

HIRUKIDE JESUITINAK IKASTETXEKO 6. MAILAKO IKASLEEN JARDUERA FISIKO ETA OHITURA OSASUNTSUEN IKERKETA ETA ANALISIA

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Ezquerro Garmendia, Ander.

ZUZENDARIA: Zuazagoitia Rey-Baltar, Ana.

LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA: Gorputz Hezkuntzako minorra.

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA: Irakasle Ikasketak.

LEKUA: Vitoria-Gasteiz.

2015-2016



Laburpena:

Gradu Amaierako lan honek Tolosako Hirukide Jesuitinak ikastetxeko 6. Mailako ikasleen jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak (elikadura, higieena, atsedena) ikertzea du helburu. Hasieran, osasunari eta jarduera fisikoari buruzko marko teoriko batean oinarrituko da eta ondoren, metodologia moduan, datuak ateratzeko eskola horretan galdetegi bat pasako da 78 ikasleren artean. Bertako emaitzak interpretatuko dira eta ondorio objektibo eta errealak aterako dira. Ondorio horietatik, hobekuntza proposamenak azalduko dira eta Gradu Amaierako Lan honen ikerketarako garrantzitsuena dena (Zumardi proiektua) azalduko da. Azkenik, lan hau egiterako orduan jarraitutako prozesua baloratuko da eta bere garrantzia aldarrikatuko da etorkizunerako zein ikerketa lerro jarraitu ditzakeen aipatuz.

Abstract:

The aim of this last degree work is to analyze the customs that the children from 6. Grade of Primary Education in Hirukide Jesuitinak (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. Firstly, a theoretical approximation to this aspects is going to be made. Then, a questionnaire is going to be prepared and used with 78 students of this school in order to get results as part of the methodology. This results are going to be taken into account and make a conclusion. From this conclusion, improvements are going to be proposed. One of this proposition will be Zumardi proiektua. Finally, the process used to make this work is going to be evaluated to use it in the future. So the importance given to this work is going to be taken into consideration for the farther future to be used in future line researches.

AURKIBIDEA:

1. Sarrera	4
2. Marko Teorikoa	5
2.1 Osasuna	5
2.2 Jarduera fisikoa	10
2.3 Bizimodu osasuntsuak	13
2.4 Ohitura osasuntsuak	17
2.5 Gorputz Hezkuntza al da bizimodu osasuntsua lortzeko irtenbidea?	19
2.6 Helburuak	21
3. Metodologia	22
3.1 Lan metodologia	22
3.2 Lagina	22
3.3 Ikerketaren diseinua	24
3.4 Ikerketa tresna	25
3.5 Datu bilketa prozesua	28
4. Emaitzak	29
4.1 Jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako emaitzak	29
4.2 Ohitura osasuntsuekin (elikadura, higieena) erlazionatutako emaitzak	33
4.3 Lortutako emaitzen laburpena	36
5. Ondorioak	39
5.1 Jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako jarduerak	39
5.2 Ohitura osasuntsuekin (elikadura, higieena) erlazionatutako jarduerak	40
6. Hobekuntza proposamenak	42
7. Gradu Amaierako Lanaren limitazioak eta indarguneak	51
8. Gradu Amaierako Lanaren garrantzia eta etorkizuneko ikerketa lerroak	52
9. Bibliografia	54
10. Eranskinak	57
9.1 Baimen orria	57
9.2 Ikasleei pasatako galdetegiak	57
9.3 Elkarrizketak	63

1. Sarrera:

Gradu Amaierako Lan hau egiteko, marko teoriko sendo bat beharrezkoa izango da. Bertan, bi oinarri nagusiak osasuna eta hezkuntza (Gorputz Hezkuntza osasuntsua) izango dira.

Osasuna gai moduan geroz eta garrantzia handiagoa hartzen ari da gure gizartean. Gainera, azkeneko urteetan osasun arazoak areagotu dira sedentarismoa eta ohitura osasuntsu faltagatik batez ere umeetan. 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, ohitura hauek egoki lantzen badira 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 aldatzeko. Horregatik, ikerketa hau umezaroan oinarritzen da; txikitatik hasi behar delako bizimodu hori sustatzen eta kontzientziazatzen.

Hezkuntzari dagokionez, Gorputz Hezkuntza da ohitura osasuntsu horiek sustatzeko 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. Azkenean lan honekin, Gorputz Hezkuntzaren bitartez zein eskolaz kanpoko jardueren bitartez ohitura osasuntsuak sustatzen saiatuko da.

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 bizitza 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 kontzientziatzea. Umeen 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 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 zituen giza ezaugarria zela; zeinak alde positibo eta negatiboak zituen". 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 (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: "*osasun 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*".

1.2 Osasunaren sustapena.

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 testuinguruan parte hartzen du ohitura osasuntsu horiek barneratzen laguntzeko jarduera fisikoa egiteko aukera asko proposatuz. Horrela, ez da aitzakiarik egongo bizitza osasuntsu bat ez eramateko.

Hogeita batgarren mendeko osasunaren promozioaren oinarritzko 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.

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 honek pentsatzen du, jarduera fisikoak azalduz aldaketak egongo direla ikasleen eguneroko ohitura edo jarrera osasuntsuetan (Devís eta Peiró, 1992a).
- b) **Jarreretara bideratutako perspektiba:** jarduera fisikoetan inplikatzeko direnean, umeei 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 (Nichols, 1984; Duda, 1987).
- c) **Ezagutzara bideratutako perspektiba:** ikasleak jarduera fisikoen inguruan erabakiak hartzeko orduan informazio nahikoa ezagutu dezaten saiaterik da. Ezagutza teoriko-praktikoki lortu beharko da gorputz hezkuntzako arloan, jarduera fisikoaren eta osasunaren arteko harremanak ezagutzeko. Adibidez, zein ekintza diren egokienak osasunerako, nola egin behar diren, zein eragin dituzten pertsonen organismoan, nola antolatzea jarduera fisikoa egiteko programa praktikoa bat... (Almond, 1992; Peiró eta Devís, 1992).
- d) **Perspektiba kritikoa:** osasun arazoak arazo ekonomikoekin, kulturalekin, etnikoekin, ingurugiroekin, politikoekin sozialekin lotzen ditu. Ikasleen kontzientzia kritikoa bultzatzen du, kontzientzia indibiduala eta kolektiboa ere. Perspektiba honen inguruan hitz egiten dute (Featherstone, 1982; Tinning, 1985; Sparkes, 1989).

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, batez ere lan hau ulertzeko. Izan ere, umeez hitz egiten denean, arlo emozionala eta espiritualari garrantzia eman behar zaio haiek osasunaren inguruan kontzientziatu nahi baditugu. Perspektiba honen inguruan hitz egiten dute (Tinning, 1993; McGeorge, 1992 eta Bermejo, 2005). Hauen ikerketetatik perspektiba holistikoaren ezaugarri hauek ateratzen 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 promozio aldera. 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.

1.2.3 Osasunaren promozioa eskolan.

Eskola eta norberaren etxea dira inguru sozializatzaile nagusienak ikasleentzat. Bi hauetan ikasleek, jarrerak, baloreak eta ohiturak bereganatzen dituzte txikitatik. Beraz, OMS-k (1946) osasuna definitzen duen moduan kontutan hartzen bada, argi 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.
- Hautzarroan 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 erlazionatu.
- Alderdi fisikoa, mentala, soziala eta ingurugirokoa kontuan hartu.
- 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 egiten den edozein gorputz mugimendu dela esaten da, non energia gastatzen den (Bouchard eta kol., 1990b; Paffenbarger, 1992).

Definizio hau arlo biologikotik egina dago eta beharrezkoa da esperientzia pertsonalen eta praktika soziokulturalen ezaugarriak gehitzea (Devís eta kol., 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 lortu helburua. Izan ere, hainbat ikerketek diote gazteen artean geroz eta jarduera fisiko gutxiago egiten dela (Brettschneider 2007; Hallal, 2009).

Batzuek, zehazki diote, gazteek beraien osasuna hobetzeko jarduera fisiko nahikoa ez dutela egiten (Andersen, 2009).

Erakunde desberdinek, Britainia Handiko Osasun Ministeritzak, Ipar Amerikako “Centers for Disease Control and Prevention” eta Australiako Osasun Ministeritzak (Anzar eta Webster, 2005) eta aditu desberdinek (Biddle eta 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, jarduera fisiko kantitatea txikia da hainbat ikerketek diotenez (Generelo eta 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 Hezkuntzan, patioan, multikirolean...) eta badirudi, mutilak aktiboagoak direla neskek 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 (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 eta Bolívar, 1989). Hau da, jarduera fisikoa egitearen emaitza.

Honen aurka, "*La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física*" artikuluan agertzen da, 70. Hamarkadan Morehouse eta Gross-ek (1976) esan zutela posible zela aldi berean egoera 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 paradigmen irtenbide moduan **jarduera fisikora bideratutako paradigma** planteatu zen. Bertan, egoera fisikoa alde batera uzten da jarduera fisikoari garrantzia emanez hainbat faktoreez (herentzia, bizimodua, ingurua, ezaugarri pertsonalak) gain. Paradigma honetan aipatzen da jarduera fisikoak eragina duela osasunean, psikologian, emozioetan, sozializazioan, bizimoduan... nahiz eta egoera fisikoa hobetu edo ez.

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 pertsonen ohituraz egiten duen jarduera fisiko kantitatea handitzen bada eta baita egoera fisikoa ere, osasun indizeak hobetuko direla baita

umeetan ere (Baranowski, Bouchard eta 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.

2.2.4 Jarduera fisikoa egitearen alde onak eta arriskuak.

Sánchez Bañuelos-ek(1996) "*La actividad física orientada hacia la salud*" bere tesi doktoralean, 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 da, 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*" agertzen den bezala, jarduera fisiko gehiegi egiteak ez egiteak (sedentarismoa) baino kalte eta arrisku gehiago sortu ditzake. Hainbat dira jarduera fisikoa gaizki egitearen ondorioak, batez ere gehiegizko entrenamenduarekin 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 lortu zuten bizimodu osasuntsua definitzea. Sánchez-en (1996) ustez, bizitza osasuntsua izango litzateke pertsonengan estres maila egokia, ongizate sentiazioa, 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 pertsonak edo taldeek jarraitzen duten jokabide egonkorren patroia dela, osasunarekin lotura estua duena.

Azkenik, bizimodu osasuntsuaren definizioaren amaitzeko, Prat-ek (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 eragiten 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 eta 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: Modelos de los determinantes sociales de la salud.



Iturria: Dahlgren G, Whitehead M, 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, pertsonen osasun aukerak desberdinak eta askotan injustuak direla.

“*Determinante estrukturalen*” (ikus 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, hezkuntzan, bizilekuan, 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: Determinantes estructurales de las desigualdades en salud.



Iturria: Solar, Irwin eta Navarrok egokitua.

Posizio sozial honek, aldi berean desberdintasunak eta injustiziak sortzen ditu “*Determinantes intermedios*” (ikusi 3. Irudia) ikusten den moduan. Lehen aipatutako determinante estrukturalak sortzen dituzten arazoen, determinante intermedioetan eragiten dute: bizimoduan, lanean, osasunean, psikologian, ohitura osasuntsuetan (alkoholaren kontsumoa, tabakoa, dieta, jarduera fisikoa egitea). Azkenik, osasun sistemak ere eragiten du osasun aukera gehiago edo gutxiago edukitzean 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: Determinantes intermedios.



Iturria: Solar, Irwin eta Navarrok egokitua.

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 (Deia, “Los médicos vascos recetarán deporte”, 2014). Euskal Autonomia Erkidegoko 2013-ko datuei begiraturaz 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 dira.

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 berdinen errepikapenez edo tendentzia intuitiboan bitartez bereganatzen diren jarduteko modu bereziak*” (1992: 1080) dira. Ohitura

osasuntsuen barruan, elikadurarekin, higiearekin, 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 aztertuz. Batzuk eragin psikologikoan oinarritzen dira eta beste batzuk testuinguruan. Hauek guztiak **teoria kognitibo-sozialak** dira: “*jarreretan eragiten duten faktore sozialak eta kognitiboak existitzen dira*” (Lewis eta Dunn, 2002). Teoria hauen barruan ohitura osasuntsua aztertzeko erabilitakoak 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) Aurreko teoriaren hutsuneak betetzeko, Ajzen eta Fishbein-ek 1975ean “**Teoría de Acción Razonada**” proposatu zuten. 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) jokatu du (Delgado eta 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 eta 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, 1998) proposatu zuten. Gizakien jokabideak ulertzeko hiru faktore (Jarrera, gizartearen eragina eta eraginkortasuna) kontuan hartu behar direla ere 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 da gehien ematen dena (Wanne eta Raitakari, 2005). Jarduera fisiko kantitate hori neurtzeko arazoak egon dira 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 6. mailako ikasle hauen errealitatea zehazki eta modu egonkorrago batean ezagutzen saiatuko da.

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, umeez ordenagailua ere geroz eta gehiago erabiltzen dute. Hernández eta Cadenas (2005)-ek diotenez, umeez astean zehar ordenagailua 41 minutuz erabiltzen dute bataz beste eta asteburuan 65 minutuz. Azkenik, beste ikerketa batek (Garitoanandía, Fernández eta Olega, 2004) dio umeez egunero ordu bat pasatzen dutela ordenagailuan jolasten. Datu hauek ezagututa, argi dago arazo bat dagoela gaur egun.

2.5.1 Gorputz Hezkuntzaren garrantzia:

Jarduera fisikoaren promozioa garrantzia geroz eta handiago 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) Partaidetza (talde baten barruan egon). d) Autoestimazioak eta e) Errealizazioak (sentsibiltate, edertasun eta justiziaren garapena).

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

Beraz, bai. Hasteko, Gorputz Hezkuntzak bizitza osasuntsua sustatzeko potentzial handia eskaintzen duelako zuzenean (Gorputz Hezkuntzako klaseetan) (Fairclough, 2006; Frago, 2014) zein zeharka edo inplizituki (jarduera fisikoa sustatzeko ekintzak proposatuz kasetik kanpo) (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 Hezkuntzak 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).

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 Helburuak:

Honengatik eta marko teorikoan zehar aipatutako informazioagatik, lan honen helburu orokorra Tolosako Hirukide Jesuitinak ikastetxeko 6. mailako umeen ohitura osasuntsuak eta jarduera fisikoarekin erlazionatutakoak aztertzea da. Horretarako, galdeketa pasako zaizkie ikastetxeko kurtso horretako ikasleei. Galdeketa horien emaitzetatik lortu nahi dira helburu espezifiko hauek:

- Galdeketa baten bitartez, ikasleen jarrera sedentarioak ezagutu eta aztertu: telebista, ordenagailua. Horiek saihesteko eta jarduera fisikoa zein ohitura osasuntsuak sustatzeko.
- Galdeketa baten bitartez, ikasleen jarduera fisikoari buruzko ohiturak ezagutu eta aztertu, errealitatea ezagutzeko eta ohitura horiek sustatzeko.
- Galdeketa baten bitartez, ikasleen elikadura ohiturak ezagutu eta aztertu, jarduera fisiko egokia eta dieta egokiaren garrantzia sustatzeko.
- Galdeketa baten bitartez, ikasleen higiene (eskuak garbitu, duxatu jarduera fisikoa egin eta gero, hortzak garbitu...) ohiturak ezagutu eta aztertu, jarduera fisikoa eta higienearen arteko harremana sustatzeko.

3. Metodologia

3.1 Lan metodologia:

Behin marko teorikoan oinarritu eta gero, ikerketa bat diseinatu eta da Hirukide Jesuitinak Tolosako ikastetxeko 6. Mailako ikasleen jarduera fisiko kantitatea eta ohitura osasuntsuak aztertzeko. Horretarako, galdeketa bat prestatu zen beraien elikadura, higie-ne eta jarduera fisiko ohituretan sakontzeko. Galdetegi honetatik datu objektiboak hartu ziren analisi sakona eginenez. 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, Hirukide ikastetxeko hirugarren zikloan egin zen, 6.mailako A, B, C eta D geletan hain zuzen ere. 78 ikasle dira, horietatik 44 neskak eta 34 mutilak dira (ikus 1. Taulan).

	6. Maila	Guztira
Neskak	44	44 (%56)
Mutilak	34	34 (%44)
Guztira	78	78

1. Taula: Ikasle kopurua eta portzentaiak.

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 ereduai 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, aitek 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, Hirukide Jesuitinak ikastetxeko web orrialdetik eta praktiketako koordinatzaileak utzitako informazioetik ateratakoak dira. Izan ere, Practicum memoria egiteko ere baliagarriak izan 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 erlazonatutako ekintzaren bat eta astean zehar programa ezberdinak jarraitzen dira jarduera fisikoa sustatzeko. Horiek dira berez ikerketa honetako parte hartzaileen eta beraien familien ezaugarriak.

3.2.2 Testuingurua.

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

Tolosa, Tolosaldea eskualdeko herria da. Donostiatik 27km-ra eta 74m-ko altitudetan kokatzen da. Ikastetxea San Frantzisko Ibiltokian 12. Zenbakian kokatuta dago. Hain zuzen ere, Tolosako tren geltokiaren ondoan dago ikastetxe hau. Ikastetxe honetan, Lehen Hezkuntza eta Haur Hezkuntza mailak daude. Beraz, alde horretatik oso ondo antolatua dago.

Inguru fisikoari erreparatzen bazaio, lehen aipatu bezala tren geltokiaren ondoan dago, eraikuntzak kanpotik pixka bat zaharra dirudien arren, barrutik nahiko modernoa eta berria da. Inguru hau normalean, jendez gainezka egoten da herriaren erdigunean dagoelako eta trafiko ugari pasatzen delako bertatik.

-Ikastetxea:

Hirukide ikastetxea ikastetxe kristau kontzertatua eta euskalduna da. 2004 urtean sortu zen hiru ikastetxe elkartu ondoren: Eskolapioak, Gainberri eta Jesuitinak. Gaur egun, Hirukide Gainberrin hartzaindegia dago, Hirukide eskolapioetan D.B.H eta Batxilergoa eta Hirukide Jesuitinetan, ikerketa aurrera eraman zen ikastetxean, Lehen Hezkuntza eta Haur Hezkuntza daude. Haur Hezkuntzako bigarren ziklotik Lehen Hezkuntza osoa bertan egiten dituzte 124 ikaslek, D ereduan. Ikasleen kopurua kontuan hartuz, gela berean bi maila batera egon daitezke.

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

Ikastetxearen inguruan dauden etxebizitzak, pisuak maila erdi-altukoak dira. Gertu parkeak, tren geltokia, dendak, tabernak... daude. Hau da, erdigunean dagoenez, herri batek dituen ohiko erosotasunak ditu.

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 zitzaizkien tratamenduaren arabera, hau da, metodo kuantitatiboa (galdetegiaren bitartez lortu ziren bukaerako emaitzak, portzentaiak, datuak... objektiboki aztertuko ziren) zein kualitatiboa (gaiaren inguruan iritzi desberdinak jasotzeko egin ziren bi elkarrizketak aztertu ziren) erabili ziren datuak ateratzeko. Aipatu bezala, 6. mailako lau 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). Informazio guzti hau, 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. Taulan).

2. Taula: Metodo kuantitatibo eta kualitatiboaren arteko desberdintasunak.

Metodo kuantitatiboa	Metodo kualitatiboa
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, egiaztapeneko, inferentziazkoa
Prozesura bideratua	Emaitzetara bideratua
Datu asko eta sakonak	Datu errepikakorrek eta
Ezin da orokortu	Orokortu daiteke
Holistikoa	Zehatza, partikularra
Errealitate dinamikoa	Errealitate estatikoa

Iturria: Rudy Mendoza Palacios, 2006.

3.4 Ikerketa tresna (galdetegia):

Gratu Amaierako Lan (GrAL) honen helburua, Gorputz Hezkuntzak Hirukide ikastetxeko 6.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, higieena) aztertzea 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* delakoetan. Horietaz gain, PERSEO 2007 (Sociedad Española de nutrición comunitaria, 2007) programatik ere informazio baliagarria atera zen. 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 batz 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.

	Baldintzatzaileak, faktoreak, indikadoreak	Item-ak
Jarduera fisikoa eta bizimodua	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
Ohitura osasuntsuak (elikadura, higieena)	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,

lagunen iritziek eragina izango zuten...) , familiarenak (etxean zerbait esan bazieten galdetegi honen inguruan, gurasoek zuten jarrera galdetegi honekiko...).

3.5 Datu bilketa prozesua:

Galdetegia aurrera eramateko, prozedura batzuk jarraitzea beharrezkoa izan zen:

1. Ikastetxearekin kontaktuan jarri eta ikerketari buruzko informazioa eman (zeintzuk hartuko duten parte, zergatik, nola...).
2. Baimena (ikusirik eranskintan) eskatu galdeketa egiteko ikastetxeari zein gurasoei. Konfidentziasuna eta anonimotasuna bermatuz.
3. Galdetegiak prestatu.
4. Galdetegiak GrAL-eko tutoreari bidali oniritzia emateko eta behar izanez gero zuzenketak egiteko.
5. Galdetegiak ikastetxean pasa.
6. Galdetegitik ateratako erantzunak aztertu eta analisi deskriptibo/objektiboa egin.

4. Emaitzak:

Emaitzei dagokienez, antolaketa bat jarraitu da datu guztiak ondo adierazteko eta ulergarriak izateko. Lehenik eta behin, jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako emaitzak agertuko 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, zer jaten duten, nork erabakitzen duen, zein elikagai mota jaten dituzten... Azkenik, hortzetako higieena jarraitzen duten ikusten da.

4.1 Jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako emaitzak.

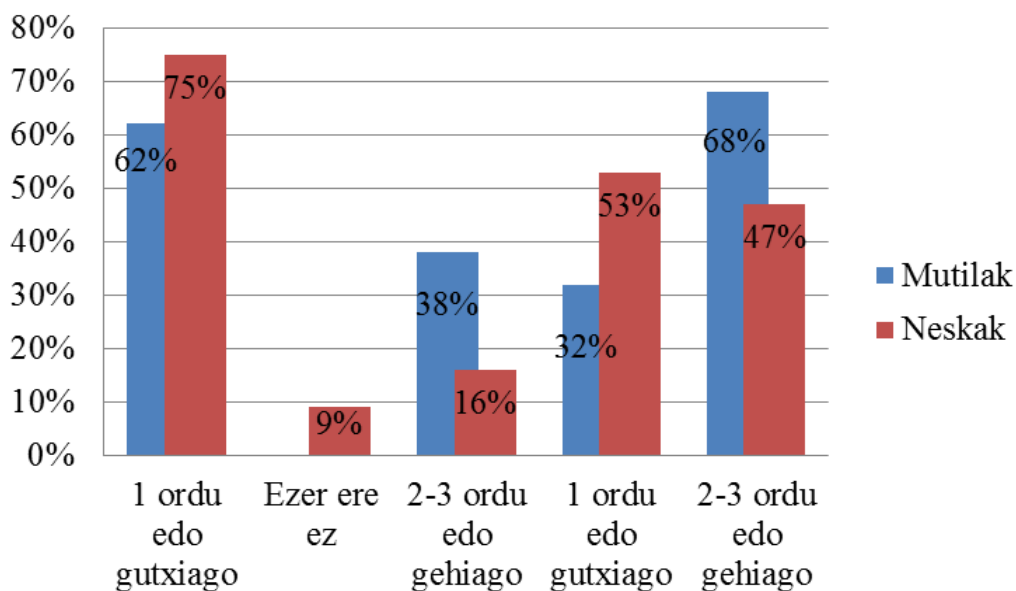
Jarduera fisikoaren inguruan esan daiteke ikasleen %67a eskolara normalean oinez edo bizikletaz joaten dela gainontzeko %33a kotxean, autobusean edo trenean joaten delarik. Datu hauek noski, aldatu egiten dira ikaslea bizi den tokiaren arabera. Herri txikiak ikasleak, autoan etortzen dira urruti geratzen zaielako eta Tolosa bertakoak, gehiengoak oinez edo bizikletaz.

Patio orduetan egiten duten jarduera fisikoari buruz ere galdetu zaie eta bertan ateratako emaitzak honakoak dira. Generoen artean jarduera fisiko ohitura desberdinak ikusten dira patio orduetan: mutilen gehiengoak %82 beti jolasten du edo gehiago jolasten du hitz egin baino. Nesken artean, berriz, %48-k bakarrik jolasten du. Hau da, nesken erdiak baino gutxiagok bakarrik jolasten dute. Ondorioz, nesken gainontzeko %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. Hau da, ikasle hauek nahiko aktiboak direla patio orduetan.

Jarrera sedentarioen inguruan galdera batzuk ere egin zaizkie ikasleei. Hain zuzen ere, telebista eta bideo jokoen inguruan. Nesken kasuan, astean zehar eskola egunetan, batz bestea egunean ordu batez edo gutxiagoz telebista eta bideojokoetan jolasten dute %75ak. Nesken %9ak ez du ez telebista ikusten ezta jolasten eta %16ak 2-3 orduz edo gehiagok ikusten du telebista edo bideojokoetan jolasten du egunero. Asteburuetan, %53ak ordu batez jolasten du bideojokoetan edo telebista ikusten du eta

gainontzeko %47ak 2-3 orduz edo gehiagoz. Hau da, nesken artean bai astean zehar eta bai asteburuetan, orokorrean, balio normalen artean ikusten dute telebista edo bideojokoetan jolasten dute. Asteburuetan kopurua igotzen den arren (ikusi 1. Grafikoan).

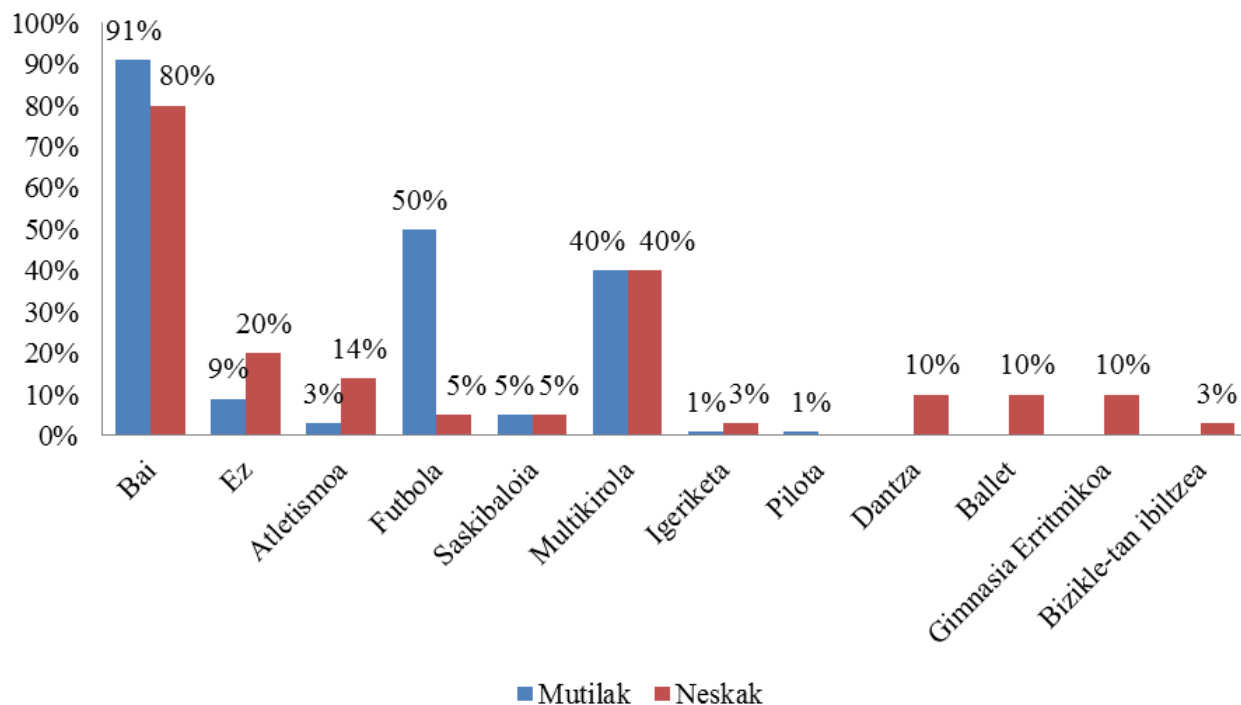
Mutiletan, astean zehar %62ak ordu batez edo gutxiagoz ikusten du telebista eta bideojokoetan jolasten du; berriz, %38ak 2-3-4 orduz egiten du. Asteburuetan, %32ak ordu batez edo gutxiagoz eta %68ak 2-3-4 orduz. Nesketan bezala, asteburuetan ere kopurua handitzen da. Baina argi ikusten da, mutilek telebista askoz ere gehiago ikusten dutela eta bideojokoetan ere askoz ere gehiago jolasten dutela neskek baino. Mutilen kasuan, astean zehar egiten duten batz besteko ordu kopurua nahiko arriskutsua da. Parametro normalak gainditzen dituelako (ikusi 1. Grafikoan).



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

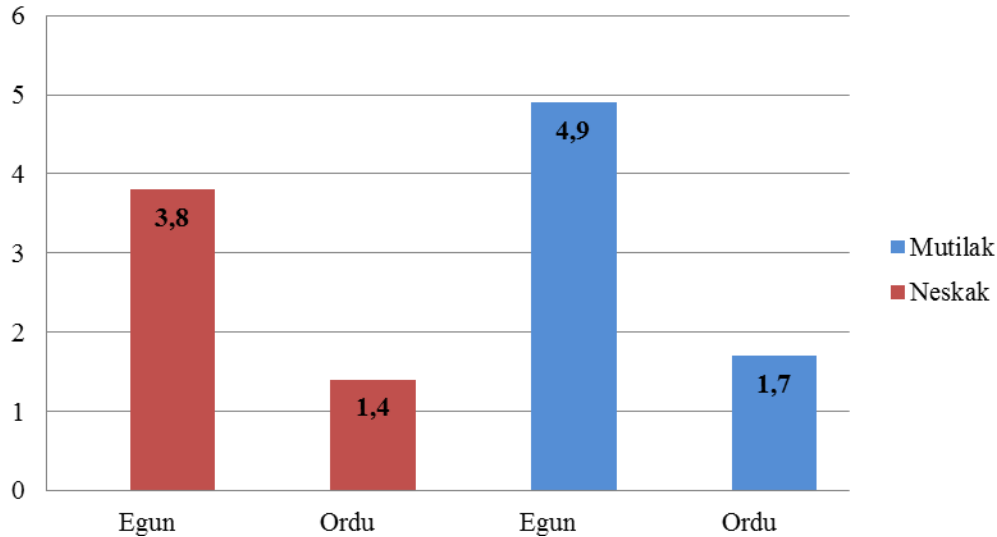
Eskola amaitu eta gero egiten duten jarduera fisiko edo kirolaren inguruan galdetu zaienean erantzunak izan dira: mutilen %91ak kirola edo jarduera fisikoa egiten duela eskola amaitu ondoren. Gehien praktikatzen dena futbola %50 izanik eta beste %50 kirol desberdinen artean banatuz (atletismoa, saskibaloia, multikirola, pilota, igeriketa). Nesketan, %80ak jarduera fisikoa edo kirola egiten du eskola bukatu eta gero. Nesken artean kirol edo jarduera fisiko desberdinen banaketa anitza da (futbola, multikirola, atletismoa, dantza, ballet-a, gimnasia erritmikoa, bizikletan ibiltzea, igeriketa, saskibaloia). Askok egiten dituzten kirolak, eskolak eskaintzen dituen

multikirolaren barruan sartzen dira. Beraz, esan daiteke eskola ondoren 6. Mailako ikasle hauek jarduera fisiko asko egiten dutela modu batera edo bestera (ikusi 2. Grafikoan).



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

Astean zehar egiten duten jarduera fisiko kantitatea ere kalkulatu da. Hain zuzen ere, astean zenbat egunetan egiten duten eta egun bakoitzean batz bestez zenbat denborako jarduera fisikoa egiten duten. Mutilek batz beste 4,9 egun/astean egiten dute jarduera fisikoa edo kirola. Egun horietako bakoitzean, batz beste 1,7 orduko saioak eginez. Neskek 3,8 egun/astean egiten dituzte egun bakoitzean batz beste 1,4 orduko saioak eginez. Asteburuetan, bi generoetan jarduera fisiko kopurua nabarmen igotzen da astean zeharrekoarekin konparatuz. Normalean, asteburuetan txapelketak eta txangoak egiten dituztelako eta denbora libre gehiago dutelako. 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 (ikus 3. Grafikoan).

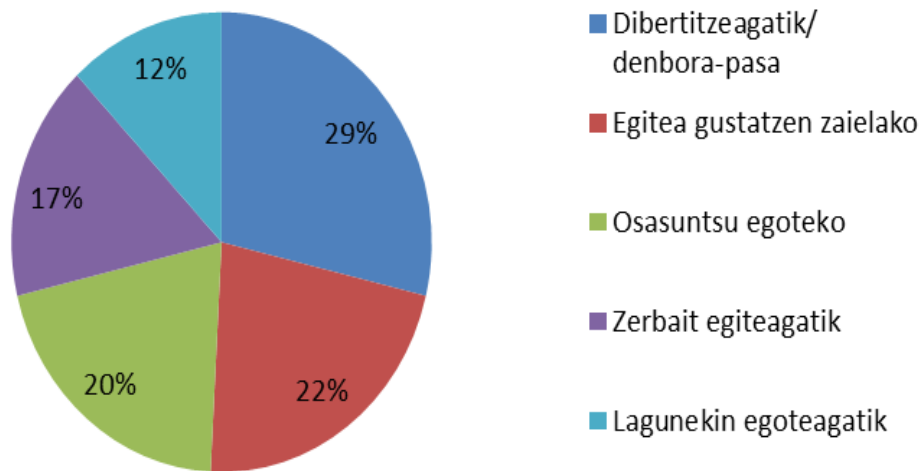


3. Grafikoa: Asteaz zehar egindako jarduera fisiko kantitatea (bataz beste zenbat egun eta bakoitzean zenbat ordu).

Jarduera fisikoa egiteko duten konpainiari begiratzen bazaio, ikusten da normalean jarduera fisikoa egiten dutela gurasoekin asteburuetan %75 eta batzuetan egiten dutela %25. Hori gurasoen konpainiari dagokionez. Baina normalean astean zehar jarduera fisikoa zeinekin egiten duten galdetu zaienean, hau erantzun dute: normalean lagunekin edo taldekideekin %90 eta gainontzekok familiarekin %10.

Lo orduei buruz ere galdetu zaie. Asteaz zehar, eskola egunetan bataz beste 8,7 ordu/egunean egiten dute lo. Asteburuan portzentai hori igo egiten da eta bataz beste 9,5 ordu egiten dute lo. Asteaz zehar, ikasleen %93ak zortzi ordu edo gehiago egiten ditu lo bataz beste eta portzentai horretatik %59ak bederatzi ordu edo gehiago egiten ditu 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. Orokorrean, kopuru hori gainditzen dutelarik.

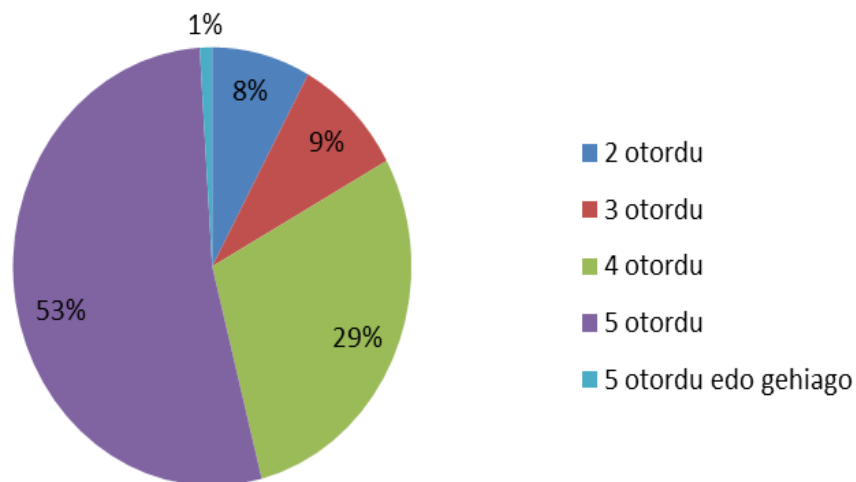
Azkenik, jarduera fisikoa egitearen arrazoia edo zergatia galdetu zaie. Hau da, beraien iritzia jakin nahi izan da gai honen inguruan. Ikasleen %29ak jarduera fisikoa edo kirola dibertitzeagatik eta denbora pasagatik egiten dutela diote. %22ak jarduera fisikoa egitea gustatzen zaielako egiten dute. %20ak osasuntsu egoteko egiten du jarduera fisikoa. %17ak zerbait egiteagatik praktikatzen dute jarduera fisikoa. Azkenik, %12ak lagunekin egoteagatik egiten du (ikus 4. Irudian).



4. Irudia: Jarduera fisikoa egitearen arrazoia.

4.2 Ohitura osasuntsuekin (elikadura, higiena) erlazionatutako emaitzak.

Lehenik eta behin elikadura ohiturei buruz galdetu zaie. Ikasleen %53ak bost otordu egiten ditu egunean, %29ak lau otordu, %9ak hiru otordu, %8ak bi otordu eta %1ak bost otordu baino gehiago egiten ditu egunean. Bataz beste, ikasle hauek egunean 4,2 otordu egiten dituzte. Hau da, gomendagarria den eguneko bost otorduak baina pixka bat gutxiago (ikus 5. Irudian).



5. Irudia: Egunean egindako otordu kopurua.

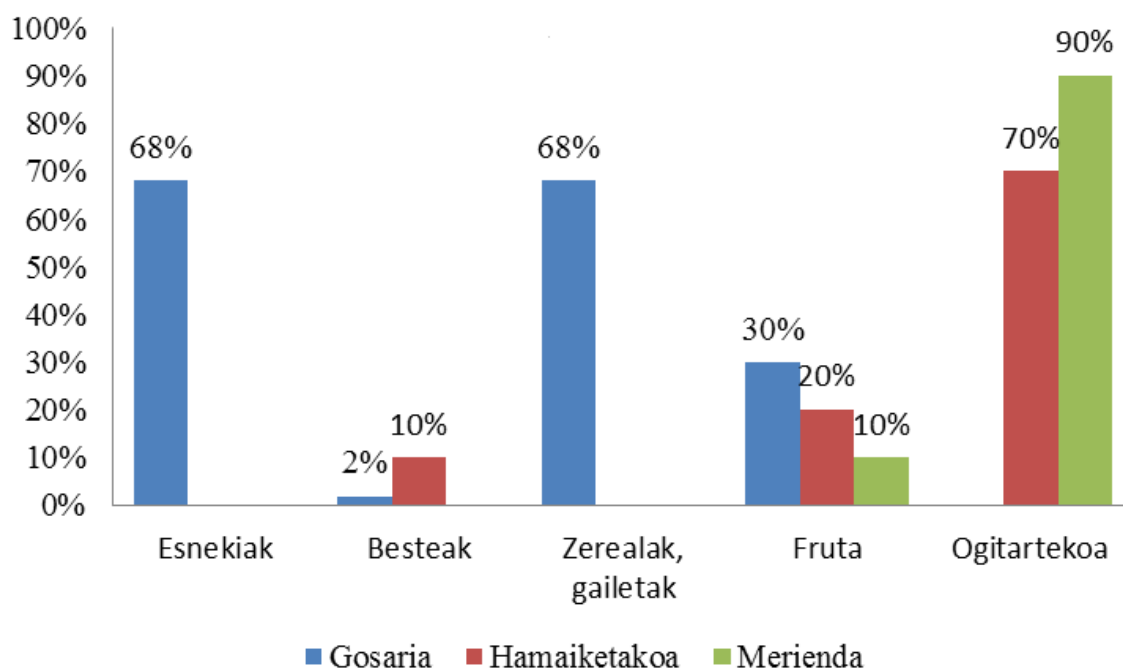
Gosariari dagokionean, ikasleen %96ak eskolara joan baino lehenago beti edo ia beti gosaltzen du eta gainontzeko %3ak inoiz edo ia inoiz. Beraz, eguneko otordu garrantzitsuena orokorrean egiten dutela ikusten da ikasle hauen artean. Gainera, ikasle horiek guztiek %100 etxean gosaltzen dute. Hala ere, %58ak onartzen du hamar minutu edo gutxiago pasatzen dituztela gosaltzen. Balio gomendagarrien arabera, hori denbora gutxiegi da gosaltzen pasatzeko. Zeinekin gosaltzen duten ere galdetu zaie eta erantzunak ondokoak izan dira: ikasleen %29ak bakarrik gosaltzen du, %26ak bere anai-arrebeekin eta %45ak heldu baten laguntzarekin (ama, aita, amona). Zer gosalduko duten gehienetan ikasleek erabakitzen dute %55. Egokiena izango litzateke, guraso eta ikasleen artean erabakitzea. Askotan umeez, gustuko dituzten gauzak hartzen dituztelako baina ez beraien osasunerako onenak direnak.

Hamaiketakoari dagokionez, %91ak hamaiketakoa hartzen du ia egunero edo egunero, berriz, %9ak inoiz ez edo ia inoiz. Esan beharra dago, hala ere, galdeketa egin duten ikasleen %97ak gosalduek edo hamaiketakoa egiten duela egunero. Hau da, gutxienez horietako bat egiten dutela.

Bazkaldu, %65ak etxean egiten du eta %35ak eskolako jantokian. Datu hau positiboa da alderdi afektibo-sozialekiko eta ohitura osasuntsuekiko, umeez beraien familiarekin etxean gehiago bazkaltzen dutelako. Hala ere, eskolan jaten duten umeen osasuna ere bermatua dago. Izan ere, eskolak eskaintzen duen menua nutrizio espezialistek eta profesionalak sortua da.

Meriendari dagokionez, %97ak beti edo ia beti meriendatzen du eskolatik atera eta gero eta %3ak inoiz edo ia inoiz ere ez.

Elikadurarekin aztertutako beste faktore bat izan da, zein elikagai mota jaten zituzten umeez gosaltzerakoan, hamaiketako orduan eta meriendatzerakoan. Gosaltzerakoan, gehiengoak esnekiak eta zerealak edo gailetak hartzen ditu %68, fruta %30ak eta beste elikagai batzuk %2ak. Hamaiketakoan, gehiengoak ogitartekoa %70 hartzen du, ondoren fruta %20 eta azkenik beste elikagai batzuk %10. Aipatzekoa da, gomendagarria den eguneroko gosari/hamaiketako elikagai guztiak (fruta, esnekiak eta zerealak edo ogia) bakarrik %20ak hartzen dituela. Meriendatzeko, berriz, %90ak ogitartekoa hartzen du eta beste %10ak fruta. Merienda, gehienetan gurasoek aukeratzen dute %90 gosarian ez bezala (ikusi 4. Grafikoan).

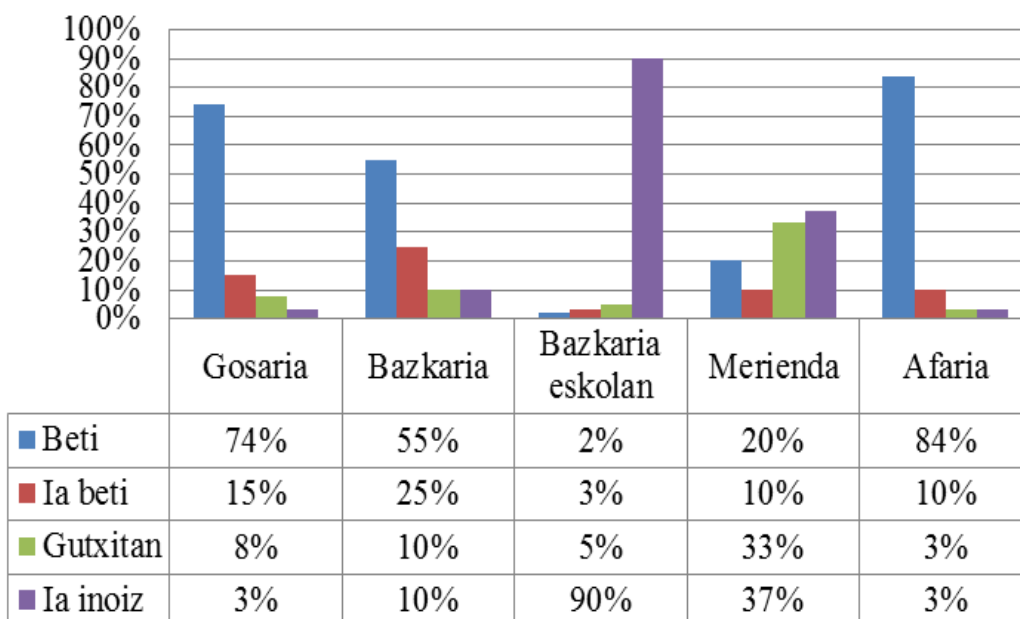


6. Grafikoa: Otorduetan zein elikagai mota jaten dituzten.

Azkenik, ohitura osasuntsuen inguruan higieneri buruz galdetuak izan dira. Otorduak egin baino lehen, %15ak 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, %90ak beti dutxatu egiten dela onartu du. Izerditzten dutenean edo kirola egiten dutenean beti dutxatzen direla erantzun dute. Jarduera fisiko hori egiteko, %95ak arropa egokiak erabiltzen ditu.

Azkenik, hortzetako higieneri buruz galdetu zaie. Hortzak noiz garbitzen dituztenari buruzko datuak beheko taulan agertzen dira. Aipatzekoa da, jangelan bazkaltzen duten ikasleen %90ak ez dituela hortzak garbitzen eskolan bazkaldu eta gero. Arrazoia da, ez dutela hortzetakorik eramaten ondoren garbitzeko (Ikusi 5. Grafikoan).



7. Grafikoa: Hortzetako higieena.

Beraz, hauek izan dira galdeketa honetatik ateratako galderen erantzunen emaitzak. Emaitza hauek, lehen aipatu bezala, estatistikoak eta objektiboak dira. Hurrengo atalean, emaitza horietatik ateratako ondorioak plazaratuko dira.

4. 3 Lortutako emaitzen laburpena:

Hirukide Jesuitinak ikastetxeko 6. Mailako ikasleetatik lortutako emaitza horiek 3. eta 4. tauletan laburtuko dira eta horien arabera hobekuntza proposamenak egin ziren ikerketa honen oinarri teorikoarekin uztartuz. Hirugarren eta laugarren tauletan elikadura, higie eta jardura fisiko ohituren galdetegiarekin lortutako emaitzak orokorrak agertzen dira. Ikerketa desberdinekin alderatuz zeintzuekin eta ikerketa honetako ikasleen ohituren batz 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 osasuntsuetan oinarrituko zen ondorioak ateratzeko eta hobekuntza proposamenak egiteko; azken hauek ikerketa honetako marko teorikoarekin uztartu ziren.

Jarrerak	Egiten duten ikasleak	Egiten ez duten ikasleak
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

1. Taula: Jarduera fisiko ohiturekin erlazionatutako jarduerak.

Hurrengo taulan, lehen aipatu bezala, elikadura eta higiene ohiturekin erlazionatutako jarduerak agertzen dira:

Jarrerak	Egiten duten ikasleak	Egiten ez duten ikasleak
5 otordu egin beti edo ia beti	%53	%47
Gosaldu beti edo ia beti	%96	%3
Etxean gosaldu	%100	
Norbaitekin gosaldu	%71	%29
15 minututan edo gehiagotan gosaldu	%42	%58
Hamaiketakoia jan	%91	%9

Gomendagarriak diren 3 elikagai motak gosaldtu	%20	%80
Etxean bazkaldu	%65	%35
Meriendatu beti edo ia beti	%97	%3
Eskuak garbitu otorduak baino lehen	%15	%85
Jarduera fisikoa egin ondoren beti duxatu	%90	%10
Jarduera fisikoa egiteko arropa egokia erabili	%95	%5
Hortzak garbitu beti, 3 otorduetan	%58	%42

4. Taula: Elikadura eta higie ne ohiturekin erlazionatutako jarduerak.

5. Ondorioak:

Emaitzak ikusi ondoren, ikerketa hau egiteko erabilitako informazio iturri eta beste ikerketekin konparatzea tokatzen da ondorioak ateratzeko.

5.1 Jarduera fisikoarekin eta bizimoduarekin erlazionatutako jarduerak.

Hasieran eskolara nola joaten zitzaien galdetu zitzaien. %67 oinez edo bizikletaz joaten zen. Adibidez, “*Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en el alumnado de Primaria desde la educación Física escolar*” (Sportis, 2015) ikerketan, gai berdinen inguruan ikasleen %76 oinez edo bizikletaz joaten zen. Berriz, “*Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: a review*” (Jago, 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, Hirukideko ikasleen oinezko zein bizikletazko kopurua nahiko egokia da beste ikerketekin konparatuz.

Patio orduetan, Hirukide Jesuitinak ikastetxeko ikasleen %65 jarduera fisikoa egiten zuela ikusi zen emaitzetan. Lehen aipatutako (Jago, Baranowski, 2004) ikerketan 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 %15 bakarrik egiten du jarduera fisikoa patio orduetan. Beraz, argi ikusten da ikerketa honetako ikasleen kantitatea handitu daitekeen arren, patio orduetan jarduera fisikoa egiten duten ikasleen kopurua oso altua dela beste ikerketekin konparatuz.

Jarrera sedentarioen inguruan, ikerketa honetako ikasleen %27 bakarrik ikusten du telebista edo bideojokoetan jolasten du egunero 2 orduz edo gehiagoz aste osoan zehar. Hori nahiko emaitza ona dela esan daiteke. Adibidez, “*Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en el alumnado de Primaria desde la educación Física escolar*” (Sportis, 2015) ikerketan ikasleen %33 egunero 2 orduz egiten du ekintza hori. Beraz, esan daiteke, Hirukideko ikasleak ez direla oso sedentarioak.

Eskola bukatu ondoren, Hirukideko ikasleen %85 jarduera fisikoa egiten dute. Batz bestea, jarduera fisikoa 4 egunetan egiten dute astean zehar. Nahiko balio altua dela esan daiteke, baina betiere hobetzea dago. Lehen aipatutako ikerketan (Jago, Baranowski, 2004) aipatzen da, ikerketa horretako ikasleen %70 egiten duela jarduera

fisikoa eskolaz kanpo eta batz bestean 3 egunetan. Beraz, Hirukideko ikasleen portzentaia orokorrean baino altuagoa dela esan daiteke.

Hirukideko ikasleen %87 astean gutxienez 5 aldiz egiten dute jarduera fisikoa, egun horietako bakoitzean 1 orduz. Gehiengoak, futbola eta multikirola egiten du. Beste ikerketa batean, “ *Conductas de salud en escolares de la provincia de Cádiz*” (Nutrición Hospitalaria, 2010) aipatzen da, ikerketa horretako ikasleen %19 bakarrik egiten duela jarduera fisikoa astean 4-5 aldiz. Horietako %41 aldi bakoitzean gutxienez 1 ordu eginez. Horien artean, gehiengoak %51 korri egiten du, ondoren bizikleta %45 eta jarraian futbola %43. Sportis-eko ikerketan, ikusi zen jarduera fisikoa ezaugarri horietan egiten zuten ikasle portzentaia %61 zela. Beraz, beste guztiekin konparatuz esan daiteke Hirukideko 6. Mailako ikasleek jarduera fisiko asko egiten dutela. Adierazgarria da ere, asteburuetan Hirukideko ikasleen %75 bere gurasoekin egiten duela jarduera fisikoa eta (Sportis, 2015) ikerketan, berriz, %45ak.

Azkenik, Hirukideko 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. Hirukideko ikasleen %29 dibertitzeagatik egiten zutela esan zuten. Gainontzekoek, gustuko zutelako, egoera fisiko onean egoteko, osasuntsu egoteko etab. Nutrición Hospitalaria-ko ikerketako ikasleen gehiengoak, kiroleko izarrak bezalakoa izateko egiten zuten edo irabazteagatik eta beraien gurasoak pozteagatik egiten zuten. Ondorioz, esan daiteke ikerketa honekin bultzatzen diren balore ludikoak, parte hartzekoak eta ikastekoak Hirukideko ikasleengan nabariagoak direla beste ikerketetan baino. Hala ere, portzentai hori igotzea beharrezkoa da bizimodu osasuntsua sustatu nahi bada.

5.2 Ohitura osasuntsuekin (elikadura, higiena) erlazionatutako jarduerak.

Atal honetan, hasteko, egunean egiten zituzten otordu kopuruagatik galdetu zitzairen. 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, Nutrición Hospitalariako (2010) ikerketan ikasleen %64 egiten ditu 5 otordu egunero eta Sportis (2015) ikerketan ikasleen %54 egiten ditu 5 otordu egunero.

Zehazki otorduetan sartuta, ikerketa honetako ikasleen %96 beti edo ia beti gosaltzen du, Sportis (2015) ikerketako ikasleen %71 ren aurka eta Nutrición Hospitalaria (2010) ikerketako ikasleen %59 ren aurka. Beraz, honek esan nahi du eguneko otordu garrantzitsuena Hirukideko ikasle gehienek egiten dutela eta horrela izan beharko litzatekeela. Hamaiketakoari dagokionez, Hirukideko ikasleen %91 egunero egiten du. Sportis-eko ikerketan ikasleen %61 eta Nutrición Hospitalariako ikerketako ikasleen %89. Nahiko portzentai altuak eta egokiak direla esan daiteke.

Hirukideko ikasleen %20 bakarrik gosaltzen ditu gomendagarriak diren 3 elikagaiak. Sportis-eko ikerketan ikasleen %47 hartzen ditu. Beraz, arlo honetan lan asko dago egiteko Hirukideko ikasleekin. 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 ren aurka. Beraz, balio oso altua eta egokia da etxean bazkaltzeko dutena. Izan ere, harreman familiarak areagotzen laguntzen du; gehienetan gurasoekin bazkaltzen dutelako. Ikasleen %97 meriendatzen du beti. Sportis ikerketako ikasleen %50 ren aurka. Ondorioz, balio oso egokia dela ere esan daiteke eta egunero 5 otordu hartzearekin erlazionatuta egon daiteke.

Azkenik, higienarekin 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:

Ondorioak kontuan hartuz eta emaitzetan ikusitako jarrera negatibo horiek (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 eta marko teorikoaren oinarrituz, baita amaieran aipatutako helburuak (ikasleen sedentarismo, jarduera fisiko, elikadurazko eta higieneko ohiturak ezagutu eta aztertu) lortzeko, jarraian ideia edo jarraibide batzuk emango dira. Proposamen hauek ez dira saio bakar batean egiteko baizik eta Hirukide Jesuitinak ikastetxeko kurtso 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, ohitura osasuntsuak→elikadurazkoak, higienekoak, atsedenezkoak, jarduera fisikoarenak) enfasia jarri da horien bitartez osasun fisikoa, psikologikoa eta soziala lortzeko OMS-k (1946, 10.o) aipatzen duen moduan.

Gainera, Hirukide Jesuitinak 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 higiena sustatu:**
Emaitzetan ikusi den moduan, hortzetako higiena hobetzeko dago 6. Mailako ikasle hauen artean (%58ak bakarrik garbitzen ditu hortzak 3 otorduetan). Eskuetako higiena 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 %20ak bakarrik gosaltzen ditu. Bera, proposamen hau ezinbesteko izango litzateke.
- **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. Modu honetan, eskola orduetan egiten duten jarduera fisikoa eskolaz kanpoko orduekin erlazionatu ahalko litzateke eta horrela, klasek bukatu eta gero, umeek jarduera fisikoa egiten jarraitzeko kontzientzia izango lukete.
- **Eskolan umeentzat egunero ordu beteko jarduera fisikoa egiteko aukera bermatu, bai klase orduetan, zein patioan, jokoan bitartez, programen bitartez, eskolaz kanpoko jardueren bitartez:** Umeen eskubide hori edukitzea ezinbestekoa da jarduera fisikoa eta bizitza osasuntsua sustatu nahi badira. Aukera hau ematen bazaie, beraiek esperimendatuko dute ohitura horiek jarraitu nahi dituzten ala ez. “Modelo de creencias de salud” teoriak defendatzen zuen moduan, umeen 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 lortzeko lirateke. Izan ere, emaitzetan ikusi den bezala, patioetan jarduera fisikoa egiten duten ikasleen 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, oinarritzko gaitasun guztiak lantzea bermatzen duen irakasgai bakarra da eta bizitza osasuntsua lortzeko irtenbidea umeengan. Izan ere, zuzenki (Gorputz Hezkuntzako klaseetan) (Fairclough et al., 2006; Frago, 2014) zein zeharka edo

inplizituki (jarduera fisikoa sustatzeko ekintzak proposatuz klasetik kanpo) (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 fisikoen sustapenari ere eman behar zaio. Izan ere, Espainiako Hezkuntza, Kirol eta Kultura Ministeritzak (2008) aipatu bezala, osasunaren eta jarduera fisikoen 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, lehen aipatu bezala Gorputz Hezkuntzaren eta eskola kirol zein programa desberdinen bitartez. Bizitza osasuntsua jarraitzearen praktikotasuna irakatsiko zaie umeei 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 %91 mutilek eta %80 neskek jarduera fisikoa egiten dute. Hori emaitza oso ona da, baina mutilen %50 futbola bakarrik egiten dute eta nesken %40 multikirola. Horrek esan nahi du, errendimenduarekin erlazionatutako kirolekara orientatzen direla 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.

Zumardi proiektua:

1. Sarrera:

Marko teorikoan aipatu den bezala, hainbat ikerketek diote gazteen artean geroz eta jarduera fisiko gutxiago egiten dela (Brettschneider 2007; Hallal, 2009). Espainiako gazteen artean ere, jarduera fisiko kantitatea txikia da hainbat ikerketek diotenez (Generelo eta Julián, 2010; Murillo, 2013). Egia da, ikerketa honetan aztertu diren ikasleen emaitzek, zehazten dutela ikastetxe honetan jarduera fisiko kantitatea ikasleengan handia dela (%87). Baina oraindik, kantitate hori handitzeko eta jarduera fisikoa guztiz sustatzeko lan handia egin daiteke. Hori dela eta, proiektu hau martxan jarri nahi da Tolosako herriko ikastetxeetan eta ikerketa honetan proposatzen den Hirukide Jesuitinak ikastetxeko eskola kirol arloan ere. 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 praktikatzeke atek 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 bizitza osasuntsua sustatzeko aukera izanik. Proiektu hau eskoletan zein eskolaz kanpoko orduetan jarduera fisikoa sustatzeko, perspektiba holistikoan oinarritzen da. Hau da,

perspektiba honek osasuntsu egoteko, dimentsio fisikoa, mentala, soziala, emozionala eta espirituala bateratzen ditu pertsona bakoitzarengan (Bermejo, 2005) eta Zumardi proiektuaren bitartez arlo horiek praktikoki zein teorikoki modu ludikoan bereganatu nahi dira.

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

2. Onurak:

Zumardi proiektua paradigma horretan oinarrituta egoteak, jarduera fisikoaren onurak jasotzeko aukera ematen du. Onura horiek marko teorikoan Sánchez Bañuelos-en(1996) eta Pérez Samaniegoren (1999) hitzetan aipatzen diren moduan hauek dira: onura fisikoak (gorputz sistemen funtzionamendua hobetzen da), onura psikologikoak (arazo psikologikoen prebentzioa eta tratamenduan laguntzen du) eta onura sozialak (errendimendu akademikoa, sozializazioa eta izaera garatzen laguntzen du).

Proiektuaren bitartez aire libreko kirolen ezagupena, irakaspena eta formazioa indartu eta jarduera fisikoa eta kirola, balio eta parametro kolaboratzailean eta ez konpetitibotan ulertzeko egitasmoa bultzatu nahi da Tolosako ikastetxe guztietan eta ikerketa honetan oinarritutako Hirukide Jesuitinak ikastetxean. Zehazki onura edo hobekuntza hauek lortu nahi dira:

- Nesken presentzia eta parte hartzea kirolean eta jarduera fisikoan bultzatzea.
- Inor kanpoan edo baztertuta utzi gabe, partaide guztiak protagonista sentiaraztea.
- Lehiaketatik kanpo, guztiak irabazle izango diren jarduera fisikoa bultzatzea.
- Hezkidetzak, parekidetasuna, laguntasuna, solidaritatea bezalako baloreak landuz, umeen garapena, autoestimua eta konfiantza haztea.
- Umeen garapen pertsonalean, zein euren arteko harremanak indartzeko egoe-rak bultzatzea.
- Jarduera fisikoa, talde espezializatuetatik atera eta kanpoan, naturarekin harreman zuzenean gozatzea.

- Tolosak ematen dituen aukera naturalak eta herriak ezagutzea, bizitzea eta baloratzea.

3. Helburuak:

- Umeak jarduera fisikoa eta bizitza osasuntsua edukitzearen garrantziaz kontzientziatu.
- Naturarekin lotutako kirolen eta ekintzen bitartez umeei beraien osotasunean lagundu.
- Jarduera fisikoa gozatzuz, umeen garapen eta hazkundean laguntzea, komunitate osoarekiko (natura, kideak, gizartea, ...) balore errespetagarrietan.
- Aisialdi aktiboa sustatu Tolosako herrian (Hirukide Jesuitinak ikastetxean) eta natur ingurunea ezagutu, bizitz eta baloratuz.

4. 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 beraiengana iritsi nahi da. Hirukide Jesuitinak ikastetxeko eskola kirolaren barruan sartu nahi da eta Tolosako beste eskolek ere parte hartuko dute nahiz eta ikerketa honetan Hirukide Jesuitinak eskolan oinarritu. Proiektuaren barruan, jarduera desberdinak egongo dira eta jarraian azalduko dira. Jarduera horiek, eskola kiroleko orduetan egingo dira eta baita asteburuetan ere. Bi kurtsotako epean, lau kirol hauen bitartez, umeei eguneroko bizitzarako baliogarriak izango zaizkien, ezagutza bat eta tresnak eskuratzea eta jarduera fisikoa sustatzea da helburua.

ORIENTAZIOA-ren bitartez, mapa fisiko baten ezagutza eta irakurtzen jakitea. Iparorratzaren 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 kurtsotako 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 aseguraturata izatea zenbateko garrantzia duen ikasiko du. Paretan gora doanean berriz, aseguraturata duen lagunarengan konfiantza izatea zein garrantzia duen ezagutu eta ikasiko du. “Rappelatzen” ikasiko du eta “Tirolina” batetik jeistearen 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 disfrutatzen jarraitzeko. Aukera izango duten bezala, bertan eskura izango dituzten ikastaroen bitartez, gustuko kiroletan beraien zaletasuna sakontzeko eta azken aukera bezala, formatzeko ere.

5. Kokapena:

Jarduera horiek egiteko, marko teorikoko determinante intermedioetan agertzen den bezala, errekurso materialak beharrezkoak dira. Izan ere, jarduera bakoitzerako materiala zein espazioa beharrezkoak dira eta eskola kirolaren barruan sartuko denez, ikasleentzat dohan izango da denek osasun eta jarduera fisiko aukera berdinak izan ditzaten beraien desberdintasunik sortu gabe marko teorikoko “determinantes estructurales”-en agertzen den moduan.

Egitasmoaren ekintzak aurrera eramateko bi gune aurreikusten dira. Bata eta nagusia, Zumardi Handian, eta bigarrena Ori ibaiaren alboan piraguismorako.

Gune Nagusia : Zumardi Handia . Proiektua garatzeko guneak naturako espazio batean kokatua izan behar du, baina herri erdigunetik gertu aldi berean. Zentzu honetan inguru honek baditu aldeko zenbait puntu.

- Mota honetako proiektu bat garatzeko Tolosako leku naturalena eta ondoen kokatuta dagoena da.

- Ibaietarako sarrera naturalak ditu.
- Irisgarritasun aldetik egokia da.
- Bidegorria bertaraino eta bertatik pasatzen da.
- Leku “naturala” izanda, herriaren erdian dagoelako.
- Eta garrantzitsuena, Eskola Kirola kasuan, gunea neutroa, non ikastetxe ezberdineko ikasleak elkartzeko guztiona izango den kokagunea.

Piragismoarentzako gunea: Roca familiaren ondoko lur saila. Bertan du ibaira sartzeko sarrera egokitua. Leku honetan, modulu bat joango litzateke, aldagela eta komonak izango dituen, biak ere, elbarrituentzako egokituta. Elkartzeko eta egoteko gunea txiki eta eroso bat izango du eta beste guztia, piraguen gordelekua izango da. Irekiera eta itxiera ordutegi zehatza bat izango duena.

6. Gune bakoitzaren funtzionamendua:

Zumardi Handiko Gunean, hiru modulu aurreikusten dira:

1. MENDIA. Bertan mendiarekin harreman zuzena duten ekintzetako teoriak erakutsiko dira. Orientazioa Paisaiaren irakurpena, eskalada, iraupen eskia, nordic walkinga,...

2. URA. Uretako kirolen arlo teorikoa eskainiko da. Piragismoa, Paddle surf,...

3. BIZIKLETA. Bizikletarekin zerikusia duen edozer. Mendiko bizikleta, errepidekoa, paseoko bizikleten arlo teoriko eta praktikoa. Bizikletaz bidaiatu, kalean eta bidegorrian segurtasunez ibili, mugikortasuna, bizikletaren mantenua...

Bulego + Harrera Moduloa: Egun Zumardi Handian dagoen egurrezko etxola handia erabili nahi da, Zumardiaren sarreran bulego/harrera gunea gisa. Bertan, mendiari eta urari buruzko teoria emango da.

Bizikleta tailerraren Moduloa: Egun Zumardi Handian dagoen egurrezko etxola txikia erabili nahi da bizikletentzako tailerra izango dena. Bertan, bizikletak garbitzeko aukera izango da, bizikleta olioztatu eta ajusteari eta azaleko mantenua egiteko herramienta guztia izango duena. Aukera izango da ere, beharrezkoak izango diren aldagaiak erosteko (kamarak+frenoentzako zapata/pastillak, kableak,...).

Piraguismoaren gunea: Piraguismoko gunea izango dena, Tolosaldean erreferente bat izatea da helburua. Guneak, Piraguak eta Paddle Surf oholak alokatzeko aukera eskainiko du. Edozein pertsonak alokatu ahalko du. Turismorako ere erakargarria izango da.

Bertatik ere, piragua ibilbideak, gida lanak eta ikastaroak eskainiko dira. Asteazken zehar eta asteburuetan ere. Piraguak+Paddle surfak gordetzeko gunea izango da. Piraguak eta surf oholak garbitzeko gunea bat izango da. Gunea honek, piragua gorde nahi duen herritar orori emango dio zerbitzua.

7. Begiraleen formakuntza:

Noski, proiektu hau aurrera eramateko hezkuntza eragileen (irakasleak, gurasoak, begiraleak...) laguntza eta parte hartzea ezinbestekoa da. Entrenatzaileak/begiraleak dira, guraso eta beste helduekin batera, kirolean eta jarduera fisikoan balore positiboak txertatzeko giro eta testuinguru egokiak sortzeko arduradun nagusiak. Honenbestez, behar beharrezkoa da egitasmoan parte hartuko duten begiraleek formazio sakona izatea eta umeekin izango duten harremanean bestelako komunikazio, ikuspegi eta lanerako giroak sortzea. Begirale horiek, profesionalak izango dira eta ondorioz beraien lan baldintza eta eskubideak izango dituzte marko teorikoko determinante intermedioetan agertzen den moduan.

Begiraleen formazioak, kirol bakoitzari buruzko jakintza teknikoaz gain, beste hiru esparru ere jasoko ditu:

1.Umeen garapena eta psikologiari buruzkoa. Arlo hau ezinbestekoa da umeen autoestimuan, autoezagutzan eta autoerregulazioan eragiteko. Umea ulertu, bere funtzionatzeko moduak ezagutu eta bere gaitasunen garapen erabatekoa lortzeko bidean mugak ez ezartzea ezinbesteko tresna da. Hauek ezagutzeak egitekoa baldintza eta alda dezake.

2.Komunikazioari buruzkoa. Komunikazio ez bortitzaren bidetik, gazteak ulertu eta enpatizatzen saiatu. Bakoitzaren sentimenduak eta beharrak aztertzeke mekanismoak ezagutu, soluzio bideak topatuz eta hauek egokiak diren baieztatuz.

3.Ikuspegi baikorrari buruzkoa. Gatazken prebentzioan, taldeko giroan eragin dezaketzen faktoreak ezagutu eta talde kohesioa bultzatzeko dinamika eta garrantzia bultzatu.

4. Heziketa kooperatiboari buruzkoa. Zein jarduera eta egitura kooperatibo gara daitezke lehiakortasuna alde batera utzi eta jarduera fisikoaren gozamina sustatzeko?

Gai hauen inguruko formazio saio hauek adituen bidez jasoko dituzte ez begiraleek soilik, baita proiektuko arduradunek ere. Aurrerantzean gai hauen inguruko guraso eskola sortzea ere aurreikusten da.

Ondorioei eta hobekuntza proposamenei dagokienez, hau izan da guztia.

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 Hirukide Ikastetxeko 6. 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. Eguneroko 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. Seigarren mailako kurso 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. Izan ere kurso osoa hartuta, emaitza oso desberdinak agertzen dira ikasgelen artean eta patroia zehatz bat jarraitzea zailagoa da ikasgela bakar batean baino.

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 umeen jarduera fisiko eta ohitura osasuntsu patroiak argiago ikusiko lirateke. Umeen erantzun dutenaren 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.

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 okerririk; 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 sartzeko. Maiatzean eta udaran frogatuko da eta hurrengo urtean, guztiz landuko da.

8. Gradu Amaierako Lanaren garrantzia eta etorkizuneko ikerketa lerroak

Denok dakigu ikerketa honetako ume hauen adina (11-12 urte) momentu ezin hobea dela jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak sustatzeko eta bereganatzen hasteko. Izan ere, informazio asko jasotzen dute beraien ingurutik eta imitatu egiten dute. 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 eragileen, gurasoen, begiraleen, 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 lagungarria dela eskola kirolaren eta umeen jarduera fisikoaren sustapenean lagundu dezakeena. Proiektu hau hasi eta planteatu berria da, horregatik epe luzera antolatzea beharrezkoa da. Eskolan pixkanaka txertatuz, Haur Hezkuntzatik hasita eta Lehen Hezkuntzan jarraipena emanaz. Honen bitartez, uste dut umeak 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 izan ditzake eta Gradu Amaierako lan honetatik ateratako hobekuntza proposamenak beste herri eta eskoletarako ere proposatu daitezke. Hori guztia, proiektuari eta ikerketari bere denbora emanaz eta epe luzera begira.

9. Bibliografía:

Marko teorikoa:

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:

- 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.

- 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.

-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.

-Knuth, A. G., Hallal, P. C. (2009). Temporal trends in physical activity: a systematic review. *Journal of physical activity & health*, 6(5), 548.

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

-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.

-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.

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

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:

-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

-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>

-*Plan Vasco de Salud 2020*. 2016ko urtarrilaren 26an berreskuratua, http://www.osakidetza.euskadi.eus/r85ckpubl01/es/contenidos/informacion/publicaciones_informes_estudio/es_publicaciones.html-tik.

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

Metodologia:

-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.

-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.

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

-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

-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>

-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>

-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/>

-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 Publica*. 2007, 81(5), 443-449 . 2016ko Urtarrilaren 23an berreskuratua, http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113557272007000500002&lng=es&nrm=iso. ISSN 1135-5727.

-Palacios, R. M. (2006). Investigación cualitativa y cuantitativa Diferencias y limitaciones. Apirilaren 17an berreskuratua, http://www.opportunidades.gob.mx/Portal/work/sites/Web/resources/Archivo_Content/1351/Investigacion%20cualitativa%20y%20cuantitativa.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.

10: Eranskinak:

9.1 Baimen orria:

Hirukide Jesuitinetan pasatako galdetegia egiteko, beharrezkoa da ikerketa guztietan bezala, ikasleen konfidentzialtasuna eta anonimotasuna bermatzea. Horretarako, ikastetxeari baimena eskatu zaio idatzi baten bitartez. Idatzi hau, zuzendariari eta galdetegia pasako zen kurtsoko tutoreei zuzendua izan da 2016ko urtarrilaren 11an. Bertan, honako hau azalduz:

Egun on,

Mezu hau idazten dizuet gauza bati buruz galdetzeko. Dakizuen bezala, praktiketan nago eta aprobetxatu nahiko nuke Gradu Amaierako Lana egiteko behar dudan galdetegia ikastetxeko 6. Mailan pasatzeko. Horretarako, ikasleen konfidentzialtasuna eta anonimotasuna bermatzea beharrezkoak dira. Horregatik, baimena eskatzen dizuet galdetegi hori pasa dezakedan jakiteko. Zuei zein ikasleen gurasoei ere baimena eskatzen dizuet eta jakinaren gainean jartzen zaituztet. Gurasoen baimena jakiteko, egokia izango litzateke 6. Mailako gela bakoitzean idatzi bat bidaltzea baimena eskatuz. Hala ere, badakit kurtso hasieran gurasoek baimena ematen dutela, orri bat firmatuz. Beraz, gurasoen aldetik ez dut uste arazorik egongo denik.

Eskerrik asko,

Ander

9.2 Ikasleei pasatako galdetegia:

Jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuei buruzko galdeketa:

Ikastetxea:	Tutorea:
Data:	Herria:
Adina:	Maila eta gela:
Sexua: Neska _____	Mutila: _____

Garrantzitsua:

- Interesatuta gaude egiten duzun jarduera fisiko edo kirolean eta jarraitzen dituzun ohitura osasuntsuetan (elikadura, higiena).
- 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?**
Betik 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. baino gutxiago_____ 10 eta 30.min artean_____
30 eta 60.min artean_____ 60min. baino gehiago_____
5. **Egunean zenbat ordu ikusten duzu telebista edo bideojokoetan jolasten duzu?**
Ezta bat ere___ 1ordu___ 2ordu___ 3ordu___ 3ordu baino gehiago___
6. **Asteburuan, egunean, zenbat orduz ikusten duzu telebista edo bideojokoetan jolasten duzu?_____ordu**
7. **Kirolik egiten al duzu eskola bukatu eta gero? Bai_____ Zein?_____ Ez_____**
8. **Kirolik egiten al duzu asteburuetan? Bai_____ Zein?_____ Ez_____**
9. **Zenbat egunetan egiten duzu jarduera fisikoa astean zehar, asteburuak kontuan hartuz? (Irteerek, bizikletan ibiltzeak, kirolak, patinetan ibiltzeak... ere balio du).**
_____egun Egun bakoitzean zenbat ordu?_____ordu
10. **Kirola, bizikletan ibili, patinetan ibili, mendira... joaten zara zure aita edo amarekin?**
la egunero_____ Batzuetan_____ Gutxitan_____
Asteburuetan_____ Inoiz ez_____
11. **Zenbat ordu egiten dituzu lo egunean?**
Eskola egunetan_____ ordu Asteburuan_____ordu
12. **Jarduera fisikoa egitea gustatzen zaizu?**
Ezer ere ez_____ Gutxi_____ Nahiko_____ Asko_____
13. **Zein esaldirekin identifikatzen zara gehien?**
- Jarduera fisikoa interesatzen zait eta nahikoa praktikatzen dut._____

- Jarduera fisikoa interesatzen zait baina gehiago praktikatutako nahiko nuke._____
- Ez zait jarduera fisikoa interesatzen baina behartuta egiten dut._____
- Ez dut jarduera fisikoa praktikatzen baina gustatuko litzaidake._____
- Ez dut jarduera fisikoa praktikatzen eta ez zait interesatzen._____

14. Esan dezakezu jarduera fisikoa edo kirola zergatik egiten duzun? (Gehienez 3 erantzun eman daitezke).

- Dibertitzeagatik eta denbora-pasagatik._____
- Lagunekin egoteagatik._____
- Jarduera fisikoa edo kirola egiteagatik._____
- Jarduera fisikoa gustatzen zaidalako._____
- Eguneroko arazoak ahazteko._____
- Osasuntsu egoteko._____
- Lehiatzea gustatzen zaidalako._____
- Beste arrazoiak._____

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
Egunero				
4-6 aldiz astean				
2-3 aldiz astean				
Astean 1 aldiz				
Hilabetean 1 aldiz				
Hilabetean 1 aldiz baino gutxiago				

16. Kirol lehiaketetan parte hartzen duzu edo jarduera fisikoa egiten duzu lehiaketak alde batera utziz? Erantzun bakarra 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
Aita						
Ama						
Anai Zaharra						

Arreba Zaharra						
Lagunik onena						
Tutorea						
Gorputz Hezkuntzako irakaslea						

21. Zer iruditzen zaizkizu Gorputz Hezkuntzako klaseak?

- Asko gustatzen zaizkit._____
- Gustatzen zaizkit._____
- Berdin dit._____
- Ez zaizkit gustatzen._____
- Ez zaizkit batere gustatzen._____
- Ez naiz joaten._____

Galdera batzuk zuk jarraitzen dituzun ohitura osasuntsuen (elikadura, higieena) 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____ Ia beti____ Batzuetan____ Ia 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. Jarudera 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
Etxean gosald				
Etxean bazkaldu				
Eskolan bazkaldu				
Meriendatu				
Afaldu				

Eskerrik asko, zure parte-hartzeagatik!

9.3 Elkarrizketak:

Jarraian, Gorputz Hezkuntzako irakasle bati eta mediku bati egindako elkarrizketak azaltzen dira. Irakaslearekin egindako elkarrizketak, 2016ko Urtarrilean egin ziren eta medikuarekin egin zena 2016ko Otsailaren 5ean 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 dudana 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, jokoen 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 dudana 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 familiarak 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 umengan?

M.: Estudio baten arabera jarduera fisikoa erlazionatua dago odol basoen funtzioa hobetzen gainpisua eta obesitatea 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 umengan 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 umeei 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 umeez 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 umeez orokorrean duten egoera fisikoa eta osasuna?

M.: Gure inguruan orokorrean umeez 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 oinarrizko 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 (ingeleza, musika...) eta ez zaio behar adina denbora eskaintzen jarduera fisikoari.