

## **GRADU AMAIERAKO LANA**

# **HERRIKIDE IKASTETXEKO D.B.H 2. MAILAKO IKASLEEN JARDUERA FISIKO ETA OHITURA OSASUNTSUEN IKERKETA ETA ANALISIA**

**EGILEA:** Ezquerro Garmendia, Ander.

**ZUZENDARIA:** Llodio Uribeetxebarria, Iñaki.

**JARDUERA FISIKO ETA KIROL ZIENTZIEN GRADUA**

**IKASTURTEA:** 2017-2018

**Vitoria-Gasteiz**

## **Laburpena:**

**Helburua:** Gradu Amaierako lan honek Tolosako Herrikide ikastetxeko D.B.H. 2. mailako ikasleen jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak (elikadura, higieena, atsedena) ikertzea, ezagutzea eta haien arteko erlazioak aztertzea du helburu.

**Testuingurua:** Ikerketa hau egitearen justifikazioa da azkeneko urteetan osasun arazoak areagotu direla sedentarismoa eta ohitura osasuntsu faltagatik batez ere umeetan, munduko 4. heriotza kausa izanik (OMS, 2009). Horren harira, azertu nahi dira Herrikide ikastetxeko D.B.H. 2. mailako ikasleen jarduera fisiko ohiturak eta ohitura osasuntsuak, bertako egoera islatzeko eta emaitza txarrak izan ezkererako hobekuntza proposamenak egiteko.

**Metodologia:** Galdeketa bat prestatu zen beraien elikadura, higieena eta jarduera fisiko ohiturak aztertzeko (hainbat ikerketen errebisio bibliografikoa egin ondoren). Galdetegi honetatik datu objektiboak hartu ziren analisi sakona eginez (kuantitatiboki), azkenik ondorioak eta hobekuntza proposamenak planteatuz. Laginari dagokionez, Herrikide ikastetxeko D.B.H. 1. zikloan egin zen, 2. mailako 78 ikaslerekin. Horietatik 44 neskek ziren eta 34 mutilak. Galdetegi honen bitartez, ahalik eta informazio gehien jasotzen saiatu zen denbora gutxian eta modu sinplean (20 minutu ikasgela bakoitzeko, denak egun berdinean).

**Ondorioak eta hobekuntza proposamenak:** Ikerketa honetako emaitzetan ikusitako jarrera negatiboak (5 otordu ez egitea, gutxienez 15 minutu ez edukitzea gosaltzeko, gomendagarriak diren 3 elikagai motak ez gosaltzea, eskuak ez garbitzea otorduetan baino lehen, hortzak ez garbitzea 3 otorduetan) aldatzen saiatzeko hobekuntza batzuk proposatuko dira: 7 neurri zehatz eta Zumardi proiektua izeneko proposamena (hau izango da neurri garrantzitsuena).

## **Abstract:**

**Objective:** The aim of this last-degree work is to analyze the customs that the children from 2<sup>nd</sup> grade of Secondary Education in Herrikide (Tolosa) school have. This customs are related with the amount of physical activity they practice and the healthy customs (nutrition, hygiene, resting moments) they follow in their daily lives.

**Context:** The justification of this research is related with the fact that nowadays the sedentarism percentages are increasing especially in children and young people, being the 4. most important reason in deaths (OMS, 2009). Due to that, this research

tries to know the healthy habits and physical activity habits that students from Compulsory Secondary Education (2. Degree) have.

Methodology: In order to know these habits, a questionnaire was created after having made a deep bibliographical revision of different researches related with the same topic. The results of this questionnaire were used to make the conclusions and the improving suggestions. 78 students were tested (44 girls and 34 boys). The questionnaire was filled in 20 minutes for each class and all of them were taken in the same day.

Conclusions and improving suggestions: The results of this research showed some negative conclusions (students do not take 5 meals, they spent less than 15 minutes having breakfast, they do not take the 3 different types of food, they do not wash their hands before meals and do not brush their teeth 3 times per day). In order to change this habits, 7 recommendations and a project called "Zumardi" have been suggested.

## AURKIBIDEA:

|  |    |
|--|----|
| 1. Sarrera .....   | 5  |
| 2. Marko Teorikoa .....  | 6  |
| 2.1 Osasuna .....  | 6  |
| 2.2 Jarduera fisikoa .....   | 11 |
| 2.3 Bizimodu osasuntsuak .....   | 15 |
| 2.4 Ohitura osasuntsuak .....  | 18 |
| 2.5 Gorputz Hezkuntza al da bizimodu osasuntsua lortzeko irtenbidea? .....     | 20 |
| 2.6 Ikerketaren justifikazioa .....  | 21 |
| 2.7 Helburuak .....  | 22 |
| 2.8 Hipotesiak .....   | 23 |
| 3. Metodologia .....   | 24 |
| 3.1 Lan metodologia .....  | 24 |
| 3.2 Lagina .....   | 24 |
| 3.3 Ikerketaren diseinua .....   | 26 |
| 3.4 Ikerketa tresna .....  | 27 |
| 3.5 Datu bilketa prozesua .....  | 30 |
| 4. Emaitzak .....  | 31 |
| 4.1 Jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako emaitzak .....    | 31 |
| 4.2 Ohitura osasuntsuekin (elikadura, higiena) erlazionatutako emaitzak .....  | 36 |
| 4.3 Lortutako emaitzen laburpena .....   | 39 |
| 5. Ondorioak .....   | 41 |
| 5.1 Jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako jarduerak .....   | 41 |
| 5.2 Ohitura osasuntsuekin (elikadura, higiena) erlazionatutako jarduerak ..... | 44 |
| 6. Hobekuntza proposamenak .....   | 45 |
| 7. Gradu Amaierako Lanaren limitazioak eta indarguneak .....                   | 50 |
| 8. Gradu Amaierako Lanaren garrantzia eta etorkizuneko ikerketa lerroak .....  | 51 |
| 9. Bibliografia .....  | 53 |
| 10. Eranskinak .....   | 56 |
| 9.1 Baimen orria .....   | 56 |
| 9.2 Ikasleei pasatako galdetegiak .....  | 57 |
| 9.3 Elkarrizketak .....  | 62 |

## **1. Sarrera:**

Osasunaren gaia geroz eta garrantzia handiagoa hartzen ari da gure gizartean. Gainera, azkeneko urteetan osasun arazoak areagotu dira sedentarismoa eta ohitura osasuntsu faltagatik batez ere umeetan, munduko 4. Heriotza kausa izanik (OMS, 2009). Jarduera fisiko nahikoa egiten ez dutenez, ezin dituzte behar adina kaloria erre eta ondorioz osasun arazoak sortzen dira (Jackson, Morrow, Hill & Dishman, 2003). Zalantzarik gabe, jarrera higienikoak, elikadurazkoak, atsedenezkoak eta jarduera fisikoa sustatuz pertsonen bizi kalitatea hobetuko litzateke osasun arazoak saihestuz (Mendoza, Ságra & Batista, 1994). Hala ere, ohitura hauek haurtzaroan hasten dira, nerabezaroan mantentzen dira eta helduaroan oso zailak dira aldatzea. Horregatik, ikerketa hau nerabezaroan zentratzen da; behin ohitura horiek lortu eta gero, mantentzea zaila izaten delako. Batez ere, adin tarte horietan non emozionalki, psikologikoki eta fisikoki aldaketa nabarmenak gertatzen diren.

Hezkuntzari dagokionez, Gorputz Hezkuntza da ohitura osasuntsu horiek sustatzeko eta mantentzeko aukera gehien ematen dituen arloa. Beste batzuk lortu ezin dituzten helburuak, Gorputz Hezkuntzak landu ditzake. Hala ere, denbora eta laguntza gutxiegi eskaintzen zaizkio arlo honi. Gorputz Hezkuntzaren arlotik, ikastetxe honetako D.B.H. 2-ko ikasleek bizimodu osasuntsuarekin erlazionatutako aspektuetan ze ohitura duten jakitea eta hauek erlazionatzea izango da ikerketaren helburua. Hau da, datu horiek jakitea, lagungarri izan daiteke ondoren ohitura osasuntsuak sustatzeko eta mantentzeko.

Beraz, lan honetan Osasuna eta Hezkuntza eskutik helduta doaz. Ohitura osasuntsuak Gorputz Hezkuntzaren bitartez lantzen saiatzea da irakasleen erronka eta horretarako estrategia desberdinak erabili daitezke. Hezkuntza eta osasun politikak ere irakasleen iritzietara eta ikasleen beharretara egokitzea ezinbestekoa da osasunaren eta bizi kalitatearen hobekuntza lortu nahi bada. Azken finean, Gorputz Hezkuntzako ikaskuntza-irakaskuntza prozesuaren bitartez ikasleen ohitura eta bitzita osasuntsuarekiko jarrera, ezagutzak eta praktikak bultzatu nahi dira.

## 2. Marko teorikoa

### 2.1 Osasuna:

#### 2.1.1 Definizioa.

Gaur egun gizartean dauden osasun arazoak direla eta, beharrezkoa da gai honen inguruan gehiago aztertzea eta kontzientziaztea. Nerabeen artean osasun arazoak jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsu faltarekin erlazionatuta daude gehienbat eta Gorputz Hezkuntzako irakasleek lan garrantzitsua dute arazo horri irtenbidea bilatzen.

Tradizionalki, osasuna gaixotasunik ez edukitzearekin lotu izan da Munduko Osasun Erakundeak (OMS) gaur egun onartuta dagoen definizioa bere Karta Magnan argitaratu zuen arte: *“osasuna ez da gaixotasunik ez edukitzea bakarrik; baizik eta pertsona bakoitzaren osotasunean fisikoki, mentalki eta sozialki egoera onean egotea da”* (OMS, 1946, o. 10).

Hala ere, osasuna pertsona bakoitzaren eskubidea denez, nahiko subjektiboa da. Erlatiboa da (ez dago osasun modelo estandarrik/absoluturik), aldakorra (testuinguruaren arabera) eta diziplinartekoa (hezitzaileek, medikuek, psikologoek, politikariek... batera lantzen dute) (Casimiro, 1999). Lehen aipatu bezala, baldintza batzuen arabera osasuna aldatu egiten da:

- Genetika (pertsona bakoitzaren ezaugarriak).
- Pertsona bizi den ingurua.
- Osasun sistema (osasun zentroen kopurua, kalitatea, erabilgarritasuna, prezioa etab.).
- Pertsonen jarrerak (bizimodua, ohitura osasuntsuak→elikadurazkoak, higienekoak, atsedenezkoak, jarduera fisikoarenak).

Azkeneko baldintza honetan irakasleek paper garrantzitsua jokatzen dute. Hauek, ikasleengan ohitura osasuntsuak sustatzea eta mantentzea lortu behar dute bizimodu osasuntsua izan dezaten orainaldian eta etorkizunean. Hau izango da, lan honen nondik-norakoaren ardatz nagusia.

Gaur egun indarrean dagoen eta OMS-k egin zuen osasunaren definizioarekin hainbat egilek bat egin zuten. Shepard-ek (1995) aipatu zuen *“osasuna dimentsio*

*fisiko, psikologiko eta soziala barneratzen dituen giza ezaugarria dela; zeinak alde positibo eta negatiboak dituen*". Osasun positiboa bizitzaz gozatzeko eta erronkak gainditzeko gaitasunarekin lotzen da. Berriz, osasun negatiboa, erikortasunarekin (gaixotasun batek populazio batean duen eraginaren kuantifikazioa) eta hilkortasun goiztiarrekin lotzen da".

Briceño-León-ek (2000) esan zuen moduan, "*osasuna prozesu desberdinen multzoa da. Prozesu horrek gorputzaren biologiarekin, bizi garen testuinguruarekin, ditugun harremanekin, politikarekin eta ekonomiarekin zerikusia du*".

Azkenik, osasunaren definizio orokorrarekin bukatzeko, Venezuelan 2014ko Abenduaren 14 an onartu zen "Ley de Salud y del Sistema Público Nacional de Salud" legean OMS-k egindako definizioa luzatzen da: "*osasuna norberaren zein taldearen bizi kalitatea eta ongizatearen egoera da. Faktore biologiko, material, psikologiko, sozial, ingurumen eta kulturalen baitan dago; baita osasun sistema eta erakundeen antolaketa eta funtzionamenduaren baitan ere*".

## **2.1.2 Osasunaren sustapena.**

### **2.1.2.1 Definizioa.**

OMS-k honela definitu zuen osasunaren promozioa 1985ean: "*Pertsonak eta gizarteak haien osasuna hobetzen eta mantentzen dituzten faktoreak kontrolatzen ikasteko gai bihurtzen dituzten prozesua da*" (Casimiro, 1999). Beraz, osasunaren promozioak ez du kontuan hartzen pertsona bakoitzak duen gaitasuna bizitza osasuntsua eramateko, baizik eta testuinguruaren arabera aldatzen diren ohitura osasuntsu horiek barneratzen laguntzen du. Horrela, ez da aitzakiarik egongo bizitza osasuntsu bat ez eramateko.

XXI. mendeko osasunaren promozioaren oinarrizko bost printzipioak OMS-k Yakarta-ko 1997ko deklarazioan azaldu zituen:

- Osasunaren aldeko ardura soziala bultzatu.
- Osasunaren garapenerako inbertsioak handitu.
- Osasunaren promoziorako kolaborazioa eta laguntza hedatu.
- Gizartearen gaitasuna eta laguntzak lortzeko aukerak handitu.
- Osasunaren promoziorako antolakuntza eta egiturak bermatu.

### 2.1.2.2 Osasunaren sustapenari buruzko perspektibak eskolako testuinguruan.

Osasunaren promozioaren inguruan, eskolako testuinguruan, lau perspektiba daude (Gorputz Hezkuntzako klaseetan):

- a) **Perspektiba mekanizista:** adin hauetan jarduera fisikoa egiten bada, ohitura hori helduaroan ere mantenduko dela uste da. Helburu bakarra ikasleek jarduera fisikoa egiteko nahiko aukera edukitzea eta beraien egoera fisikoa hobetzea da. Ikasleen iritzia ez da garrantzitsua. Perspektiba honen arabera, aldaketak egongo dira ikasleen eguneroko ohitura edo jarrera osasuntsuetan (Devís & Peiró, 1992a).
- b) **Jarreretara bideratutako perspektiba:** jarduera fisikoetan inplikatzen direnean, nerabeek jasaten duten garapen prozesuan oinarritzen da (Fox, 1991b). Esperientziak dibertigarriak eta motibagarriak izan behar dira, prozesuan zentratuz eta ez emaitzetan (Pérez-Samaniego, 2000). Jarrera positiboa, motibazioa eta autoestimua hobetzeko jarduera desberdinak proposatu behar ditu irakasleak, ikasle guztiak kontuan hartuz. Helburua ez da irabaztea edo onena izatea, baizik eta norberak bere burua pixkanaka hobetzea eta trebatzea jarduera fisikoetan (Duda, 1987 ; Nichols, 1984).
- c) **Ezagutzara bideratutako perspektiba:** ikasleak jarduera fisikoen inguruan erabakiak hartzeko orduan informazio nahikoa ezagutu dezaten saiatzen da. Ezagutza teoriko-praktikoki lortu beharko da gorputz hezkuntzako arloan, jarduera fisikoaren eta osasunaren arteko harremanak ezagutzuz. Adibidez, zein ekintza diren egokienak osasunerako, nola egin behar diren, zein eragin dituzten pertsonen organismoan, nola antolatu jarduera fisikoa egiteko programa praktikoa bat ... (Almond, 1992; Peiró & Devís, 1992).
- d) **Perspektiba kritikoa:** osasun arazoak arazo ekonomikoekin, kulturalekin, etnikoekin, ingurgirokoekin, politikoen sozialetan lotzen ditu. Ikasleen kontzientzia kritikoa bultzatzen du, kontzientzia indibiduala eta kolektiboa ere bai. Perspektiba honen inguruan hitz egiten dute (Featherstone, 1982; Sparkes, 1989; Tinning, 1985).

Hala ere, aurreko perspektiba guztiak elkartzen dituen **perspektiba holistikoa** da osasunaren promoziorako modurik onena. Honen ustez, Gorputz Hezkuntzan osasuna promozionatzeko eta osasun fisiko eta mentala lortzeko beharrezkoak dira:



ezagutza praktikoak (prozedurak), ezagutza teorikoak (kontzeptuak), jarrerak eta baloreak (autoestima, autonomia, kritikotasuna) eta ebaluazioa (Bermejo, 2005).

Perspektiba honek, osasuntsu egoteko, dimentsio fisikoa, mentala, soziala, emozionala eta espirituala bateratzen ditu pertsona bakoitzarengan (Bermejo, 2005). Azkeneko bi dimentsio hauek kontuan hartzea oso garrantzitsua da lan hau ulertzeko. Izan ere, nerabeez hitz egiten denean, arlo emozionala eta espiritualari garrantzia eman behar zaio haiek osasunaren inguruan kontzientziatu nahi baditugu. Perspektiba honen inguruan hitz egiten dute hainbat autorek (Bermejo, 2005; McGeorge, 1992; Tinning, 1993 iturri bat baino gehiago idaztean alfabetikoki ordenatu). Hauen ikerketetatik perspektiba holistikoaren ezaugarri hauek ondorioztatzen dira:

- Perspektiba positibista batetik ikusten da.
- Garrantzia gehiago ematen zaio ongizateari gaixotasunei baino.
- Pertsonak unitate bakar baten moduan hartzen dira bere ezaugarri guztiak osotasunean kontuan hartuz.
- Pertsona bat ez da osasuntsua dimentsioetako bat ez badago osasuntsu.
- Helburu nagusia, bizitza osasuntsua eramateko praktikak irakastea da.

Perspektiba honen bitartez benetako aldaketa esanguratsuak gertatuko lirateke osasunaren promozioan. Hala ere, ideia guzti hauek praktikan jartzeko oraindik ere lan asko dago egiteko. Gainera, ikastetxe bakoitzeko maila, ziklo, adin eta ikasleetara egokitua egon behar da perspektiba hau eta lan honen bitartez ikasleengan osasuna promozionatzeko ikuspegi hori bultzatzen saiatuko gara.

### **2.1.2.3 Osasunaren promozioa eskolan.**

Eskola eta norberaren etxea dira inguru sozializatzaile nagusienak ikasleentzat. Bi ingurune hauetan ikasleek, jarrerak, baloreak eta ohiturak bereganatzen dituzte txikitatik. Beraz, OMS-k (1946) osasuna definitzen duen moduan kontutan hartzen bada, ikusten da eskolako emaitzek eta ikasleen osasun mailak harreman estua dutela beraien artean.

Errealitate honen harira, eskolek geroz eta gehiago barneratzen dute osasunaren promozioa beraien hezkuntza proiektuetan. Gainera, osasunaren promozioarekiko programek erakunde desberdinen (OMS, *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* [UNESCO], *United Nations*

*International Children's Emergency Fund [UNICEF], Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE]* oniritzia jaso dute eta eskoletan bultzatzen dira.

Espainiako Hezkuntza, Kirol eta Kultura Ministeritzak (2008) argitaratu zuen artikuluan, eskoletako hezkuntza proiektuetan osasuna promozionatzeko oinarritzko arrazoiak ondorengoak direla aipatzen da:

- Osasunaren promozioa ezinbesteko estrategia da eskoletan ikasleen ohitura osasuntsuak hobetzeko, eskolako giroa hobetzeko eta emaitza akademiko hobeak lortzeko.
- Haurtzaroan eta nerabezaroan etorkizuneko bizitza ohiturak bereganatzen dira. Ondorioz, osasuna promozionatzen bada, ohitura horiek barneratzeko aukera asko izango dituzte ikasleek eta beraien etorkizunean mantenduko dituzte.
- Eskolek osasuna promozionatzeko, kualifikatutako profesionalak dituzte ikuspuntu pedagogikotik: irakasleak.

Gainera, OMS-k (1998) aipatzen du osasunaren promozioa egiten duten eskolak existitzen direla *"health promoting schools"*. Hauek dira leku osasuntsu batean bizitzeko, ikasteko eta lan egiteko gai diren eskolak. Bertan diziplinarteko lan handia dago hezkuntza eta osasun arloko langileen artean (irakasleak, ikasleak, gurasoak) osasuna promozionatzeko. Helburua osasunarekin erlazionatutako ekintzak, programak eta inguruak sortzea da; taldean lan eginez.

Nieda-k (1993) dio osasuna promozionatzen duten eskolak ezaugarri hauetan oinarritu behar direla:

- Eskolako bizitzako alderdi guztiak kontuan hartu eta komunitatearekin erlazionatzen ditu.
- Alderdi fisikoa, mentala, soziala eta ingurugirokoa kontuan hartzen ditu.
- Ikasleen parte-hartze aktiboan oinarritu behar da trebetasunak garatzeko metodo desberdinak erabiliz.
- Ikasleen osasunean eragina duten influentziak eta beraien jarrerak, baloreak eta iritziak onartzen ditu.

- Trebetasun eta prozesu batzuk osasuneko gai guztietarako komunak dira eta ondorioz, curriculum-ean aipatu behar dira.
- Auto estimua eta autonomia pertsonalaren garapena ezinbestekoak dira.
- Eskolaren estetika eta inguru fisikoari eta horrek ikasleen, irakasleen eta eskolako langileengan sortzen duen eragin psikologikoari garrantzia ematen dio.
- Osasunaren promozioa oso garrantzitsua dela onartzen du eskolan elkarbizitzen diren pertsonentzat.
- Irakasleen paper eredugarria onartzen du.
- Gurasoen laguntza eta parte-hartzea ezinbestekoa da osasunaren promoziorako.

## **2.2 Jarduera Fisikoa:**

### **2.2.1 Definizioa.**

Devís eta Peiró (1993)-k argitaratutako “*La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física*” artikuluan, jarduera fisikoa muskulu eskeletikoen bitartez eta energia gastatuz egiten den edozein gorputz mugimendu dela esaten da (Bouchard et al., 1990b; Paffenbarger, 1992).

Definizio hau arlo biologikotik egina dago eta beharrezkoa da esperientzia pertsonalen eta praktika soziokulturalen ezaugarriak gehitzea (Devís et al., 2000). Ezaugarri horiek gabe jarduera fisikoa ezin da ulertu. Jarduera fisikoak helburu desberdinak izan ditzake (Shepard, 1994): instrumentala (laneko/etxeko jarduerak), ludikoa edo denbora librekoa (dantza, kirola, jolasa...) eta gorputz hezkuntzako (eskolakoa edo hezkuntza prozesukoa).

### **2.2.2 Osasunera bideratutako jarduera fisikoaren promozioa eskolan.**

Erakundeek jarduera fisikoa promozionatzeko lan handia egin duten arren, oraindik ere ez da jarduera fisikoaren garrantziaz guztiz kontzientziaz lortu. Izan ere, hainbat ikerketek diote gazteen artean geroz eta jarduera fisiko gutxiago egiten dela (Brettschneider, 2007; Hallal, 2009). Beste batek (Andersen, 2009), zehazki dio, gazteek beraien osasuna hobetzeko jarduera fisiko nahikoa ez dutela egiten.

Erakunde desberdinek, Britainia Handiko Osasun Ministeritzak, Ipar Amerikako “Centers for Disease Control and Prevention” eta Australiako Osasun Ministeritzak (Anzar & Webster, 2005) eta aditu desberdinek (Biddle & Sallis, 2001) diote umeeek egunean gutxienez 60 minutuko maila ertain/intentsoko jarduera fisikoa egin behar dutela asteko egun guztietan edo ia gehienetan.

Hemengo kasuan, Espainiako gazteen artean ere, burututako jarduera fisiko kantitatea txikia da hainbat ikerketek diotenez (Generelo & Julián, 2010; Murillo, 2013). Jarduera fisiko falta hori hainbat arrazoiengatik izan daiteke eta faktore desberdinek baldintzatzen dute. Adibidez, neskek asteburuetan jarduera gutxiago egiten dute astean zehar baino (Generelo et al., 2011). Horren arrazoiak dira, astean zehar aukera gehiago dituztela jarduera fisikoa egiteko (Gorputz Hezkuntza ikasgaietan, patioan, multikirolean...) eta badirudi, mutilak aktiboagoak direla neskak baino. Beste arrazoi bat izan daiteke, eskolaz kanpo jarduera fisikoa norberaren interes eta motibazioarekin lotzen dela. Horregatik, harrigarria da asteburuan jarduera fisiko gutxiago egiten dutela ikustea (Generelo et al., 2011).

Horren harira, Murillo, Generelo eta García-k (2013) ikerketa bat aztertu zutenean, bost estrategia antzeman zituzten eskoletan jarduera fisikoa sustatzeko:

- 1) hezkuntza komunitateko partaideen garrantzia aldarrikatu.
- 2) jarduera fisikoa promozionatzeko Gorputz Hezkuntzako programak hobetu.
- 3) jarduera fisikoa promozionatzeko Curriculum-etik kanpoko programak diseinatu eta erabili.
- 4) jarduera fisikoa promozionatzen duten programen inguruko informazioa aztertu eta jarraitu.
- 5) nesken beharrei eta interesei erantzuten dieten programak bultzatu.

### **2.2.3 Jarduera fisikoaren eta osasunaren arteko erlazioa: paradigmak.**

Jarduera fisikoaren eta osasunaren artean harreman estua dago, izan ere, osasuna lortzeko ohituretako bat jarduera fisikoa egitearekin lotuta dago. Arlo horien arteko lotura eta promozioa azaltzeko bi paradigma desberdin erabiliko dira. Paradigma hauek Devís eta Peiró-k 1993an argitaratutako “*La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física*” artikuluan aipatzen dira.

### 2.2.3.1 Egoera fisikoan oinarritzen den paradigma.

Paradigma honen ustez, jarduera fisikoa egiteak egoera fisikoa hobetzen du eta ondorioz, osasuna hobetzen da. *President's Council on Physical Fitness and Sports*-ek honela definitzen du **egoera fisikoa**: eguneroko jarduerak gogoz, nekerik gabe eta energiarekin egiteko gaitasuna; bai denbora librean gozatu eta ezusteko egoeren aurrean aurrera egiten laguntzen duena (Plesencia & Bolívar, 1989). Hau da, jarduera fisikoa egitearen emaitza.

Autore batzuk, ordea, ez daude ados egoera fisikoaren definizio horrekin. Morehouse eta Gross-ek (1976) (Devís eta Peiró-n 1993, aipatua), 70.hamarkadan, adierazi zuten posible zela aldi berean aprentzia fisiko onean egotea eta osasuntsu ez egotea. Adibidez, entrenamendu gogorren exigentzia mailak osasunarentzat arriskutsuak dira eta arazo psikologiko, familiar edo sozialak sortu ditzake (Boone, 1990).

Beraz, jarduera fisikoaren eta egoera fisikoaren artean erlazioa ez da oso sendoa. Fox (1991b)-en iritziz, gazteengan eta umeengan eragin handiagoa du genetikak eta garapen prozesuak, egiten duten jarduera fisiko kopuruak baino. Horren harira, Rowland (1990)-en ustez, nahiz eta jarduera fisiko erregularra egin, horrek ez du esan nahi egoera fisikoa hobetuko denik.

### 2.2.3.2 Jarduera fisikora bideratutako paradigma.

Aurreko paradigmaren irtenbide moduan **jarduera fisikora bideratutako paradigma** planteatu zen. Bertan, jarduera fisikoari eta beste hainbat faktoreri (herentzia, bizimodua, ingurua, ezaugarri pertsonalak) ematen zaio garrantzia, egoera edo aparientzia fisikoaren kontzeptua alde batera utziz. Paradigma honetan aipatzen da jarduera fisikoak eragina duela osasunean, psikologian, emozioetan, sozializazioan, bizimoduan... egoera eta aparientzia fisikoan izan dezakeen eragina kontuan izan gabe.

Paradigma honek partaidetza bultzatzen du pertsona mota guztien artean. Jarduera fisikoa egiteko prozesuan oinarritzen da eta osasuna prozesu horretatik lortzen dela aipatzen du. Berriz, **egoera fisikoan oinarritutako paradigma** jarduera fisikoan lortutako emaitzetan oinarritzen da eta beste pertsonekin konparatuz bakoitzak duen egoera fisiko onena lortzen saiatzen da (Meredith, 1988; Biddle, 1989).

Esan beharra dago pertsonak ohituraz egiten duen jarduera fisiko kantitatea handitzen bada eta baita egoera fisikoa ere, osasun indizeak hobetuko direla baita umeetan ere (Baranowski, Bouchard & Heath, 1992).

Azkenik, osasuna lortzeko grina eta nahia batez ere ikuspegi sozial eta kultural batetik bultzatu beharko litzateke eta ez ikuspegi zientifiko edo emaitzen aldetik. Izan ere, osasuna gizakien oinarrizko eskubidea da eta horretaz kontziente izateak datuek eta xehetasun objektiboek baino gehiago balio du, gizaki zein gizarte osasuntsuak eratzeko.

#### **2.2.4 Jarduera fisikoa egitearen alde onak eta arriskuak.**

Sánchez Bañuelos-ek(1996) "*La actividad física orientada hacia la salud*" bere tesi doktoralesan, Pérez Samaniego-k (1999) berean eta Tom Mercer-ek (1989) egindako jarduera fisikoari buruzko ikerketan, onurak hiru arlotan banatzen dituzte perspektiba bio-psiko-soziala kontuan hartuz:

- a) **Onura fisikoak:** gorputz sistemen funtzionamendua hobetzen du, gaixotasun kroniko eta hereditarioen prebentzioan eta tratamenduan laguntzen du eta gorputzaren funtzioak erregulatzen ditu.
- b) **Onura psikologikoak:** arazo psikologikoen prebentzioa eta tratamenduan laguntzen du, erlaxazioa, distrakzioa, autokontrola, emozioak garatzen laguntzen du.
- c) **Onura sozialak:** errendimendu akademikoa, sozializazioa eta izaera garatzen laguntzen du.

Hala ere, J. A. González-Jurado-k idatzitako "*La actividad física orientada a la promoción de la salud*" artikuluan azaltzen den bezala, jarduera fisiko gehiegi egiteak ez egiteak baino kalte eta arrisku gehiago sortu ditzake. Hainbat dira jarduera fisikoa gaizki egitearen ondorioak, batez ere gehiegizko entrenamendurekin lotu daitezkeenak: lesio muskularrak eta eskeletikoak, bihotzeko arazoak, garunarekin zerikusia dutenak, immunologikoak... Baina zalantzarik gabe, jarduera fisikoa gaizki egitearen ondorio larriena bat-bateko heriotza da. Arazo honen inguruan oraindik ere asko dago aztertzeko.

## **2.3 Bizimodu osasuntsua:**

### **2.3.1 Definizioa.**

Lan honetan aipatutako osasun maila egokia lortzeko, bizimodu eta ohitura osasuntsuak edukitzea beharrezkoa da. Bizimodu osasuntsuaren esanahia erlatiboa eta desberdina izango da gizartearen barruan osasunari buruz dagoen kontzepzioaren arabera.

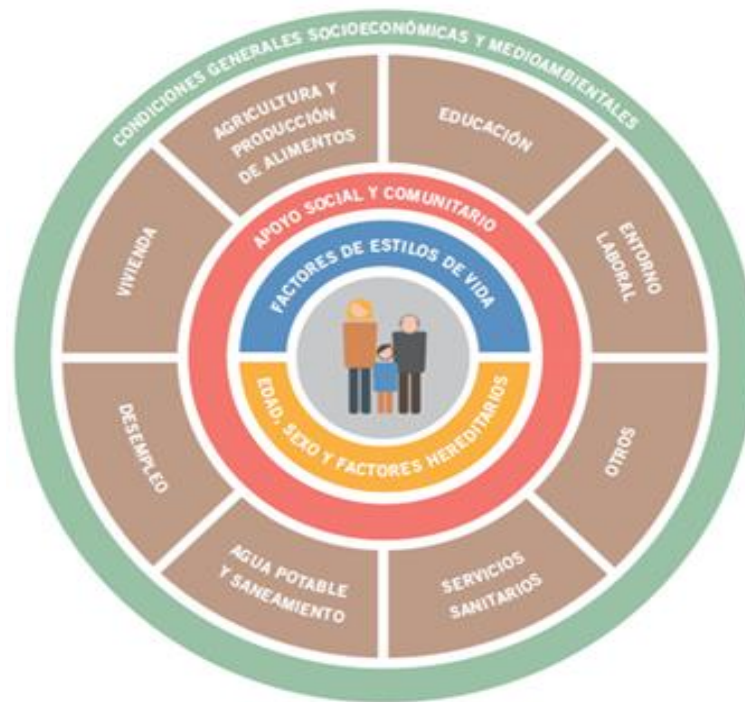
Egile desberdinek bizimodu osasuntsua definitu dute. Sánchez-en (1996) ustez, bizitza osasuntsua izango litzateke pertsonengan estres maila egokia, ongizate sententzioa, bizitzaz gozatzeko gaitasuna eta inguruko erronkekiko tolerantzia eragiten dituen. Horretarako, jokabide osasuntsuak edukitzea ezinbestekoa delarik. Pastor, Balaguer eta García-Merita-n (1999) oinarrituz, esan daiteke bizitza osasuntsua pertsonen edo taldeen jarrizten duten jokabide egonkorren patroia dela, osasunarekin lotura estua duena. Azkenik, bizimodu osasuntsuaren definizioarekin amaitzeko, Pratek (2007, 65.or.) honela definitu zuen: *“osasunera bideratutako hezkuntzaren bitartez ohitura osasuntsuak sustatzen dituen eta ohitura kaltegarriak deuseztatzen dituen jokabideen patroia”*.

### **2.3.2 Bizimodu osasuntsua eramateko pertsonetan eragina duten faktoreak.**

Bizimodu osasuntsuaren faktore eragileak (gizartearen eragina, inguruko aukerak eta banakoen ezaugarriak) ulertzeko, ingurunean osasunarekin zerikusia duten arloak (jarrerak, baloreak eta gizarte arauak) eta ezaugarri pertsonalak (motibazioa) aztertuko dira (Aaro, Wold & Kannas, 1986).

*“Plan Vasco de Salud 2020”* –en aipatzen den moduan, aurretik aipatutako faktoreek (genetikoek, biologikoek eta sozialek) lotura dute beraien artean. Beheko irudiko grafiko borobilean (ikusi 1. Irudia) agertzen den moduan, faktoreak barrutik hasi eta kanpoalderantz garatzen dira. Baldintza sozio-ekonomiko eta ingurukoek, bizimoduan eta lanean eragina dute. Horiek aldi berean, errekurtso eta oinarritzko zerbitzuen menpe daude eta hauek gizartean, komunitatean, ohitura osasuntsuetan eta azkenik, faktore pertsonaletan zein familian eragiten dute.

1. Irudia: Pertsonen osasunean eragina duten faktore sozialen modeloak.



Iturria: Dalhgren & Whitehead, 1991.

Grafiko honen arabera, herrialde bateko biztanleen osasun maila erlazionatuta dago talde sozial desberdin bakoitzak duen osasun mailarekin. Horregatik, talde guztiei aukera berdina eman behar zaizkie osasuntsu egoteko. Baina errealitatean gertatzen dena da, generoaren, maila sozio-ekonomikoaren, nazionalitatearen, bizilekuaren, ezintasunen, lan egoeren... arabera, bizimodu osasuntsua edukitzeko aukerak desberdinak eta askotan injustuak direla.

“*Determinante estrukturalen*” (ikusi 2. Irudia) ikusten da, osasunean dauden injustizia horietan eragiten duten faktoreak, testuinguru sozio-ekonomikoarekin eta politikoarekin erlazionatuta daudela gehienbat. Hau da, gizarteko taldekatze antolaketarekin, generoarekin, adinarekin, etniarekin, boterearekin, maila sozio-ekonomikoarekin, herrialdearekin, ikasketa mailarekin eta gizarteak osasunari eman dion balio kolektiboarekin. Faktore guzti horiek, hezkuntza, bizilekua, lanean eta ongizatean eragiten dute eta ondorioz, osasun hobea edo okerragoa izateko aukera desberdinak dituzu. Adibide garbi bat da, inmigrantea bazara eta lanik ez baduzu, aukera gutxiago izango dituzu osasun aukerak edukitzeko. Horrek beraz, pertsona bakoitzaren posizio soziala baldintzatuko du osasun aukerak edukitzerakoan.



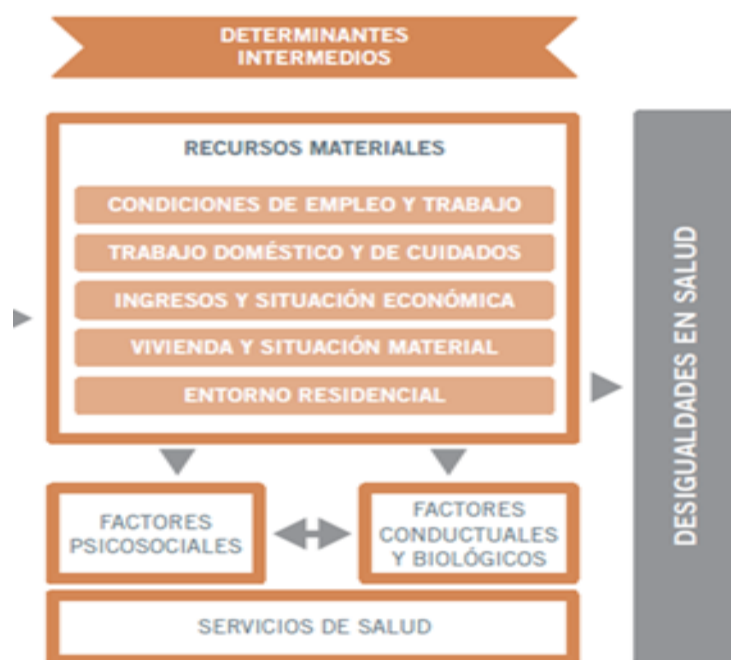
2. Irudia: Pertsonen arteko osasun egoera desberdinetan eragina duten antolakuntza faktoreak.



Iturria: Solar, Irwin eta Navarrok egokitua, 2012.

Posizio sozial honek, aldi berean desberdintasunak eta injustiziak sortzen ditu “*Determinantes intermedios*” (ikusi 3. Irudia) ikusten den moduan. Lehen aipatutako determinante estrukturalak sortzen dituzten arazoek, determinante intermedioetan eragiten dute: bizimoduan, lanean, osasunean, psikologian, ohitura osasuntsuetan (alkoholaren kontsumoa, tabakoa, dieta, jardura fisikoa egitea). Azkenik, osasun sistemak ere eragiten du osasun aukera gehiago edo gutxiago edukitzen eta ondorioz, desberdintasun sozialak sortzen dira. Nahiz eta leku batzuetan, osasun sistema unibertsala eta dohainik izan, maila sozio-ekonomiko baxuko pertsonak aukera gutxiago dituzte.

### 3. Irudia: Tarteko faktoreak.



Iturria: Solar, Irwin eta Navarrok egokitua, 2012.

Beraz, bizimodu osasuntsua eramateko faktore asko hartu behar dira kontuan eta horregatik ez da hain erraza biztanleria guztiak bizimodu osasuntsua eramateko aukera berdinak edukitzea.

#### **2.4 Ohitura osasuntsuak:**

“Plan Vasco de Salud 2020” delakoak, ezinbestekotzak aldarrikatzen du ohitura osasuntsuen promozioa gure gizartean. Euskal Autonomia Erkidegoko 2013-ko datuei begiratzuz gero, emakumezkoen %34 eta gizonezkoen %27 ez dira aktiboak Euskadin. Hau da, ez dituzte OMS-k osasuntsu egoteko proposatzen dituen ezaugarriak betetzen. Datu hauek oso garrantzitsuak dira, izan ere, jarduera fisiko falta laugarren heriotza arrazoia da.

##### **2.4.1 Definizioa.**

Beraz, ohiturak osasuntsuak edukitzea ezinbestekoa da bizimodu osasuntsua eduki nahi bada. Baina zer dira ohiturak? “Diccionario de la Real Academia Española (RAE)” dioenez, ohiturak “*jokabide berdinaren errepikapenez edo tendentzia intuitiboaren bitartez bereganatzen diren jarduteko modu bereziak*” (1992: 1080) dira. Ohitura osasuntsuen barruan, elikadurarekin, higieinarekin, atsedenarekin eta jarduera fisikoaren praktikarekin zerikusia dutenak sartuko lirateke.

#### 2.4.2 Ohitura osasuntsuak aztertzen dituzten teoria kognitibo sozialak.

Ohitura osasuntsu guztiek dute garrantzia handia, baina gehien aztertu denetariko bat **jarduera fisikoaren praktikara** bideratua dagoena izan da. Hainbat teoria azaldu dira jarduera fisikoa praktikatzeko eragiten duten faktoreak aztertu dituztenak. Batzuk eragin psikologikoan oinarritzen dira eta beste batzuk testuinguruan. Hauek guztiak **teoria kognitibo-sozialen** barruan batzen dira: “*jarreretan eragiten duten faktore sozialak eta kognitiboak existitzen dira*” (Lewis & Dunn, 2002). Teoria hauen barruan ohitura osasuntsua aztertzeko erabilitakoak ondorengoak dira:

- 1) “**Modelo de creencias de salud**”: XX. mendean sortu zuten Hochbaum, Kegeles, Leventhal eta Rosenstock psikologoek (Moreno eta Gil, 2003). Pertsona batek bere ohitura osasuntsuak aldatzeko, ohitura txarrei konponbidea bilatu behar die eta bere jarrerak ez osasuntsuak eragiten dizkion arazoez jabetu behar da. Hori lortuko da, pertsonak aldaketa prozesu horretan lortzen dituen onurak nabaritzen hasten denean (Moreno eta Gil, 2003).
- 2) “**Teoría de Acción Razonada**”: Ajzen eta Fishbein-ek (1975) aurrekoak zituen hutsuneak betetzeko proposatu zuten teoria hau. Honen ustez, pertsonak arrazionalak dira eta informazioa sistematikoki (objektiboki) aztertzen dute. Hala ere, batzuetan zerbaiten inguruan testuinguruak eta norberaren pertzepzioak ikuspuntu positiboa badute, gizakiak subjektiboki (borondatez) jokatuko du (Delgado & Tercedor, 2002) .
- 3) “**Teoría de autoeficacia percibida**”: helburu bat arrakastaz lortzeko edo bidean porrot egiteko espektatibek, giza jokabideetan eragina dute. Arrakasta hori, norbanakoak bere gaitasun eta trebetasunengan duen pertzepzioarekin zuzenki lotuta dago (Jiménez & Montil, 2006: 160).
- 4) “**Modelo A. S. E de Determinantes de la conducta de Salud**”: ASE modeloak (Attitude, Social Influence and Efficacy) aurreko modeloen ezaugarri esanguratsuenak uztartzen ditu eta De Vries eta Kok-ek (López-en aipatua, 1998) proposatu zuten. Gizakien jokabideak ulertzeko, jarrera eta gizartearen eragina kontuan hartu behar direla aipatzen du eta horiek definitzen ditu.

## **2.5 Gorputz hezkuntza al da bizimodu osasuntsua lortzeko irtenbidea?**

Jarduera fisiko gutxi egiteak eta ohitura osasuntsuak ez jarraitzeak kardiopatiak, osteoporosia, obesitatea edukitzeko aukera gehiago sortzen ditu, umeen kasuan azken hau izanik gehien ematen dena (Wanne & Raitakari, 2005). Haurrek burutzen duten jarduera fisiko kantitatea neurtzeko arazoak daude hainbat ikertzaileen esanetan. Izan ere, umeen jarrera oso aldakorra da eta ondorioz, batzuetan jarduera fisikoa egiten dute eta beste batzuetan ez; edo batzuetan ohitura osasuntsuak jarraitzen dituzte eta beste batzuetan ez (Armstrong & Welsman, 2006). Beraz, ikerketa honen bitartez D.B.H. 2.mailako ikasle hauen errealitatea zehazki eta modu fidagarri batean ezagutzea izango da helburua.

### **2.5.1 Gorputz Hezkuntzaren garrantzia:**

Jarduera fisikoaren promozioa geroz eta garrantzi handiagoa hartzen ari da eskoletan, batez ere Gorputz Hezkuntzako programetan (Bulger, 2001). Gorputz Hezkuntza garrantzitsua bihurtzen ari da hezkuntzan eta ezinbestekoa izan daiteke gizartean jarduera fisikoaren praktika sustatzeko eta ohitura osasuntsuak lortzeko (Fox, 2000).

Honen harira, Generelo-k (1998) Maslow-en (1975) beharren teoriari egiten die erreferentzia. Gorputz Hezkuntzak osasuntsua izateko behar hauek ase behar dituela dio: a) Fisiologikoak, b) Segurtasunekoak (arauen betekizuna gizarte baten barruan), c) Partaidetzakoak (talde baten barruan egon), d) Autoestimakoak, eta e) Errealizaziokoak (sentsibilitate, edertasun eta justiziaren garapena).

Gorputz Hezkuntza ikuspuntu osasuntsutik bultzatu nahi bada, ohitura osasuntsuak, jarduera fisikoa planifikatzeko estrategiak eta jarduera fisikoa egiteko aukerak eman behar dizkie umeei. Ikasleen autonomia bultzatu behar du eta jarduera fisikoarekin erlazionatuta esperientzia onuragarriak sortu behar ditu (Lowry, 2001).

Izenburuaren galderari erantzunez, Gorputz Hezkuntzak bizitza osasuntsua sustatzeko potentzial handia eskaintzen du zuzenean (Gorputz Hezkuntzako klaseak) (Fairclough, 2006; Frago, 2014) zein zeharka edo inplizituki (jarduera fisikoa sustatzeko ekintzak proposatuz klasetik kanpo boluntario moduan: irteerak, eskola kirola, jolasak...) (Haerens et al., 2010; Hagger, 2013).

Zuzenki, Gorputz Hezkuntzak gomendagarria den jarduera fisiko kantitatea egitea ahalbidetzen du eskola orduetan (Frago, 2014) eta esperientzia osasuntsu egokiak edukitzen laguntzen du (Julián, 2012). Zeharka, Gorputz Hezkuntzako arloa estimulu garrantzitsua izan daiteke eskolaz kanpo osasuna sustatzeko. Izan ere, ikasleek jarduera fisikoa egiten duten testuinguruak Gorputz Hezkuntzarekin erlazionatuta daude (Hagger, 2013). Gainera, Gorputz Hezkuntzaren bitartez bizitza osasuntsua jarraitzearen praktikotasuna irakatsiko zaie umeei osasunaren arlo guztiak (fisiologikoa, psikologikoa, soziala, kritikoa, pentsatzekoa...) landuko dituztelako (Valencia-Peris, 2012). Gorputz Hezkuntzak eskolaz kanpo jarduera fisikoa sustatzen lagundu dezake bizitza osasuntsua lortzeko (Wallhead et al., 2004). Hori lortu daiteke, ikasleak motibatuz eskolaz kanpo jarduera fisikoa modu ludikoan egin dezaten eta ez lehiakorki. Horrela, beraien etorkizunean ere bizimodu osasuntsu hori jarraitzeko aukera gehiago izango dituzte (Haerens et al., 2010). Azken finean lehiaketak, gozamenaren bitartez ikastearen eta bizitza osasuntsua jarraitzearen kontzientzia eta baloreak ez dituelako kontuan hartzen.

Gainera, Gorputz Hezkuntza da oinarrizko gaitasun guztiak lantzeko aukerak ematen dituen irakasgai bakarra. Hortik ere abiatu daiteke, bizitza osasuntsua sustatzeko ikasleengan. Oinarrizko gaitasun guztiak lantzen badira, Gorputz Hezkuntzak arlo guztiak landuko ditu eta horrek ikasleak kontzientziatuko ditu autonomoak izateko eta bizitza osasuntsua jarraitu nahi duten edo ez erabakitzeko.

## **2.6 Ikerketaren justifikazioa:**

Espainiako umeen jarrera sedentarioei buruz egindako ikerketetan, ikusten da geroz eta sedentarioagoak direla. Ume espainiarren %45,5-ak 1-2orduz ikusten du telebista egunero eta %36-ek 2 orduz (Instituto Nacional de Estadística, 2005). Bestalde, umeek ordenagailua ere geroz eta gehiago erabiltzen dute. Hernández eta Cadenas (2005)-ek diotenez, umeek astean zehar ordenagailua 41 minutuz erabiltzen dute bataz beste eta asteburuan 65 minutuz. Azkenik, beste ikerketa batek (Garitoanandía, Fernández eta Olega, 2004) dio umeek egunero ordu bat pasatzen dutela ordenagailuan jolasten. Datu hauek ezagututa, argi dago arazo bat dagoela gaur egun eta egoera horren azterketa sakona egitea izango da ikerketa hau egitearen justifikazioa.

Honengatik eta marko teorikoan zehar aipatutako informazioagatik, ikerketa honetan Tolosako Herrikide ikastetxeko D.B.H. 2.mailako nerabeen ohitura osasuntsuak eta jarduera fisikoarekin erlazionatutakoak aztertuko dira. Ikerketa honen

bitartez lortzen diren emaitzak irakasle, ikastetxe, guraso, erakunde publikoentzat... lagungarriak izan daitezke bizimodu osasuntsu bat sustatze aldera, bai Espainian zein gure kasuan Tolosako eta Tolosaldeko ikastetxeetan. Horretarako, galdeketa pasako zaizkie ikastetxeko kurtso horretako ikasleei. Galdeketa horien emaitzetatik lortu nahi da:

- Galdeketa baten bitartez, ikasleen jarrera sedentarioak ezagutu eta aztertu: telebista, ordenagailua.
- Galdeketa baten bitartez, ikasleen jarduera fisikoari buruzko ohiturak ezagutu eta aztertu, errealitatea ezagutzeko.
- Galdeketa baten bitartez, ikasleen elikadura ohiturak ezagutu eta aztertu.
- Galdeketa baten bitartez, ikasleen higie (eskuak garbitu, dutxatu jarduera fisikoa egin eta gero, hortzak garbitu...) ohiturak ezagutu eta aztertu.

## **2.7 Helburuak:**

TFG ikerketaren helburuak espezifikoak izan behar dira. Kasu honetan, ikerketaren helburua, ikastetxe honetako D.B.H. 2.mailako ikasleek bizimodu osasuntsuarekin erlazionatutako aspektuetan (jarrera sedentarioak, jarduera fisikoa, elikadura, higie) zein ohitura dituzten ezagutzea, aztertzea eta hauek erlazionatzea izango da, galdeketa baten bitartez. Datu eta ohitura horien azterketa objektiboa, lagungarria izan daitekeelarik etorkizunean ikasleen ohitura osasuntsuak sustatzeko eta mantentzeko.

Bigarren helburu bezala, azterketa hori egin eta gero, egoera hipotesian suposatuko dugunaren antzekoa edo okerragoa bada, horri aurre egiteko neurri zehatzak (hobekuntza proposamenak) edo Mugitu Ipurdia! Izeneko proiektua proposatuko genuke.

## **2.8 Hipotesiak:**

Ikerketaren justifikazioan aipatutako datuekin bat, suposatuko dugu ere ikastetxe honetako emaitzak antzekoak izango direla. Izan ere, Espainiako datuak

urteak pasa ahala geroz eta txarragoak direnez, Euskal Herriko zein Tolosaldeko emaitzak antzekoak izatea espero dugu.

Ikerketa hau, nerabeekin egiten denez uste dugu emaitzak baloratzeko zailtasun gehiago daudela ikasle gazteekin egitean baino. Nerabezaroan, txikitan lortutako ohitura asko aldatu egiten direlako eta faktore berriak agertzen direlako non ikaslearen ohitura osasuntsuak aldatu ditzaketen. Sedentarismoaren hasiera adin hauetan hasten da eta ikasle askok jarduera fisikoa egiteari uzten diote. Beherakada hori nabarmenagoa izaten da nesken artean.

Beraz ikerketa honen galdeketatik ateratako datuak eta emaitzak aztertzean espero dena da: ikerketaren justifikazioan aipatu bezala, Espainia mailan aztertutako emaitzak baina okerragoak edo antzekoak izatea. Behin hori aztertu ondoren, ikusiko dugu ea hipotesia betetzen den edo ez eta bere arrazoiak aurkitzen saiatuko gara datuak objektiboki aztertuz eta beraien artean erlazionatuz.

## **3. Metodologia**

### **3.1 Lan metodologia:**

Behin marko teorikoan oinarritu eta gero, ikerketa bat diseinatu zen Herrikide Tolosako ikastetxeko D.B.H. 2. Mailako ikasleen jarduera fisiko kantitatea eta ohitura osasuntsuak aztertzeko. Horretarako, galdeketa bat prestatu zen beraien elikadura, higiene eta jarduera fisiko ohituretan sakontzeko. Galdetegi honetatik datu objektiboak hartu ziren analisi sakona eginez. Honez gain, ziklo honetako Gorputz Hezkuntzako espezialista bati elkarrizketa egin zitzaion gai honen inguruan bere iritzia jakiteko. Bestalde, familiako medikuntzan espezializatutako mediku batekin ere hitz egin zen gai honi buruzko alderdi zientifiko-medikua ezagutzeko. Bi elkarrizketak hauek eranskinetan ikusi daitezke.

Ikasleei proposatutako galderen erantzunak deskriptiboki eta objektiboki aztertu ziren arren, helburua ikasle hauen jarrera eta ohiturak ezagutzea zen, ohitura osasuntsuak eta jarduera fisikoa bultzatze aldera.

### **3.2 Lagina:**

Ikerketa hau, Herrikide ikastetxeko D.B.H. 1. Zikloan egin zen, 2.mailako 78 ikaslerekin. Horietatik 44 neskak ziren eta 34 mutilak.

#### **3.2.1 Parte hartzaileen ezaugarriak.**

Ikasleei eta beraien familiei dagokienez, esan beharra dago gehienak maila sozio-ekonomiko erdi-altukoak direla. Ikastetxean hala ere, geroz eta etorkin gehiago daude eta horrek aldi berean aberastasun kulturala ematen dio ikastetxeari.

Familia erduei dagokienez, gehienak ia denak ez esateagatik, familia nuklearrak dira. Hau da, aita, ama eta seme-alabak. Baina banandutako gurasoen familien kasuak ere agertzen dira.

Familiek dituzten hezkuntza eta gizarte eskakizunei edo beharrei dagokienez, zein ikastetxe honetako gurasoen aniztasun sozioekonomiko, linguistiko eta kulturalari dagozkien datuak hauek dira: familiak gazteak dira, %70 35 urte baino gutxiago dituztenak dira eta gehiengoak 2-3 seme-alaba dituzte. Gehiengoaren ama hizkuntza Euskara da. Orokorrean, aitak eta amak biek lan egiten dute kasu batzuetan izan ezik.



Gurasoen ikasketa maila erdi-altua da. Erdiek batxilergoa edo goi mailako ikasketak dituzte, baita emakumeen artean ere. Datu guzti hauek, Herrikide Jesuitinak ikastetxeko web orrialdetik (<http://www.kristaueskola.eus/colegios/herrikide/>) eta praktiketako koordinatzaileak utzitako informaziotik ateratakoak dira.

Gehiengoaren artean erlijio kristaua nagusitzen da nahiz eta beste erlijio batzuetako gurasoak ere badauden. Jarduera fisikoa eta osasunari dagokionez, Tolosa herri nahiko aktiboa da. Astebururo egoten da jarduera fisikoarekin erlazionatutako ekintzaren bat eta astean zehar programa ezberdinak jarraitzen dira jarduera fisikoa sustatzeko. Horiek dira berez ikerketa honetako parte hartzaileen eta beraien familien ezaugarriak.

Bestalde, kontuan hartu eta aipatu behar da ikerketan parte hartzea ez dela derrigorrezkoa eta horretarako baimen orri bat bidaliko zaiola ikastetxeari eta gurasoei beraien oniritzia jasotzeko. Gainera, parte hartzaileen konfidentzialtasuna bermatuta egongo da legea jarraituz.

### **3.2.2 Testuingurua.**

Herrikide Ikastetxea 19.000 biztanle inguru dituen Tolosa izeneko herrian kokatuta dago.

Tolosa, Tolosaldea eskualdeko herria da. Donostiatik 27km-ra eta 74m-ko altitudean kokatzen da. Ikastetxea San Blas auzoan 27. Zenbakian kokatuta dago. Hain zuzen ere, Tolosako mendi magalen ondoan eta N1 Autobiaren ondoan dago ikastetxe hau eta bertara joateko aldapa handi bat igo behar da. Ikastetxe honetan, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza eta Batxilergo mailak daude. Beraz, alde horretatik oso ondo antolatua dago.

Inguru fisikoari erreparatzen bazaio, lehen aipatu bezala mendi ondoan dago eta inguruan belaze, baserri, basoak daude. Eraikuntzak kanpotik pixka bat zaharra dirudien arren, barrutik nahiko modernoa eta berria da. Inguru hau normalean, nahiko hutsa egoten da jende askorik gabe. Herritik nahiko aldendua dagoelako eta natur ingurune batean dagoelako.

### **-Ikastetxea:**

Herrikide ikastetxea ikastetxe kristau kontzertatua eta euskalduna da. 2004 urtean sortu zen hiru ikastetxe elkartu ondoren: Eskolapioak, Gainberri eta Jesuitinak. Gaur egun, Herrikide Gainberrin hartzaindegia dago, Hirukide Jesuitinetan Lehen Hezkuntza eta Haur Hezkuntza eta Herrikide eskolapioetan, ikerketa aurrera eraman zen ikastetxean, D.B.H eta Batxilergoa daude.

Ikastetxe pribatu kontzertatu hau Tolosa herriko kanpoaldean kokaturik dago. Ikastetxea dagoen lekua, ikastetxearen moduan, maila erdi altuko auzoa da. Tolosako beste auzoekin alderatuz, herriko auzorik huts edo libreetarikoena da. Horregatik, faktore hau garrantzitsua da ikastetxearen tamainan.

Ikastetxearen inguruan dauden etxebizitzak, baserriak, auzoak, txalet-ak maila erdi-altukoak dira. Kanpoaldean dagoenez, ikasle asko autobusez edo autoz joaten dira, oinez ere joan daitezkeen arren.

### **3.3 Ikerketaren diseinua:**

Atal honetan ikerketa egiteko erabili zen diseinu mota zehazten da eta jarraian kontuan hartu ziren adierazleak zehazki azaltzen dira.

Azterketa hau ikerketa mixtoan oinarritu zen. Datuei eman zitzaien tratamenduaren arabera, hau da, metodo kuantitatiboa (galdetegiaren bitartez lortu ziren bukaerako emaitzak, portzentaiak, datuak... objektiboki aztertu ziren) zein kualitatiboa (gaiaren inguruan iritzi desberdinak jasotzeko egin ziren bi elkarrizketak aztertu ziren) erabili ziren datuak ateratzeko. Aipatu bezala, D.B.H. 2. mailako ikasgeletan egin zen ikasgelaren eguneroko errealitatea mantentzen saiatuz eta dena egoera erreal batean.

Bi metodo hauek zertan datzan azaltzea baliagarria da, bien arteko desberdintasunak ezagutzeko eta ikerketa mixtoa zergatik aukeratu zen ulertzeko.

Metodo kuantitatiboan, baldintza desberdinetatik ateratako datu/emaitza kuantitatiboan analisia egiten da. Hau da, neurtu eta kontatu daitezken baldintzen

arteko harremanak ezartzen dira (objektiboak). Hori egin eta gero, gauzen zergatia azaltzen saiatzen da emaitza horiek era orokorrean aztertuz (Palacios, 2006).

Metodo kualitatiboan, lortzen den informazio kantitatearen kalitatea kontuan hartzen da eta informazio horretan sakontzen saiatzen da orokortasunik egin gabe (Palacios, 2006).

Bertan parte hartzaileen behaketa kontuan hartzen da eta baita galdeketa ez antolatuak ere (espontaneoak). Hau guztia, testuinguru eta egoera desberdinak kontuan hartuz, horrek ere eragina baitu. Errealitatea eta pertsonen arteko harremanak kontuan hartzen dira, antolaketa dinamikoa edukiz (ikusi 2. taula).

1. Taula: Metodo kuantitatibo eta kualitatiboaren arteko desberdintasunak.

| <b>Metodo kualitatiboa</b>               | <b>Metodo kuantitatiboa</b>                           |
|--|---|
| Fenomenoetan eta ulermenean oinarritua   | Positibismoan, probabilitatean eta logikan oinarritua |
| Kontrolik gabeko behaketa                | Behaketa kontrolatua eta neurtua                      |
| Subjektiboa                              | Objektiboa  |
| Datuetan oinarritua                      | Datuetatik haratagokoa kontuan hartzen da             |
| Induktiboa, deskriptiboa, esploratzailea | Deduktiboa, egiaztapenekoa, inferentziatzkoa          |
| Prozesura bideratua                      | Emaitzetara bideratua                                 |
| Datu asko eta sakonak                    | Datu errepikakorrak eta sendoak                       |
| Ezin da orokortu                         | Orokortu daiteke                                      |
| Holistikoa                               | Zehatza, partikularra                                 |
| Errealitate dinamikoa                    | Errealitate estatikoa                                 |

Iturria: Rudy Mendoza Palacios, 2006.

### **3.4 Ikerketa tresna (galdetegia eta elkarrizketa):**

Gratu Amaierako Lan (GrAL) honen helburua, Gorputz Hezkuntzak Herrikide ikastetxeko D.B.H. 2. Mailako ikasleei eskaintzen dizkien jarduera fisikoa egiteko aukerak aztertzea eta ikasle horiek egiten duten jarduera fisikoa egiteko ohiturak eta normalean jarraitzen dituzten ohitura osasuntsuak (elikadura, higiena) aztertzea, ezagutzea eta erlazionatzea dira. Datu horiek jasotzeko galdetegi bat diseinatu zen.

Galdetegi honen bitartez, ahalik eta informazio gehien jasotzen saiatu zen denbora gutxian eta modu sinplean (20 minutu ikasgela bakoitzeko), ikasle askok egin zezaketelako. Gainera, tresna honek datuak modu antolatuan eta argi jasotzen lagundu zuen. Izan ere, ikasleen iritzia da eta beraien egia azaldu behar zutenez, inork ez zuen haiengan eraginik eduki. Beraiek nahi zutena adierazi zuten eta subjektiboa zenez, ez zegoen erantzun zuzenik edo okerrik.

Galdetegi hau prestatzeko hainbat iturritatik informazioa erabili zen eta ikerketa sakona egin ondoren, galdeketa propioa sortu zen. Hasteko, tutoreak eskegitako artikuluetan oinarritua izan zen non galdeketa mota desberdinak egiteko aukera azaltzen zen. Hain zuzen ere, *Children's Physical Activity Questionnaire C-PAQ* eta *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual* (Kowalski et al., 2004) delakoetan. Horietaz gain, PERSEO 2007 (Sociedad Española de nutrición comunitaria, 2007) programatik ere informazio baliagarria atera zen galdeketa sortzeko. Egindako galdeketa honetan kontuan hartu ziren irakasleen iradokizunak eta baita unibertsitateko tutorearenak ere. Honen bitartez, ikerketa fidagarria izatea lortu nahi izan zen.

Galdetegia argi eta garbi desberdintzen da bi arlotan. Lehenengoan, egiten duten jarduera fisiko maiztasuna eta denborari buruzkoa da. Baita beraien bizimoduari buruzkoa ere eta 21 galderez osatuta dago. Bigarrena, jarraitzen dituzten ohitura osasuntsuei buruzkoa (elikadura, higieena) da eta 17 galderez osatuta dago (*eranskinetan ikusi*). Galdetegia erantzuteko bataz besteko denbora 20-25 minutukoa da eta ikasleek ez dute inongo arazorik eduki betetzerako orduan. Izan ere, galdetegiaren hasieran argibideak daude nola egin behar duten azalduz. Horiek irakurri zaizkie eta galderaren bat bazuten, lehenengo zalantzak argitu dira galdetegia egin baino lehen.

Erantzunak aztertzeko, Likert eskala erabili zen. Baina adostasuna edo desadostasuna adierazi ordez 1-etik (erabateko desadostasuna) 5-era (erabateko adostasuna), aukera desberdinak edo esaldi desberdinak eman zitzaizkien. Galdera bakoitzeko emaitzak, banaka aztertu ziren. Hau da, Likert eskala erabili zen galdetegia nola sortu ikusteko baina azkenean galdetegi propioa sortu zen.

Beheko taulan ikusten den moduan, galdeketa horretan agertzen diren gaiak (jarduera fisikoa eta bizimodua, ohitura osasuntsuak) adierazten dira. Baita, galdera

bakoitzarentzako baldintzatzaileak eta horietako bakoitza zein item-i dagokion ere agertzen da.

|  | <b>Baldintzatzaileak, faktoreak, indikadoreak</b> | <b>Item-ak</b>             |
|--|---|----------------------------|
| <b>Jarduera fisikoa eta bizimodua</b>            | Jarduera fisikoa astean zehar                     | 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 15   |
|  | Jarduera fisikoa asteburuetan                     | 6, 8, 9, 10                |
|  | Lo orduak   | 11                         |
|  | Jarrera sedentarioak                              | 5                          |
|  | Jarduera fisikoari buruzko iritzia                | 12, 13, 14, 16, 18, 19, 21 |
|  | Jarduera fisikoa denbora librean                  | 20                         |
|  | Jarduera fisikoa egiteko konpainia                | 10, 17                     |
| <b>Ohitura osasuntsuak (elikadura, higieena)</b> | Otordu kopurua                                    | 1, 10                      |
|  | Gosaria   | 2, 3, 4, 5, 6, 7           |
|  | Hamaiketakoa                                      | 8, 9                       |
|  | Merienda  | 11, 12, 13                 |
|  | Higieena  | 14, 15, 16, 17             |

2. Taula: Galdeketako gaiak, galdera bakoitzaren baldintzatzaileak eta item-ak.

Hala ere, galdetegia egiteko, ikastetxe batean egingo zenez; zailtasun batzuk egon ziren. Ikasleen distrakzioa, gehiegizko soinua, ikastetxeko faktoreak (argiztapen egokia dagoen, giro ona dagoen klasean galdetegia egiteko, patio ordua gertu zegoen, irakaslea egongo zen edo ez...), lagunena (lagunen ondoan eserita zeuden edo ez, lagunena iritziek eragina izango zuten...), familiarena (etxean zerbait esan bazieten galdetegi honen inguruan, gurasoek zuten jarrera galdetegi honekiko...). Galdetegia goizeko erdialdean egin zen, orduarik onenak direlako atentzio gehien dutenean. Hala ere, Gorputz Hezkuntzako saioaren arabera ikasgela bakoitzak egun desberdinetan

egin zuen. Ikasle bakoitzak bere mahaian egin zuen galdetegia, banaka eta Gorputz Hezkuntzako irakaslea bertan zegoen nirekin batera.

Bestalde, hezkuntzako espezialista bati elkarrizketa egin zitzaion gai honen inguruan bere iritzia jakiteko. Baita familiako medikuntzan espezializatutako mediku bati ere alderdi zientifiko-medikua ezagutzeko.

Elkarrizketa horiek egiteko jarraitutako metodologia izan zen beraiekin zuzenean hitz egitea, bai aurpegiz eta telefonoz. Esan beharra dago, medikua nire familiarra izanik berarekin zuzenean hitz egin eta elkarrizketa egitearen ideia proposatu niola. Bestetik, Gorputz Hezkuntzako irakaslea, nire txikitako irakaslea izan zen eta gainera praktikak berarekin egin nituen. Beraz, telefonoz hitz egin ondoren, bere oniritzia jaso nuen.

Amaitzeko, ikerketa tresna nagusia galdetegia dela argi dago. Bertatik aterako baitira datu objektiboak eta kuantitatiboak, Gradu Amaierako Lan honetan aztertuko ditugunak. Hala ere, kontuan hartuta ikerketak bere alde kualitatiboa (subjektiboa) duela, beharrezkoa ikusten nuen erabilitako elkarrizketen nondik-norakoak azaltzea.

### **3.5 Datu bilketa prozesua:**

Galdetegia aurrera eramateko, prozedura batzuk jarraitzea beharrezkoa izan zen:

1. Ikerketa jarduerarako GIEBren aldeko txostena lortzea.
2. Ikastetxearekin kontaktuan jarri eta ikerketari buruzko informazioa eman (zeintzuk hartuko duten parte, zergatik, nola...).
3. Baimena (ikusitako eranskinetan) eskatu galdeketa egiteko ikastetxeari zein gurasoei. Konfidentzialtasuna eta anonimotasuna bermatuz.
4. Galdetegiak prestatu.
5. Galdetegiak GrAL-eko tutoreari zein batzorde etikoari bidali oniritzia emateko eta behar izanez gero zuzenketak egiteko.
6. Galdetegiak ikastetxean pasa.
7. Galdetegitik ateratako erantzunak aztertu eta analisi deskriptibo/objektiboa egin portzentaiak eta grafikoak Excell bitartez ateraz.

## **4. Emaizak:**

Emaizei dagokienez, antolaketa bat jarraitu da datu guztiak ondo adierazteko eta ulergarriak izateko. Lehenik eta behin, jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako emaitzak azaltzen dira. Honen barruan, hainbat azpi multzo daude: jarrera sedentarioak, eskolaz kanpo egindako jarduera fisikoa edo kirola, astean zehar egindako jarduera fisiko kantitatea, lo orduak eta jarduera fisikoa egitearen arrazoia.

Ondoren, ohitura osasuntsuekin (elikadura, higieena,...) erlazionatutako emaitzak agertzen dira. Bertan, egunean egindako otordu kopurua; gosaria non, nola, norekin jaten duten; nori erabakitzen duen eta zein elikagai mota jaten dituzten... Azkenik, hortzetako higieinari buruzko gomendioak zer neurritan jarraitzen dituzten ikusten da.

### **4.1 Jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako emaitzak.**

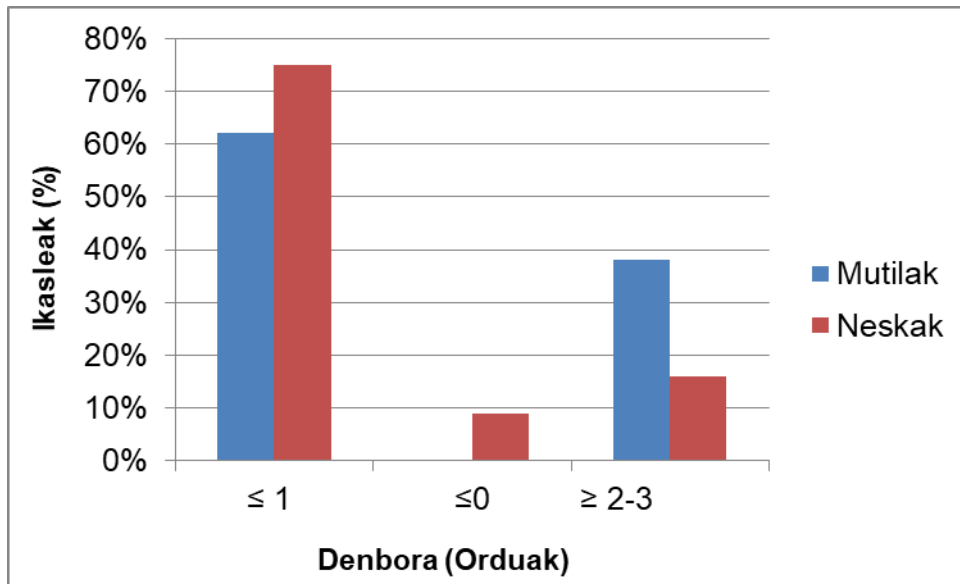
Jarduera fisikoaren inguruan esan daiteke ikasleen (mutilak eta neskek elkartzuta) %67 eskolara normalean oinez edo bizikletaz joaten dela gainontzeko %33a kotxean, autobusean edo trenean joaten delarik. Datu hauek noski, aldatu egiten dira ikaslea bizi den tokiaren arabera. Tolosa inguruko herri txikiak ikasleak autoan etortzen dira eskola beraien bizilekutik urrutik geratzen zaielako. Tolosa bertakoen gehiengoak aldiz, oinez edo bizikletaz etortzen da.

Patio orduetan egiten duten jarduera fisikoari buruzko emaitzak honakoak dira. Generoen artean jarduera fisiko ohitura desberdinak ikusten dira patio orduetan: mutilen gehiengoak, %82 beti jolasten du edo gehiagotan jolasten du hitz egin baino. Nesken artean, berriz, %48 bakarrik jolasten du. Hau da, nesken erdiak baino gutxiagok bakarrik jolasten dute. Ondorioz, nesken gainontzekoek (%52) patioan beti hitz egiten dute edo gehiago hitz egiten dute jolastu baino. Honek esan nahi du, orokorrean jarduera fisiko edo aktibitate gehiago egiten dela hitz egin baino.

Jarrera sedentarioei dagokienez, nesken %75 ak egunean bataz beste ordu batez edo gutxiagoz telebista eta bideojokoetan jolasten dute. Nesken %9 ez du

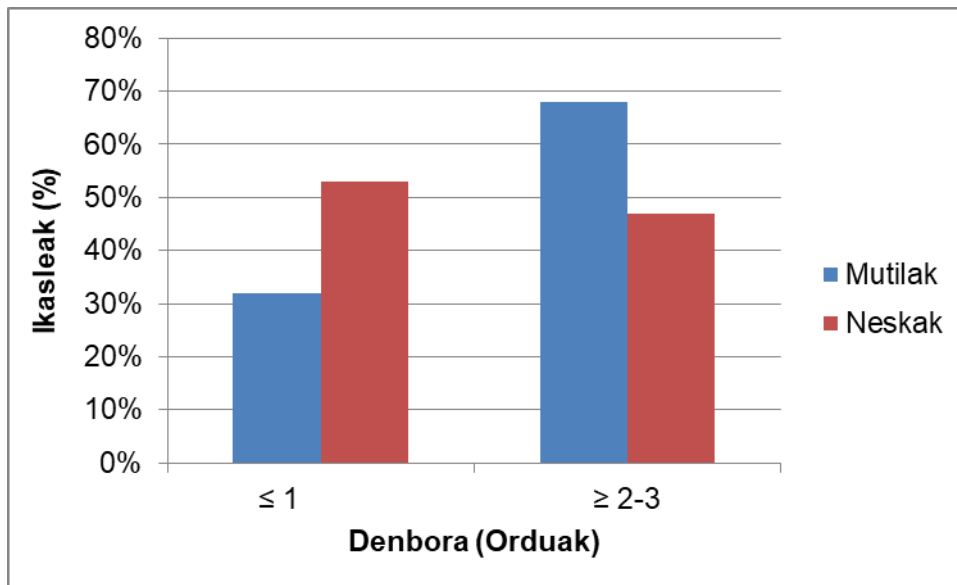
ez telebista ikusten ezta jolasten eta %16 egunean 2-3 orduz edo gehiagoz ikusten du telebista edo bideojokoetan jolasten du (ikusi 1. grafikoa). Asteburuetan, %53 ordu batez jolasten du bideojokoetan edo telebista ikusten du eta gainontzeko %47 2-3 orduz edo gehiagoz (ikusi 2. grafikoa).

Mutiletan, astean zehar %62 ordu batez edo gutxiagoz ikusten du telebista eta bideojokoetan jolasten du; berriz, %38 gutxienez 2 orduz egiten du (ikusi 1. grafikoa). Asteburuetan, %32 ordu batez edo gutxiagoz eta %68 2-4 orduz. Nesketan bezala, asteburuetan ere kopurua handitzen da. Baina argi ikusten da, mutilek telebista askoz ere gehiago ikusten dutela eta bideojokoetan ere askoz ere gehiago jolasten dutela neskek baino (ikusi 2. grafikoa).



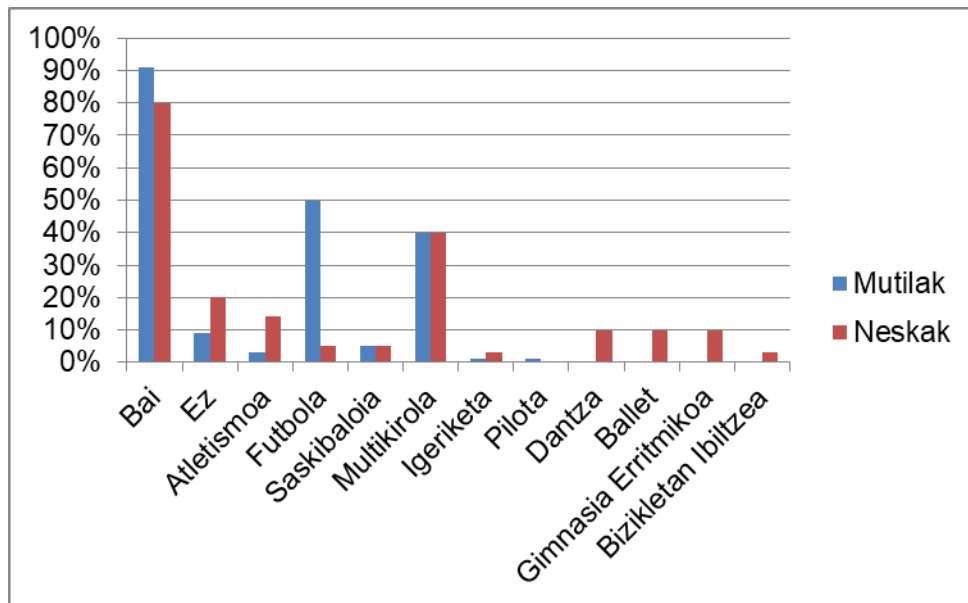
1. Grafikoa: Jarrera Sedentarioak nesketan eta mutiletan astean zehar (telebista eta bideojoko orduak).





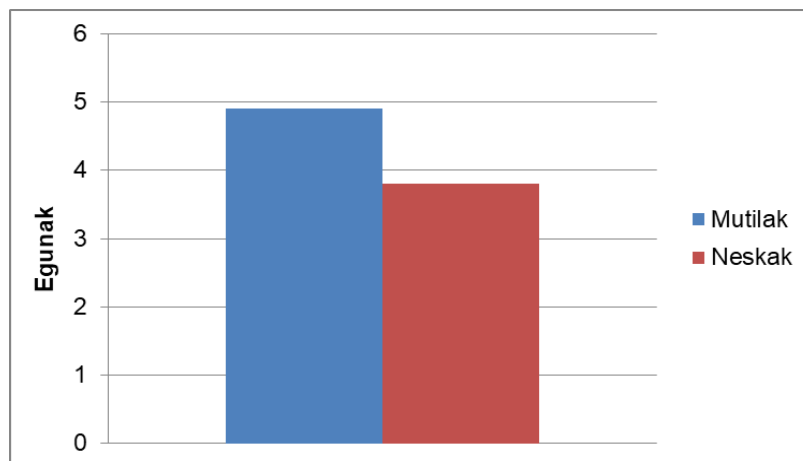
2. Grafikoa: Jarrera Sedentarioak nesketan eta mutiletan asteburuan (telebista eta bideojoko orduak).

Eskola amaitu eta gero egiten duten jarduera fisiko edo kirolaren inguruan galdetu zaienean erantzunak izan dira: mutilen %91 kirola edo jarduera fisikoa egiten duela eskola amaitu ondoren. Gehien praktikatzen dena futbola %50 izanik eta beste %50 kirol desberdinen artean banatuz (atletismoa, saskibaloia, pilota, igeriketa). Nesketan, %80 jarduera fisikoa edo kirola egiten du eskola bukatu eta gero. Nesken artean kirol edo jarduera fisiko desberdinen banaketa anitza da (futbola, atletismoa, dantza, ballet-a, gimnasia erritmikoa, bizikletan ibiltzea, igeriketa, saskibaloia). Multikirolaren kasuan, termino hau erabili da aipatzen ez diren baina praktikatzen diren jarduera fisiko mota desberdinak azaltzeko (ibiltzea, mendira joatea, patinak, korri egitea, surfa, piragua, eskalada, BTT...). (ikusi 3. grafikoa).

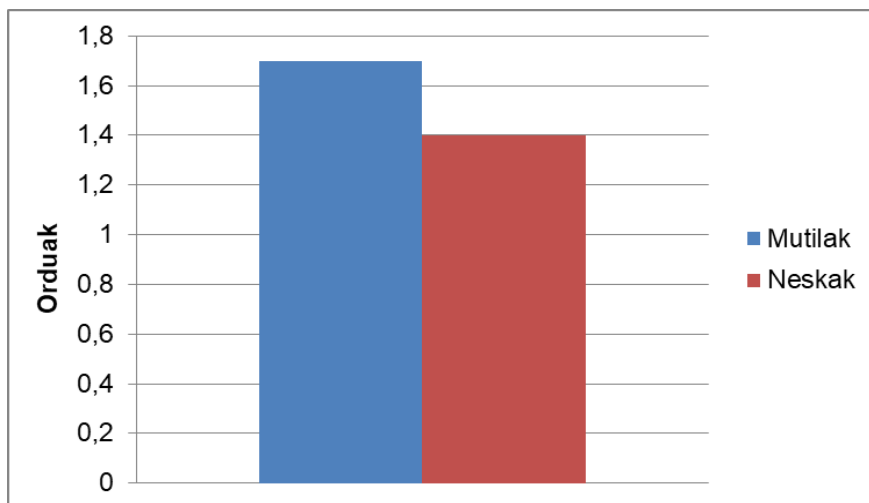


3. Grafikoa: Eskolaz kanpo egindako jarduera fisiko edo kirola.

Astean zenbat egunetan egiten duten eta egun bakoitzean batz bestez zenbat denborako jarduera fisikoa egiten duten ere ikusten da. Mutilak batz bestez 4,9 egun/astean egiten dute jarduera fisikoa edo kirola egun horietako bakoitzean, batz bestez 1-2 ordu (1,7) artean eginez. Neskek 3,8 egun/astean egiten dituzte egun bakoitzean batz bestez 1-2 ordu (1,4) artean eginez. Asteburuetan, bi generoetan jarduera fisiko kopurua nabarmen igotzen da astean zeharrekoarekin konparatuz (ikusi 4. grafikoa).



4. Grafikoa: Astean zehar egindako jarduera fisiko kantitatea (batz bestez zenbat egun).

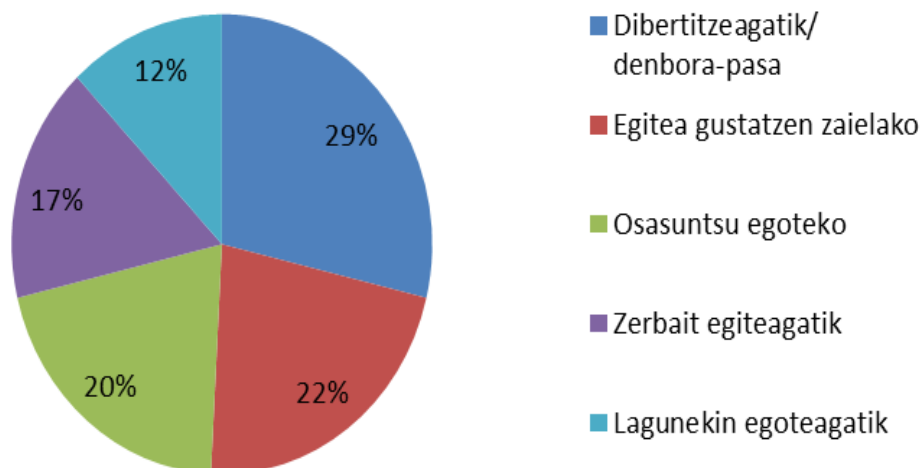


5. Grafikoa: Asteaz zehar egindako jarduera fisiko kantitatea (batez beste egun bakoitzean zenbat ordu).

Jarduera fisikoa egitean ikasleek duten konpainiari begiratzen bazaio, %75 jarduera fisikoa asteburutan gurasoekin egiten dute eta %25 batzuetan bakarrik praktikatzen dute gurasoekin. Baina normalean asteaz zehar jarduera fisikoa zeinekin egiten duten galdetu zaienean, hau erantzun dute: %90 lagunekin edo taldekideekin eta gainontzekoak (%10ak) familiarekin.

Lo orduei dagokionez, asteaz zehar eskola egunetan batez beste 8,7 ordu/egunetan egiten dute lo, asteburuan aldiz portzentai hori handiagoa da 9,5 ordu iritsiz. Asteaz zehar, ikasleen %93ak zortzi ordu edo gehiago egiten ditu lo batez beste eta portzentai horretatik %59ak bederatzi ordu edo gehiago egiten du lo. Asteburuetan, zortzi ordu edo gehiago lo egiten duen ikasle portzentaia pixkat igotzen da, %96. Esan daiteke beraz, ikasle hauek jarduera fisiko kopuru handia egiten duten arren, asko deskantsatzen dutela eta hainbat erakunde eta adituk dioten gutxienezko 8 orduak lo egiten dituztela.

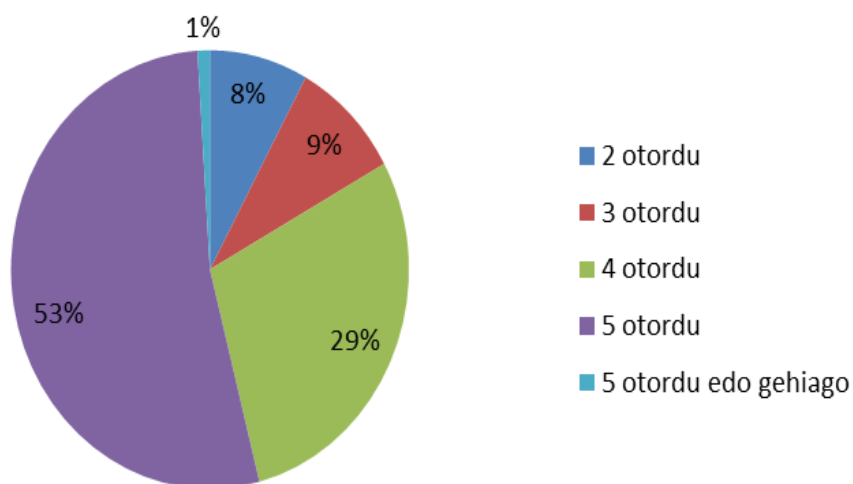
Azkenik, jarduera fisikoa egitearen arrazoia edo zergatiari dagokionez, ikasleen %29ak jarduera fisikoa edo kirola dibertitzeagatik eta denbora pasagatik egiten dutela diote. %22ak jarduera fisikoa egitea gustatzen zaielako egiten dute. %20ak osasuntsu egoteko egiten du jarduera fisikoa. %17ak zerbait egiteagatik praktikatzen dute jarduera fisikoa. Azkenik, %12ak lagunekin egoteagatik egiten du (ikus 6. irudian).



6. Irudia: Jarduera fisikoa egitearen arrazoia.

#### 4.2 Ohitura osasuntsuekin (elikadura, higieena) erlazionatutako emaitzak.

Elikadura ohiturei dagokienez ikasleen %1ak bost otordu baino gehiago egiten ditu egunean, %53ak bost otordu, %29ak lau otordu, %9ak hiru otordu, %8ak bi otordu. Bataz beste, ikasle hauek egunean 4,2 otordu egiten dituzte, hau da, gomendagarria den eguneko bost otorduek baino pixka bat gutxiago (ikus 7. irudia).

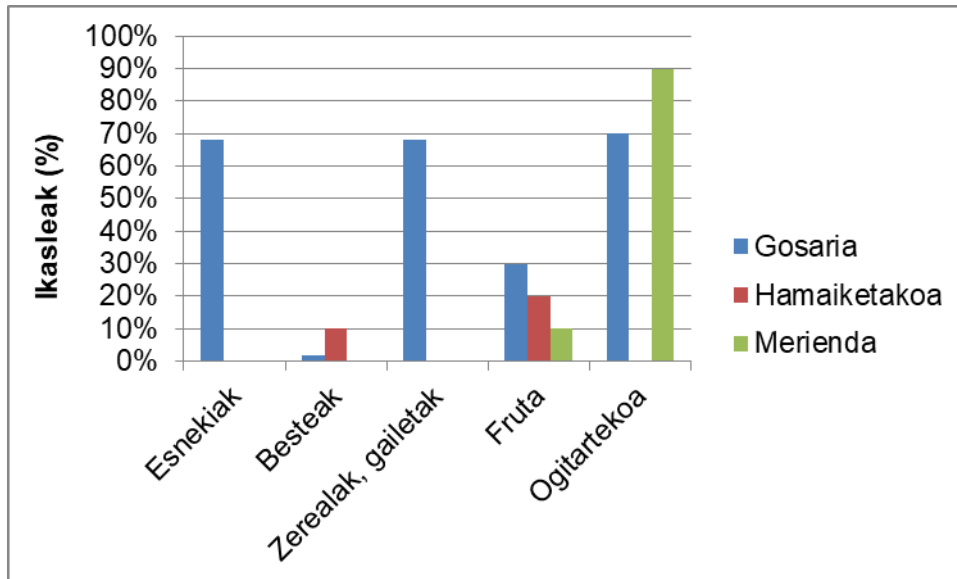


7. Irudia: Egunean egindako otordu kopurua.

Gosariari dagokionean, ikasleen %96 eskolara joan baino lehenago beti edo ia beti gosaltzen du eta gainontzeko %3 inoiz edo ia inoiz. Beraz, eguneko otordu garrantzitsuena orokorrean egiten dutela ikusten da. Gainera, ikasle horiek guztiek etxean gosaltzen dute. Hala ere, %58ak onartzen du hamar minutu edo gutxiago pasatzen dituela gosaltzen. Balio gomendagarrien arabera, hori denbora gutxiegi da gosaltzen pasatzeko. Zeinekin gosaltzen duten galdetu zaienean erantzunak ondokoak izan dira: ikasleen %29 bakarrik gosaltzen du, %26 bere anai-arrebeekin eta %45 heldu baten laguntzarekin (ama, aita, amona). Zer gosalduko duten gehienetan ikasleek erabakitzen dute.

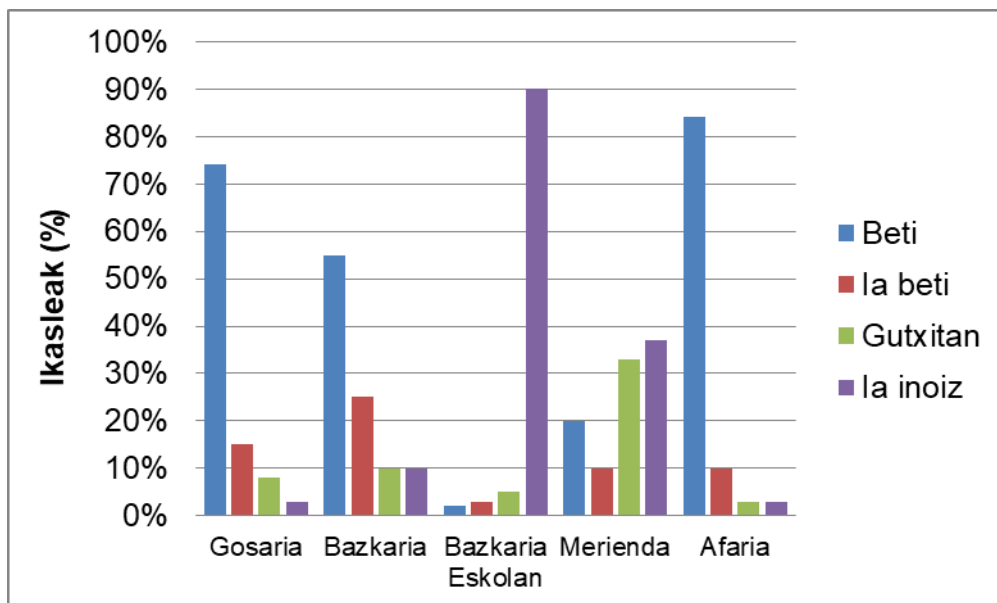
Hamaiketakoari dagokionez, %91 hamaiketakoa hartzen du ia egunero edo egunero, berriz, %9 inoiz ez edo ia inoiz. Esan beharra dago, hala ere, galdeketa egin duten ikasleen %97 gosaltze edo hamaiketakoa egiten duela egunero, hau da, gutxienez horietako bat egiten dutela. Bazkariari dagokionez, %65 etxean bazkaltzen du eta %35 eskolako jantokian. Meriendari dagokionez, %97 beti edo ia beti meriendatzen du eta %3 inoiz edo ia inoiz ere ez.

Elikadurarekin aztertutako beste faktore batzuk zein elikagai mota jaten dituzten umeei gosaltzerakoan, hamaiketako orduan eta meriendatzerakoan, izan da. Gosaltzerakoan, ikasleen gehiengoak (%68) esnekiak eta zerealak edo gailetak hartzen ditu, fruta %30ak eta beste elikagai batzuk %2ak. Hamaiketakoan, ikasleen gehiengoak (%70) ogitartekoa hartzen du, fruta %20ak eta azkenik beste elikagai batzuk %10. Aipatzekoa da, gomendagarria den eguneroko gosari/hamaiketako elikagai guztiak (fruta, esnekiak eta zerealak edo ogia) bakarrik %20 hartzen dituela. Meriendatzeko, berriz, %90 ogitartekoa hartzen du eta beste %10 fruta. Merienda, gosaria ez bezala, gehienetan gurasoek aukeratzen dute (%90; ikusi 8. grafikoa).



8. Grafikoa: Otorduetan zein elikagai mota jaten dituzten.

Azkenik, higieneari dagokionez, otorduak egin baino lehen %15 bakarrik garbitzen ditu eskuak, gainontzekoek ez dituzte garbitzen. Datu hau nahiko esanguratsua da, izan ere, umeez eskuetan izaten dituzten bakterio asko bertan geratuko dira eta gorputzean sartuko dira ez badituzte eskuak garbitzen. Jarduera fisikoa egin eta gero, %90 beti dutxatu egiten dela onartu du. Dagokion jarduera fisikoa egiteko, %95 arropa egokiak erabiltzen ditu. Hortzak noiz garbitzen dituztenari buruzko datuak beheko taulan agertzen dira. Aipatzekoa da, jangelan bazkaltzen duten ikasleen %90 ez dituela hortzak garbitzen eskolan bazkaldu eta gero. Arrazoia da, ez dutela hortzetarik eramaten ondoren garbitzeko (Ikusi 9. grafikoa).



9. Grafikoa: Hortzetako higieena.

#### 4. 3 Lortutako emaitzen laburpena:

Herrikide ikastetxeko D.B.H.2.-ko ikasleen emaitzak 3. eta 4. tauletan laburtu eta horien arabera hobekuntza proposamenak egin dira ikerketa honen oinarri teorikoarekin uztartuz. Hirugarren eta laugarren tauletan elikadura, higieena eta jarduera fisiko ohituren galdetegiarekin lortutako emaitza orokorrak agertzen dira. Ikerketa desberdinekin alderatuz, *Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar* (Heras et al., 2015). eta ikerketa honetako ikasleen ohituren batzuetan bestekoan oinarrituz, ohitura osasuntsua izango da portzentaia %60 edo gehiago bada eta hobetu beharreko ohitura edo ohitura ez osasuntsua izango da %60-tik behera dagoena. Azkenean, bi tauletako ohitura ez osasuntsuak kontuan hartuko ditugu ondorioak ateratzeko eta hobekuntza proposamenak egiteko; azken hauek ikerketa honetako marko teorikoarekin uztartu direlarik.

### 3. Taula: Jarduera fisikoaren ohiturekin erlazionatutako jarduerak.

|   | ✓   | ✗   |
|---|-----|-----|
| Eskolara oinez edo bizikletaz joan                                    | %67 | %33 |
| Patio orduetan jarduera fisikoa egin                                  | %65 | %35 |
| Gehienez 2 ordu telebista ikusi edo bideojoetan jolastu astean zehar  | %27 | %73 |
| Jarduera fisikoa egin eskola bukatu ondoren                           | %85 | %15 |
| Jarduera fisikoa egin gutxienez 5 aldiz eta bakoitzean 1 orduz astean | %87 | %13 |
| Astean zehar gutxienez 8 ordu edo gehiago lo egin                     | %93 | %7  |

### 4. Taula: Elikadura eta higiene ohiturekin erlazionatutako jarduerak.

|  |      |     |
|--|------|-----|
| 5 otordu egin beti edo ia beti                 | %53  | %47 |
| Gosaldu beti edo ia beti                       | %96  | %3  |
| Etxean gosaldtu                                | %100 |     |
| Norbaitekin gosaldtu                           | %71  | %29 |
| 15 minututan edo gehiagotan gosaldtu           | %42  | %58 |
| Hamaiketakoak jan                              | %91  | %9  |
| Gomendagarriak diren 3 elikagai motak gosaldtu | %20  | %80 |
| Etxean bazkaldtu                               | %65  | %35 |
| Meriendatu beti edo ia beti                    | %97  | %3  |
| Eskuak garbitu otorduak baino lehen            | %15  | %85 |
| Jarduera fisikoa egin ondoren beti dutxatu     | %90  | %10 |
| Jarduera fisikoa egiteko arropa egokia erabili | %95  | %5  |



## **5. Eztabaida:**

Jarraian, gure ikerketako emaitzak beste ikerketa eta informazio iturriekin konparatu ditugu.

### **5.1 Jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako jarduerak.**

Hasieran eskolara nola joaten zitzaien galdetu zitzaien. %67 oinez edo bizikletaz joaten zen. Adibidez, Heras et al. (2015) ikerketan, gai berdinen inguruan ikasleen %76 oinez edo bizikletaz joaten zen. Gizartean geroz eta nabariagoak dira ohitura ez osasuntsuak, batez ere umeen eta nerabeen artean. Ikerketa honen helburua Ramón Piñeiro ikastetxe publikoko L.H 5. eta 6. mailako ikasleen elikadura, jarduera fisiko eta ohitura osasuntsuak aztertzea zen. Bertan, 42 ikaslek parte hartu zuten (20 neska eta 22 mutil) 10-12 urte bitartean. Datuak jasotzeko, 16 galderako ad hoc galdeketa bat sortu zen. Neurri antropometrikoak ere hartu zitzaizkien IMC kalkulatzeko.

Patio orduetan, Herrikide ikastetxeko ikasleen %65 jarduera fisikoa egiten zuela ikusi zen emaitzetan. Berriz, (Jago eta Baranowski, 2004), ikerketan aipatzen da, Estatu Batuetako ikasleen %19 bakarrik joaten dela oinez edo bizikletaz eskolara. Georgian, %4 eta Australian %35 bakarrik. Beraz, hobetu daitekeen arren, Herrikideko ikasleen oinezko zein bizikletazko kopurua nahiko egokia da beste ikerketekin konparatuz. Ikerketa honen testuinguruan, aipatzen da obesitatea saihesteko gazteek jarduera fisiko gehiago egin behar dutela. Eskoletan eta Curriculumean Gorputz Hezkuntza orduak gutxitu zirenez, Curriculumetik kanpo aukera desberdinak proposatzea ezinbestekoa zen. Ikerketa honen helburua, Curriculumetik kanpo gazteen artean jarduera fisikoa sustatzeko proposatu ziren ekintzen eraginkortasuna aztertzea zen. Horretarako, metodologia bezala iturri desberdinetatik lortutako informazioaren errebisio bibliografiko bat egin zen, datuak edo galdeketa egin gabe. Bertan ikusi zen ikasleak patio orduetan aktiboak zirela eta eskolaz kanpoko jardueretan, berriz ez, ez zutelako parte hartzen proposatzen ziren ekintzetan. Ondorio bezala, arlo honen inguruan ikertzeko asko dagoela onartu zen eta gazteak eskolaz kanpoko orduetan erakartzeko beraien interes eta beharrei egokitutako ekintzak sortu behar direla.

Patio orduetan, Herrikide ikastetxeko ikasleen %65 jarduera fisikoa egiten zuela ikusi zen emaitzetan. Lehen aipatutako ikerketan (Jago eta Baranowski, 2004) Estatu Batuetako ikasleen %50 baino gutxiagok jarduera fisikoa egiten dutela aipatzen du, Australian ere antzeko emaitzak izanik. Britainia Handian, berriz, emaitza oraindik eta baxuagoa da; izan ere ikasleen %15ak bakarrik egiten du jarduera fisikoa patio orduetan. Beraz, argi ikusten da patio orduetan jarduera fisikoa egiten duten ikasleen kopurua oso altua dela eta ikasle hauek nahiko aktiboak direla beste ikerketekin konparatuz (Heras et al., 2015). Izan ere, ikerketa honetan eta beste batzuetan %60 gorako emaitzak positibotzat jotzen dira eta Herrikide ikastetxeko emaitzak hortik gora daude.

Jarrera sedentarioen inguruan, ikerketa honetako ikasleen %27ak bakarrik ikusten du telebista edo bideojokoetan jolasten du egunero 2 orduz edo gehiagoz aste osoan zehar. Hori nahiko emaitza ona dela esan daiteke. Adibidez, Heras et al., (2015) ikerketan ikasleen %33 egunero 2 orduz egiten dute ekintza hori. Beraz, esan daiteke, Herrikideko ikasleak ez direla oso sedentarioak. Hala ere, emaitzen atalean ikusi dugu nesken artean bai astean zehar eta bai asteburuetan, orokorrean, balio normalen artean ikusten dutela telebista edo bideojokoetan jolasten dutela, asteburuetan kopurua igoz (literaturan agertzen den bezala %60 beherako emaitzak dira). Mutilen kasuan, astean zehar egiten duten batzuetan besteko ordu kopurua nahiko arriskutsua da. Parametro normalak gainditzen dituelako (literaturan %60tik gora).

Eskola bukatu ondoren, Herrikideko ikasleen %85 jarduera fisikoa egiten du. Batzuetan beste, jarduera fisikoa 4 egunetan egiten dute astean zehar. Betiere hobetzea dagoen arren, nahiko balio altua dela esan daiteke. Beraz, esan daiteke eskola ondoren ikasle hauek jarduera fisiko asko egiten dutela modu batera edo bestera. Lehen aipatutako ikerketan (Jago eta Baranowski, 2004) ikasleen %70 egiten du jarduera fisikoa eskolaz kanpo eta batzuetan beste astean 3 egunetan, Herrikideko ikasleek egiten dutena baino gutxiago. Hau izan daiteke, Herrikide ikastetxeak eskolaz kanpo jarduera fisiko aukera desberdinak ematen dituelako eta antolaketa egokia dagoelako ohitura osasuntsu horiek gazteen artean sustatzeko; beste ikastetxeetan agian ez daudenak.

Herrikideko ikasleen %87 astean gutxienez 5 aldiz egiten dute jarduera fisikoa, egun horietako bakoitzean gutxienez ordu betez. Gehiengoak, futbola eta multikirola egiten du. Beste ikerketa batean, (Moliner et al., 2010), aipatzen da, ikerketa horretako ikasleen %19a bakarrik egiten duela jarduera fisikoa astean 4-5 aldiz.

Horietako %41 saio bakoitzean gutxienez ordu bat eginez. Horien artean, gehiengoak %51 korri egiten du, ondoren bizikleta %45 eta jarraian futbola %43. Ikerketa honen helburua Cadiz-eko probintziako ikasleen elikadura, jarduera fisiko eta kirol ohiturak aztertzea zen. Bertan, 738 ikaslek parte hartu zuten batz besteko adina 12,2 izanik (%50,9 mutilak eta %49,1 neskek). Hauei, "Inventario de Conductas de Salud en Escolares" bertsio espainiarra aplikatu zitzairen metodologia bezala. Lortutako emaitzetatik ondorioztatu zen, hezkuntzak programa desberdinen bitartez ikasleengan ohitura eta bizimodu osasuntsuak (jarduera fisikoa, elikadura, higiena) sustatu behar dituela txikitatik.

Sportis-eko ikerketan (2015) ikusi zen jarduera fisikoa ezaugarri horietan egiten zuten ikasle portzentaia %61 zela. Beraz, beste guztiekin konparatuz esan daiteke Herrikideko D.B.H. 2.Mailako ikasleek jarduera fisiko asko egiten dutela. Hala ere, datu hauetan ikusten da, OMS-k astean zehar egitea gomendatzen duen jarduera fisiko kopurua (5 aldiz astean) ez dela betetzen nesketan eta mutiletan justu-justu betetzen dela.

Asteburuetan, bi generoetan jarduera fisiko kopurua nabarmen igotzen da astean zeharrekoarekin konparatuz. Normalean, asteburuetan txapelketak eta txangoak egiten dituztelako eta denbora libre gehiago dutelako. Adierazgarria da ere, asteburuetan Herrikideko ikasleen %75 bere gurasoekin egiten duela jarduera fisikoa eta Sportis (2015) ikerketan, berriz, %45. Datu hau horrela izan daiteke, Euskal Herrian ez beste herrialdeetan bezala jarduera fisikoa askotan familia giroa eta asteburuarekin lotuta dagoelako eta ondorioz, txikitatik familia askotan jarduera fisikoa denbora librean praktikatzen delako.

Azkenik, Herrikideko ikasleen %93 egunero gutxienez 8 ordu lo egiten dituzte astean zehar. Sportis (2015) ikerketako ikasleen %92 ere kopuru hori egiten dute lo. Beraz, esan daiteke portzentai oso handiak direla eta adin horietako umeentzat egokiak eta gomendagarriak direla.

Azkenik jarduera fisikoa egitearen arrazoiengatik galdetu zitzairen. Herrikideko ikasleen %29 dibertitzeagatik egiten zutela esan zuen. Gainontzekoek, gustuko zutelako, egoera fisiko onean egoteko, osasuntsu egoteko etab. (Molinero et al., 2010) ikerketako ikasleen gehiengoak, famatuak izateko, ahalik eta garaipen gehien lortzeko edo beraien gurasoak pozteagatik egiten zuten. Ondorioz, esan daiteke ikerketa honekin bultzatzen diren balore ludikoak, parte hartzeak eta ikastekoak Herrikideko

ikasleengan nabariagoak direla beste ikerketetan baino. Hala ere, portzentai hori igotzea beharrezkoa da bizimodu osasuntsua sustatu nahi bada.

## **5.2 Ohitura osasuntsuekin (elikadura, higieena) erlazionatutako jarduerak.**

Atal honetan, hasteko, egunean egiten zituzten otordu kopuruagatik galdetu zitzaien. Ikerketa honetako ikasleen %53 bakarrik egiten ditu 5 otordu egunero. Egia esan, nahiko emaitza txarra da beste ikerketekin konparatuz eta hori hobetu beharra dago. Izan ere, Nutricion Hospitalariako (2010) ikerketan ikasleen %64 egiten du 5 otordu egunero eta Sportis (2015) ikerketan ikasleen %54ak.

Otorduei dagokionez, ikerketa honetako ikasleen %96 beti edo ia beti gosaltzen du, Sportis (2015) ikerketako ikasleen %71ren aurka eta Nutrición Hospitalaria (2010) ikerketako ikasleen %59ren aurka. Beraz, honek esan nahi du eguneko otordu garrantzitsuena Herrikideko ikasle gehienek egiten dutela eta hau datu oso positiboa da. Hamaiketakoari dagokionez, Herrikideko ikasleen %91ak egunero egiten du. Balio hau Sportis-eko ikerketan (ikasleen %61) eta Nutrición Hospitalariako ikerketan (ikasleen %89) adierazitako balioen gainetik dago eta beraz datu positiboa dela esan daiteke.

Herrikideko ikasleen %20 gosaltzen du gomendagarriak diren 3 elikagaiak. Sportis-eko ikerketan ikasleen %47 hartzen du. Beraz, arlo honetan lan asko dago egiteko Herrikideko ikasleekin. Egokiena izango litzateke, guraso eta ikasleen artean erabakitzea, askotan gazteek, gustuko dituzten elikagaiak hartzen dituztelako baina ez beraien osasunerako onenak direnak. Izan ere, oso garrantzitsua da beraien hazkuntza fisiko, sozial zein psikologikorako elikadura egokia edukitzea eta horregatik hobekuntza proposamenetan, ideia batzuk emango dira arlo honen inguruan. Ikerketa honetako ikasleen %65 etxean bazkaltzen du, Sportis ikerketako %16 aldean balio askoz altuagoa. Etxean bazkaltzea egokia da ikasleek gehienetan gurasoekin bazkaltzen dutelako eta honek harreman familiarak areagotzen laguntzen duelako. Hala ere, eskolan jaten duten umeen osasuna ere bermatua dago. Izan ere, eskolak eskaintzen duen menua nutrizio espezialistek eta profesionalak sortua da. Ikasleen %97 meriendatzen du beti. Sportis ikerketako ikasleen %50 konparatuz, balio oso egokia dela esan daiteke eta hau egunero 5 otordu hartzearekin erlazionatuta egon daiteke.

Azkenik, higienearekin erlazionatutako datuei dagokienez, otorduak baino lehen eskuak garbitzea proposatuko zaie ikasleei. Izan ere, %15 baino ez ditu garbitzen. Hortzetako higiena hobetzeko ere, proposamenak egingo dira, %58 bakarrik garbitzen baititu egunero 3 otorduetan.

Emaitzetatik ondorio hauek atera dira. Batzuk positiboak eta beste batzuk negatiboak edo hobetu beharrekoak. Hobetu beharreko horientzat, proposamenak egingo dira hurrengo atalean.

## **6. Hobekuntza proposamenak:**

Ikerketa honetako emaitzetan ikusitako jarrera negatiboak (5 otordu ez egitea, gutxienez 15 minutu ez edukitzea gosaltzeko, gomendagarriak diren 3 elikagai motak ez gosaltzea, eskuak ez garbitzea otorduak baino lehen, hortzak ez garbitzea 3 otorduetan) aldatzen saiatzeko hobekuntza batzuk proposatuko dira. Bestetik, marko teorikoan aipatutako helburuak (ikasleen sedentarismo, jarduera fisiko, elikadurazko eta higieneko ohiturak ezagutu eta aztertzea) lortzeko ere ideia edo jarraibide batzuk emango dira. Proposamen hauek ez dira saio bakar batean egiteko baizik eta Herrikide ikastetxeko kurso oso baterako pentsatuak daude. Hauek, ikerketa honetan ateratako emaitzak ikusiz etorkizunerako baliagarriak izango direla pentsatu da eta emaitza horiek kontuan hartuz eta asko pentsatu ondoren sortu dira proposamenak.

Marko teorikoan (osasunaren definizioari buruzko atalean, 2.1.1) aipatzen den bezala, osasuna faktore askoren menpe dago baina ikerketa honetan batez ere pertsonen jarreretan (bizimodua eta ohitura osasuntsuak → elikadurazkoak, higienekoak, atsedenezkoak, jarduera fisikoarenak) enfasia jarri da. Horien bitartez lortzen baita OMS-k (1946, 10.o) aipatzen duen osasun fisikoa, psikologikoa eta soziala.

Gainera, Herrikide ikastetxeari buruzko ikerketa denez, marko teorikoan aipatu den bezala; Bermejok (2005) eta Tinning-ek (1993) defendatu zuten moduan osasunaren sustapena lortu nahi da eskolako testuinguruan perspektiba holistikoa bultzatuz (praktika eta teoria uztartu eta bizitza osasuntsua eramateko praktikak sustatu). Emaitzetan ikusi baita, ikasleek jarduera fisikoa eta osasunari buruzko kontzeptua badutela baina praktikan jartzea falta zaiela. Horretarako honako proposamen zehatz hauek egingo dira:

- **Eskolan bazkaldu eta gero hortzen eta eskuen higieena sustatu:** Emaitzetan ikusi den moduan, hortzetako higieena hobetzeko dago ikasle hauen artean (%58ak bakarrik garbitzen ditu hortzak 3 otorduetan). Eskuetako higieena ere hobetu beharra dago (%15ak bakarrik garbitzen ditu). Horretarako, eskolan bazkaltzen dutenean beraien hortzetakoa eta pasta ematea proposatuko da bazkaldu eta gero hortzak garbitzeko. Hori posible izateko, jangelako ordutegian ere aldaketak egon beharko dira hortzak garbitzeko denbora izan dezaten. Bazkaldu baino lehen ere, eskuak garbitzea derrigortuko zaie.
- **Frutaren eguna sartu:** Frutaren kontsumoa bultzatzeko, familiei eskatuko zaie asteko 3 egunetan ikasleek fruta eraman dezaten patioan jateko. Estrategia ona da, fruta jan behar dela gogorarazteko. Emaitzetan ikusi baita, fruta oso gutxi jaten dela: gosaltzeko %30, hamaiketako %20 eta meriendatzeko %10. Gainera, gomendagarriak diren 3 elikagai motak ikasleek %20ak bakarrik gosaltzen ditu. Beraz, proposamen hau ezinbesteko izan daiteke.
- **Curriculumean Gorputz Hezkuntzari ordu gehiago eman:** Ordu gehiago edukiz jarduera fisiko eta osasunarekiko sentsibilizazioa gehiago landuko litzateke. Sentsibilizazio hori lortzeko, gizarteak ikasleengan izan dezakeen eragina kontuan hartu behar da “Modelo A. S. E de Determinantes de la conducta de Salud”-ek aipatzen duen moduan (López, 1998). Modu honetan, eskola orduetan egiten duten jarduera fisikoa eskolaz kanpoko orduekin erlazionatu ahalko litzateke eta horrela, klaseak bukatu eta gero, ikasleek jarduera fisikoa egiten jarraitzeko kontzientzia izango lukete.
- **Eskolan ikasleentzat egunero ordu beteko jarduera fisikoa egiteko aukera bermatu, bai klase orduetan, zein patioan, jokoan bitartez, programen bitartez, eskolaz kanpoko jardueren bitartez:** Ikasleek eskubide hori edukitzea ezinbestekoa da jarduera fisikoa eta bizitza osasuntsua sustatu nahi badira. Aukera hau ematen bazaie, beraien esperimendatuko dute ohitura horiek jarraitu nahi dituzten ala ez. “Modelo de creencias de salud” teoriak defendatzen duen moduan (Moreno eta Gil, 2003), ikasleek ohitura osasuntsuak aldatzeko, ohitura txarrei konponbidea bilatu behar zaie lehenengo eta beraien jarrera ez osasuntsuak eragiten dizkien arazoez kontzientziatu behar dira. Neurri honekin, helburu eta kontzientziario horiek lortuko lirateke. Izan ere, emaitzetan ikusi den bezala, patioetan jarduera fisikoa egiten duten ikasleek kopurua %65 da baina proposamen hau aurrera eramanez, kantitate hori igotzea posible izango litzateke.

- **Programa bat proposatu Gorputz Hezkuntza beste irakasgaiekin lotzeko:** Alde batera utzi behar da Gorputz Hezkuntza jolasteko irakasgaia dela pentsatzearen ideia. Seriotasunez hartu behar da eta diziplinartekotasuna bilatu behar da beste irakasgaiekin. Marko teorikoan aipatu den bezala, oinarrizko gaitasun guztiak lantzea bermatzen duen irakasgai bakarra da eta ikasleetan bizitza osasuntsua lortzeko irtenbidea da. Izan ere, zuzenki (Gorputz Hezkuntzako klaseetan kontzeptuak eta praktika irakatsiz) (Fairclough et al., 2006; Frago, 2014) edo inplizituki (jarduera fisikoa sustatzeko ekintzak proposatuz klasetik kanpo, multikirola) (Haerens et al., 2010; Hagger, 2013) lagundu dezake. Eskolaz kanpoko ekintza horiek, ondoren azalduko den eskola kirolarekin eta Zumardi proiektuarekin zerikusia dute.
- **Jarduera fisikoa sustatzeko proiektua eskolako hezkuntza programetan sartu:** Hizkuntza proiektuari, euskalduntze proiektuari, adimenen proiektuari, ikaskuntza kooperatiboaren proiektuari garrantzia ematen zaion bezala, jarduera fisikoaren sustapenari ere eman behar zaio. Izan ere, Espainiako Hezkuntza, Kirol eta Kultura Ministeritzak (2008) aipatu bezala, osasunaren eta jarduera fisikoaren sustapena ezinbesteko estrategia da eskoletan ikasleen ohitura osasuntsuak hobetzeko, eskolako giroa hobetzeko eta emaitza akademiko hobeak lortzeko. Marko teorikoan esan denaren arabera, sustapen hori lortu daiteke Gorputz Hezkuntzaren eta eskola kirol zein programa desberdinen bitartez. Bizitza osasuntsua jarraitzearen praktikotasuna irakatsiko zaie ikasleei osasunaren arlo guztiak (fisiologikoa, psikologikoa, soziala, kritikoa, pentsatzekoa...) landuko dituztelako (Valencia-Peris, 2012) programa hauei garrantzia ematen bazaie.
- **Eskolaz kanpoko jarduera fisikoa egiteko aukera zabalagoa eskaini:** Tolosaldean dagoen kirol eskaintza anitza eta zabala da, baina adin batetik aurrera konpetiziora eta lehiakortasunera zuzentzen da eskaintza honen zati zabalena. Kirol taldeak geroz eta azkarrago hasten dira kirol espezializazioarekin eta batzuetan, kirola egitearen plazerra baino gehiago, emaitzen lorpena izaten da helburu nagusia (egoera fisikoan oinarritutako paradigma). Egoera honetan, kirola errendimendua bilakatzen da eta "talde onenak" lortzeko egiten diren selekzioen ondorioz, gazte asko kirola egiteko aukerarik gabe gelditzen dira oso goiz. Egoera hau nabarmena da, ikerketa honetako emaitzetan. Izan ere, eskolaz kanpo ikastetxe honetako mutilen %91 eta nesken %80 jarduera fisikoa egiten dute. Hori emaitza oso ona da, baina mutilen %50 futbola bakarrik egiten du eta nesken %40ak multikirola. Horrek esan nahi du, errendimenduari erlazionatutako kirolak orientatzen direla bai neskak zein

mutilak (beste jarduera fisiko ekintzak multikirol zein futbol portzentaien azpitik daudelako eta ez direlako gehiengoak) eta horregatik hori aldatzen saiatu behar da.

Horregatik, marko teorikoko helburuen atalean defendatzen den bezala, proiektu bat martxan jarri nahi da jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak sustatzeko eskolaz kanpoko orduetan modu ludikoan eta lehiakortasunik gabe: **Zumardi proiektua**. Proiektu hau izango da, ikerketa honen hobekuntza proposamen nagusia eta garrantzitsuena.

Proiektu hau, urte hasieran hasi zen eskola desberdinetako eskola kirol koordinatzaileen artean pentsatzen eta udaletxearekin hitz egin eta gero, martxan jartzeko proposamena onartu zen. Beraz, proiektu hau herriko hainbat eragilek, erakundek, elkartek zein begiralek sortutakoa da. Nire kasuan, eskola kiroleko begiralea naizenez, proiektu hasieratik nirekin kontaktuan jarri ziren ekintza desberdinetan parte hartzeko eta antolatzeko begirale moduan.

Gaur egun Tolosan errendimenduan oinarritzen den kirol eredu honek, nahiz eta orientazio pedagogiko egokia izan, egoera fisiko ahulagoa eta abilezi motriz garatuegia ez dituzten ume eta gazteak baztertzeko joera du. Lehiaketetako eredutik kanpora gelditzen diren neska mutilen portzentaia oso zabala da, bereziki nesken kasuan. Hau argi ikusten da ikerketa honetako emaitzetan. Izan ere, ikasle gehienek praktikatzen duten jarduera fisikoa errendimenduarekin erlazionatuta dago (futbola%50, multikirola %40).

Batzuek lehiak, konpetizioak, betetzen ez dituelako urruntzen dira; baina beste zenbaitetan, kirola praktikatzeko ateak ixten zaizkie ez direlako talde arautuen intereseko.

Gazte hauei, jarduera fisikoaz gozatzeko aukera eskaini behar zaie eta hau da Zumardi proiektuaren funtsa. Jarduera fisikoa giro hezitzaile, lagunkoi eta dibertigarrian bizitzeko aukera izan behar dute guztiek, ume, gazte nahiz heldu izan bitzta osasuntsua sustatzeko aukera izanik. Proiektu hau eskoletan zein eskolaz kanpoko orduetan jarduera fisikoa sustatzeko, perspektiba holistikoa oinarritzen da.

Zumardi proiektua, jarduera fisikora bideratutako paradigman oinarritua dago. Hau da, marko teorikoan esaten den moduan ume guztientzat sortutako proiektua da eta helburua jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak bizimodutzat barneratzea da; ez emaitzetan edo teknikan oinarritzea egoera fisikoan oinarritutako paradigman egiten den bezala.



## **Jarduerak:**

Lehen aipatu bezala, proiektu hau eskola kirolaren barruan sartu nahi da jarduera fisikoa eta osasuna sustatzeko. Izan ere, emaitzetan ikusi den bezala ikasle askok egiten dute jarduera fisikoa eskolaz kanpo (%85) eta horrela haiengana iritsi nahi da. Herrikide ikastetxeko eskola kirolaren barruan sartu nahi da eta Tolosako beste eskolek ere parte hartuko dute nahiz eta ikerketa honetan Herrikide eskolan oinarritu. Proiektuaren barruan, jarduera desberdinak egongo dira eta jarraian azalduko dira. Jarduera horiek, eskola kiroleko orduetan egingo dira eta baita asteburuetan ere. Bi kurtsoetako epean, lau kirol hauen bitartez, umeei eguneroko bizitzarako baliagarriak izango zaizkien, ezagutza eta tresnak eskuratzea eta jarduera fisikoa sustatzea da helburua.

**ORIENTAZIOA**-ren bitartez, mapa fisiko baten ezagutza eta irakurtzen jakitea. Iparorrazaren ezagutza eta erabilpena. GPSaren ezagutza eta lehen hastapena. Umea gai izango da, edozein hiriko mapa bat hartu, irakurri eta kokatzeko. Umea gai izango da, mapa fisiko eta iparorratza erabiliz, baso batean "altxor" bat aurkitzeko. Berdin, GPSa erabiliz.

**BIZIKLETA.** Umea, bi kurtsoetako tartean, gai izango da, bere eguneroko bizikleta ezagutzen, besteekin bereizten eta garrantzitsuena, bere bizikletaren mantenua egiten. Bere eguneroko bizikletaren bitartez, inguruko bidegorrien bitartez, bertatik ibiltzen ikasiko du eta inguruko herriak ezagutuko ditu. Tolosa inguruko mendiko ibilbideak ezagutuko ditu eta mendiko bideetan ibiltzen ikasiko du.

**ESKALADA.** Umeak soka erabiltzen eta korapiloak egiten ikasiko du. Eskaladako materiala ezagutu eta erabiltzen ikasiko du. Arnesa, "8"a, mosketoiak, kaskoa, "grigri"a, "katuak",... Eskaladan, bizitzan bezala, bere bikotearekin dagoenean, bikotea paretan gora doanean, arretaz eta ondo aseguraturuta izatea zenbateko garrantzia duen ikasiko du. Paretan gora doanean berriz, aseguraturuta duen lagunarengan konfiantza izatea zein garrantzia duen ezagutu eta ikasiko du. "Rappelatzen" ikasiko du eta "Tirolina" batetik jaistearen zirrara ezagutuko du.

**PIRAGUISMOA.** Tolosako herriak eskaintzen duen aukera paregabea aprobetxatuz, piraguaren bitartez, ura bezalako medioan konfiantza hartzen eta disfrutatzen ikasiko du. Piragua ezberdinak ezagutzeko eta probatzeko aukera izango du, (ur bizikoak, mixtoak, "autovaciable"ak, itsasokoak, eta nabigatzekoak.

Lau kirol hauen ezagutza eta hastapena jasota, ume guztiek, aukera izango dute kirola hauek, urtean zehar eta bereziki asteburuetan, egiten eta gozaten jarraitzeko. Aukera izango duten bezala, bertan eskura izango dituzten ikastaroen bitartez, gustuko kirolean beraien zaletasuna sakontzeko eta azken aukera bezala, formatzeko ere.

## **7. Gradu Amaierako Lanaren limitazioak eta indarguneak**

Gradu Amaierako lan hau egin ondoren, esan beharra dago lan guztietan bezala, bere indarguneak eta limitazioak dituela. Indarguneei dagokienez, ikerketa honek Herrikide Ikastetxeko D.B.H.2. Mailako egoera erreala zehazki eta argi erakusten du. Bertatik ateratako emaitzekin etorkizunerako originalak izan daitezkeen hobekuntza proposamenak eginez jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak sustatzeko. Alde horretatik, proposatutako hobekuntzak berritzaileak izan daitezke eta etorkizunerako baliagarriak ere ikastetxe honetan lantzeko. Beraz, alde horretatik indargune nahiko esanguratsua da.

Lanaren atal bakoitza epe zehatzen artean egiteak, ikerketa lasaitasunez eta kontzientziaz egiteko aukera eman du eguneroko prozesu jarrai bat izan delako. Egutero aldaketak eta zuzenketak egin dira ikerketan eta horrek lanaren kutsua eta kalitatea hobetzen lagundu du. Aukeratutako gaia ere, nahiko ezaguna eta garrantzitsua zen informazioa bilatzeko eta lanean martxan hasteko. Bestalde, egindako galdetegiak eta elkarrizketek funts sendoago bat eman diote lanari.

Hala ere, badaude Gradu Amaierako Lan honetan hobetu beharreko gauza batzuk eta faktore desberdinek eragin dute egindako lan honetan.

Hasteko, ikerketa egiteko erabili den lagina nahiko handia izan da. D.B.H. 2. mailako kurtso osoa hartu da, guztira 78 ikasle. Lagina txikiagoa izan balitz, hau da, adibidez ikasgela bateko ikasleak bakarrik; errazagoa izango litzateke emaitzak zehazki eta modu fidagarriago batean lortzea. Egokiena izango litzateke ikasgela bateko emaitzak prozesu jarrai batean zehar (aste bat, asteburua barne) kalkulatu eta ebaluatzea.

Datuak jasotzeko denbora ere nahiko motza izan da. Galdeketa egun bakar batean pasa zen kurtso osoan zehar. Interesgarria izango litzateke, lehen aipatu bezala, ikerketa aste osoan zehar egitea asteburua barne. Horrela ikasleen jarduera fisiko eta ohitura osasuntsu patrioiak argiago ikusiko lirateke. Ikasleek erantzun

duitenaren arabera, ikusiko genuke asteburuan ohitura horiek zergatik aldatzen diren. Batez ere, elikadura ohitura (gozokiak jatea) eta jarrera sedentarioekin (telebista gehiago ikustea, bideojokoetan gehiago jolastea) zerikusia dutenak. Hauek asteburuetan igotzeko probabilitatea dutelako, astean zeharrekoekin konparatuta.

Bigarren aspektua da, datuak ikasleengandik atera direla eta familiek ez dutela bertan parte hartu. Beraz, ikasleez fidatu behar gara nahiz eta erantzun batzuk aldatu dituzten edo ahaztu zaizkien. Izan ere, egia erantzuteko esan diegu eta lasai egoteko beraien anonimotasuna bermatuta zegoelako eta ez zegoelako erantzun zuzenik edo okerrik; bakoitzak bere erantzuna zuela eta egokia izango zela esanez. Hala ere, familien parte hartzeak ez zuen ziurtatzen datuak fidagarriagoak izango zirenik, baina agian bai zehatzagoak.

Azkenik, egindako hobekuntza proposamenei dagokienez, esan beharra dago martxan jartzen hasi daitezkeela hurrengo urteari begira. Ikerketa egindako momentua, kurtso erdia zen, beraz proposamen horiek ez ziren erabili. Arazo hau konpontzeko, dagoeneko hasi da Zumardi proiektua eskola kirolean pixkanaka sartzen. Maiatzean eta Udaran guztiz landuko da.

## **8. Gradu Amaierako Lanaren garrantzia eta etorkizuneko ikerketa lerroak**

Denok dakigu ikerketa honetako ikasle hauen adina (13-14 urte) momentu zaila dela jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak sustatzeko eta bereganatzen hasteko. Izan ere, informazio asko jasotzen dute beraien ingurutik eta erabakiak hartu behar dituzte. Horregatik, ikerketa hau egin da eta hobekuntza proposamenak egin dira.

Batez ere, Zumardi proiektuarekin lortu nahi dena da ikasleek jarduera fisikoaz gozatzen ikas dezaten ludikotasunez eta horren bitartez ohitura osasuntsuak bereganatu ditzaten. Horretarako, lehen aipatu bezala, hezkuntza eragilean, gurasoen, begiralean, profesionalen koordinazioa beharrezkoa da.

Proposatutako hobekuntzak, eskolan txertatu daitezke eta erremintak eman behar zaizkio horretarako. Ondoren, eskolan egindako lan horrek ere jarraipen bat izatea ezinbestekoa da helburua lortzeko eta hor familiek paper oso garrantzitsua jokatzen dute. Ondorioz, eskola eta gurasoen artean koordinazioa egon behar da eta

eskolak familiak informatu behar ditu lantzen ari direnaren inguruan tailerren, formakuntzen, bileren... bitartez. Horrela, gurasoek ere beraien seme-alaben prozesuan parte hartu eta lagundu dezakete. Hau guztia, batez ere, Zumardi proiektua ez den beste proposamenentzat bideratua dago.

Zumardi proiektuari dagokionez, proiektua zentzu guztietan zabaltzea egokia izango litzateke. Alde batetik, hezkuntza eragile guztientzat eta baita Tolosako herritarrentzat ere. Izan ere, uste dut proiektu hau eskola kirolean txertatu daitekeela eta ikasleei jarduera fisikoa praktikatzeko aukera desberdinak ematen dizkiela. Proiektu hau hasi eta planteatu berria da, horregatik epe luzera antolatzea beharrezkoa da. Eskolan pixkanaka txertatuz, Haur Hezkuntzatik hasita eta Lehen Hezkuntzan jarraipena emanez, D.B.H-en bukatuz. Honen bitartez, uste dut ikasleak has daitezkeela jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak beraien bizimoduan bereganatzen ondo pasaz eta ikasiz. Horregatik, nahiko berritzailea dela uste dut.

Etorkizunera begira, proiektuaren funtzionamendua ebaluatu beharko da eta nola joan den ikusi. Gradu Amaierako lan hau Zumardi proiektuarekin erlazionatzeko baliagarria izan zait eta behin martxan jarri eta gero, lortutako emaitzetatik hobekuntzak planteatu beharko dira ziur aski eta berriro ere beste modu batera martxan jarri beharko da garai bakoitzeko beharretara egokituz. Ikerketa lerro desberdinak (ikasleen jarduera fisiko eta ohitura osasuntsuen bilakaera D.B.H. etapan zehar, gaur egungo ikasleen sedentarismo portzentaien arrazoiak, etorkizunerako jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak bultzatzeko plan estrategikoen sorrera...) izan ditzake eta Gradu Amaierako lan honetatik ateratako hobekuntza proposamenak beste herri eta eskoletarako ere proposatu daitezke. Hori guztia, proiektuari eta ikerketari bere denbora emanez eta epe luzera begira.

## **9. Bibliografía:**

### **Liburuak:**

-Fernández, M. D., Sánchez, P. T. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (27). Barcelona: Inde.

-García, P. L. R. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma* (177). Inde.

### **Artikuluak:**

-Abarca-Sos, A., Zaragoza Casterad, J., Generelo Lanaspá, E., & Julián Clemente, J. A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. Sedentary behaviours and physical activity patterns in adolescents. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39), 410-427.

-Armstrong, N. & Welsman, J.R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36(12), 1067-86.

-Ballesteros Arribas, Juan Manuel; Dal-re Saavedra, Marián; Pérez-Farinos, Napoleón y Villar Villalba, Carmen. La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Rev. Esp. Salud Pública*. 2007, 81(5), 443-449 .  
2016ko Urtarrilaren 23an berreskuratua,  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113557272007000500002&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113557272007000500002&lng=es&nrm=iso). ISSN 1135-5727.

-Bermejo, J. (2005). Hacia una salud holística. *Red latinoamericana de Gerontología*, 203-204.

-Brettschneider, W. D., Naul, R. (Eds.). (2007). *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles* (4). Peter Lang Pub Incorporated.

-Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 0037-50.

-Devís, J., Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.

- Dwyer, G. M., Hardy, L. L., Peat, J. K., Baur, L. A. (2011). The validity and reliability of a home environment preschool-age physical activity questionnaire (Pre-PAQ). *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8(86). 2016ko urtarrilaren 26an berreskuratua, <http://www.mrc-epid.cam.ac.uk/files/2013/05/CPAQ.pdf>
- Heras, A. M., Pedraza, N. F., Patón, R. N. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 1(1), 87-104.
- Jago, R., & Baranowski, T. (2004). Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: a review. *Preventive medicine*, 39(1), 157-163.
- Kipping, R. R., Howe, L. D., Jago, R., Campbell, R., Wells, S., Chittleborough, C. R., Lawlor, D. A. (2014). Effect of intervention aimed at increasing physical activity, reducing sedentary behaviour, and increasing fruit and vegetable consumption in children: Active for Life Year 5 (AFLY5) school based cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 348, 3256.
- Knuth, A. G., Hallal, P. C. (2009). Temporal trends in physical activity: a systematic review. *Journal of physical activity & health*, 6(5), 548.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87. 2016ko urtarrilaren 28an berreskuratua, [http://www.dapa-toolkit.mrc.ac.uk/documents/en/PAQ/PAQ\\_manual.pdf](http://www.dapa-toolkit.mrc.ac.uk/documents/en/PAQ/PAQ_manual.pdf)
- Molinero, O., Castro-Piñero, J., Ruíz, J. R., González Montesinos, J. L., Mora, J., Márquez, S. (2010). Conductas de salud en escolares de la provincia de Cádiz. *Nutrición Hospitalaria*, 25(2), 280-289.
- Palacios, R. M. (2006). Investigación cualitativa y cuantitativa Diferencias y limitaciones. Apirilaren 17an berreskuratua, [http://www.oportunidades.gob.mx/Portal/work/sites/Web/resources/Archivo\\_Content/1351/Investigacion%20cualitativa%20y%20cuantitativa.pdf](http://www.oportunidades.gob.mx/Portal/work/sites/Web/resources/Archivo_Content/1351/Investigacion%20cualitativa%20y%20cuantitativa.pdf).
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.

### **Egunkari elektronikoa:**

Lago, C. (2014, apirilaren 26a). Los médicos vascos recetarán deporte. *Deia*. 2016ko urtarrilaren 23an berreskuratua, <http://www.deia.com/2014/04/26/sociedad/euskadi/los-medicos-vascos-recetaran-deporte>.

### **Gobernuen publikazio ofizialak:**

-*Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, 1986*. 2016ko urtarrilaren 26an berreskuratua, <http://www.fmed.uba.ar/-tik>.

-Declaración de Yakarta. Cuarta Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud. (1997). *Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI*. Yakarta, República de Indonesia. 2016ko urtarrilaren 26an berreskuratua, <http://www.who.int/healthpromotion/en/-tik>:

[http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr\\_jakarta\\_declaration\\_sp.pdf](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_sp.pdf)

-Ginebra. Organización Mundial de La Salud. (1998). *Promoción de La Salud. Glosario* 2016ko urtarrilaren 26an berreskuratua, <http://www.msssi.gob.es/-tik>. <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

-Instituto Nacional de Estadística (2006). *Encuesta nacional de salud (2006): consumo de televisión según sexo y edad*. Madrid: INE.

-Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta Nacional de Salud de España 2006: avance de resultados junio 2006-enero 2007. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2007. 2016ko otsailaren 6an berreskuratua, <http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2006.htm>

-*Plan Vasco de Salud 2020*. 2016ko urtarrilaren 26an berreskuratua, [http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85ckpubl01/es/contenidos/informacion/publicaciones\\_informes\\_estudio/es\\_pub/publicaciones.html-tik](http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85ckpubl01/es/contenidos/informacion/publicaciones_informes_estudio/es_pub/publicaciones.html-tik).

-World Health Organization. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Geneva: World Health Organization; 2006. 2016ko otsailaren 7an berreskuratua, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>

## 10: Eranskinak:

### 9.1 Baimen orria:

Herrikiden pasatako galdetegia egiteko, beharrezkoa da ikerketa guztietan bezala, ikasleen konfidentziasuna eta anonimotasuna bermatzea. Horretarako, ikastetxeari baimena eskatu zaio idatzi baten bitartez. Idatzi hau, zuzendariari eta galdetegia pasako zen kurtsoko tutoreei zuzendua izan da 2018ko Apirilaren 12an. Bertan, honako hau azalduz:

Kaixo Gartxot,

Mezu hau idazten dizut ondorengoa jakinarazteko:

JFKZ gradua amaitzen ari naiz eta Gradu amaierako lana egin behar dut. Ikerketa hau egiteko, D.B.H 2. Mailako ikasleen parte hartzea beharko nuke.

Galdeketa bat pasa beharko nieke beraien Jarduera Fisiko eta ohitura osasuntsuen (higienea, elikadura eta atsedena) inguruan eta adin azpikoak direnez, ikastetxearen baimena zein gurasoena beharrezkoak dira horrelako ikerketak egin ahal izateko. Unibertsitateko etika batzordeak ere eskatu dit, horien baimena edukitzea galdeketa horiek pasa ahal izateko. Horregatik idazten dizut mezu hau.

Galdeketa oso sinpleak dira eta anonimoak dira. Gainera, etika batzorde baten oniritzia jaso behar izan dute praktikan jarri aurretik beraz, ez du inoren intimitate edo emoziorik kaltetzen. Hala ere, zuk ikus dezazun, galdeketa bidaliko dizut. Horrekin batera, informazio orri bat ere bidaliko dizut ikerketaren nondik-norakoa zehaztuz (lekua, prozedura, iraupena...) eta bertan **zure oniritzia** eta ikastetxea eta gurasoena ematen bada, **sinatu** egin beharko zenuke beheko atalean eta **eskaneatuta berriz niri bidali**. Horrekin bermatzen da, alderdi guztien baimena dudala ikerketa aurrera eramateko.

Zalantzaren bat izanez gero, jarri nirekin kontaktuan lasai:

Eskerrik asko,

Ander



## 9.2 Ikasleei pasatako galdetegia:

### Jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuei buruzko galdeketa:

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| <b>Ikastetxea:</b>        | <b>Tutorea:</b>        |
| <b>Data:</b>              | <b>Herria:</b>         |
| <b>Adina:</b>             | <b>Maila eta gela:</b> |
| <b>Sexua: Neska</b> _____ | <b>Mutila:</b> _____   |

### Garrantzitsua:

Interesatuta gaude egiten duzun jarduera fisiko edo kirolean eta jarraitzen dituzun ohitura osasuntsuetan (elikadura, higieena).

Ez dago erantzun zuzenik edo okerrik. **Ez da test** bat.

Mesedez, erantzun **galdera guztiak** ahal duzun zintzoen eta egia esan. Hau oso **garrantzitsua** da.

Galdera eta erantzun guztiak irakurri behar dituzu eta gehienetan (**X**) batekin erantzun beharko duzu.

Beste galdera batzuetan erantzuna **zuk idatzi** beharko duzu.

### **Galdera batzuk zuk egiten duzun jarduera fisikoaren inguruan**

- 1. Nola joaten zara eskolara?**
- 2. Nola joaten zara beste lekuetara?**
- 3. Zein jarduera egiten duzu eskolako patio orduetan?**  
Beti jolasten dut \_\_\_\_\_ Gehiago jolasten dut hitz egin baino \_\_\_\_\_  
Gehiago hitz egiten dut jolastu baino \_\_\_\_\_ Beti hitz egiten dut \_\_\_\_\_
- 4. Egunean gutxi gora behera zenbat denbora ibiltzen zara oinez?**  
10 min. baina gutxiago \_\_\_\_\_ 10 eta 30.min artean \_\_\_\_\_  
30 eta 60.min artean \_\_\_\_\_ 60min. baina gehiago \_\_\_\_\_
- 5. Egunean zenbat ordu ikusten duzu telebista edo bideojokoetan jolasten duzu?**  
Ezta bat ere \_\_\_ 1ordu \_\_\_ 2ordu \_\_\_ 3ordu \_\_\_ 3ordu baino gehiago \_\_\_\_\_



**15. Zenbat aldiz eta zenbat orduz egunean egiten duzu jarduera fisiko intentsiboa nekatuta eta izerdituta bukatzen duzun arte? Bakarrik lauki bat bete.**

|  | 30minutu | 1 ordu | 2-3 ordu | 4-6ordu |
|--|----------|--------|----------|---------|
| <b>Egunero</b>                           |          |        |          |         |
| <b>4-6 aldiz astean</b>                  |          |        |          |         |
| <b>2-3 aldiz astean</b>                  |          |        |          |         |
| <b>Astean 1 aldiz</b>                    |          |        |          |         |
| <b>Hilabetean 1 aldiz</b>                |          |        |          |         |
| <b>Hilabetean 1 aldiz baino gutxiago</b> |          |        |          |         |

**16. Kirol lehiaketetan parte hartzen duzu edo jarduera fisikoa egiten duzu lehiaketak alde batera utziz? Erantzun bakarria eman.**

- Herrialdeko liga eta lehiaketetan parte hartzen dut.\_\_\_\_\_
- Espainiako liga eta lehiaketetan parte hartzen dut.\_\_\_\_\_
- Lagunekin lehiatzen nahiz dibertitzeagatik.\_\_\_\_\_
- Jarduera fisikoa egiten dut lehiakortasuna alde batera utziz.\_\_\_\_\_
- Ez dut parte hartzen.\_\_\_\_\_

**17. Orokorrean, zeinekin egiten duzu jarduera fisikoa?**

Gehienetan, bakarrik\_\_\_\_\_

Lagunekin\_\_\_\_\_

Batzuetan bakarrik eta beste batzuetan taldean\_\_\_\_\_

Familiarekin\_\_\_\_\_

**18. Zer da jarduera fisikotik gehien gustatzen zaizuna? Bi erantzun gehienez.**

- Forma fisiko onean egoten laguntzen dit.\_\_\_\_\_
- Sortzen den giro entretenigarria eta dibertigarria.\_\_\_\_\_
- Naturarekin erlazionatzeko aukera ematen dit.\_\_\_\_\_
- Erlaxatzeko balio du.\_\_\_\_\_
- Lehiaketa gustatzen zait.\_\_\_\_\_
- Hezkuntza mota bat da.\_\_\_\_\_
- Ezer ere ez.\_\_\_\_\_
- Ez dakit.\_\_\_\_\_
- Beste bat. Zein?\_\_\_\_\_

**19. Zer da jarduera fisikotik gutxien gustatzen zaizuna? Bi erantzun gehienez.**

- Borroka, lehiaketa. \_\_\_\_\_
- Jarduera fisiko eta kirol profesionala eta dirua. \_\_\_\_\_
- Tentsioa. \_\_\_\_\_
- Publizitatea. \_\_\_\_\_
- Irabazleari ematen zaion garrantzia. \_\_\_\_\_
- Nekagarria da. \_\_\_\_\_
- Ez dakit. \_\_\_\_\_
- Beste bat. Zein? \_\_\_\_\_

**20. Hemen duzu ezagutzen dituzun pertsonen zerrenda bat. Beraien denbora librean jarduera fisikoa egiten al dute? Erantzun lauki bakarrean.**

|                                      | Astero | Batzuetan | Inoiz ez | Lehen bai | Ez dakit | Ez daukat |
|--------------------------------------|--------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Aita</b>                          |        |           |          |           |          |           |
| <b>Ama</b>                           |        |           |          |           |          |           |
| <b>Anai Zaharra</b>                  |        |           |          |           |          |           |
| <b>Arreba Zaharra</b>                |        |           |          |           |          |           |
| <b>Lagunik onena</b>                 |        |           |          |           |          |           |
| <b>Tutorea</b>                       |        |           |          |           |          |           |
| <b>Gorputz Hezkuntzako irakaslea</b> |        |           |          |           |          |           |

**21. Zer iruditzen zaizkizu Gorputz Hezkuntzako klaseak?**

- Askok gustatzen zaizkit. \_\_\_\_\_
- Gustatzen zaizkit. \_\_\_\_\_
- Berdin dit. \_\_\_\_\_
- Ez zaizkit gustatzen. \_\_\_\_\_
- Ez zaizkit batere gustatzen. \_\_\_\_\_
- Ez naiz joaten. \_\_\_\_\_

**Galdera batzuk zuk jarraitzen dituzun ohitura osasuntsuen (elikadura, higiena)**

inguruan

**1. Zenbat otordu egiten dituzu egunean gosaria eta merienda kontatuta?**

Bi\_\_\_\_ Hiru\_\_\_\_ Lau\_\_\_\_ Bost\_\_\_\_ Bost baina gehiago\_\_

**2. Eskolara joan baino lehenago gosaltzen al duzu?**

Beti\_\_\_\_ la beti\_\_\_\_ Batzuetan\_\_\_\_ la inoiz\_\_\_\_ Inoiz ez\_\_\_\_

**3. Zer gosaltzen duzu normalean eskolara joan aurretik? Erantzun bat baino gehiago eman daitezke.**

Esnea edo yogurta\_\_\_\_ Opilak\_\_\_\_ Zukua\_\_\_\_ Ogitartekoa\_\_\_\_

Zerealak, gailetak, ogia...\_\_\_\_ Fruta\_\_\_\_ Besteak:\_\_\_\_\_

**4. Non gosaltzen duzu eskolara joan baino lehen?\_\_\_\_\_**

**5. Norekin gosaltzen duzu eskolara joan baino lehen?\_\_\_\_\_**

**6. Zenbat denbora egoten zara gosaltzen?\_\_\_\_\_minutu**

**7. Nork erabakitzen du zer gosalduko duzun?\_\_\_\_\_**

**8. Hamaiketako hartzen duzu patioan?**

Beti\_\_\_\_ la beti\_\_\_\_ Batzuetan\_\_\_\_ la inoiz\_\_\_\_ Inoiz ere ez\_\_

**9. Zer jaten duzu normalean patioan zaudenean?**

Esnea edo yogurta\_\_\_\_ Opilak\_\_\_\_ Zukua\_\_\_\_ Ogitartekoa\_\_\_\_

Zerealak\_\_\_\_ Fruta\_\_\_\_ Besteak:\_\_\_\_\_

**10. Jangelan jaten al duzu normalean?**

Ez\_\_\_\_ Egun Batzuetan\_\_\_\_ la egunero\_\_\_\_ Egunero\_\_\_\_

**11. Meriendatzen al duzu eskolatik atera eta gero?**

Beti\_\_\_\_ la beti\_\_\_\_ Batzuetan\_\_\_\_ la inoiz\_\_\_\_ Inoiz ere ez\_\_

**12. Zer meriendatzen duzu normalean?**

Esnea edo yogurta\_\_\_\_ Opilak\_\_\_\_ Zukua\_\_\_\_ Ogitartekoa\_\_\_\_

Zerealak\_\_\_\_ Fruta\_\_\_\_ Besteak:\_\_\_\_\_

**13. Nork erabakitzen du zer meriendatuko duzun?\_\_\_\_\_**

**14. Eskuak garbitzen dituzu otorduak egin baino lehen?**

Beti\_\_\_\_ la beti\_\_\_\_ Batzuetan\_\_\_\_ la inoiz\_\_\_\_ Inoiz ere ez\_\_

**15. Jarduera fisikoa egin eta gero dutxatzen zara?**

Beti\_\_\_\_ la beti\_\_\_\_ Batzuetan\_\_\_\_ la inoiz\_\_\_\_ Inoiz ere ez\_\_

**16. Jarduera fisikoa egiteko behar diren arropak erabiltzen dituzu?**

Beti\_\_\_\_\_ la beti\_\_\_\_\_ Batzuetan\_\_\_\_\_ la inoiz\_\_\_\_\_ Inoiz ere ez\_\_

**17. Azkenik, hortzak garbitzen dituzu hau egin eta gero?**

|                         | Beti | Askotan | Gutxitan | Inoiz ere ez |
|-------------------------|------|---------|----------|--------------|
| <b>Etxean gosald</b>    |      |         |          |              |
| <b>Etxean bazkaldu</b>  |      |         |          |              |
| <b>Eskolan bazkaldu</b> |      |         |          |              |
| <b>Meriendatu</b>       |      |         |          |              |
| <b>Afald</b>            |      |         |          |              |

**Eskerrik asko, zure parte-hartzeagatik!**

**9.3 Elkarrizketak:**

Jarraian, Gorputz Hezkuntzako irakasle bati eta mediku bati egindako elkarrizketak azaltzen dira. Irakaslearekin egindako elkarrizketak, 2018ko Apirilaren 24an egin ziren eta medikuarekin egin zena 2018ko Apirilaren 25ean izan zen.

Gorputz hezkuntzako irakasleari:

**Elkarrizketatzailea: Egun on, hemen gaude Gorputz Hezkuntzako irakasle batekin (Antxon Iglesias) jarduera fisikoa eta osasunaren inguruan hitz egiteko. Baita Gorputz Hezkuntzak horretan zein eragin duen eta zertan lagundu dezaken jakiteko. Kaixo:**

**Irakaslea:** Egun on bai.

**E.: Beno, hasteko, Gorputz hezkuntzak curriculumean behar adina garrantzia duela iruditzen zaizu?**

**I.:** Bai, Lehen Hezkuntzan bai. Hezkuntza komunitatea eta gurasoak garrantzia gehiago ematen hasi dira umeen osasuna eta ohitura osasuntsuak barneratzeari. Horrekin lotuta eta eskolak egindako lanaren ondoren, ohartu dira Gorputz Hezkuntzak balore horiek bultzatzen dituela eta ondorioz, horrek curriculumean bere islada izan du azken urteetan.

**E. : Behar adina denbora eskaintzen al zaio eskolan Gorputz Hezkuntzari, jarduera fisikoa egiteari eta ohitura osasuntsuak bultzatzeari?**

**I.:** Bai nahikoa, 2 ordu nahikoa dela iruditzen zait Gorputz Hezkuntzarako. Bertan, gauza asko landu daitezke. Baina egia da, oraindik lan asko dagoela egiteko eskolaz kanpo jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak sustatzeko. Horregatik, geroz eta

garrantzia handiagoa eman behar diogu Gorputz Hezkuntzako klaseetan ikuspegi osasuntsu hori bultzatzeari eta baita eskola kirola edo multi-kirola bermatzeari. Hau da, umeek ohitura osasuntsuak bizimodu edo ikuspegizat hartu ditzaten.

**E.: Ikas komunitateak zer nolako iritzi/jarrera dute gorputz hezkuntzaren inguruan?**

I.: Gaur egun, orain dela urte batzuk baino garrantzia gehiago ematen zaio, lehen aipatu dudan moduan. Orokorrean iritzia positiboa da eta lan asko egiten da denen partetik, nahiz eta badauden guraso asko oraindik ere kirolarekin eta lehiakortasunarekin bakarrik erlazionatzen dutenak eta ez dutenak ikusten, Gorputz Hezkuntza beraien umeak osasuntsu hezteko aukera dela.

**E.: Eta familiek?**

I.: Berdin, lehen erantzun dudana.

**E.: Curriculumeko edukiak praktikan ipintzen saiatzen al zara jarduera fisikoa eta osasuna sustatzuz? Zer estrategia erabiltzen dituzu?**

I.: Bai. Urtean zehar banatuz, taldekako kirol garrantzitsuenak kontutan hartuta.

**E.: Zure ustez zer garrantzia du gorputz hezkuntzak beste irakasgaiekin alderatuz, jarduera fisikoa eta osasuna sustatzeko? Berdina, gehiago edo gutxiago? Zergatik?**

I.: Beharko lukeena baina gutxiago, Guretzat egokiena garrantzia gehiago ematea izango litzateke, baina gaur egun, gurasoek nahiago dute hizkuntzak, matematika... ikasi ditzaten eta ondorioz, Gorputz Hezkuntzari ez zaio beste irakasgaien adina garrantzia ematen alde horretatik.

**E.: Gorputz hezkuntzak ikasleek behar dituzten oinarrizko gaitasunak barneratzen laguntzen die?**

I.: Bai.

**E.: Ikasleek nola ikusten dituzte gorputz hezkuntzako klaseak?**

I.: Gustukoa duten momentu bat. Orokorrean jarduera fisikoarekin erlazionatzen dute baina ez osasunarekin eta hori gure lana da.

**E.: Zer metodologia erabiltzen duzu?**

I.: Metodologi aktiboa eta ludikoa gehienbat, jokoan bitartez.

**E.: Gorputz hezkuntza ze ikuspegitik ikusten duzu, alderdi teknikitik edo praktikotik?**

I.: Bietatik.

**E.: Jolasaren bitartez, ikasi al daiteke gorputz hezkuntzan? Nola?**

I.: Bai, asko eta beharrezkoa dela uste dut, adin guztietan baina haur txikiekin are gehiago. Haurrek jolasteko gogoia beraien barnean daramate eta eskolaz kanpo oso lanpeturik daudenez, ez dute jolasteko denborarik izaten. Horregatik, jolasen bat dagoenean gorputz hezkuntzan, segituan sartzen dira dinamikan.

**E.: Gainontzeko ikasgaietan, gorputz hezkuntzak transferentziarik izan dezake?**

**I.:**Bai. Lehen aipatu dudan bezala adimen anitzak eta oinarrizko gaitasunak kontuan hartuta egin daiteke eta egiten da. Horri buruzko kontzientzia geroz eta gehiago hartzea garrantzitsua da. Adibidez, matematikan neurriak, luzerak, denbora... ematen ari badira; gorputz hezkuntzatik transferitu dezakegu lasterketa. Horrela lasterketa bat egingo genuke, neurriak, denborak, luzerak... ondo ikasteko. Ingurune zientzietan ohitura osasuntsuak eta gorputz atalak ikasi badira, Gorputz Hezkuntzaren bitartez horiek praktikatu daitezke, dutxa bultzatuz, hortzak garbituz, eskuak garbituz...

Jarraian, medikuari egindako elkarrizketa azalduko da:

**Elkarrizketatzailea: Egun on, hemen gaude Nerea Elorriaga medikuarekin umeen ohitura osasuntsuei eta jarduera fisikoari buruz bere iritzi zientifiko-teknikoa ezagutzeko.**

**Medikua:** Egun on bai.

**E.: Geroz eta gizentasun eta osasun arazo gehiago ikusten al dira gaur egungo umeen artean?**

**M.:** Bai. Datuek diotenez espainian haurren %30ak obesitatea du. Herrialde nordikoetan eta europa okzidentaleko erdialdean tasa baxuagoa da (%15). Aldiz Estatu Batuetan handiagoa, datu gehienak bertakoak dira adibide bat jartzearen: Estatu Batuetan obesitatearen prebalentzia alderatuz gero 1976-1980 eta 2009-2010 urteen artean haurretan ( 6tik 11 urtera) eta nerabeetan (12tik 19 urtetara) lehenengoetan %6,5 izatetik %18 izatera pasa zen eta nerabeetan %5 izatetik %18,4 izatera.

**E.: Horrela bada, zergatik uste duzu dela hori?**

**M.:** Hainbat faktorek hartzen dute parte, hasteko sedentarismoak, elikadura desorekatuak eta irregularrak (adibidez ez gosaltzea), lo gutxi egitea, baita faktore familiarrak ere ( gurasoen obesitatea, gurasoen ekonomia/edukazio maila baxua, familia txikiak...) etab.

**E.: Zure ustez zer egin daiteke ohitura osasuntsuak (elikadura, higiene ohiturak eta jarduera fisikoa) bultzatzeko umeen artean?**

**M.:** Argi dago umeei ohitura osasuntsuak izateko gurasoak kontzientziatu behar direla, horrek duen garrantziaz jabetzea, ondoren gurasoek ohitura osasuntsuak baldin badituzte haurrek hori ikusiko dute etxean eta ohitura berdinak jarraituko dituzte.

Eskolan hainbat gauza egin daitezke, adibidez: eskolako lurzoruak erabiltzea haurrei erakusteko nondik datozen elikagaiak, eskolako makinetan elikagai osasuntsuak egotea, haurrei elikadurari buruz erakutsi, heziketa fisikoko klaseak egunero izatea, garraio publikoa bultzatzea...

**E.: Zeintzuk dira umeen artean ohitura osasuntsu (elikadura, higiene) eta jarduera fisiko faltak sortu ditzakeen gaixotasun edo arazo nagusiak?**

**M.:** Nerabezaro-menarkia aurrerapena; besikulan harriak izatea; femur-buruko epifisiolisia; artikulazioko minak, oin lauak, genu valgo; nesketan pixeko infekzio errepikatuak; autoestima baxua izatea, diskriminazioa...

Obesitateak helduaroan jarraituz gero arazo gehiago agertzen dira: diabetesa, hipertentsioa, gibel-koipetsua, infartoak, SAHS...



**E.: Jarduera fisikoa egiteak zein onura fisiko zein psikologiko sortu ditzake umeengan?**

**M.:** Estudio baten arabera jarduera fisikoa erlazionatua dago odol basoen funtzioa hobetzen gainpisua eta obestitatea duten haurretan esate baterako.

**E.: Eta elikadura egokia edukitzeak?**

**M.:** Elikadura oso lotuta dago hainbat organoen funtzionamendua eta garapena ona izan dadin adibidez burmuina ondo garatu dadin, izan ere, iodo edo burdin faltak atzerapen mentala eragin dezake edo koipe esentzial faltak garapenean edo ikasketetan atzerapenak.

**E.: Higiene ohitura egokiak jarraitzeak ere, zein eragin positibo izan ditzake umeengan fisikoki zein psikologikoki?**

**M.:** Higiene ohiturak bizitzako lehenengo 3-4 urteetan hartzen dira eta behin ikasita ez dira ahazten. Ongizate fisiko zein psikologikoan laguntzen du. Indibiduen portaera egokiaren elementu esentziala da. Sozializazio egokian laguntzen dute. Denbora banatzen eta ohiko ekintzak betetzen laguntzen du.

**E.: Zenbat orduz egin behar dute jarduera fisikoa umeek astean? Zein kantitate da gomendagarria?**

**M.:** Gomendatzen da egunean 60 bat minutu jarduera fisiko egitea, intentsitate moderatu batean eta aktibitate desberdinez osatua izatea. Baina pertsona bakoitzaren arabera baliteke aktibitate fisiko handiagoa behar izatea.

**E.: Zeintzuk dira jarduera fisikoa orokorrean egiten duten umeek izaten dituzten lesioak?**

**M.:** Lesio akutu gehienak normalean traumatismoekin daude lotuta. Ohikoenak hazkuntza kartilagoko lesioak dira, hausturak eta lesio muskularrak. Lotailu edo meniskoen lesioak ez dira hain ohikoak haurretan, ala ere nerabeetan dextentetan ikusten dira. Gaur egun dagoen jarduera fisiko konpetitiboa haurtzaroan eta resonantzia magnetiko nuklearraren sarrerarekin mota hauetako lesioak gehiago diagnostikatzen laguntzen du.

**E.: Gaur egun zein da umeek orokorrean duten egoera fisikoa eta osasuna?**

**M.:** Gure inguruan orokorrean umeek osasun ona dute. Ezin gara konparatu herrialde azpigaratuekin. 2012an 5 urte baino gutxiagoko 6,6 milloi haur hil ziren ( orduko 750 baino gehiago), baino gehiengoek bizitzea edukiko lukete guk dauzkagun teknologia edukiko balituzte interbentzio sinpleak esaterako.

Hala ere krisia dela eta 2007tik aurrera oinarritzko beharren eta elikagaien beharra hirukoiztu egin da. Gizarte mediko-zientifikoak denuntziatzen du geroz eta osasun orokor eta osasun mental okerragoa dagoela.

**E.: Etorkizunera begira egoerak berdin jarraituko duela uste duzu edo aldatuko da?**

**M.:** Pentsatu nahi dut hobetuko dela baino lan asko dagoela egiteko iruditzen zait. Hainbat gauza hartu behar dira kontutan, alde batetik familia bakoitzaren egoera ekonomikoa, egoera ekonomiko baxua baldin badago elikagai merkeagoak eta "fast food" direlakoak kontsumitzen dira, honek ez du laguntzen ez osasunari ez gizentasunari. Bestetik gurasoak egun guztia lanean egoteak ere ez du asko

laguntzen, ezin dute haurrarekin egon behar den bezala elikatzen diren ikusteko eta elikadura osasuntsuan hezteko.

Egoera osasuntsu baten barruan ere sartuko litzateke jarduera fisiko egokia egitea. Gaur egun haurrak gutxiago egoten dira kalean jolasten, etxean daude eskolako lanak egiten, bideo-jokoetan jolasten, eskolaz kanpoko ekintzetan (ingelesa, musika...) eta ez zaio behar adina denbora eskaintzen jarduera fisikoari.