



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

**GORPUTZ HEZKUNTZAREN
GARRANTZIA HERRI ETA HIRI
INGURUNEEKO LEHEN
HEZKUNTZAKO HAURREN
OSASUN ETA JARDUERA
FISIKOAN**

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Benito Erdozain, Andoni

ZUZENDARIA: Zuazagoitia Rey-Baltar, Ana

2017-2018

LABURPENA

Haurrek gero eta jarduera fisiko gutxiago praktikatzen dute, gainpisu eta obesitatea arazo larriagoak bilakatuz. Herri eta hirietako ikasleen artean desberdintasunak daude osasun eta praktikaturako jarduera fisikoarekiko. Gorputz Hezkuntzak, arazo larri hau konpontzen eragin handia dauka, haurren bizi estiloak aldatuz eta haien osasuna hobetuz. Lan honen helburu nagusia, herri eta hiriko ikasleen gorputz masa indizearen, praktikaturako jarduera fisikoaren eta sedentarismoaren desberdintasunetan Gorputz Hezkuntzak daukan eragina aztertzea da. CEP Dulantzi Ikastolako 43 ikasleen eta IPI Ikasbidea Ikastolako 75 ikasleen inguruko datuak moldaturako PAQ-C galdetegiaren bitartez eskuratu ziren. Ikastolen eta Gorputz Hezkuntzako saioen datuak, Gorputz Hezkuntzako irakasleak elkarrizketatuz lortu ziren eta emaitzetan analisi estatistikoa burutzeko SPSS programa erabili zen. Emaitzetan ikusi egin da hirian ikasten duten ikasleek jarduera fisiko gehiago ($p < 0,05$) praktikatzen dutela herrian ikasten duten ikasleekin konparatuz. Praktikaturako jarduera fisikoaren eta Gorputz Hezkuntzaren hainbat aldagairen artean harremanak ($p < 0,05$) daude. Desberdintasunik ez daude herrietan eta hirietan bizi diren ikasleen artean eta mutilek neskek baino balio altuagoak ($p < 0,05$) izan dituzte praktikaturako jarduera fisiko kantitatean. Konklusio bezala, esan daiteke gaur egun herrietan bizi diren ikasleen osasun egoera eta jarduera fisikoari lotutako ohiturak berdindu direla. Gainera, Gorputz Hezkuntzak haurrengan daukan eragina aztertuta, ezinbestekoa da merezi duen garrantzia ematea eta bere praktika bultzatzea.

Hitz gakoak: Gorputz Hezkuntza, jarduera fisikoa, sedentarismoa, haurrak, obesitatea

ABSTRACT

Children increasingly practice less physical exercise, making obesity and overweight even more serious problems. Differences between countryside and city students, in terms of health and physical exercise, are plausible. Physical Education has an important role in solving this problem, changing the lifestyle of kids and making their health even better. The main objective is to investigate effects of Physical Education on countryside and city students in body mass index, practiced physical exercise and sedentary lifestyle differences. Data from CEP Dulantzi Ikastola's 43 students and IPI Ikasbidea Ikastola's 75 students was received by adapted PAQ-C questionnaire. Information about centre's and Physical Education sessions was gathered by interviewing Physical Education teachers and SPSS program was used in order to fulfill statistic analysis in those results. As seen in the results, city students accomplish a greater amount of physical exercise ($p < 0,05$) than countryside students. There are connections between the amount of practiced physical exercise and some variables of Physical Education ($p < 0,05$). There are not remarkable differences between students who live in cities and those who live in the countryside. Boys have higher values ($p < 0,05$) than girls in terms of realized physical exercise. In conclusion, it can be said that nowadays health situation and habits linked to physical exercise have been equalized between students living in the countryside and city. In addition, after analyzing the influence that Physical Education has on children, it is necessary to give it the importance it deserves and promote its practice.

Key words: Physical Education, physical exercise, sedentariness, children, obesity

AURKIBIDEA

SARRERA	1
JUSTIFIKAZIOA	2
Obesitatea.....	2
Prebalentzia	2
Prebalentzia mundu mailan eta europan	2
Prebalentzia espainian eta euskal herrian.....	4
Gorputz masa indizea	5
Obesitate eta gainpisuan faktore eragileak eta arriskuak	7
Hezkuntzaren garrantzia haur obesitatearen kontra	8
Sedentarismoa.....	9
Jarduera fisikoa	10
Jarduera fisikoaren gomendio orokorrak eta onurak	10
Jarduera fisikoari lotutako programak	11
Espainiako egoera	13
Hezkuntzaren interbentzioa jarduera fisikoan	14
Patioak.....	14
Eskola orduetatik kanpoko jarduerak.....	15
Gorputz hezkuntza	16
Gorputz hezkuntzaren historia.....	16
Gorputz hezkuntzaren egoera gaur egun.....	17
Curriculuma gaur egun	18
Gorputz hezkuntzako profesionalen papera	19
Gorputz hezkuntzan eragiten duten faktoreak	20
HELBURUAK.....	21
HIPOTESIA	21
METODOA	22
Parte hartzaileak eta aukeraketa irizpidea	22
Tresnak eta diseinua	22
Ikasleentzako galdetegia	22
Gorputz hezkuntzako irakasleei egindako elkarrizketa	23
Prozedura	24
Ikastolako zuzendariekin kontaktua.....	24
Baimen informatua.....	24
Gorputz hezkuntzako irakasleei elkarrizketa	25
Ikasleei galdetegia	25
Bildutako informazioaren analisiaren prozedura.....	26
EMAITZAK.....	28
Herri eta hirietan ikasten duten ikasleen konparaketa.....	28
Gorputz hezkuntzarekiko asoziazioa.....	29
Herri eta hirietan bizi diren ikasleen konparaketa	30
Mutil eta nesken konparaketa	32
ONDORIOAK.....	33
KONKLUSIOAK.....	39
HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK.....	39
ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	40
ERANSKINAK	45
1. eranskina: Ikasleentzako galdetegia	45
2. eranskina: Elkarrizketaren gida.....	49
3. eranskina: Elkarrizketa dulantzi	50
4. eranskina: Elkarrizketa ikasbidea.....	53
5. eranskina: Ikastolarekin kontaktua.....	56
6. eranskina: Baimen informatua	57

TAULA, GRAFIKO ETA IRUDIEN AURKIBIDEA

1. GRAFIKOA: Gainpisu eta obesitatearen balioak munduko lurralde eta kontinente ezberdinetan 2016. urtean (OME, 2018).....	3
2. GRAFIKOA: Gainpisu eta obesitatearen batz besteko balioen aldaketa 2004 urtetik 2016 urtera mundu osoan zehar (OME, 2018).....	3
3. GRAFIKOA: Gainpisu eta obesitatearen batz besteko balioen aldaketa 2004 urtetik 2016 Europan zehar (OME, 2018).....	4
1. IRUDIA: Espainian, Autonomia Erkidegoen arabera, 6-9 urte bitarteko adinetan gainpisu eta obesitatearen batz besteko balioak 2011. urtean (Esteve et al., 2016).....	5
2. IRUDIA: Munduko Osasun Erakundearen arabera, 5-19 urte bitarteko adinetan mutilentzat gomendatutako GMI balioak (OME, 2018).....	6
3. IRUDIA: Munduko Osasun Erakundearen arabera, 5-19 urte bitarteko adinetan nesKentzat gomendatutako GMI balioak (OME, 2018).....	6
1. TAULA: Munduko Osasun Erakundearen arabera, 9, 10 eta 11 urteko adinetan, mutil zein nesketan GMI sailkapen eta balioak (OME, 2018).....	7
2. TAULA: Pisu normala izaten laguntzen edo obesitatearen prebalentziarekin asoziazioa daukaten bizi estilo eta faktoreak (Bartrina et al., 2005).....	9
4. GRAFIKOA: CDIko eta IIIko ikasleak kontuan hartuz, GMIaren araberrako sailkapenaren (PG, PN, G eta O) portzentajeak.....	28
5. GRAFIKOA: CDIko eta IIIko ikasleak kontuan hartuz, praktikaturako JF kantitateen eta eguneroko sedentarisno denboren batz besteko balioak.....	29
3. TAULA: CDIko eta IIIko ikasleak kontuan hartuz, GMI, praktikaturako JF eta sedentarisnoaren ezaugarrien datuak.....	29
6. GRAFIKOA: CDIko eta IIIko ikasleak kontuan hartuz, GHko saioen aldagai ezberdinen inguruko batz bestekoak.....	30
7. GRAFIKOA: Herri eta hiri inguruneetan bizi diren ikasleak kontuan hartuz, GMIaren araberrako sailkapenaren portzentajeak.....	31
8. GRAFIKOA: Herri eta hiri inguruneetan bizi diren ikasleak kontuan hartuz, praktikaturako JF kantitateen eta eguneroko sedentarisno denboren batz besteko balioak.....	31
9. GRAFIKOA: Mutil eta nesKak kontuan hartuz, GMIaren araberrako sailkapenaren portzentajeak	32
10. GRAFIKOA: Mutil eta nesKak kontuan hartuz kontuan hartuz, praktikaturako JF kantitateen eta eguneroko sedentarisno denboren batz besteko balioak.....	32

AKRONIMOAK

CDI: CEP Dulantzi Ikastola

G: Gainpisua

GH: Gorputz Hezkuntza

GMI: Gorputz masa indizea

III: IPI Ikasbidea Ikastola

JF: Jarduera fisiko

LH: Lehen Hezkuntza

O: Obesitatea

OME: Osasunaren Mundu Erakundea

PAQ-C: Physical Activity Questionnaire for Children

PG: Pisu gutxiegia

PN: Pisu normala

SARRERA

Lan honetan Gorputz Hezkuntzak haurren osasunean eta praktikatutako jarduera fisikoan daukan garrantzia ikertu nahi da. Horretarako, herrian ikasten duten eta hirian ikasten duten ikasleen artean dauden gorputz masa indizearekiko, praktikatutako jarduera fisikoarekiko zein sedentarismo mailarekiko desberdintasunak aztertuko dira. Ondoren, aurkitutako desberdintasunetan Gorputz Hezkuntzak eragina duen ikertuko da. Era berean, aipatutako aldagaietan herrian bizi diren eta hirietan bizi diren ikasleen artean desberdintasunak dauden aztertuko da, gauza berdina eginez mutil eta nesken artean.

Gai hau aukeratzearen arrazoietakoa bat gaur egun haur obesitateak bizi duen egoeraren larritasuna da. Teknologiaren garapenarekin eta haurren bizi estiloen aldaketarekin gero eta jarduera fisiko gutxiago praktikatzen dute haurrek, pixkana sedentarioagoak bilakatuz herri zein hirietan. Hau oso kaltegarria da haurren osasunerako, gorputz masa indizea balio gero eta kaltegarriagoak edukiz eta obesitatearen prebalentzia gora eginez. Gorputz Hezkuntzaren papera ezinbestekoa da haurren bizi estiloak aldatzen saiatzeko, jarduera fisikoarekiko atxikimendua lortuz eta haurrak ohitura osasuntsuetara bideratuz. Horregatik, ezinbestekoa da Gorputz Hezkuntzaren aldagai ezberdinek haurren osasunean, praktikatutako jarduera fisikoan eta sedentarismoan daukaten eragina aztertzea. Gainera, aldagai hauek daukaten eragina aztertuz, etorkizun batean Gorputz Hezkuntzako irakasle bezala aritzean, aldagai hauetan atentzio handiagoa jarri ahalko dut, haurrentzat onuragarrienak diren egoerak landuz.

Beste aldetik, gustuko ditudan gaiak dira jarduera fisikoa eta Gorputz Hezkuntza. Betidanik egon naiz kirolaren mundura lotuta eta uste dut edozein pertsonarentzat eta konkretuki haurrentzat jarduera fisikoa praktikatzea ezinbestekoa dela, bizitza osoan zehar ahalik eta osasuntsuen mantentzeko. Horregatik, hezkuntzaren barnean Gorputz Hezkuntza ezinbestekotzat ikusten dut, ikertu beharreko aspektu garrantzitsua izanez.

Lan hau aurrera eramateko, justifikazio bat burutuko da, obesitatearen, sedentarismoaren eta jarduera fisikoarekin inguruan arituz hasieran. Jarraian Gorputz Hezkuntzari atal bat eskainiko zaio, honek daukan garrantzia agerian utziz. Horretarako, antzeko ikerketen datuak aurkeztuko dira, aurrerago lan honetan lortutako emaitzekin konparatu ahal izateko. Ondoren, lan honen bitartez lortu nahi diren helburuak eta lortuko diren emaitzen inguruko hipotesia landuko dira. Gero, lana aurrera erabilitako metodoa azaldu egingo da. Azkenik, lortutako emaitzak agertuko dira, segidan emaitza horien interpretazioa eginez ondorioen bitartez, konklusio batzuk lortu ahal izateko.

JUSTIFIKAZIOA

Gaur egungo gizartean, hurrek gero eta jarduera fisiko (JF) gutxiago praktikatzen dute, gero eta sedentarioagoak bilakatuz. Honen ondorioz, haurren gainpisu eta obesitatea ikaragarri igotzen ari da azken urteetatik aurrera. Gorputz Hezkuntza (GH) da arazo larri hau konpontzen lagundu dezakeen faktoreetako bat, haurren bizi estiloak aldatuz eta haien osasuna hobetuz.

OBESITATEA

Gaur egungo gizartean haurren gainpisua eta obesitatea arazo gero eta larriagoak bilakatzen ari dira. Gainpisua pertsona bakoitzaren adinaren eta sexuaren arabera esperotako gehiegizko gorputz masa da, hau da, gorputzean gantz gehiegi edukitzea baina beti ere zenbait mugen barnean eta obesitatearekin nahastu behar ez dena. Nahaste metaboliko kronikoa da, gorputz masaren igoera eragiten duena, gehiegizko gantz eta ehun adiposoaren metaketa baten eraginez sortzen dena eta osasunarentzat arriskutsua dena (Esteve eta Santos, 2016). Obesitatea faktore askoren ondorioz sortzen den gaixotasun kronikoa da, hainbat gaixotasunei lotuta dagoena: gaixotasun kardiobaskularrak, diabetes mellitus-a, hipertentsioa, zenbait minbizi mota... (O'Donnell eta Elosua, 2008).

PREBALENTZIA

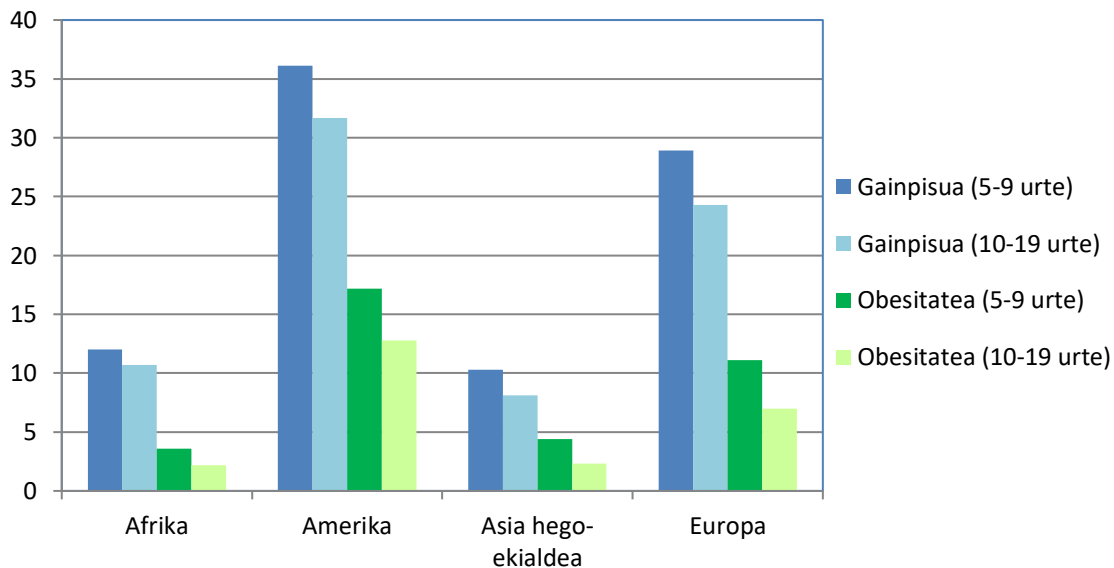
PREBALENTZIA MUNDU MAILAN ETA EUROAPAN

Obesitatea, arazo larria bilakatu da mundu osoan zehar, helduetan zein haurretan (Wang et al., 2017). Osasunaren Mundu Erakundeak (OME), 1998. urtetik aurrera epidemia globaltzat hartzen du obesitatea (Bartrina, Rodrigo, Barba eta Majem, 2005). Gaur egun handitzen doan arazoa da, mundu osoan zehar prebalentzia gero eta handiagoa izanez. Gainera, epidemia hau berdin jarraitzea espero da, batez ere herrialde garatuetan (Papandreou, Bopp, Braun, Staub eta Faeh, 2017). Ikastola aurreko etapako haurren %30ak baino gehiagok gainpisua edo obesitatea daukate (Osasunaren Mundu Erakundea, 2018).

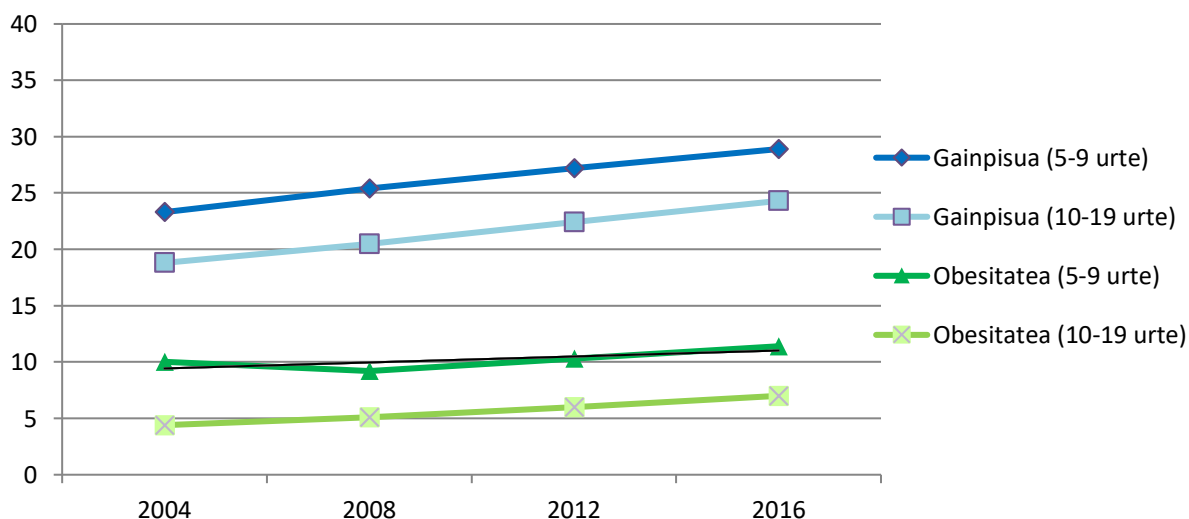
Gehiegizko pisua munduko 5. arrisku faktorea da eta munduan gutxienez 2,8 milioi pertsona hiltzen dira gainpisua eta obesitatearen eraginez (Haslam eta James, 2005). Obesitate eta gainpisuak epidemia indize handiak dauzkate herrialde garatuetan zein garatze prozesuan dauden herrialdeetan. Mundu osoan zehar haur zein gazte obesoen %1 baino gutxiagotik 1975ean, nesken %6 eta mutilen %8 izatera pasatu ziren 2016an. Autoreek diote 2000. urtetik aurrerako tendentzia jarraitzekotan, 2022. urterako gutxiegizko pisua daukaten umeak gutxiago izango dira obesitatea daukatenak baino (OME, 2018).

Europari dagokionez, kontinente edo munduko gune ezberdinenekin konparatuta, 2. postuan dago Amerikaren atzetik gainpisua zein obesitatea daukaten haurrei (5-19 urte bitartean) dagokionez (ikus. 1. grafikoa). Gainera, urteak aurrera joan ahala obesitatea zein gainpisua daukaten haurren kantitatea etengabe gora doa (ikus. 2. grafikoa) (OME, 2018).

1. grafikoa: 5-9 urte eta 10-19 urte bitarteko adinetan gainpisu eta obesitatearen balioak munduko lurralde eta kontinente ezberdinetan 2016. urtean. Berreskuratuta: OME (2018).



2. grafikoa: 5-9 urte eta 10-19 urte bitarteko adinetan gainpisu eta obesitatearen batz besteko balioen aldaketa 2004 urtetik 2016 urtera Europan zehar. Berreskuratuta: OME (2018).

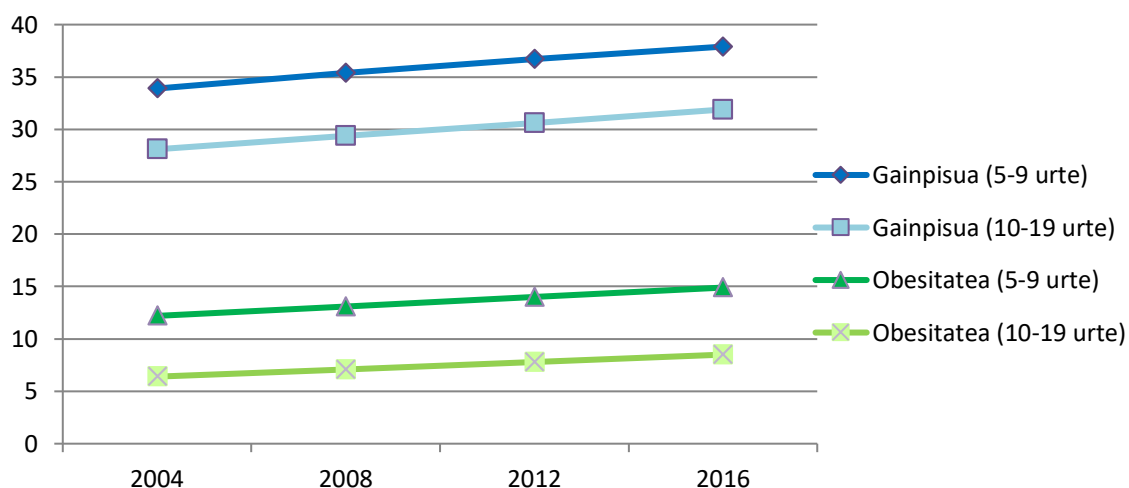


Europa mailan mutilen obesitate eta gainpisu balioak altuagoak dira. Batz bestea, 5-9 urte bitarteko mutilen %31,4a gainpisua daukate eta nesken %26,4a. Obesitatearen kasuan, adin hauetan mutilen %13,6a eta nesken %9a pairatzen dute. Beste alde batetik, 10-19 urte bitarteko mutilen %25,8a gainpisua daukate eta nesken kasuan, aldiz, %22,7a. Obesitateari dagokionez, mutilen %8,3a eta nesken %5,7a pairatzen dute (OME, 2018).

PREBALENTZIA ESPAINIAN ETA EUSKAL HERRIAN

Europako bataz bestekoak kontuan hartuz, Espainia balio hauen gainera dago eta munduko beste herrialdeekin konparatuz prebalentzia handienetarikoa dauka. European bezala, urteak aurrera joan ahala obesitate zein gainpisuaren prebalentzia gora doa modu azkar batean (ikus. 3. grafikoa). ALADINO ikerketan, 2013. urtean egindakoa, 10-12 urte bitarteko adinetan aurkitu ziren obesitate eta gainpisu tasa altuenak (Esteve et al., 2016).

3. grafikoa: 5-9 urte eta 10-19 urte bitarteko adinetan gainpisu eta obesitatearen bataz besteko balioen aldaketa 2004 urtetik 2016 urtera Espainian zehar. Berreskuratuta: OME (2018).



Ikerketa ezberdinetan, herriko eta hiriko haurren artean desberdintasunak aurkitu badira ere, ez dago batekotasunik GMI balioak altuagoak non diren ikertzerakoan (Caamaño, Ronquillo, Kimoto, García, Long eta Rosado, 2016).

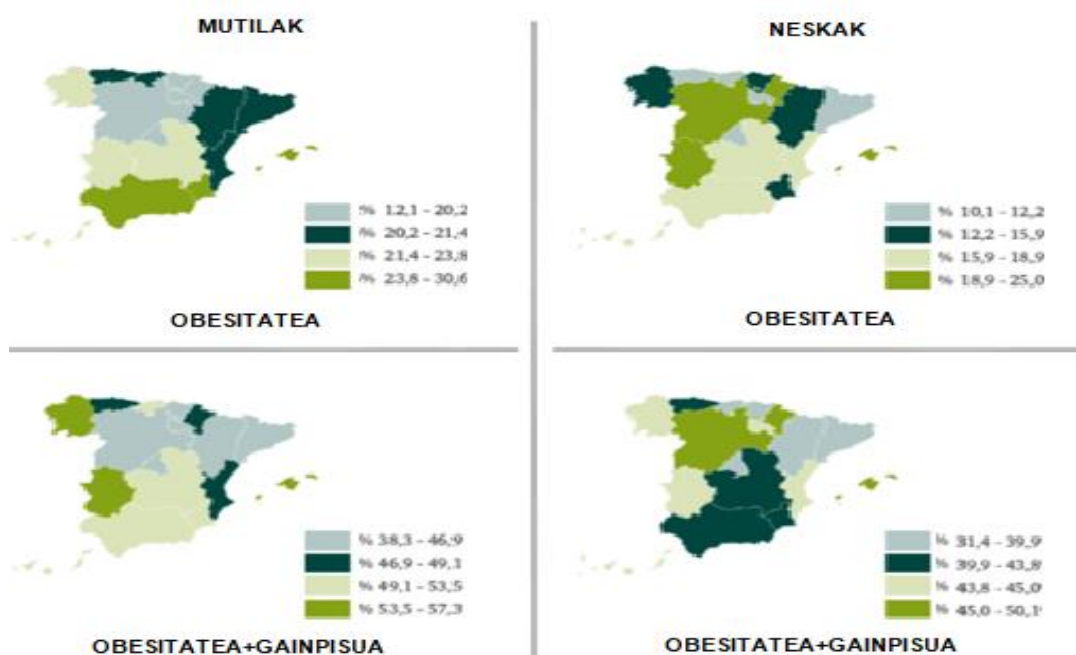
Alde batetik, THAO ikerketan ikusi egin da herrietan bizi diren haurrak GMI balio baxuagoak eta bizi estilo osasuntsuagoak dituztela hirikoak baino (Caamaño et al., 2016; Do, Tran, Eriksson, Petzold, Nguyen eta Ascher, 2015; Esteve et al., 2016).

Beste alde batetik, beste ikerketek diote gainpisua zein obesitatea pairatzeko arriskua altuagoa dela herri inguruetan, GMI balio altuagoak aurkituz herrietan ($20,28 \pm 4,46$) hirietan ($16,35 \pm 7,6$) baino (Cumberras et al., 2014). Era berean, obesitate eta gainpisu prebalentzia handiago aurkitu zen herrietan (%30,2 gainpisua eta %15,3 obesitatea) hirietan (%26,3 gainpisua eta %10,2 obesitatea) baino (Vázquez, Sobrado, González eta Pérez, 2012).

Bizi inguruaren arabera aurkitutako diferentziak alde batera utzita, diferentziak aurki daitezke sexuaren arabera ere, mutilen GMI balioak altuagoak izanez. Espainiako 5-9 urte bitarteko mutilen %40,8a gainpisua daukate eta nesken %34,8a. Obesitateari dagokionez, mutilen %17,5a obesitatea pairatzen dute eta nesken kasuan %12,1a. Beste alde batetik, 10-19 urte bitarteko mutilen %34,9a eta nesken %28,8a gainpisua daukate. Obesitateari

dagokionez, mutilen %10,6a eta nesken 6,3%a pairatzen dute (OME, 2018). Bartzelonan egindako ikerketa batean, aldiz, nahiko balio antzekoak aurkitu ziren GMI batez bestekoari dagokionez mutil eta nesken artean (Carrascosa et al., 2017). Beste alde batetik, Andaluzian Lehen Hezkuntzako (LH) 2. eta 3. zikloko haurrei egindako ikerketa batean desberdintasun txikiak aurkitu ziren mutil eta nesken artean, nesken gorputz masa indizeak (GMI) altuagoak izanda ($16,41 \pm 10,31$ hirietan eta $20,47 \pm 4,63$ herrietan) mutilenekin ($16,28 \pm 3,06$ hirietan eta $20,09 \pm 4,32$ herrietan) konparatuz (Cumbreras et al., 2014).

Oso ikerketa gutxi daude autonomia-erkidegoetan haurren obesitate eta gainpisuaren inguruan. Sei eta bederatzi urte bitarteko haurren inguruan 2011an egindako ALADINO ikerketan ikus daitekeenez Euskal Herria Espainiako autonomia-erkidegoen artean obesitate eta gainpisu prebalentzia gutxienetarikoen artean dago (ikus. 1. irudia) (Esteve et al., 2016).

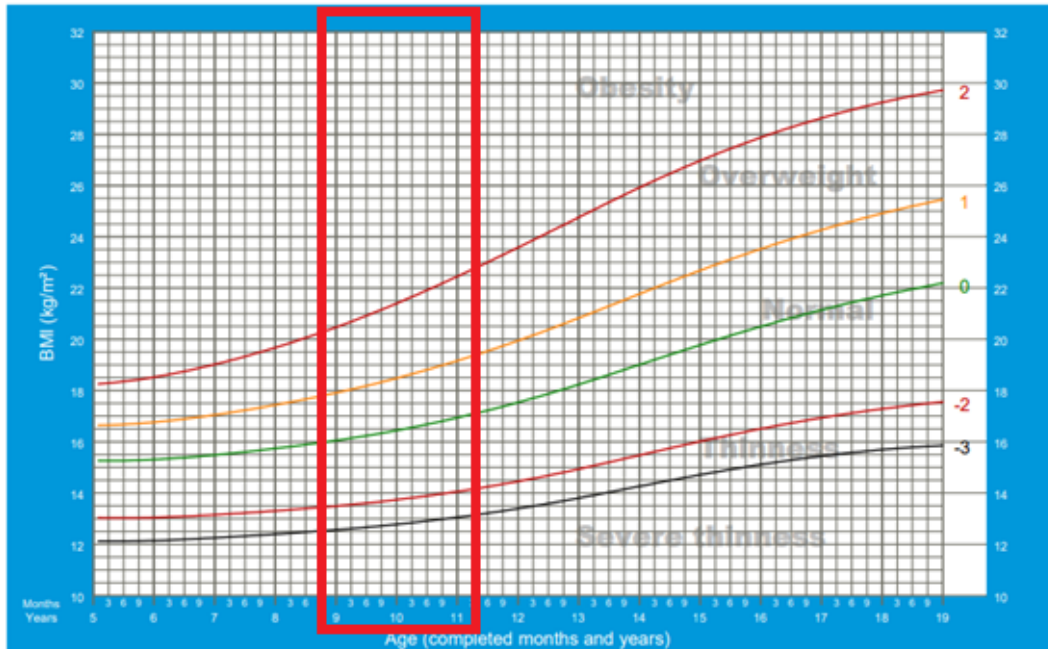


1.irudia: Espainiako autonomia-erkidegoetan, 6-9 urte bitarteko adinetan gainpisu eta obesitatearen batuz besteko balioak 2011. urtean ALADINO ikerketaren arabera. Berreskuratuta: Esteve eta al. (2016).

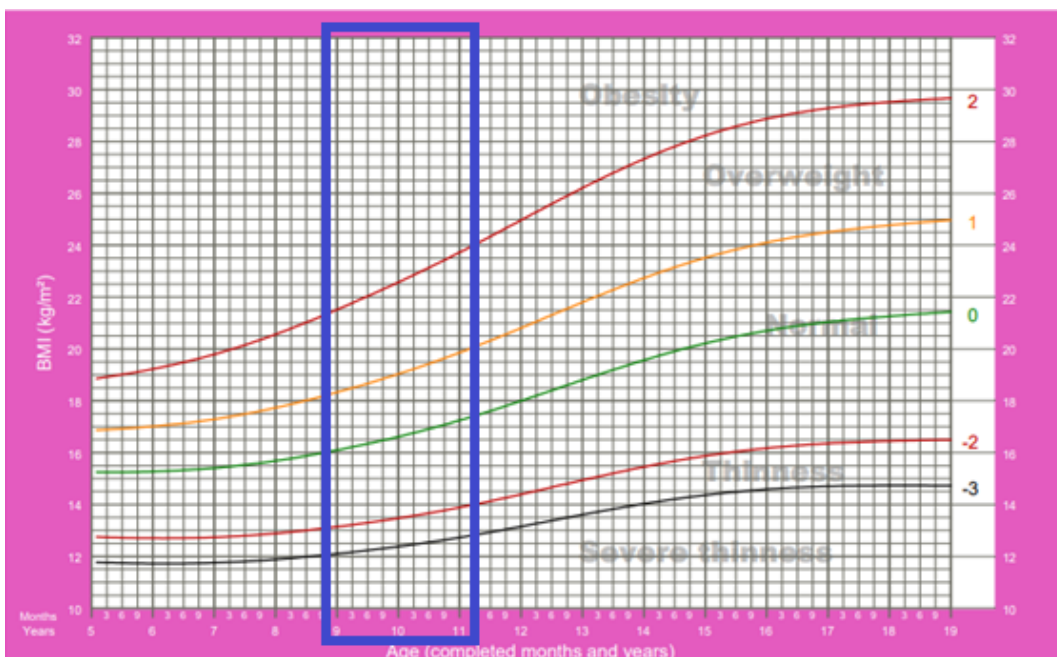
GORPUTZ MASA INDIZEA

Obesitatea eta gainpisua helduetan zein haurretan ebaluatzeko eta gorputzeko masa ezberdinak zehazteko neurketa antropometriko batzuk erabiltzen dira, GMI izeneko proportzioa erabiliz (Carrascosa et al., 2017). Gorputz masa indizea 1960. urtetik erabilia izan da helduetan eta beranduago haurretan obesitate baloreak ezartzeko (Cole, Flegal, Nicholls eta Jackson, 2007). Gorputz masa indizea gorputzeko masa eta altueraren arteko erlazio baten emaitza da (gorputzeko masa (kg) / altuera(m²)). Beraz, pertsona batek gainpisua edo obesitatea duen zehazteko eragiketa hau egin behar da (Perk et al., 2012).

Gorputz masa indizearen balioak 25etik gora eta 30etik behera izanda gainpisua kontsideratzen da helduetan eta 30etik gora obesitatea. Haurren kasuan, eztabaida handia dago GMIaren balore komenigarrien inguruan. Hainbat ikerketek ez dute argi ikusten haurren erreferentzia baloreak (Carrascosa et al., 2017). Hala ere, OME harrentzat balio ezberdinak ezarri ditu adin eta sexuaren arabera (ikus. 2., 3. irudiak eta 1. taula) (OME, 2018).



2. irudia: Munduko Osasun Erakundearen arabera, 5-19 urte bitarteko adinetan mutilentzat gomendatutako GMI balioak, balio ezberdinen arabera sailkapen bat eginez: obesitatea, gainpisua, pisu normala, argaltasuna eta gehiegizko argaltasuna. Berreskuratuta: OME (2018).



3. irudia: Munduko Osasun Erakundearen arabera, 5-19 urte bitarteko adinetan nesKentzat gomendatutako GMI balioak, balio ezberdinen arabera sailkapen bat eginez: obesitatea, gainpisua, pisu normala, argaltasuna eta gehiegizko argaltasuna. Berreskuratuta: OME (2018).

1. **taula:** Munduko Osasun Erakundearen arabera, 9,10 eta 11 urteko adinetan, mutil zein nesketan GMI sailkapen eta balioak, balio ezberdinen arabera lau multzo bananduz: obesitatea, gainpisua, pisu normala, eta argaltasuna. Berreskuratuta: OME (2018).

Sailkapena	Gorputz masa indizea (GMI)					
	9 urte		10 urte		11 urte	
	Mutila	Neska	Mutila	Neska	Mutila	Neska
Pisu gutxiegia	<13,5	<13	<13,75	<13,5	<14	<14
Pisu normala	13,5-18	13-18,25	13,75-18,5	13,5-19	14-19,25	14-20
Gainpisua	18-20,5	18,25-21,5	18,5-21,5	19-22,5	19,25-22,5	20-23,75
Obesitatea	>20,5	>21,5	>21,5	>22,5	>22,5	>23,75

Gorputz masa indizea mundu osoko metodo erabiliena bada ere, hainbat ahulgune dauzka (Asif, Aslam eta Altaf, 2017). Ahulgune hauetako batzuk dira GMIaren igoera gantz askeko masaren igoeragatik izan daitekeela alde batetik eta gizentasunarekiko erlazioa aldatzen dela adina eta garapen sexualaren arabera bestetik (Romero, Vásquez, Álvarez, Fonseca, Casillas eta Troyo, 2013). Horregatik, hainbat ikerketek frogatu egin dituzte beste metodo batzuen baliozkotasuna obesitatea neurtzeko: gerri zirkunferentzia neurria, gerri-aldaka indizea (gerri zirkunferentziaren balioa aldaka zirkunferentziaren balioaz zatituz lortzen dena) edo gerri-altuera indizea (Asif et al., 2017). Hainbat ikerketek frogatu egin dute haurretan ere gerri zirkunferentzia haur obesitatearen adierazlea dela. Hala ere, OMEk ez du inolako gomendiorik egin honen inguruan, GMIan soilik zentratzen delarik (Piazza, 2005).

OBESITATE ETA GAINPISUAN FAKTORE ERAGILEAK ETA ARRISKUAK

Gainpisua eta obesitatearen eragina duten faktore nagusienak JF kantitate baxua, sedentarismoa eta nutrizioan ohitura txarrak edukitzea dira (Papandreou et al., 2017). Hala ere, faktore gehiago daude eta bitan banatu daitezke (Wang et al., 2017):

- Pertsonalak: genetika, adina, sexua, bizi estiloa, nutrizioa eta JFa
- Ingurumenekoak: familia, faktore sozio-ekonomikoak, populazio dentsitatea, etnia, ikastetxea, GHren programazioa eta bizilekuan ibiltzeko aukera

Eragina duten faktoreetako batzuk ezin dira aldatu, hala nola genetika, adina edo sexua. Aldatu edo moldatu daitezkeen faktoreetatik hezkuntzarekin lotutako batzuk daude, oso garrantzitsuak direnak (GH, JFa, ikastetxea eta nutrizioa adibidez). Aurrerago aztertuko den hezkuntzak eta ikastetxeak haurren osasunean daukan eragina azpimarratu behar da..

Gainpisuak eta obesitateak osasunean sortzen dituzten arazo eta gaixotasun asko txikitatik ematen dira eta hezkuntzaren helburuetako bat arrisku hauek prebenitzea izango da. Zenbait ikasketek demostratu dute haurtzaroan GMI altua izateak, heldua izatean arriskuak areagotzen dituela. Beraz, obesitatearen eta gainpisuaren kontrola ezinbestekoa bihurtu da gaixotasun kardiobaskularrak saihesteko (O'Donnell et al., 2008).

Epe motz batean zein epe luze batean hainbat dira obesitateak eragiten dituen arazoak edo gaixotasunak. Epe motzean honako arrisku hauek dauzka obesitateak: presio arterialaren, lipido eta kolesterolaren igoera, nahaste ortopedikoak (Blount gaixotasuna), nahaste gastrointestinalak (gibelean gantzaren metaketa), loaren nahasteak, arnasteko arazoak (asma), nahaste endokrinoak (2 motako diabetesa, pubertaro goiztiarra...), arazo neurologikoak, azalean arazoak, B bitaminaren gabezia eta ferropenia. Lehen esan bezala, haurtzaroan obesitatea daukaten haurrek aukera handia daukate helduaroan berdin jarraitzeko. Horregatik, haur obesitatearen zenbait arrisku epe luzera gertatzen dira: diabetesa, gaixotasun kardiobaskularrak, gota eta minbizia (Esteve et al., 2016).

Obesitateak eragiten dituen kalte edo arazo fisikoak alde batera utzita, kalte psikosozialek ere garrantzi handia daukate. Obesitatearen ondorioz ematen den itxura fisikoaren distortsioak psikologikoki arrisku handia eragin diezaiolke haurrari: auto-estimua baxua, bakartasun soziala, diskriminazioa, JFa praktikatzeari uztea, portaera edo jokaeraren aldaketak, antsietatea, depresioa, segurtasun gabezia, lagunak egiteko zailtasun handiagoa... Guzti honek ziklo bat eragin dezake, depresio eta tristura horregatik gehiago jaten hasiz, nahaste nutrizionalak sortuz eta sedentarismoa areagotuz. Gainera, guzti honek ikastolan errendimendu baxua eragin dezake (Bartrina et al., 2005; Esteve et al., 2016).

HEZKUNTZAREN GARRANTZIA HAUR OBESITATEAREN KONTRA

Aurretik esan den moduan, hezkuntzaren garrantzia haurren osasunean oso handia da. Izan ere, haurrak esnatuta egoten diren denbora osoaren heren bat gutxienez ikastolan pasatzen dute. Are gehiago, obesitatean eragin handia daukaten bi faktore garrantzitsuenak (nutrizioa eta JFa) hezkuntzarekin zuzenki lotuta daude (Ip et al., 2017). Aurrerago ikusiko den moduan, ikastetxearen barnean GHren papera funtsezkoa da, haur askok praktikatzen duten JF guztia edo gehiena GHko orduetara mugatzen delarik.

Haurtzaroan obesitate eta gainpisuarekin arreta handiz ibiltzeko hainbat arrazoi daude. Izan ere, pisu edo GMI altua izateko arriskua adin hauetan hasten da (Papandreou et al., 2017), LHko 1. eta 3. mailen artean oso ohikoa izanez GMIaren igoera (Wang et al., 2017). Adibidez, ikerketa batean ikusi da Haur Hezkuntzan obesitatea zeukaten haurren %7,3-a soilik lortu zutela pisu normalera bueltatzea. Ikerketa honen bitartez ikusten da ikastetxean sartzera izandako pisuak, haurtzaroan edo gazte-aroan izango den pisua aurreikusten duela.

Obesitatea eta gainpisua ahalik eta azkarren hautematea garrantzitsua da, haurrak bizitza osoan zehar eduki ditzakeen arazo guztiak saihestu edo murrizteko. Gaixotasunaren progresioa ekiditeko momentu hoberena haurtzaroa da, hezkuntzako lehen urteak hain

zuzen ere. Are gehiago, ikastolako lehen etapa hauek oso garrantzitsuak dira nutrizio ohitura egokiak zein bizi estilo osasuntsuak hartzeko, hurrengo etapetan ohitura hauek barneratuta edukitzeko (Bartrina et al., 2005). Obesitatea edo gainpisua daukan haur batek interbentzio bat beharrezkoa du, bestela gaztea izaterakoan obesoa izaten jarraituko du, berdin gertatuz heldua izaterakoan (OME, 2018). Obesitate eta gainpisuaren prebentzioan eta honen kontrako interbentzio batean, haur bakoitzaren bizi estiloak eragin handia izan dezake haurraren pisu egoki batean (ikus. 2. taula). Azkenik, esan beharra dago bizi estilo osasuntsu hauetan paper garrantzitsu bat jokatzen duela hezkuntzak (Bartrina et al., 2005).

2. taula: enKid ikerketaren arabera, pisu normala izaten laguntzen edo obesitatearen prebalentziarekin asoziazioa daukaten bizi estilo eta faktoreak. Berreskuratuta: Bartrina et al. (2005).

Pisu normala	Obesitatea
Gantz ahorakina <%35	Gantz ahorakina >%38
Opil, hesteki eta freskagarri ahorakin baxua	Opil, hesteki eta freskagarri ahorakin handia
Barazki eta fruta ahorakin aproposa	Barazki eta ahorakin baxua
Ariketa altua (<2 ordu telebista egunean)	Sedentarismoa (>3 ordu telebista egunean)
JF altua (>2 ordu astean)	JF eza

SEDENTARISMOA

Haurren bizi estiloen barnean, ohitura osasuntsuak eta JFa ezinbesteko aspektuak dira obesitatearen prebentzioan. Hala ere, JFarekin hasi baino lehen, JF ezak edo sedentarismoak dauzkan kalteak analizatu behar dira, kasu askotan telebista, ordenagailua, bideojokoak, mugikorra... gehiegi erabiltzearekin lotuta (Ruiz eta Castañeda, 2016). Osasunaren eragile gero eta garrantzitsuagozat hartzen ari da. Eragile honek, haurren jokabideak erabat aldatzen ditu, bizi estilo sedentarioetara bideratuz: kotxeak edo garraioak gehiago erabili, teknologia berriekin etengabe egon, aisialdi pasiboa... (Salgado, 2005). Jokabide sedentarioak inertzialki eta konturatu gabe hartzen dira familia zein bizi estiloen eraginez eta hauek aldatzea zaila da. Gomendio bezala jarduera sedentarioak praktikatzeko eguneroko denbora 120 minututan ezarri da, baina Espainiaren haurrak batz besteko honen gainetik daude (Villagrán, Rodríguez, Novalbos, Martínez eta Lechuga, 2010).

Sedentarisismoan teknologiaren garapenak inpaktu handia izan du. Munduko osasun erakundeak 2 ordu beherako gomendioa ezarri du pantailen erabilpenarekin zerikusia duten jardueren inguruan. THAO ikerketan adierazten den moduan, haurren %23,2ak 2 ordu baino gehiago erabiltzen ditu pantailak astean zehar eta %40,8ak asteburuan zehar (Esteve et al., 2016). Espainian bizi diren haurrek 2 ordu eta erdi egoten dira egunean batz beste telebista ikusten eta beste ordu erdi bideo jokoetan jolasten edo interneten (Salgado, 2005).

Haurren aisialdia ere gero eta sedentarioagoa bilakatzen ari da eta dirudienez urteak aurrera joan ahala ez da aldatuko. Aurretik, haurrak JFa erabiltzen zuten aisialdian edo

denbora librean, baina gaur egun teknologiaren garapenarekin erabat aldatu egin da, aisialdiko jarduerak telebistarekin, ordenagailuekin... erabat lotuta egonez. Aldaketa hau obesitatea pairatzearekin erabat lotuta dago eta frogatu egin da egunean telebista 5 ordu baino gehiago ikusten duten haurrek obesitatea pairatzeko 5 aldiz arrisku handiagoa dutela soilik 2 ordu ikusten dutenekin konparatuz (Salgado, 2005).

Aldaketa honetan eragin handia izan dute beste alde batetik gaur egungo bizi baldintzak, hala nola hirietako inguruneen aldaketak. Adibide bezala, urte batzuk lehenago ikasle asko joaten ziren ikastolara oinez, baina gaur egun asko murriztu da oinez joaten diren ikasleen kantitatea (Salgado, 2005). Cadiz-en egindako ikerketa batean ikusi egin da ikastolara joaten diren haurren %26,6a soilik betetzen dituztela praktikatu beharrezko gomendatutako JFa eta jarduera sedentarioen inguruko denborak (Villagrán et al., 2010).

Nesken eta mutilen arteko diferentziei dagokienez, 6-10 urte bitarteko haurretan Badajozen egindako ikerketa batean ikusi da mutilek ($2,07 \pm 10,6$ ordu) denbora gutxiago igarotzen dutela egunean jarduera sedentarioetan neskekin ($2,26 \pm 1,06$ ordu) konparatuz (Álvarez, Martín, Velasco, Fernández, Mogená eta García 2017). Beste alde batetik, Albaceten 6-13 urte bitarteko ikasleetan egindako ikerketa batean ikusten da neskek denbora gehiago pasatzen dutela jarduera sedentarioetan eta denbora gutxiago jarduera motorretan, batez ere LHko adinetan zehar (Tendero, 2011).

JARDUERA FISIKOA

Jarduera sedentarioek haurrentzat dakartzaten kalteak behin analizatuta, haurrentzat hain garrantzitsua den JFa analizatzea ezinbestekoa da. Gainera, haurrek hainbeste denbora pasatzen duten ikastoletan JFa praktikatzeko aukera asko daude: GH, patioak, eskolaz kanpoko jarduerak... Ondorioz, hezkuntzak garrantzi handia dauka haurren bizi estiloak aktiboagoak eta JFari loturikoak bilakatzen. Obesitatearen kontrako interbentzio egoki bat burutzeko, kontuan hartu behar da obesitatea gaixotasun kronikoa dela eta honen ondorioz lortu behar duguna ohitura aldaketa dela, ohitura hauek denbora batean zehar mantenduz, bestela berriz aurreko ohituretara bueltatzen baita (Santos, 2005).

JARDUERA FISIKOAREN GOMENDIO OROKORRAK ETA ONURAK

Jarduera fisikoa edozein adinetan garrantzitsua bada ere, haurtzaroan daukan garrantzia itzela da (Casado, Alonso, Hernández eta Jiménez, 2009). Eguneroko bizitzan gastu energetikoa suposatzen duten jarduerak ezartzea ezinbestekoa da. Oso garrantzitsua da haurrak JFa praktikatzera eta bizi ohitura osasuntsuetara ohitzea (Salgado, 2005). Gastu energetiko honen barruan JFa sartzen da, jarduera sedentarioak alde batera uztearekin

batera ezinbestekoak direnak haur obesitateari kontra egiteko. Munduko Osasun Erakundearen gomendioen arabera modu erregularrean praktikatu behar da JFa, 60 minutuko ariketa fisiko arina burutu behar dela dio gomendio orokor bezala, ordu honetan eguneroko bizitzan burutzen diren jarduerak (ibiltzea, eskailerak igotzea, patinetean ibiltzea...) zein kirol jarduerak (saskibaloia, igeriketa, futbola...) barneratuz (Esteve et al., 2016). Beste alde batetik, JF moderatua egunero 30 minutu praktikatzea gomendatzen du, hala nola modu azkar batean ibiltzea (Salgado, 2005). Guzti hau ikusita, ondorioztatu daiteke ikastolek eta zehatzago hitz eginda GHk daukan eragina itzela dela.

Hezkuntzan eta haurrak ikastolan igarotzen duten denboran zehar, denbora asko izaten dute JFa praktikatzeko. Hau bultzatu beharra dauka hezkuntza sistemak, JFaren onurak asko baitira. Ikerketa askok frogatu egin dute JFaren onurak osasun fisikoan, ongizate psikologikoan zein sozialean (Casado et al., 2009). Beraz, hainbat dira haurtzaroan zein hurrengo etapetan JFak eragindako onurak (Esteve et al., 2016) (Casado et al., 2009):

- Onura fisikoak: gastu energetikoa handitzea pisu gomendagarria mantentzen lagunduz eta obesitatea ekidinez; gaixotasunak saihestea (koronarioak, giltzadurenak, bihotzekoak, diabetesa, minbiziak, hipertentsioa...); nerbio sistema zentralaren garapena hobetzea; koordinazioa, malgutasuna eta bizkortasuna hobetzea; gihar eta hezur sendoagoak edukitzea eta lo hobeagoa izaten laguntzea.
- Onura sozialak: integrazioa, lagunekin zein familiarekin jolasteko arazorik ez izatea, familiarekin komunikazioa zein gaitasun sozialen garapena sustatzea, talde lanaren garrantzia barneratzen laguntzea eta baloreen transmisioa sustatzea.
- Onura psikologikoak: ongizate eta auto-estimua hobetzea; estresa, antsietatea eta depresioa murriztea eta klaseko errendimendua zein kontzentrazioa handitzea.

JARDUERA FISIKOARI LOTUTAKO PROGRAMAK

Obesitate zein gainpisuaren tratamendu bat baino, ezinbestekoa da gaixotasun honen prebentzioan aritzea, etorkizuneko haurren osasuna bermatzeko. Horretarako, hainbat estrategia eta programa ezarri dira JFari eta nutrizioari lotuta Espainian azken urteetan. Espainian, hainbat izan dira gobernuak bultzatu dituen JFko programak, hala nola:

- A+D plana: Populazioaren hainbat multzoei zuzendutako plana, horien barnean haurrei zuzendutakoa. Helburua multzo guzti hauei kalitatezko JF praktikatzeko aukera eta erraztasunak ematea da (Kirolaren Goi Kontseilua, 2010).
- NAOS estrategia: Gehienbat hezkuntzan ezarritako eta 2005ean indarrean jarri zen osasun estrategia, JFaren praktika eta nutrizio egoki baten bitartez obesitateak eragiten dituen kalteak murrizteko helburuarekin. (Salgado, 2005).

Beste alde batetik, Euskal Herrian ere JF bultzatzeko programak egon dira, hala nola “Aktibili” programa. Sozietate osoari zuzenduta badago ere, haurretan ere zentratzen da, haurren JFaren praktika bultzatuz, beharrezkoak diren JF denborak burutuz, GHko denborak luzatzen saiatuz... (Eusko Jaurlaritza, 2012).

Honetaz aparte, hezkuntza sisteman eta ikastetxeetan programa hauek bultzatzea oso garrantzitsua da. Artikulu ezberdinak analizatu dituen ikerketa batean, hezkuntzan 2000-2015 urteen bitartean JFaren eta nutrizioaren inguruko ohitura osasuntsuak bultzatzeko soilik 13 programa edo proposamen aurkitu dira. Oso programa gutxi dira 15 urte direla kontuan hartuz, are gehiago Espainian obesitate eta gainpisu indizeak asko igo diren garaia izan dela kontuan hartuz. Irakasleek ikusten duten arazoa da politikoez ez diotela lehentasuna ematen ikastetxeetan osasunaren inguruko programak ezartzera, errekurtso mugatuak dituztela eta profesionalek laguntza eskasa jasotzen dutela programa hauek bultzatzeko. Analisi honen bitartez ikusi egin da 13 programa hauen barnean hainbat programa daudela 3-6 hilabeteko lanarekin ikasleen ohitura osasuntsuak hobetzen lagundu dutenak. Egoera hau aztertuz, oraindik beharrezkoa da ikastetxeek konpromiso gehiago hartzea hezkuntza proiektu osasuntsuei dagokienez eta hauen barnean GH hobetzeko estrategiak ezartzea, haur zein gazteen ohitura osasuntsuak bultzatzeko helburuarekin. Interesgarria izango litzateke era berean GHko profesionalen eta osasuneko profesionalen arteko kolaborazioa (Pérez, Tercedor eta Delgado, 2015). Hala ere, Espainian hezkuntzari lotutako interbentzio programa batzuk egon dira (Esteve et al., 2016):

- “PERSEO”: 2007-2009 bitartean indarrean egon zen eta JFaren eta nutrizioaren ohituren interbentzioan oinarritu zen. Ikastetxe, ikasle (6-10 urte bitartekoak) eta familiei bideratutakoa, soilik autonomia-erkidego batzuetan indarrean egonez..
- “MOVI 2”: Cuencan (Gaztela Mantxa) indarrean egondako programa, 4. eta 5. mailako ikasleei zuzenduta. Programa hau JF ludiko eta ez-lehiakorrean oinarritzen da, obesitate eta arrisku kardiobaskularrei aurre egiteko.
- “SI” programa: Madril, Katalunia eta Galizian 2011n hasitako programa, 3-16 urte bitarteko ikasleei zuzendutakoa. Haurtzarotik bizi kalitatea hobetu eta ohitura osasuntsuak barneratzeko helburua dauka programa honek.

Programa hauen garrantzia handia da, izan ere, hainbat ikerketetan ikastetxean praktikaturako JFaren eta haurren obesitatearen artean asoziazioak aurkitu dira. Alde batetik, Estatu Batuetan egindako ikerketa batean GHn eta ikastetxean landutako JFan praktikaturako denborak gero eta handiagoak izanda, ikasleen obesitatearen batez bestekoa jaitsi egiten zela ikusi zen. Beste hainbat ikerketetan, ikusi egin da ikasleek pisu gutxiago irabazten dutela ikastolak irauten duen denboran zehar uda irauten duen denboran baino.

Honen arrazoi nagusiak, nutrizio egokiagoa eta JFa praktikatzeko aukera handiagoa izan daitezke. Hala ere, efektu hau asko aldatu daiteke ikastetxe batetik bestera (Ip et al., 2017).

ESPAINIAKO EGOERA

Munduko Osasun Erakundeak dioen moduan soilik 11 urteko mutilen %40,5ak eta nesken %27ak burutzen dituzten gomendatutako JF arineko 60 minutuak (Laguna, Lara eta Aznar, 2011). Espainiako egoera oraindik txarragoa da, izan ere Europako 15 herrialdeetan egindako ikerketa bat analizatuz, ikus daiteke praktikaturako JFari dagokionez Espainiak balio baxuenetariakoak dituela (Salgado, 2005). Are gehiago, Espainian haur zein gazteek praktikatzen dituzten jardueren bi heren baino gehiago sedentarioak dira, %17 batean egonez jarduera arinak bezala sailkatutakoak. Beste alde batetik, 2015. urtean egindako THAO ikerketak erakusten duen moduan, praktikaturako JF maila neurtzen duen 1-5 bitarteko eskala batean 3,07an dago bataz bestekoa. Datuak banaka aztertuz gero, ikus daiteke Espainiako haurren %5,8-k JF maila baxua praktikatzen dutela, %83,8-k maila ertaina eta soilik %10,3-k JF maila altua praktikatzen dutela. Beste adibide zehatzago bezala, ALADINO ikerketak erakusten du soilik 6-9 urte bitarteko haurren %62,8a joaten direla oinez ikastolara, ehuneko oso txiki batek bizikleta edo antzekoak erabiliz, %33,1ek kotxez joaten direla eta ehuneko txiki batek garraio publikoa erabiltzen duela. Gainera, ikasleen %69,4a eskolaz kanpoko jardueretan matrikulatuta daude, jarduera hauei eskaintako denbora 2 eta 3 ordukoa izanda kasu gehienetan. (Esteve et al., 2016).

Herrialdeetan eta hirietan bizi diren ikasleak konparatuz gero, desberdintasunak aurkitu dira bi multzo hauen artean. Gaitasun fisiko handiagoa daukate herriko ikasleek hiriko ikasleekin konparatuz. Era berean, gaitasun aerobiko, beheko atalen potentzia, malgutasun eta eskuetako indar handiagoa behatu da herri inguruetan bizi diren ikasleetan. Aisialdiko denborari dagokionez, JFaren praktika handiagoa da herrietan hirietan baino zenbait estatuetan, baina beste zenbaitetan, aldiz, ez. Espainian zentratuz gero, ikusi egin da herrialde inguruetan egoera fisiko hobea daukatela ikasleek (De la Cruz, Aguirre, Pino, Díaz, Valero eta García, 2012). Beste ikerketa batean ikusi da herrialdeetan bizi diren mutilek JF gutxiago praktikatzen dutela, baina neskekin ez da berdina gertatzen (Cumbreras et al., 2014). Herrialdeetan bizi diren haurrek JF gehiago praktikatzearen zergatia dieta hobeto bati, praktikatu beharreko JFaren denboren betetzeari... lotzen zaio (De la Cruz eta Pino, 2010). Hala ere, beste ikerketa batean adierazten dute hiriko ikasleek JF gehiago praktikatzen dutela (Joens, Welk, Calabro, Russell, Nicklay, eta Henley, 2008).

Era berean, praktikaturako JFaren inguruan diferentziak aurkitu dira sexuaren arabera. Adibidez, Badajozen egindako ikerketa batean, mutilek $2,77 \pm 1,05$ ordu burutzen

dituzte astero bat azken beste eta neskek $1,54 \pm 1,39$ ordu. Diferentzia handia ikus daiteke azken datu honetan mutil eta neskek konparatzerakoan, izan ere mutilen %47,7ak 3 ordu astero burutzen dituzte eskolaz kanpoko jardueretan, ondorengo balio errepikatuenak 2 eta 4 ordu izanez. Nesken kasuan 3 ordu astero balio errepikatua da, baina JF ezarekin batera, bakoitza %41eko balioan egonez (Álvarez, M. M. et al., 2017). ALADINO ikerketan ere, 6-9 urte bitarteko haurretan mutilek JF gehiago praktikatzen dutela ikusi da. Eskolaz kanpoko jardueretan mutilen %73,3a matrikulatuta dago eta nesken kasuan %65,6a. Mutil eta neskek praktikatzen dituzten jarduerak aztertzerakoan, ikus daiteke mutilek jarduera intentsuagoak eta lehiakorragoak praktikatzen dituztela eta neskek, aldiz, lehiakorrak ez diren jarduera lasaiagoak (Martínez et al., 2015). Albaceten 6-13 urte bitarteko ikasleetan egindako ikerketa batean, diferentziak aurkitu dira mutil eta nesken artean, mutil gehienei (%86,3) gustatzen zaizkien jarduerak futbola, saskibaloia eta eskubaloia bezalako jarduerak izanda. Neskei, aldiz, harrapaketak, soka saltoa eta ezkutaketa bezalako jolasak gehiago (%48,8) praktikatzen dituzte. Mutilek JF gehiago praktikatzearen zergatia beraz jarduera intentsuagoak gustatzen zaizkiela izan daiteke, neskei lasaitasuna gehiago gustatzen zaielarik (Álvarez, Patón eta Fernández, 2017).

Hala ere, beste ikerketa batean aurkitu da mutil zein neskek interes berdina daukatela JFarekiko, baina ikasle hauen ustetan mutilek JF gehiago praktikatzen dute. Hala ere, GHko saioetan aktibotasun maila berdina erakusten dute mutil eta neskek. Ikus daiteke neskek jarduera maila altuagoak erakutsi zituztela gainbegiratutako egoeretan, aisialdiko egoeretan mutilek JF gehiago praktikatuz. Aisialdiko jardueretan ematen den desberdintasun honetan dago beraz mutilen eta nesken artean dagoen praktikaturako JFarekiko desberdintasunaren zergatia. Ondorioz, GHko saioak ezinbestekoak dira nesken praktika bultzatzeko eta areagotzeko (Ángel, García eta Zamorano, 2007).

HEZKUNTZAREN INTERBENTZIOA JARDUERA FISIKOAN

Aurretik ikusi den moduan, obesitatearen aurka hezkuntzaren interbentzioa garrantzitsua den bezala, honekin loturik dagoen hezkuntzaren edo ikastetxeen haurren JFaren aldeko interbentzioa ezinbestekoa da, haurren eguneroko bizitzaren zati handi bat bertan ematen baita.

PATIOAK

Gorputz Hezkuntzaz garrantzitsua bada ere, ikasleak patioan igarotzen duten denbora aspektu garrantzitsua da era beran, JFa praktikatzeko aukera asko baitaude bertan. Garrantzitsua da ikasleek denbora hauek mugitzeko erabiltzea. THAO ikerketak erakusten duen moduan, haurren %43,3k onartzen dute goizean zehar daukaten patioa

denboran zehar ariketa fisiko gutxi edo inolako ariketa fisikoa praktikatzea. Eguerdiko patioari buruz hitz egiterakoan, ehuneko hau gehiago igotzen da, %64,2an kokatuz. Gainera, patioetan, futbola bezalako kirolak gailentzen dira, kirol hauek gustatzen ez zaizkien haurrei patioetan ez jolastera eramanez (Esteve et al., 2016). Hainbat ikerketetan ikusi den moduan, patioan praktikatutako jardueren inguruan, mutilei futbola, saskibaloia eta eskubaloia bezalako jarduerak gustatzen zaizkie batez ere eta neskei, aldiz, beste jarduera mota batzuk (Álvarez, S. B. et al., 2017; Martínez, Aznar eta Contreras, 2017). Ikusi egin da mutilek neskek baino JF gehiago praktikatzen dutela patio orduan (Martínez et al., 2015). Mutilak askoz gehiago mugitzen dira patioetan, neskek jarduera lasaiagoak praktikatuz (3. eranskina). Neskek JF gutxiago praktikatzearen zergatia bertan futbola bezalako jarduerak gailentzea izan daiteke (Álvarez, S. B. et al., 2017). Jarduera mota hauek gailentzearen arrazoiak, patioen espazioaren antolakuntzaren ondorioz izaten dira askotan (Martínez et al., 2015). Gainera, patioetan aurkitzen diren margotutako markak futboleko edo saskibaloiko zelaiak izaten dira normalean, haurrak jolas horietara jolastera bideratuz. Ikerketa batean ikusi egin zen jarduera fisiko gehiago praktikatu zutela haurrek patio diseinu berri bat sortu zenean, era eta kolore guztietako markak margotuta zeudenean (Ridgers, Stratton, Fairclough eta Twisk, 2007). Patioetan jarduera mota ezberdinak proposatu beharko ziren, haur guztien nahiei egokitzuz, sexu eta gaitasun fisikoaren desberdintasunak alde batera utziz (Esteve et al., 2016).

ESKOLA ORDUETATIK KANPOKO JARDUERAK

Gorputz Hezkuntzaz eta patioez aparte, eskolako orduetatik kanpo burutzen diren jarduerak ezinbestekoak dira baita ere. Gorputz Hezkuntzan burutzen diren asteko orduak haurrentzat nahikoak ez direnez, ezinbestekoa da ikastolentzat eskola kirola bultzatzea, haurren osasunarentzat ezinbestekoa baita. Gainera, eskolatik kanpo lantzen diren jarduerak era berean osasuntsuak badira ere, kasu askotan oso lehiakorak izaten dira, haurrentzat eskolan landutako jarduerak askoz aproposagoak izanda. Ikastetxeak eskaintzen dituzten jarduerak zein hauetatik kanpo burutzen diren beste jarduerak kontuan hartuz, ALADINO ikerketak erakusten du astean zehar haurren %25-aren inguruan ez dutelako inolako jarduerarik burutzen edo ordu bat baino gutxiago burutzen dutela eskolaz kanpoko orduetan aire librean (Esteve et al., 2016).

Ikastetxe bakoitzak ikasleei eskaintzen dieten eskola orduetatik kanpoko ekintzen aukerak asko alde daitezke eremu batetik bestera. Adibidez, hiri inguruneko IPI Ikasbidea Ikastolan (III) hainbat dira eskaintzen diren eskolaz kanpoko ekintzak: euskal dantzak, futbola, gazte patinajea, ikasbidea dancing, jolasbide, judo, multiadierazpena, multixiki-kirolak, multi-dancing, multi-futbol, saski, multi-saski eta txiki patinaje (CPI Ikasbidea IPI

Iturribero guraso elkarteak (2017). Beste alde batetik, herri inguruko CEP Dulantzi Ikastolan (CDI) eskaintzen diren eskolaz kanpoko ekintzak honakoak dira: judo, rokodromoa, gimnasia erritmikoa eta dantza (AMPA Dulantzi, 2017).

GORPUTZ HEZKUNTZA

Ikusi den bezala, ikastetxearen barnean JFa praktikatzeko hainbat aukera daude: patioan, eskolaz kanpoko jardueretan, GHn... Guzti hauetatik, GH haurren osasunerako ezinbestekoa da. Izan ere, beste bi aspektuak ez bezala, derrigorrezkoa da ikasleentzat eta kasu askotan haurrek praktikatzeko duten JFaren zati guztia edo handi bat GHri dagokio.

Gorputz Hezkuntza, gorputz ariketaren bitartez egiten den hezkuntzaren arloa da. Honek, beste irakasgaiak lantzen ez duten arloa lantzen du, arlo motorra hain zuzen ere, mugimendua, abilezia eta arintasunaren bidez. Hala ere, beste atal batzuk lantzen ditu era berean: arlo kognitiboa, emozionala eta soziala. Beraz, irakasgai honen garrantzia handia da, gorputzaren ahalmenak eta ongizatea garatzeaz gain, osasuna, sasoi eta gorputzaren itxura hobetzeko. Gainera, aisialdiko gaitasunak garatzen dira GHren bitartez, haien bizitza osoan zehar modu aktibo batean mantentzen lagunduz. Jarduera fisikoaren onurak itzelak dira, beraz GHko programa antolatua baten presentzia ezinbestekoa da. Horretarako, GHri behar zaizkion ordu guztiak eskaini behar zaizkio, haurren gorputzen funtzionamendu egoki baterako eta gaixotasunen murrizketentzako (Gasco et al., 2009).

GORPUTZ HEZKUNTZAREN HISTORIA

Historia zehar asko aldatu da GH, duela urte asko gimnastika, soinketa edo bestelako ariketa fisikoei soilik mugatuz. Denbora asko itxaron behar izan zen GH, garai horietan Gimnastika deitutakoa, ikasketa planetan agertzen hasteko, XIX. mendera arte hain zuzen ere. Gobernu liberalak "Gimnastikako Irakasleen Eskola Zentrala" sortu zuen Madrilen (1883-1992 urteen bitartean). Erreformatik garrantzitsuena 1961. urteko GHren legearen eskutik etorri zen, bere irakaskuntza errekonozituz eta modernizatuz. "Gimnastikako Irakasleen Eskola Zentrala" sortu ondoren, sortutako hurrengo guneak 1933ko "Gorputz Hezkuntzako San Carlos" eskola nazionala eta 1936ko "Kataluniako Generalitatearen Gorputz Hezkuntzako" akademia izan ziren. Frankismoaren garaian GH irakasten zutenek "Academias Nacionales del Frente Juventudes" (ANJA) akademiatan prestatzen ziren, 1964-1965 urteetan hiru sailetan banatu zena: Magisteritza, Dirigentismo jubenila eta GH. Azken honek GH goi-mailako eskola izena hartu zuen. INEF, 77/1961 legearen eraginez sortua izan zen eta 1967an hasi zuen bere jardura akademikoa. 790/1981 Dekretu Errealak INEF erregulazio berria ezarri zuen, non ikasketa plangintza propioa sortu ahal izatea lortu zen. Pixkanaka, 80ko hamarkadaren amaieran, INEFeko curriculumak gizarte berrira egokitzen

joan zen. Dekretu ezberdinen eraginez, 1992-tik aurrera ikasketa planak berritzen joan ziren. Curriculumaren ikasketa plan gehienetan egon zen GH, baina 1889ra arte ez zen sartu unibertsitateetan GH espezialitate bezala irakasleen prestakuntzan (Gasco et al., 2009).

GORPUTZ HEZKUNTZAREN EGOERA GAUR EGUN

Gorputz hezkuntzak historian zehar edukitako eboluzioa aztertu ondoren, garrantzitsua da gaur egun bizi duen egoera aztertzea. Azkeneko hamarkadetan aspektu asko aldatu egin dira GH gimnastika zenetik, osasun arloak edo gizarteratze prozesuak ere barneratuz. Gaur egun, ez dira soilik gimnastika eta antzekoetara mugatzen baizik eta haurren osasuna eta talde jarduerak burutzearen bitartez haurra gizarteratzen saiatzea garrantzia hartu dutelarik, garapen psikologiko bat bilatzearekin batera (Gasco et al., 2009).

Ikusi dugunez, duela asko agertzen da GH curriculumean irakasgai derrigor bezala, baina gaur egun bizi duen egoera ez da egokiena. Hezkuntzan estatus eta garrantzi baxuko irakasgaia da. Beste irakasgai gehienekin konparatuz, ordu gutxiago zein baliabide material gutxiago eskaintzen zaizkio eta jasotako finantziak askoz baxuagoa da. Izan ere, GHk eskaintzen dituen edukiak gutxiesten dira. Murtziako 29 GHko profesionalei egindako elkarrizketetan gaur egungo GHren egoera azter daiteke. Irakasle hauen %27,59aren ustetan irakasgai honen gutxietea administrazioen, lankide eta gurasoen eskutik etortzen da (Pérez, Murcia eta Carrillo, 2014).

Curriculumari dagokionez, irakasle gehienak galduta sentitzen dira hain curriculum orokor, malgu eta ireki batekin. Irakasgai honi eskainitako orduei dagokionez, irakasle gehienek uste dute oso gutxi direla (Pérez et al., 2014). Gorputz Hezkuntzan burututako JFaren denborak ezinbestekoak dira, baina ez dira nahikoak (Esteve et al., 2016). Izan ere, ikastoletan JFa praktikatzeko dagoen denbora oso mugatua da, haurrek behar duten gastu energetikoa lortzea oso zaila bilakatuz. Egunero behar duten 60 minutuko JFa ikastolan lortzea ezinezkoa da gaur egungo hezkuntzaren antolakuntzarekin (Flores, Klünder, eta Medina, 2008). Horregatik, gomendagarria izango litzateke curriculumean GHko orduak gehitzea edo bestela curriculumetik kanpo JFa bultzatzeko ekintzak sortzea (Esteve et al., 2016). Interesgarria izango litzateke GHri ordu gehiago eskaintzea, irakasgai honen bitartez beharrezkoak diren helburuak lortzeko eta haurrek egunero behar duten JFa praktikatzeko, fisikoki hobetu ahal izateko eta osasuntsu mantentzeko. Gehienek uste dute 3 ordu astero edukitzea ezinbestekoa dela, baina batzuk astero 4 edo 5 ordu ezinbestekotzat ikusten dute. horretaz gain, ordu hauek ondo aprobetxatu behar dira (Pérez et al., 2014).

Gorputz Hezkuntza erreminta oso garrantzitsua da gizarte honen etorkizuna diren haur guztiei bizi estilo aktibo eta osasuntsuak transmititzeko. Elkarrizketatutako profesional

guztien ustetan, GHk curriculumari bizi estilo aktibo eta osasuntsu baten sustapena eskaintzen dio. Sozialki, GHk haurren sedentarismoaren murrizketan eta gaixotasunen murrizketan paper garrantzitsua joka dezake. Honetaz aparte, irakasle askoren aburuz, ikasleen heziketarako ezinbestekoa da, fisikoki zein psikosozialki (Pérez et al., 2014). Hala ere, irakasle batzuen ustetan egoera pixkanaka aldatzen ari da, irakasgaia pixkanaka garrantzi gehiago hartuz, baina ahaztu gabe oraindik bide oso luzea gelditzen dela merezi duen egoeran egoteko (Pérez et al., 2015).

CURRICULUMA GAUR EGUN

Gaur egun, GHko saioak aurrera eramaterako orduan Euskal Herrian LHn indarrean dagoen oinarrizko hezkuntzako curriculuma kontuan hartzea ezinbestekoa da. Curriculum bezala irakaskuntza erregulatzen duten maila, etapa, ziklo, gradu edo modalitate bakoitzaren helburu, eduki, sistema pedagogiko eta ebaluazio irizpideen multzoa ulertzen da, tradizionalki programazio bezala izendatua izan dena (Gasco et al., 2009). Saioen eta urte osoko planifikazioa curriculumean oinarrituta egon behar dira, bertan agertzen diren helburuak betez eta landu beharreko edukiak landuz. Asteroko derrigorrezko orduei dagokienez, banaketa ondorengoa izan behar da: 2 ordu 1., 2. eta 3. mailetan eta 1,5 ordu 4., 5. eta 6. mailetan (Eusko Jaurlaritzak, 2015). Gorputz Hezkuntza arloko irakaskuntzak hainbat helburu edo konpetentzia lortu behar ditu LHko etapan (EJ, 2015):

- Hautemate-gaitasunak eta ahalmen motorrak aztertzea, nork bere buruarenganako konfiantza eta ongizatea sustatuz.
- Trebetasun eta ahalmen fisikoak garatzea, jolasa erabiliz haurren eboluzio-prozesuarekin bat.
- Arazo motorrak ebazteko printzipioak eta arauak ezagutzea eta JFa, kirol jarduerak... praktikatzean eraginkortasunez eta autonomiaz aritzea, ahalegina erregulatuz eta balioetsiz eta norberaren aukeren arabera nork bere buruari eskatzen dion maila jakin batera iristea.
- Euskal Herriko eta beste kulturetako jolas-tradizioak, adierazpen-tradizioak... ezagutzea, haien balioak errespetatzeko eta balioesteko, jolas eta adierazpen tradizionalak eta herrikoiak praktikatzu.
- Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu sortzailean eta estetikoan landuz, haiek sentitzeko eta bizitzeko, eta mugimendu propio baten bidez pertsonalizatzeko.
- Jarduera fisikoa neurritz eta maiz egitearen garrantzia balioestea, norberarekiko nahiz besteekiko erantzukizuneko jarrera erakusteko eta ariketa fisikoak, higieinak, elikadurak... osasunean dituzten eraginak aintzat hartzea.

- Jarduera fisikoetan parte hartzea, besteekin batera talde-harremanak sustatzen dituzten proiektuak garatuz eta aisia-kultura aberasgarri baten oinarriak eraikiz.

Beste alde batetik, hainbat dira GH arloko irakaskuntzan landu behar diren eduki multzoak (EJ, 2015):

- Komunak: informazioa identifikatzea, lortzea, gordetzea eta berreskuratzea; ideiak sortu, hautatu eta adieraztea; gatazkak kudeatzea...
- Norberaren ezagutza eta kontrola
- Gorputz adierazpena eta komunikazioa
- Jarduera fisikoa eta osasuna
- Kultura motorra: aisia eta denbora libreira

Multzo hauen barnean, Euskal Herrian zenbait eduki daude soilik bertan landu egiten direnak. Gorputz adierazpen eta komunikazioaren multzoan euskal dantzak landu behar dira Euskal Herrian, eta kultura motorreko multzoan berezko euskal jolasak, berezko euskal jokoak, lanbide batean sorleku duten euskal jolas-joko arautuak eta euskal pilota (EJ, 2015).

GORPUTZ HEZKUNTZAKO PROFESIONALEN PAPERA

Gorputz Hezkuntzaren eta bertan lan egiten duten profesionalen papera beti izango da ikasleei ahalik eta laguntza gehiena eskaintzea. Haien helburua ikasleak osasunerako heztea izango da, nutrizio ohiturekin batera JF erregularrerako ohiturak ere hartuz. Jarduera fisikoaren eta GHren bitarteko obesitatearen tratamendua ez da batere erraza, izan ere gaur egungo gizartean sedentarismorako joera itzela da. Beraz, GHrekin lortu behar dena ikasleen jokabidea eta ohiturak aldatzea da, haien bizi estiloak aldatuz (Santos, 2005).

Gorputz Hezkuntzan, obesitatearen kontrako tratamenduan obesitatea pairatzen duten ikasleak hautematea da lehen pausoa. Hemendik aurrera ikasle hauek eta haien familiak informatu behar dira, arazo honek osasunean dauzkan arriskuak agerian utziz, beti ere aldaketa baterako bidea erakutsiz eta bide hau hartzeko motibatuz. Jarraian, GHko profesionalak zein ikastetxeak plan bat diseinatu beharko du; JFa, nutrizioa, jokabide aldaketak eta familiaren parte hartzea sustatuz (Santos, 2005).

Helburu bezala ez da jarri behar pisu ezin hobea lortzea. Gorputz Hezkuntzaren eta JFaren igoera hau motibagarria eta dibertigarria izan beharko da ikaslearentzat, horrela bere eguneroko bizitzan aldaketak behatzen joateko: jarduera sedentarioak murriztu, aire librean praktikaturako jarduerak areagotu... Gorputz Hezkuntzak haurren garapen egoki eta orekatu bat ziurtatzen dituzten jarduerak proposatu beharko ditu, bizi estilo aktiboa sustatuz eta

eskolaz kanpoko jarduerak praktikatuz. Horretarako, ezagutzak transmititzearekin batera, elikadura ohituren, JF ohituren... inguruko gogoetak sustatu beharko dira (Santos, 2005).

GORPUTZ HEZKUNTZAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK

Gorputz Hezkuntzak obesitatearen kontra jotzen duen papera analizatzerakoan ikusi egin da saioen iraupena eta maiztasuna ez direla faktore eragile bakarrak, baizik eta beste faktore batzuk ere eragin handia daukatelarik: ikastetxearen neurriak, JFa praktikatzeko erraztasunak (materiala, saskibaloiko kantzak soilik elitezko kirolarientzat ez gordetzea...), hezkuntza sisteman GHri beharrezko eta merezitako denbora ez eskaintzea... Obesitatearen kontrako efektuak asko alda daitezke ikastetxe batetik bestera, ikastetxean bertan saiatu behar direlarik eragozpen guzti horiek zuzentzen (Ip et al., 2017).

Herriko eta hiriko bi ikastetxe ezberdin aztertzerakoan, hiri inguruko IIIIn, astean GHko bi saio burutzen dira, batzuetan 45 minutukoak direnak eta beste batzuetan 55 minutukoak. Ordu-tegiari dagokionez, eguneko edozein ordutan izan dezakete GHko saioa. Instalakuntzak kontuan hartuz, frontoi eta polikiroldegi nahiko handiak dauzka saioak lantzeko, patio handi batez aparte. Saio eta urtearen planifikazioan ez dira zuzenean kirolak lantzen, baizik eta aurre-kirolak deitutakoak, jolasen bitartez kirol-talara hurbilpen bat eginez. Saio bakoitzean 23-25 ikasle inguru egoten dira irakasle bakar batekin (4. eranskina). Herri inguruko CDIn GHko bi saio burutzen dira astero, 1., 2. eta 3. mailetan 45 minutuko saioak izaten dira eta 4., 5. eta 6. mailetan 45 minutuko saio bat eta ordu bateko beste bat, baina dutxa hartzeko denbora uzten dute. Ordu-tegiari dagokionez, ez dago ezarrita eguneko ordu zehatz batean izatea GHko saioa. Instalakuntzak kontuan hartzerakoan gimnasio bat, psikomotritate gela bat, frontoi bat eta polikiroldegi bat daude. Burutzen diren jardueri dagokionez, ez dira kirolak zuzenean lantzen, baizik eta jolasen bidez kirol hauetara hurbilpena egiten dela, aurre-kirolak deitutakoak landuz. Saio bakoitzean 20 ikasle inguru egoten dira irakasle bakar batekin (3. eranskina).

HELBURUAK

Orain arte aipatutako guztia kontuan hartuz, lan honen helburu printzipala edo nagusia da:

1. Lehen Hezkuntzako 5. mailako Arabako herri zein hiri ikastetxeko ikasleen artean gorputz masa indizeen eta praktikaturako jarduera fisiko kantitateen zein sedentarismo mailen artean dauden desberdintasunetan, ikastetxe bakoitzeko Gorputz Hezkuntzako saioek daukaten eragina aztertzea.

Beste alde batetik, bigarren mailako helburuak edo helburu espezifikoak dira:

2. Herrietan bizi diren eta hirietan bizi diren ikasleen artean gorputz masa indizeen, praktikaturako jarduera fisiko kantitateen eta sedentarismo mailen artean dauden desberdintasunak aztertzea.
3. Mutil eta nesken artean gorputz masa indizeen, praktikaturako jarduera fisiko kantitateen eta sedentarismo mailen artean dauden desberdintasunak aztertzea.

HIPOTESIA

Herrietan ikasten duten, herrietan bizi diren eta mutilak diren haurrek gorputz masa indize balio baxuagoak, jarduera fisiko denbora altuagoak eta sedentarismo maila baxuagoak izango dituzte, hirietan ikasten duten, hirietan bizi diren eta neskek diren haurrekin konparatuz. Herrietan eta hirietan ikasten duten ikasleen arteko desberdintasun hauen eragile batzuk Gorputz Hezkuntzaren hainbat aldagai izango dira.

METODOA

PARTE HARTZAILEAK ETA AUKERAKETA IRIZPIDEA

Lan edo ikerketa honetan IPI Ikasbidea Ikastolako (III) 75 ikasle eta CEP Dulantzi Ikastolako (CDI) 43 ikasle parte hartu izan dute, denak Lehen Hezkuntzako (LH) 5. mailakoak. Beraz, 118 ikasle edo parte hartzaile barneratzen ditu guztira, guztiek 9, 10 edo 11 urte izanez. Ikasle guzti hauen artean 61 mutil eta 57 neska daude eta 56 ikasle herri inguruneak dira eta 62 hiri inguruneak.

Ikasle guztiek baimen informatuaren prozesua burutu zuten, haien gurasoei baimen informatua sinatzeko eskatuz. Baimen hau sinatuta ekarri zuten ikasleek eta Gorputz Hezkuntzako (GH) saioetan parte hartzen zuten ikasleek soilik parte hartu izan dute ikerketa honetan. Beste alde batetik, galdetegia burutu beharreko egunean klasera joan ez ziren ikasleak ikerketatik kanpo geratu ziren.

Beraz, lan honetan parte hartzeko inklusio irizpideak honakoak izan dira:

- IPI Ikasbidea Ikastolan edo CDIIn ikastea
- Lehen Hezkuntzako 5. mailan ikastea
- 9, 10 eta 11 urte bitartean edukitzea
- Gorputz Hezkuntzako saioetan parte hartzea
- Galdetegia burutu beharreko egunean klasera bertaratzea
- Galdetegia modu egia eta egoki batean betetzea

TRESNAK ETA DISEINUA

IKASLEENTZAKO GALDETEGIA

Datu ezberdinak jaso eta bereganatzeko erabilitako tresnetako bat ikasleentzako galdetegi bat izan zen. Ikerketa honetako ikasle edo parte hartzaileek egin beharreko gauza bakarra saio batean zehar galdetegi hau betetzea izan zen. Erabilitako galdetegia ikasle bakoitzaren pisua eta altueraren (gorputz masa indizea (GMI) kalkulatzeko), GHren, praktikaturako jarduera fisiko (JF) mota zein kantitatearen eta ohitura sedentarioen inguruko informazioa bereganatzeko erabilia izan zen.

Horretarako, bilaketa bibliografiko bat egin behar izan zen, adin haueko umeentzako aproposak diren galdetegiak bilatuz. Errebisioa egin ondoren, "Physical Activity

Questionnaire for Children” (PAQ-C) galdetegia (Herazo eta Dominguez, 2012) (1. eranskina) erabiltzea erabaki zen, gazteleraz balioztatukoa eta egokitutakoa. Galdetegi hau, ikastola adinetan dauden 8-14 urte bitarteko adinetan erabiltzen da. Ikastola irauten duen garaian, haur batek azkeneko 7 egunetan praktikaturako JF maila kalkulatzeko erabiltzen da. Erantzunetan aukerak ematen diren 10 galdera dituen galdetegia da. Lehen galdera, aisialdian burututako jardueren inguruan galdetzen du eta jarraian datozen 6 galderak GHko saioen, patioaren orduen, bazkaltzeko orduen, ikastolatik ateratzean eta asteburuan praktikaturako JF maiztasunen inguruan galdetzen dute. Hurrengo bi galderak asteburuan zehar burututako JFaren inguruan eta asteko egun bakoitzean praktikaturako JF maiztasunaren inguruan galdetzen dute. Galdetegiaren bukaerako puntuazioa lehenengo 9 galderen bitartez kalkulaten da, azkeneko galdera soilik erabiliz aste horretan zehar ikasleak JF normaltasunez praktikatu duen jakiteko. Bukaerako puntuazioa kalkulatzeko, beraz, 9 galdera hauek erabiltzen dira, emaitza 1-5 bitarteko balioa izanez, non 1 balioa JF baxua eta 5 balioa JF altua esan nahi duten (Herazo et al., 2012).

Hala ere, hainbat galdera gehitu ziren galdetegian, lan honen helburuak kontuan hartuz. Aurreko galderak, praktikaturako JF soilik kalkulatzeko erabilia izan zen. Galdetegiaren hasieran, pisua eta altuera apuntatzeko item bat gehitu zen, GMIaren inguruko balioak kalkulatu ahal izateko. Beste alde batetik, bukaeran beste bi galdera gehitu egin ziren sedentarisismoaren inguruan eta beste bi galdera GHren inguruan. Beraz, ikasleen inguruko informazioa bereganatzeko erabilitako galdetegia PAQ-C galdetegiaren moldaketa bat izan zen (1. eranskina), guztira 14 galdera egonez eta hasieran pisua eta altuera apuntatzeko itema gehituz.

GORPUTZ HEZKUNTZAKO IRAKASLEEI EGINDAKO ELKARRIZKETA

Datuak eta informazioa bereganatzeko ezinbestekoa den galdetegiaz aparte, erabilitako beste tresna garrantzitsua GHko IIIko zein CDIko irakasleekin burututako elkarrizketak izan ziren (3. eta 4. eranskinak). Ikasleen inguruko informazioaz aparte, ikastolaren instalakuntzen, GHko saioen (iraupenak, maiztasunak, jarduera motak, planifikazioa, baliabide materialak...), ikasleen ezaugarri edo desberdintasunen, haien iritzi orokorren... inguruko informazioa bereganatzea garrantzitsua izan zen. Horregatik, GHko irakasleekin burututako elkarrizketen helburua informazio guzti hau bereganatzea izan zen.

Ikasleentzako galdetegiarekin bezala, elkarrizketa egoki bat prestatzea ezinbestekoa izan zen. Horretarako, lanaren helburuak kontuan hartuz eta lortu beharreko informazioa analizatuz, galdera ezberdinak pentsatu ziren. Galdera horiek orri batean apuntatu ziren elkarrizketan gida moduan erabili ahal izateko. Guztira 12 galdera pentsatu ziren (2.

eranskina), hauetako 7 GHko saioen ingurukoak izanda, 3 irakaslearen iritzi orokorraren ingurukoak eta 2 irakasleek behatutako ikasleen arteko desberdintasunen ingurukoak. Lortutako informazioa baliagarria izan zen marko teorikoa edo justifikazioa osatzeko eta lortutako emaitzen diskusioa burutu ahal izateko.

PROZEDURA

IKASTOLAKO ZUZENDARIEKIN KONTAKTUA

Gradu amaierako lan hau aurrera eramateko ideia pentsatu ondoren, egin beharreko lehen gauza bi ikastola ezberdin pentsatu eta haiekin kontaktuan jartzea izan zen. IPI Ikasbidea ikastolan praktikak 2017ko irailetik abendura burutu zirenez, ikastola hau sartu zen aukeraketaren barne, hiri inguruko ikastola bezala kontuan hartuz. Nahiz eta herri bateko ikastola izan, hirikoa kontsideratu zen, Gasteizi itsatsita egoteaz aparte bertako ikasle gehienak Gasteiz hirikoak izaten direlako. Bertan praktikak burutu izanagatik, ez zen gutunik idatzi izan behar ikastolako zuzendariari, baizik eta bertan harekin hitz egitearekin nahiko izan zela. Zuzendariarekin elkarrizketan, baimena eskatu zitzaion datu ezberdinak jaso ahal izateko: LHko 5. mailako ikasleekin galdetegia burutu eta GHko irakaslearekin elkarrizketa bat izan ahal izatea.

Beste alde batetik, CDI aukeratu egin zen herri inguruko ikastola bezala, Dulantzi Gasteiztik nahiko hurbil dagon Arabako herri bat izanda. Ikastola honekin kontaktuan jartzeko posta elektronikoz mezu bat (5. eranskina) idatzi behar izan zitzaion zuzendariari, lanaren nondik norakoak azalduz eta ikastolan burutu beharreko zeregina argi utziz. Mezuaren bitartez, baimena eskatu zitzaion LHko 5. mailako ikasleekin galdetegia burutzeko eta GHko irakaslearekin elkarrizketa bat izateko.

Ikastolekin kontaktuan jarri ondoren eta bertan datuak jaso ahal izateko eskaeraren baiezkua jaso ondoren klase bakoitzeko tutoreekin hitz egitea izan zen hurrengo pausoa. Bertan prozesu berdina jarraitu zen, egin beharreko lana eta zeregina azalduz. Tutore bakoitzarekin egun eta ordu jakin bat erabaki zen gela bakoitzean galdetegiak aurrera eramane ahal izateko. Hala ere, gela bakoitzean galdetegiak burutu aurretik, bi eginkizun burutu ziren: baimen informatua ikasleen gurasoei eta GHko irakasleei elkarrizketa.

BAIMEN INFORMATUA

Ikastoletako zuzendariekin eta irakasleekin kontaktuan jarri ondoren ikasleen gurasoei baimen informatua bidaltzea ezinbestekoa izan zen, gurasoek haien seme-alabei baimena emateko ikerketan parte hartu ahal izateko. Horretarako, klase bakoitzeko

tutoreekin hitz egin zen, haien bitartez gurasoei baimen informatua (6. eranskina) bidaltzeko. Ikasle bakoitzari orri bana eman zitzaion beharrezko informazioarekin. Orri edo baimen informatu honetan lehendabizi ikerketa honen nondik norakoak agertzen ziren, beharrezko informazio guztiarekin. Jarraian, haien seme-alabek burutu beharreko eginkizuna agertzen zen eta bukaeran haien sinadura idazteko lekua, honen bitartez haien seme-alabei baimena emanaz ikerketan parte ahal izateko. Argi utzi zen datuen bilketa anonimoa izango zela eta datuen erabilera erabat konfidentziala izango zela. Baimena guraso guztiek sinatu zuten, nahiz eta batzuei egun asko kostatu. Behin baimen guztiak jasota, lan honetan ikasle guztiek parte hartzeko aukera izan zuten.

GORPUTZ HEZKUNTZAKO IRAKASLEEI ELKARRIZKETA

Behin guraso guztien sinadura jasota, ikasleei galdetegiak pasatzeko zegoen. Hala ere, lehendabizi GHko irakasleekin hitz egitea komenigarria zen, beharrezko informazio guztia bereganatzeko, ondoren kalitatezko galdetegi bat burutzeko helburuarekin. Elkarrizketa aurrera eramateko, ikastola bakoitzeko irakasleekin hitz egin behar izan zen, haiek eskainitako saio libre bat erabiliz beharrezko galderak egiteko. Behin data eta ordua adostuta, elkarrizketa prestatzea izan zen hurrengo pausoa. Elkarrizketa prestatzeko, lan honen helburuak erreparatu egin ziren, lan honekin zerikusia zeukaten aspektu ezberdinen inguruan hausnartuz. Lan haur burutzeko beharrezkoa zen informazioa pentsatu eta gero, irakasleari egin beharreko galderak idatzi egin ziren (2. eranskina). Behin elkarrizketa prestatu ondoren, ikastola bakoitzera joatea izan zen eginkizun bakarra, irakasleari elkarrizketa (3. eta 4. eranskinak) eginez. Elkarrizketaren prozedura ondorengoa izan zen ikastoletan: elkarrizketaren hasieran, jasotzeagatik eskertu zitzaien, ondoren galderak pixkanaka aurrera eramanez eta bukaeran berriz ere eskainitako denbora guztiagatik eta emandako informazio guztiagatik eskerrak emanez.

IKASLEEI GALDETEGIA

Aurreko prozesu guztiak aurrera eraman ondoren ikasleei galdetegia pasatzea besterik ez zen egin behar, beharrezko datuak bereganatuz galtegiaren bitartez. Horretarako, lehen esan bezala, aurretik prestatutako "PAQ-C" galdetegia prestatu egin zen. Hemen, hainbat galdera gehitu egin ziren, horrela galdetegia (1. eranskina) prest egonez ikasleei pasatzeko. Galdetegia aurrera eramateko aukera ezberdinak pentsatu ziren: irakasleei galdetegiak ematea eta haiek nahi zutenean burutzea, ordu bat eskatzea irakasleei eta zuzenean joatea ikasleengana, banan-banan ikasleekin galdetegia zuzenean burutzea... Aukera guzti hauetatik, zuzenean gela bakoitzean galdetegiak pasatzea erabaki egin zen, tutoreen erabakia ere kontuan hartuz. Izan ere, presentzia garrantzitsua zen,

galdetegia nola bete behar zen ondo azaltzeko eta galdetegia burutzerakoan edozein zalantza edukitzekotan zuzenean konpondu ahal izateko. Aukerarik egokiena galdetegiak zuzentasunez betetzeko ikasle bakoitzari banan-banan galdetegia pasatzea izango litzateke, baina arazo ezberdinetatik ez zen aukera hau erabili. Alde batetik, denbora gehiegi behar zelako eta beste alde batetik, tutoreek nahiago zutelako ordu jakin batean ikasle guztiei galdetegia pasatzea, hainbat ordutan zehar ikasle ezberdinak saio ezberdinak galtzea baino.

Galdetegia burutzeko modua behin aukeratuta eta adostutako saioa iritzi baino lehen tutoreekin hitz egin zen, ikasle bakoitzari etxerako eginkizun bat bidaltzeko. Galdetegian haien altuera eta pisua ondo jartzen zutela ziurtatzeko, etxean gurasoei galdetzeko eta agendan apuntatzeko eskatu zitzairen. Hurrengo pausua, adostutako saioetan klase ezberdinetan bertaratzea izan zen. Behin klasean egonda eta aurkezpena egin ondoren, azalpen guztiak eman ziren. Lehendabizi burutu beharreko ikerketa eta lana azaldu zitzairen ikasleei, jarraian haiek burutu beharrezko galdetegia zehaztasunez azalduz. Galdetegiarekin hasi baino lehen, argi utzi zitzairen ez zela inolako azterketa eta eskatzen zen gauza bakarra egia esatea zela. Jarraian, galdetegia burutzeko denbora utzi zitzairen, argi utziz edozein zalantza izatekotan arazorik gabe galdetzeko. Behin galdetegiak amaitzean, banan-banan entregatzen joan ziren eta dena beteta zegoela ikustean jaso egin ziren, bertan agertutako emaitzak aurrerago aztertzeko. Amaitzean, tutore zein ikasleei eskerrak eman zitzaizkien, burututako jarduera oso lagungarria izan zela argi utziz. Prozedura berdina jarraitu zen ikastetxeko beste klaseetan zein beste ikastetxeko klaseetan.

BILDUTAKO INFORMAZIOAREN ANALISIAREN PROZEDURA

Beharrezko informazio guztia jaso eta gero analizatu beharra zegoen, emaitza batzuk lortu ahal izateko. Horretarako, GHko irakasleei egindako elkarrizketa eta ikasleei egindako galdetegietatik lortutako informazioa analizatu beharra zegoen.

Elkarrizketei dagokienez, era simple batean analizatu egin ziren. Bi elkarrizketak grabatuak izan ziren, irakasleen aprobazioarekin. Beraz, elkarrizketa amaitzerakoan egin beharreko gauza bakarra elkarrizketa berriz ere entzutea eta bertatik ateratako informazio guztia apuntatzea izan zen. Jarraian, informazio guzti hori dagokion tokian erabili zen, hainbat datu (asteko saio kopurua, denborak, jarduera motak...) justifikazioa osatzeko erabiliz eta beste hainbat datu (irakasleen iritzi ezberdinak, ikasleen arteko desberdintasunak...) emaitzen inguruko diskusioa egiteko erabiliz.

Beste alde batetik, ikasleei burututako galdetegietatik ateratako informazioa analizatzeko, bi tresna ezberdin erabili ziren: excel-a eta "IBM SPSS Statistics 24" bertsiko programa estatistikoa. Lehendabizi, jasotako ikasleen datu guztiak excel bateko tauletan

sartu ziren banaka. Bertan, GMI balioak apuntatu ziren hasieran, jarraian GHko galderen erantzunak apuntatuz. Ondoren JFaren inguruko bataz besteko balioak apuntatu ziren. Bertan, PAQ-C galdetegiaren galdera guztien bataz bestekoa kalkulatu zen eta ikasle bakoitzaren balioa apuntatu zen. Azkenik, eguneroko sedentarismoaren denborak apuntatu ziren, astean zehar eta asteburuan zehar igarotako denborak kontuan hartuz eta egun bateko bastaz bestekoa kalkulatu ((5xasteko egun bateko denbora + 2xasteburu bateko denbora)/7).

Excel taulak ondo beteta egon eta gero, estatistikak "IBM SPSS Statistics 24" bertsioaren bidez egin ziren.

Laginaren ezaugarriak analisi deskriptiboen bidez kalkulatu ziren (bataz bestekoa \pm desbideratze estandarra).

Ikastola desberdinetako (CDI eta III) konparaketen datuak lagin askeko T proben bitartez konparatu ziren, bi taldeen arteko bataz bestekoen desberdintasunak esanguratsuak ziren ikusteko. Desberdintasun hauek esanguratsuak kontsideratu ziren $p < 0,05$ izatean. Herriko ikasleak hiriko ikasleekin konparatzerakoan eta mutilak neskekin konparatzean prozedura berdina erabili zen.

Beste alde batetik, GHren aldagai ezberdinen eta GMI, JF eta sedentarismo aldagaien arteko asoziazioa eta korrelazioa aztertzeko korrelazio linealaren analisisa burutu egin zen, Pearsonen koefizientea lortzeko. Korrelazioa zegoela kontsideratu zen $p < 0,05$ izatean, kasu hauetan kausalidadez hitz egin ahal izanez. Korrelazio hau altua bezala kontsideratu zen Pearsonen koefizientea $> 0,5$ izatean.

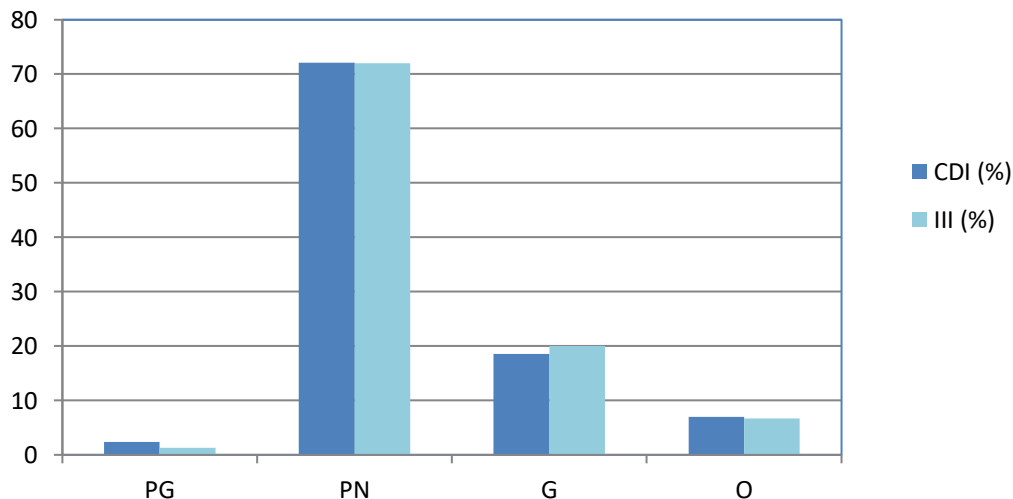
EMAITZAK

Lortutako informazio guztia analizatuz, desberdintasunak lortu dira multzo ezberdinen artean gorputz masa indizeari (GMI), praktikatutako jarduera fisiko (JF) kantitateari eta sedentarismo mailei dagokienez.

HERRI ETA HIRIETAN IKASTEN DUTEN IKASLEEN KONPARAKETA

Hasteko, CEP Dulantzi Ikastolako (CDI) 43 ikasleen eta IPI Ikasbidea Ikastolako (III) 75 ikasleen artean desberdintasunak aurkitu dira GMIen ($CDI=17,48 \pm 3,01$ eta $III=17,62 \pm 2,45 \text{ Kg/m}^2$) batz bestekoei dagokienez. Gainera, parte hartzaileak kategoriatan sailkatu dira bakoitzaren GMI kontuan hartuz: pisu gutxiegia (PG), pisu normala (PN), gainpisua (G) eta obesitatea (O). 118 parte hartzaileen (2 PG, 85 PN, 23 G eta 8 O) %72 sartzen dira balore gomendagarrien (PN) barnean. Ikasleak kategoriatan sailkatzerakoan, balio antzekoak aurkitu dira CDIko eta IIIko ikasleen artean (ikus. 4. grafikoa). Dulantzi ikastolako zein IIIko ikasleen %72a sartzen dira balio gomendagarrien (PN) artean. Gainpisuari dagokionez CDIko ikasleen %19a eta IIIko ikasleen %20a sartzen dira balio hauen barne. Azkenik, CDIko zein IIIko ikasleen %7aren inguruan O kategorian sailkatzen dira.

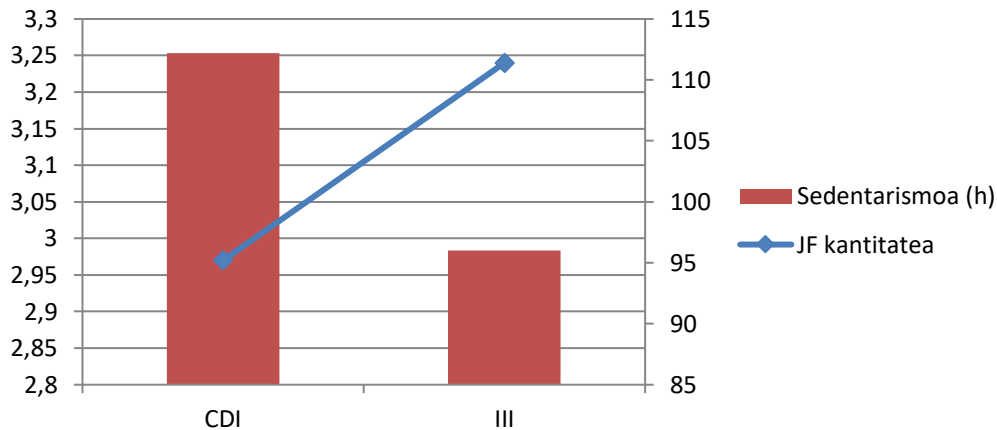
4. grafikoa: CDI eta IIIko ikasleak kontuan hartuz, GMIaren arabera sailkapenaren (PG, PN, G eta O) portzentajeak.



CDI= CEP Dulantzi ikastola; III= IPI Ikasbidea ikastola; PG= Pisu gutxiegia; PN= Pisu normala; G= Gainpisua; O= Obesitatea

Beste alde batetik, 1-5 bitarteko eskala baten eta praktikatutako JFaren ($CDI= 2,97 \pm 0,66$ vs $III=3,24 \pm 0,56$) eta sedentarismo orduen ($CDI= 112,18 \pm 45,56$ vs $III= 96,02 \pm 45,94$ h) batz besteen artean desberdintasunak aurkitu dira (ikus. 5. grafikoa).

5. grafikoa: CDI eta IIIko ikasleak kontuan hartuz, praktikatutako JF kantitateen (1-5 bitarteko eskalan) eta eguneroko sedentarismo denboren batz besteko balioak.



CDI= CEP Dulantzi ikastola; III= IPI Ikasbidea ikastola; JF: Jarduera fisikoa

Hala ere, desberdintasun hauek ezin dira esanguratsuak ($p < 0,05$) kontsideratu GMIari ($p = 0,781$) eta sedentarismoari ($p = 0,068$) dagokionez. Bi multzo hauen artean, praktikatutako JF kantitateari ($p = 0,018$) dagokionez, aldiz, desberdintasun hauek esanguratsuak ($p < 0,05$) kontsideratu daitezke (ikus. 3. taula).

3. taula: CDiko eta IIIko ikasleak kontuan hartuz, GMI, praktikatutako JF eta sedentarismoaren ezaugarrien datuak.

Aldagaiak	CDI (N=43)	III (N=75)	p
GMI (Kg/m ²)	17,48 ± 3,01	17,62 ± 2,45	,781
Praktikatutako JF	2,97 ± 0,66 *	3,24 ± 0,56 *	,018
Sedentarismoa (h egunero)	112,18 ± 45,56	96,02 ± 45,94	,068

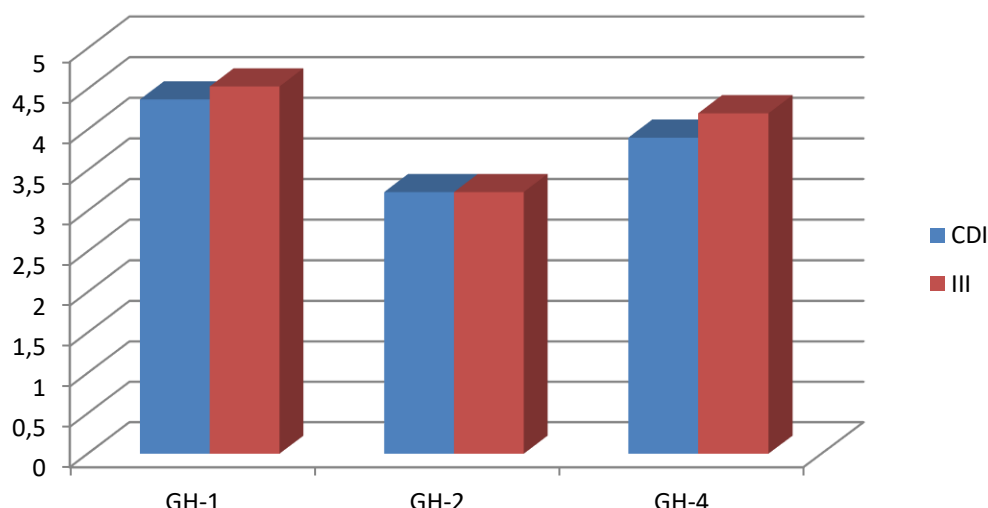
CDI= CEP Dulantzi ikastola; III= IPI Ikasbidea ikastola; GMI= Gorputz masa indizea; JF= Jarduera fisikoa

*= aldagaien artean desberdintasun esanguratsuak

GORPUTZ HEZKUNTZAREKIKO ASOZIAZIOA

Beste alde batetik, praktikatutako Gorputz Hezkuntzako (GH) saioen aldagai ezberdinen artean desberdintasunak ikusi dira CDiko eta IIIko ikasleen artean. Alde batetik, asteko GHko ordu kopuruei dagokienez (GH-3) desberdintasunak daude CDiren (90 min) eta IIIren (100 min) artean. Beste alde batetik, 1-5 bitarteko eskala baten arabera, desberdintasunak aurkitu dira saioetara gustura joaten diren (GH-1) eta GHan izandako aktibotasun mailan (GH-4). Emaizta oso antzekoak behatu dira GHko saioetan nekatzen direnarekiko (GH-2) (ikus. 6. grafikoa).

6. grafikoa: CDIko eta IIIko ikasleak kontuan hartuz, GHko saioen aldagai ezberdinen inguruko (GH-1, GH-2 eta GH-4) batz bestekoak.



CDI= CEP Dulantzi ikastola; III= IPI Ikasbidea ikastola; GH-1= Gorputz Hezkuntzako saioetara ikasleak gustura joaten diren neurtzen duen aldagaia; GH-2= Gorputz Hezkuntzako saioetan zenbat nekatzen diren neurtzen duen aldagaia; GH-4= Gorputz Hezkuntzako saioetan ikasleen aktibotasun maila neurtzen duen aldagaia.

Aldagai guzti hauek kontuan hartuz, asoziazioa aurkitu egin da praktikaturako JF kantitatearen eta GH-1 ($p=0,000$), GH-2 ($p=0,000$), GH-3 ($p=0,018$) eta GH-4 ($p=0,000$) aldagaien artean. Beste alde batetik, GMIaren eta GH-1 ($p=0,000$) eta GHren artean harremanak aurkitu dira. Sedentarismoari dagokionez, GH-1 ($p=0,000$), GH-2 ($p=0,009$) eta GH-4rekin ($p=0,000$) harremanak aurkitu dira

Praktikatutako JF kantitatearen eta GHko aldagai ezberdinen artean asoziazioa badago ere, soilik GH-1 (Pearson=0,548) aldagaiarekin erlazio hau handia (Person>0,5) da, GH-2, GH-3 eta GH-4 (Pearson=-0,369, 0,217 eta 0,336) aldagaietan erlazio hau baxua (Pearson<0,5) kontsideratuz. Gorputz masa indizearen eta GH1 eta GH-2 (Pearson=-0,421 eta 0,406) aldagaien artean ere asoziazioak aurkitu dira, sedentarismoaren eta GH-1, GH-2 eta GH-4 (Pearson=-0,460, 0,240 eta -0,345) aldagaien artean gertatu den bezala, nahiz eta erlazio hauek baxuak izan diren.

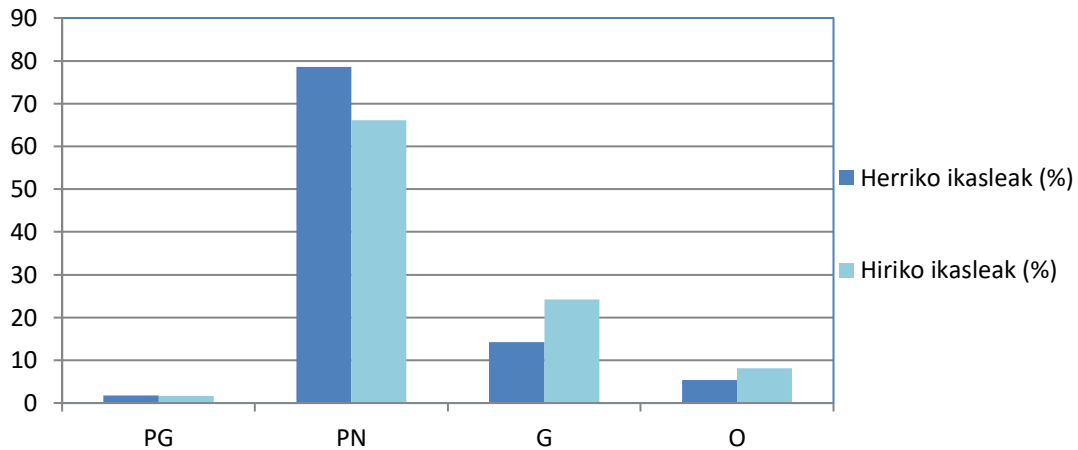
HERRI ETA HIRIETAN BIZI DIREN IKASLEEN KONPARAKETA

118 parte hartzaileetatik 56 herri inguruneak dira eta 62 hiri inguruneak. Bi multzo hauen artean desberdintasunak behatu dira GMI aldagaiarekiko, herri ingurunean bizi diren ikasleak ($17,17 \pm 2,82 \text{ Kg/m}^2$) batz besteko GMI baxuagoa izanda hirietan bizi direnekin ($17,93 \pm 2,47 \text{ Kg/m}^2$) konparatuz.

Herri inguruneko parte hartzaileen %78,6a sartzten dira balore gomendagarrien (PN) barnean eta hiriko ikasleei dagokionez %66,1a. Beste alde batetik balore gomendagarrietatik

gora dauden parte hartzaileen portzentajea %14,3koa (G) eta %5,4koa (O) da herriko ikasleei dagokionez eta %24,2koa (G) eta %8,1koa (O) hiriko ikasleen artean (ikus. 7. grafikoa).

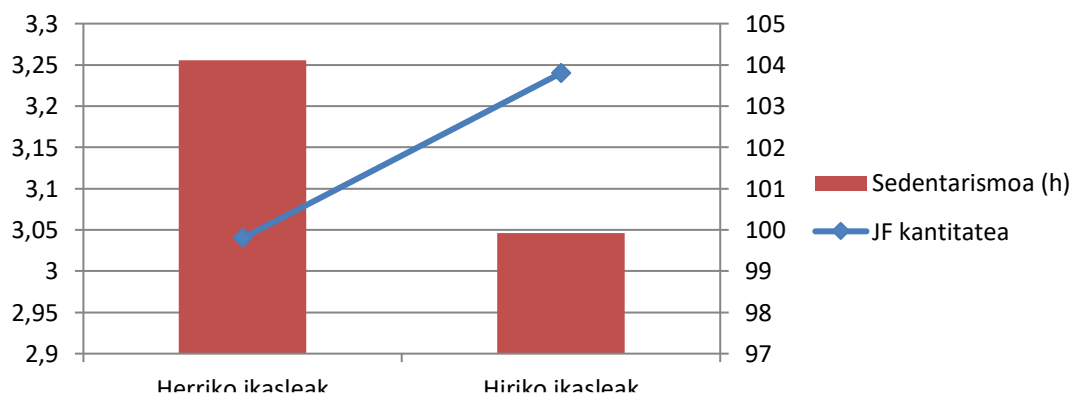
7. grafikoa: Herri eta hiri inguruetan bizi diren ikasleak kontuan hartuz, GMIaren arabera sailkapenaren (PG, PN, G eta O) portzentajeak.



PG= Pisu gutxiegia; PN= Pisu normala; G= Gainpisua; O= Obesitatea

Praktikatutako JFarekiko desberdintasunak behatu dira batz bestekoetan herriko ikasleen ($3,04 \pm 0,68$) eta hiriko ikasleen ($3,24 \pm 0,52$) artean, 1-5 bitarteko eskala batean. Era berean, eguneroko sedentarisismoaren denborarekiko desberdintasunak aurkitu dira (herriko ikasleak= $104,11 \pm 45,10$ eta hiriko ikasleak= $99,92 \pm 47,60$ h (ikus. 8. grafikoa).

8. grafikoa: Herri eta hiri inguruneetan bizi diren ikasleak kontuan hartuz, praktikatutako JF kantitateen (1-5 bitarteko eskalan) eta eguneroko sedentarisismo denboren batz besteko balioak.



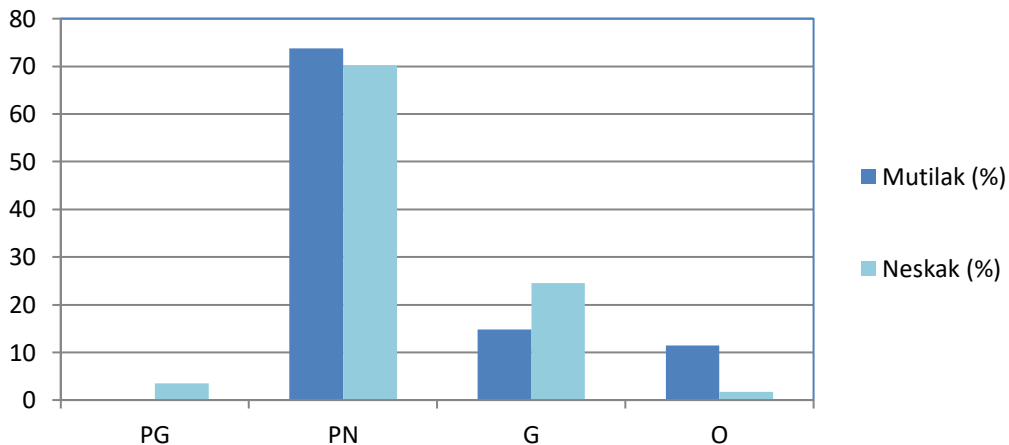
JF: Jarduera fisikoa

Batz bestekoetan desberdintasunak badaude ere, desberdintasun hauek ezin dira esanguratsuak ($p < 0,05$) kontsideratu GMIarekiko ($p = 0,125$), praktikatutako JFarekiko ($p = 0,095$) eta sedentarismoarekiko ($p = 0,626$).

MUTIL ETA NESKEN KONPARAKETA

Parte hartzaileetatik 61 mutilak izan dira eta 57 neskak. Bi multzo hauen batz bestekoetan desberdintasunak aurkitu dira GMIari (mutilak= $17,75 \pm 2,74$ eta neskak= $17,38 \pm 2,57$ Kg/m²) dagokionez. Mutilen %73,8a sartzen dira balore gomendagarrien (PN) barnean eta neskei dagokionez %70,2a. Beste alde batetik balore gomendagarrietatik gora dauden parte hartzaileen portzentajea %14,8 (G) eta %11,5 (O) da mutilei dagokionez eta %24,6 (G) eta %1,8 (O) neskei dagokienez (ikus. 9. grafikoa).

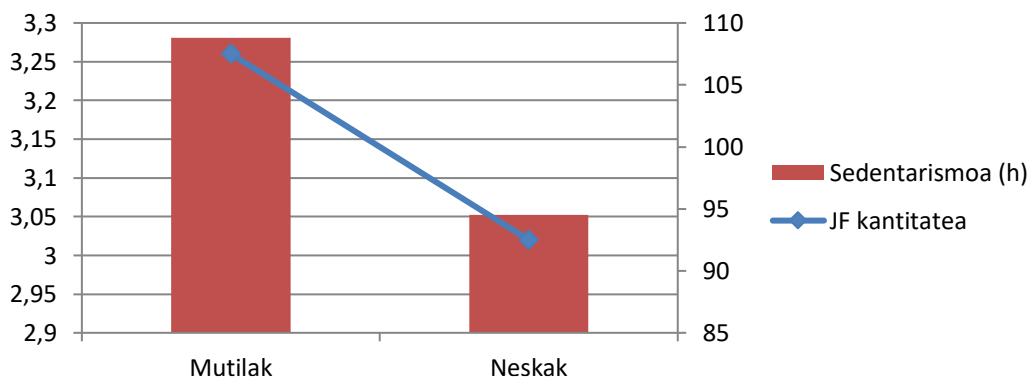
9. grafikoa: Mutil eta neskek kontuan hartuz, GMIaren araberako sailkapenaren (PG, PN, G eta O) portzentajeak.



PG= Pisu gutxiegia; PN= Pisu normala; G= Gainpisua; O= Obesitatea

Praktikatutako JFari dagokionez, 1-5 bitarteko eskala batean (mutilak= $3,26 \pm 0,58$ eta neskak= $3,02 \pm 0,62$), eta sedentarismoari dagokionez (mutilak= $108,82 \pm 46,18$ eta neskak= $94,51 \pm 45,61$ h) desberdintasunak aurkitu dira batz bestekoei dagokienez (ikus. 10. grafikoa).

10. grafikoa: Mutil eta neskek kontuan hartuz, praktikatutako JF kantitateen (1-5 bitarteko eskalan) eta eguneroko sedentarismo denboren batz besteko balioak.



JF: Jarduera fisikoa

Hala ere, batz bestekoetan desberdintasunak behatzen dira, baina desberdintasun hauek esanguratsuak ($p < 0,05$) kontsideratu daitezke praktikatutako JFaren (p=0,04). Beste alde batetik, ezin dira desberdintasun hauek esanguratsuak kontsideratu GMIari (p=0,453) eta sedentarismoari (p=0,093) dagokienez.

ONDORIOAK

Lan honetan Lehen Hezkuntzako (LH) haurren osasunean eta jarduera fisikoan (JF), Gorputz Hezkuntzak (GH) daukan garrantzia aztertu da, herri ingurunean eta hiri ingurunean ikasten duten ikasleak konparatuz. Era berean, herrian bizi diren haurrak hirietan bizi direnekin konparatu dira. Azkenik, mutil eta nesken arteko desberdintasunak aztertu egin dira. Emaitzak aztertuta, ikusi egin da herrian ikasten duten ikasleek ez dutela JF gehiago praktikatzeko, baizik eta hirian ikasten duten ikasleak izan direla JF gehien praktikatzeko dutenak, hipotesian idatzitakoari kontra eginez. Desberdintasun hauetan ikusi egin da praktikatutako JFaren eta GHren aldagaien artean harremana dagoela. Ikusi egin da ikasleei GHko saioak gero eta gehiago gustatuz, saioetan gero eta gutxiago nekatuz, astero gero eta GHko ordu gehiago praktikatzeko eta saioetan aktibotasun maila gero eta handiagoa izanez, astero JF gehiago praktikatzeko dutela ikasleek. Beste alde batetik ez dira desberdintasun esanguratsurik aurkitu herrietan bizi diren eta hirietan bizi diren ikasleen artean. Azkenik, praktikatutako JF kantitateari dagokionez aurkitu dira desberdintasunak mutil eta nesken artean, planteatutako hipotesian agertzen zen bezala mutilek JF gehiago praktikatu.

Emaitzak zehatzago aztertuz, herrian ikasten duten eta hirian ikasten duten ikasleen gorputz masa indizearen (GMI) sailkapenaren balioak antzekoak dira. Hasteko, bi multzoen obesitate portzentajeak munduko datuen batz bestekoen inguruan daude eta Europaren eta Espainiaren batz besteko balioen azpitik (OME, 2018). Era berean, Euskal Herriko balioen azpitik daude bi multzoak (Esteve et al., 2016). Hala ere, GMIaren batz besteko balioak kontuan hartzen badira, balioak altuagoak izan dira hirietan ikasten duten ikasleetan herrietan ikasten dutenekin konparatuz. Sedentarismoari dagokionez, batz bestekoetan sedentarismo maila altuagoak egon dira herrian ikasten duten ikasleetan hirikoetan baino, bi multzoak balore gomendagarrien artean egonez (Villagran et al., 2010). Hala ere, batz bestekoetan desberdintasunak hauek ezin dira esanguratsuak kontsideratu, baizik eta ikerketa zehatz honetan eta parte hartutako ikasle jakin hauen artean kasualitatez egondako desberdintasunak bezala kontsideratu behar diren emaitzak dira. Praktikatuako JFaren kasuan, lortutako emaitzak ez dira ausazkoak izan eta ikusi egin da hirietan ikasten duten ikasleek JF kantitate gehiago praktikatzeko dutela herrietan ikasten dutenekin konparatuz gero. Hainbat ikerketek emaitza honi kontra egiten diote, hiriko ikasleak JFaren praktika

murriztuago batekin lotuz, herri inguruneetan bizi diren ikasleak eguneroko dieta hobeto bat dutela, egunero praktikatzen beharreko JFaren denborak betetzen... argudiatuz (De la Cruz et al., 2010; De la Cruz et al., 2012). Lan honen hipotesia hori bazen ere, emaitzetan ikusi da hiriko ikasleek JF gehiago praktikatzen dutela. Beste ikerketa batean ikus daiteke lan honetako emaitzekin bat datorrela, hiriko ikasleak JFaren praktika handiago batekin lotuz (Joens et al., 2008). Izan ere, aurretik herriko haurrak gehiago mugitzen ziren, baina gaur egun teknologiaren eta urbanizazioaren eraginez hurrek gero eta JF gutxiago praktikatzen dute. Gainera, herriko eta hiriko ikasleek artean egoera berdintzen ari da, teknologia herrietara iristen eta hirietako haurrak bezain sedentarioak bilakatzen ari dira (3. eranskina). Are gehiago autore batzuen ustetan herrialdeko hurrek teknologia gehiago erabiltzen dituzte hiri inguruetakoa hurrekin konparatuz (Carson, Iannotti, Pickett eta Janssen, 2011).

Orain aipatutako eragile hauetatik aparte, GHk eragin handia dauka (Pérez et al., 2014) haur batek praktikatzen duen JF kantitatean. Izan ere, haur baten egunero praktikatutako JF guztia edo gehiena GHri lotuta egoten da askotan. Gorputz hezkuntzak laguntza itzela eskaintzen die hurrei modu aktibo batean mantentzen (Gasco et al., 2009). Gorputz Hezkuntza erreminta oso garrantzitsua da gizarte honen etorkizuna diren haur zein gazte guztiei bizi estilo aktibo eta osasuntsuak transmititzeko (Pérez et al., 2014). Gainera, ikasleek jokabidea eta ohiturak aldatzen saiatzen da, bertan praktikatutako JFaren bitartez haien bizitzako jokaera eta bizi estiloak aldatzen saiatuz (Santos, 2005). Guzti hau baieztatzen da lan honen arabera, izan ere, praktikatutako JF kantitatearen eta GHren artean harremana dagoela ikusi da, herrian ikasten duten eta hirian ikasten duten ikasleek praktikatutako JFaren dauden desberdintasunen kausak GHri lotuta egonez.

Emaitzak aztertuz, hirian ikasten duten ikasleek gehiago gustatzen zaie GH. Ikusi egin da ikasleek JF gehiago praktikatzearen kausetako bat GHko gehiago gustatzea dela, erlazio altua egonez bi aldagai hauen artean. Gorputz Hezkuntzaren praktika motibagarria eta dibertigarria izan behar da ikaslearentzat, horrela bere eguneroko bizitzan aldaketak behatzen joateko: jarduera sedentarioak murriztu, aire librean praktikatutako jarduerak areagotu eta haur helduagoetan kirol ezberdinetan parte hartzen hastea (Santos, 2005).

Beste alde batetik, kausalidadez hitz egin daiteke era beran astero praktikatzen den GHko denbora eta praktikatutako JF kantitatearen artean. Erlazioa oso altua ez da, baina aste bakoitzeko denbora gero eta altuagoa izatea JF gehiago praktikatzearekin zuzenki lotuta dago. Kasu honetan, hiriko IPI Ikasbidea Ikastolan (III) astero GHko denbora gehiago dutela ikusi da, eragile hau JF gehiago praktikatzearekin lotuz. Beraz, ikus daiteke GHko saioetan denbora gehiago beharrezkoa dela, haurren JFari lotutako ohituretan eragina izateko. Izan ere, GHan igarotzen duten denbora oso garrantzitsua da ikasleentzako eta

hauen bitartez egunero behar duten JFaren 60 minutuak lortzea ezinbestekoa izango litzateke (Flores et al., 2008). Gorputz Hezkuntzan ordu gehiago jardutea ezinbestekoa da behar duten JF praktikatzeko eta ikastolatik kanpo JFari lotutako ohiturak hartzeko (Esteve et al., 2014; Pérez et al., 2014).

Jarduera fisiko gehiago praktikatzearen beste kausa bat GHko saioetan aktibotasun maila altuagoa edukitzea dela ikusi da, nahiz eta harreman hau oso handia ez izan. Aktibotasun maila altuagoa behatu da hirietan ikasten duten ikasleetan, herrietan ikasten dutenekin konparatuz. Gorputz Hezkuntzako saioetan burutu beharreko jarduerak intentsuak izan behar dira orokorrean, beti kontrol baten barnean, baina ikasleak intentsu egon behar dute GHko saioetan (3. eta 4. eranskinak). Betidanik izan dira herriko haurrak mugituagoak, baina gero eta gehiago berdintzen ari da aspektu hau, herriko haurrak gutxiago mugituz denbora pasa ahala (3. eranskina).

Azkenik, ez da diferentziarik aurkitu GHko saioetan nekatzen direnaren inguruan herri eta hirietan ikasten duten ikasleen artean. Hala ere, ikasle guztiak orokorrean kontuan hartuz, aldagai honen eta praktikaturako JF kantitatearen artean harremanak aurkitu dira, nahiz eta erlazio hauek altuak ez izan. Jarduera gehiago praktikatzea, GHko saioetan gutxiago nekatzearekin erlazionatuta dago. Normalean, JF gehiago praktikatzen duten pertsonak gaitasun fisiko hobeto batekin erlazionatzen dira. Nahiz eta hurretan asoziazio hau ez den hain sendoa, era berean ematen da. Ondorioz, JF gutxiago praktikatzen duten ikasleek gaitasun fisiko baxuagoa edukiko dute, beste ikasleak baino gehiago nekatuz lan honen emaitzetan ikusi den bezala (Martínez eta Sánchez, 2008).

Laburbilduz, esan daiteke hirietan ikasten duten ikasleek JF gehiago praktikatzearen arrazoi bat GHko saioak gehiago gustatzea dela alde batetik. Era berean, garrantzitsua da ikasleak GHko saioetan ahalik eta aktiboan egotea eta ahalik gehien mugitzea, izan ere, ikusi egin denez, hirietan ikasten duten ikasleek JF gehiago praktikatzearen beste arrazoi bat GHko saioetan aktiboagoa egotea izan da. Beste alde batetik, ezinbestekoa da astero GHn ahalik eta denbora gehien egotea, honek haur batek praktikatzen duen JF kantitatearekin lotuta egonez. Era berean, GHko saioetan gero eta gutxiago nekatzea, JF gehiago praktikatzearekin erlazionatu daiteke orokorrean, baina ikusi denez ez da arrazoi bat herri eta hirietan ikasten duten ikasleen desberdintasunean eragiten duena.

Jarduera fisikoa alde batera utziz, GMIaren eta GHko aldagai batzuen artean ere harremanak aurkitu dira. Hala ere, aurretik esan den bezala, ez da desberdintasun esanguratsurik aurkitu GMIn herrietan eta hirietan ikasten duten ikasleei dagokienez, beraz aurkitutako aldagaien arteko erlazioak GHri orokorrean zuzenduta daude, herri eta hirietan ikasten duten ikasleen arteko desberdintasunetan zerikusirik ez izanez. Emaitzak aztertuz,

ezin dira erlazio sendoak kontsideratu, baina ikusi egin da GMI baxuagoa edukitzearen kausa bat GHko saioetara gero eta gusturago joatea dela. Ikus daiteke oso garrantzitsua dela GHko saioetara gustura joatea eta honen eraginez JF eta kirola gehiago gustatzea eta JFarekiko ohiturak hartzea, ohitura hauek GHko saioetatik kanpo eramanez. Aurretik ikusi den moduan, ezinbestekoa da GH dibertigarria eta motibagarria izatea, ondoren JFarekiko ohitura hauek kanpora eramateko (Santos, 2005). Honetaz aparte, ikusi egin da GMI baxuagoa edukitzearen beste kausa bat GHko saioetan gutxiago nekatzea dela. Gorputz masa indize baxuagoa edukitzea sasoi hobean egoterekin erlazionatzen da orokorrean, ondorioz gutxiago nekatzea eraginez (Gálvez et al, 2015). Laburbilduz, GMI altuago bat GHko saioekin erlazionatu daiteke, saioak gustatzea ezinbestekoa izanez eta forma fisikoan egotea gutxiago nekatzeko ere faktore garrantzitsua izanez.

Gorputz masa indizearekin gertatzen den berdina gertatzen da sedentarismoarekin, bi hauen arteko harremanak ezin erabiliz herri eta hirietan ikasten duten ikasleen arteko desberdintasunak azaltzeko, baina bai GHn orokorrean duten eragina aztertzeko. Erlazioa oso altua izan ez arren, ikusi egin da sedentarismoaren batz besteko balioak baxuagoak izatearen kausak GHko saioak gehiago gustatzea, GHko saioetan gutxiago nekatzea eta aktibotasun maila altuagoa izatea direla. Aurretik azaldu den bezala, ezinbestekoa da GHko saioak dibertigarriak izatea, JFarekiko ohiturak hartzeko eta sedentarismoa murrizteko (Santos, 2005). Jarduerak intentsuak izan behar dira GHko saioetan, aurretik esan den moduan, horrela aktibo mantenduz eta jarduera sedentarioak murriztuz (3. eta 4. eranskinak). Berriz ere, GHko saioetan gutxiago nekatzea sasoi fisiko hobea izatearekin erlazionatzen da, azken hau sedentarismo maila baxuekin erlazionatuz (Gálvez et al., 2015). Laburbilduz, sedentarismoa maila altuagoak GHko saioekin erlazionatu daitezke, GHko saioak gustatzea eta bertan aktibo egotea ezinbestekoa izanez, era berean forma fisikoan egotea GHko saioetan gutxiago nekatzeko sedentarismoarekin erlazionatuta egonez.

Hirian ikasten duten hainbat ikasle herri inguruetan bizi dira, ondorioz ikasten duten eremuaz aparte, bizilekuaren araberako konparaketa egitea ezinbestekoa da. Gorputz masa indizeari dagokienez, herri ingurunekeo ikasleak balio gomendagarriagoak dituzte hirietan bizi direnekin konparatuz. Ikerketa honetako hiriko ikasleen obesitatearen datuak altuagoak dira mundu osoko batz besteko balioekin konparatuz, antzekoak Europako GMI datuei dagokienez eta baxuagoak Espainiari dagokienez. Herriko ikasleen obesitate balioak baxuagoak dira munduko balioekin konparatuz gero zein Europako eta Espainiako GMI balioekin konparatuz gero (OME, 2018). Euskal Herria kontuan hartuz, berriz, mi multzoak daude batz bestekoen azpitik obesitate eta gainpisuari dagokienez (Esteve et al, 2016). Praktikaturako JF kantitateari dagokionez, hiriko ikasleek aste batean zehar JF gehiago praktikatzen dute batz beste, herriko ikasleekin konparatuz gero, egunero sedentarismo

maila baxuagoak edukiz era berean hiriko hurrek. Sedentarismo balioak kontuan hartuz, Espainiako datuen azpitik daude ikerketa honetako parte hartzaileak, gomendatzen diren jarduera sedentarioen 120 minutuetatik behera egonez batz bestea (Villagran et al., 2010). Jarduera fisikoaren inguruko datuak aztertuz gero, herriko ikasleak THAO ikerketan (Esteve et al., 2016) ateratako emaitzen inguruko balio berdintsuak dituzte batz bestea eta hirikoak balio hauetatik gora daude. Hala ere, datu hauek soilik batz bestekoei dagokienez konparatu daitezke baina ezin dira desberdintasun esanguratsuak kontsideratu, baizik eta ikerketa zehatz honetan eta parte hartutako ikasle jakin hauen artean kasualitatez egondako desberdintasunak bezala kontsideratu behar diren emaitzak dira hauek.

Mutil eta neskek konparatzerako orduan, GMIarekiko ezin da konklusio argirik atera. Izan ere, batz besteko balio altuagoak aurkitu dira mutiletan nesketan baino, baina GMIaren balio gomendagarrien artean mutilen ehuneko handiagoa sartu dira. Gainera, balio horietatik gora, nesken ehuneko handiago batek daukate gainpisua, baina mutilen ehuneko handiagoa obesitatea. Munduko batz besteko balioekin konparatuz gero, emaitzak bat datoz esaterakoan mutilen ehuneko handiagoei obesitatea pairatzen dutela. Espainian egindako beste ikerketa batekin konparatuz balio antzekoak aurkitu dira mutil zein nesketan (Carrascosa et al., 2017). Euskal Herriko datuekin konparatuz, ikerketa honetako mutil zein nesken gainpisu eta obesitate portzentajeak baxuagoak izan dira (Estebe et al., 2016). Sedentarismo balioak kontuan hartuz, mutilek denbora gehiago pasatzen dute jarduera sedentarioetan. Espainiako datuen azpitik daude bi multzoak, gomendatzen diren jarduera sedentarioen 120 minutuetatik (Villagran et al., 2010) behera egonez. Ikerketa honetako mutil zein nesken sedentarismo batz besteko denborak beste ikerketa batzuetakoak (Álvarez, S. B. et al., 2017) baino gomendagarriagoak dira. Hala ere, datu hauek soilik batz bestekoei dagokienez konparatu daitezke baina ezin dira desberdintasun esanguratsuak kontsideratu sedentarismoari eta GMlari dagokienez eta ikerketa zehatz honetan eta parte hartutako ikasle jakin hauen artean kasualitatez egondako desberdintasunak bezala kontsideratu behar diren emaitzak dira hauek.

Praktikatutako JF kantitateari dagokionez, aldiz, desberdintasunak ez dira ausazkoak eta ondorioztatu daiteke mutilek JF gehiago praktikatzen dutela batz bestea aste batean zehar neskekin konparatuz gero. THAO ikerketan (Esteve et al., 2016) ateratako emaitzen inguruko datu berdintsuak dituzte batz bestea neskek eta mutilak balio hauetatik gora daude. Lan honetan mutilek dituzte balio osasuntsuagoak eta datu hauek beste ikerketa batzuetako emaitzekin bat datoz (Tendero, 2011; Álvarez, S. B. et al., 2017). Mutilek JF gehiago praktikatze zergatia, JF intentsuagoak eta lehiakoragoak gustuko dutela da, neskek jarduera lasaiagoak praktikatuz (Martinez et al., 2015). Gainera, patioko espazioak (lurrean margotutako murrak adibidez) futbola eta saskibaloia bezalako jarduerak praktikatzea

bultzatzen dituzte haurrak, mutilen gustukoak diren jarduerak hain zuzen ere, neskak jarduera sedentarioetara bideratuz (Ridgers et al., 2007). Hala ere, ikerketa batean aurkitu da mutil zein neskak interes berdina daukatela JFarekiko, baina ikasle hauen ustetan mutilek JF gehiago praktikatzen dute. Gorputz Hezkuntzako saioetan aktibotasun maila berdina erakusten dute mutil eta neskek, neskek jarduera maila altuagoak erakutsiz gainbegiratutako egoeretan eta aisialdiko egoeretan mutilek JF gehiago praktikatuz (Ángel et al., 2007). Ondorioz, GHaren garrantzia agerian uzten da, neskek praktikatzen duten JFaren zati handi bat bertan emanez.

Beraz, Gorputz Hezkuntzak haurren osasun eta praktikatutako JFan daukan eragina handia dela ikusi da. Gorputz Hezkuntzari garrantzia gehiago ematea ezinbestekoa izan beharko litzateke, historian zehar eduki ez duen garrantzia eman beharko litzaioke curriculumean eta hezkuntzan JFari lotutako programak bultzatuz.

Amaitzeko, esan beharra dago emaitza interesgarriak lortu direla lan honen bitartez. Hainbat dira lan honetan aurkitu daitezkeen indargune eta ahulguneak. Hasteko, lagin aproposa lortzea ezinbestekoa da datu interesgarriak lortu ahal izateko. Beraz, lan honen indargune bat kontsideratu daiteke lagina nahiko handia izatea, ikerketan 118 ikasle parte hartuz. Beste alde batetik, ikerketa asko daude herriko eta hiriko ikasleak konparatzen dituztenak, baina konparazio hau egiterakoan ikastola bakoitzeko GHko saioak kontuan hartzen dituen ikerketa gutxi daude. Horregatik, indargune bat da askotan ikertu ez den erlazio hau ikertzea lan honen bitartez. Azkenik, emaitza eta desberdintasun esanguratsu gehienak JFari lotutakoak izan dira, izan ere galdetegian erabilitako galderak haurrentzat aproposak direla frogatutako galdetegi batetik (PAQ-C) atera dira. Beraz, errebisio aproposa egin da JFaren inguruko galdetegi bat bilatzerakoan, emaitza interesgarriak lortuz. Hala ere, hainbat ahulgune dauzka lan honek. Egunero jarduera sedentarioetan egoten diren denborei buruz galdetu zaie ikasleei. Oso zaila da adin honetako ikasle batentzat denbora zehatza kalkulatzeko eta horregatik erantzunak ez dira beharbada guztiz benetakoak izan. Beste alde batetik, nahiz eta GMI lortzeko galderak (pisua eta altuera) lehendabizi etxean galdetu zutela suposatzen zen, beharbada ikasle guztiek ez zuten ondo burutu eginkizuna eta galdetegia erantzuterakoan haiek uste zutena apuntatu zuten. Beraz, aurreko kasuan bezala emaitzak beharbada moldatu izan ditu egoera honek. Honekin lotuta dago galdetegiak ikasleei pasatzeko metodoarekin. Izan ere, ikasle guztiei batera pasatzea ahulezi bat da, aproposena banaka pasatzea izanez ziurtatzeko emaitzak benetakoak izan direla. Beste alde batetik, erabilitako lagina handia izanda ere, soilik bi ikastola aztertu dira, horrela zaila izanez lortutako emaitzak herri eta hirietara orokorrean atxikitzea, isolatutako bi kasu izan daitezkeelarik. Azkenik, GHren inguruan aztertutako aldagaiak soilik lau izan dira eta honen inguruan beste faktore asko eragiten dute, azterketa zabalagoa izan daitekeelarik.

KONKLUSIOAK

Lehen helburua kontuan hartuz ondorioztatu daiteke hirian ikasten duten ikasleek JF gehiago praktikatzen dutela, aurretik ezarritako hipotesiari kontra eginez. Desberdintasun hauetan Gorputz Hezkuntzaren garrantzia oso handia da. Haurrek jarduera fisiko gehiago praktikatzearen kausak Gorputz Hezkuntzako saioak gehiago gustatzea, denbora gehiago praktikatzea, gutxiago nekatzea eta aktiboago egotea dira. Gainera, sedentarismo maila eta gorputz masa indize baxuagoen kausak Gorputz Hezkuntzako saioetara gusturago joatea eta gutxiago nekatzea direla ikusi egin da. Era berean, sedentarismo maila baxuagoak edukitzearen beste kausa bat saioetan aktibo egotea da. Bigarren helburuari dagokionez, ez da desberdintasunik aurkitu herrian bizi diren eta hirian bizi diren ikasleen artean eta ikus daiteke herrietan bizi diren eta hirietan bizi diren ikasleen osasun egoera eta jarduera fisikoari lotutako ekintzak asko berdindu direla gaur egun. Azkenik, hirugarren helburua kontuan hartuz, mutilek astero jarduera fisiko gehiago praktikatzen dutela neskekin konparatuz, aurretik ezarritako hipotesian espero zen bezala.

HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK

Lan honen ahulguneak kontuan hartuz, hurrengo ikerketa baterako hobetzeko hainbat aspektu daude. Lehendabizi, interesgarria izango litzateke sedentarismoa modu egokiago batean neurtzea. Egunean jarduera sedentarioetan egoten diren denbora galdetu beharrean, erantzunetan aukerak dituzten galderak prestatzea aproposagoa izango litzateke, haur batentzat errazagoa baita galdera mota hauek betetzea. Era berean, adin hauetako haurren gorputz masa indizea kalkulatzeko, aproposagoa izango litzateke zuzenean altuera eta pisua haur guztiei neurtzea, zehaztasun handiago lortuz. Fidagarritasuna handituko litzateke ere ikasle bakoitzarekin galdetegiak banaka burutuz gero. Beste alde batetik, ikastola bakoitzeko Gorputz Hezkuntzako saioak aztertzerakoan, soilik galdetegiak eta elkarrizketaz erabiltzeaz aparte, datu interesgarriagoak lortuko lirateke saioen zuzeneko behaketa baten bitartez. Gainera, Gorputz Hezkuntzari lotutako beste hainbat aldagai neurtzea posible da, neurtutako aldagaiez aparte beste hainbat baitaude era berean eragina izan dezaketenak. Azkenik, ikerketa hau hainbat aspektutan zabaltzea interesgarria izango litzateke. Alde batetik, eremu geografikoa zabaltzea ezinbestekoa izango litzateke ikerketa honetako emaitzak sendotu eta orokortzeko, lagin handiagoa lortuz Euskal Herri barneko zein kanpoko beste eremuetan ikerketa berdina burutuz. Beste alde batetik, herriko eta hiriko haurren artean dauden desberdintasunetan zein beste faktorek eragiten duten ikertzea interesgarria izango litzateke, hala nola bizi diren ingurune fisikoak gorputz masa indizean, praktikatutako jarduera fisikoan eta sedentarismo mailan eragina duten ikertzea.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Álvarez, M. M., Martín, S. R., Velasco, F. J. R., Fernández, G. G., Moga, E. S. eta García, J. F. C. (2017). Influencia de los hábitos de ocio sedentario en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en una población de escolares. NURE investigación: Revista Científica de enfermería, 14(87), 4.
- Álvarez, S. B., Patón, R. N. eta Fernández, J. E. R. (2017). Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y el género. Orientaciones desde del área de didáctica de la educación física. EmásF: revista digital de educación física, (44), 94-111.
- AMPA Dulantzi (2017): <http://ampa-dulantzi.blogspot.com.es/> helbidetik berreskuratua.
- Ángel, J. B., García, E. F. eta Zamorano, M. A. S. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 11(2).
- Asif, M., Aslam, M. eta Altaf, S. (2017). Mid-upper-arm circumference as a screening measure for identifying children with elevated body mass index: a study for Pakistan. Korean Journal of Pediatrics, 61(1), 6-11.
- Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Barba, L. R. eta Majem, L. S. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. Revista pediatria de atención primaria, 7 (Suplemento 1), S13-20.
- Caamaño, M. C., Ronquillo, D., Kimoto, R., García, O. P., Long, K. Z. eta Rosado, J. L. (2016). Beliefs and motives related to eating and body size: a comparison of high-BMI and normal-weight young adult women from rural and urban areas in Mexico. BMC public health, 16(1), 1014.
- Carrascosa, A., Yeste, D., Moreno-Galdó, A., Gussinyé, M., Ferrández, Á., Clemente, M. eta Fernández-Cancio, M. (2017). Índice de masa corporal e índice de masa triponderal de 1.453 niños no obesos ni malnutridos de la generación del milenio. Estudio longitudinal de Barcelona. In Anales de Pediatría. Elsevier Doyma.
- Carson, V., Iannotti, R. J., Pickett, W. eta Janssen, I. (2011). Urban and rural differences in sedentary behavior among American and Canadian youth. Health & place, 17(4), 920-928.

- Casado Pérez, C., Alonso Fernández, N., Hernández Barrera, V. eta Jiménez García, R. (2009). Actividad física en niños españoles: factores asociados y evolución 2003-2006. *Pediatría Atención Primaria*, 11(42), 219-232.
- Cole, T. J., Flegal, K. M., Nicholls, D. eta Jackson, A. A. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *Bmj*, 335(7612), 194.
- CPI Ikasbidea IPI Iturribero guraso elkarte (2017). *Eskolaz kanpoko ekintzen katalogoa*.
- Cumbreras, A. C., Sánchez, A. J. L., Sánchez, M. L. Z. eta Torres-Luque, G. (2014). Anàlisi i avaluació de la condició física en estudiants d'educació primària de medis rural i urbà. *Apunts. Educació física i esports*, 2(116), 44-51.
- De la Cruz Sánchez, E. eta Pino Ortega, J. (2010). Condición física y salud.
- De la Cruz Sánchez, E., Aguirre-Gómez, M. D., Pino-Ortega, J., Díaz-Suárez, A., Valero-Valenzuela, A. eta García-Pallarés, J. (2012). Diferencias en la condición física en niños de entornos rurales y urbanos. *Revista de psicología del deporte*, 21(2), 359-363.
- Do, L. M., Tran, T. K., Eriksson, B., Petzold, M., Nguyen, C. T. eta Ascher, H. (2015). Preschool overweight and obesity in urban and rural Vietnam: differences in prevalence and associated factors. *Global health action*, 8(1), 28615.
- Esteve, R. C., eta Santos, S. F. (2016). Instituto DKV de la Vida Saludable: <https://issuu.com/segurosdkv/docs/estudio-obesidad-infantil> helbidetik berreskuratua.
- Eusko Jaurlaritza (2012). *Aktibili programa. Estrategias y proyectos para la promoción de la actividad física*.
- Eusko Jaurlaritza (2015). *Heziberri Plana 2020. Oinarrizko Hezkuntzako Curriculum*.
- Flores-Huerta, S., Klünder-Klünder, M. eta Medina-Bravo, P. (2008). La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 626-638.
- Gálvez Casas, A., Rodríguez García, P. L., Rosa Guillamón, A., García-Cantó, E., Pérez Soto, J. J., Tárraga Marcos, M. L. eta Tárraga López, P. J. (2015). Nivel de condición física y su relación con el estatus de peso corporal en escolares. *Nutrición hospitalaria*, 31(1).

- Gasco Fernández, F., García Vilchez, M., Martínez Valera, R. M., Quevedo Ojeda, O., Romero Campo, A., Ruiz Salido, G. eta García González, C. (2009). La Educación Física en el sistema educativo español: evolución y desarrollo. *Efdeportes Revista Digital*.
- Haslam, D. W. eta James, W. P. (2005). Obesity. *Lancet* (London, England), 366(9492), 1197-1209. doi:S0140-6736(05)67483-1.
- Herazo-Beltrán, A. Y. eta Domínguez-Anaya, R. (2012). Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Revista de salud pública*, 14(5), 802-809.
- Ip, P., Ho, F. K. W., Louie, L. H. T., Chung, T. W. H., Cheung, Y. F., Lee, S. L. eta Jiang, F. (2017). Childhood Obesity and Physical Activity-Friendly School Environments. *The Journal of pediatrics*, 191, 110-116.
- Joens-Matre, R. R., Welk, G. J., Calabro, M. A., Russell, D. W., Nicklay, E. eta Hensley, D. (2008). Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *Journal of Rural Health*, 24(1), 49-54.
- Kirolaren Goi Kontseilua (2010). Plan integral para la Actividad Física y el Deporte
- Laguna Nieto, M., Lara Hernández, M. eta Aznar Laín, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS. *Revista de psicología del deporte*, 20(2).
- Martínez, J., Aznar, S. eta Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.
- Martínez-Vizcaíno, V. eta Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología*, 61(02), 108-111.
- O'Donnell, C. J. eta Elosua, R. (2008). Cardiovascular risk factors.insights from framingham heart study. [Factores de riesgo cardiovascular. Perspectivas derivadas del Framingham Heart Study] *Revista Espanola De Cardiologia*, 61(3), 299-310. doi:13116658.
- Organización Mundial de la Salud. (2018): <http://www.who.int/es/> helbidetik berreskuratua.
- Papandreou, A., Bopp, M., Braun, J., Staub, K. eta Faeh, D. (2017). Individual development and potential determinants of excess weight in children and adolescents: a longitudinal study. *Swiss medical weekly*, 147, w14501-w14501.

- Pérez, A. A., Murcia, J. A. M. eta Carrillo, V. J. B. (2014). La situación actual de la educación física según su profesorado: Un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia.(The current situation of physical education according to teachers: A qualitative study with teachers from the Region of Murcia). CCD. Cultura_Ciencia_Deporte. doi: 10.12800/ccd, 9(27), 225-234.
- Pérez-López, I. J., Tercedor Sánchez, P. eta Delgado-Fernández, M. (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2).
- Perk, J., De Backera, G., Gohlkea, H., Grahama, I., Reinerb, Z., Verschurena, M. eta Zannada, F. (2012). Guía europea sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. doi:65 (10) 937.
- Piazza, N. (2005). La circunferencia de cintura en los niños y adolescentes. *Archivos argentinos de pediatría*, 103(1), 5-6.
- Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J. eta Twisk, J. W. (2007). Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Preventive medicine*, 44(5), 393-397.
- Romero-Velarde, E., Vásquez-Garibay, E. M., Álvarez-Román, Y. A., Fonseca-Reyes, S., Casillas Toral, E. eta Troyo Sanromán, R. (2013). Circunferencia de cintura y su asociación con factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes con obesidad. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 70(5), 358-363.
- Ruiz, R. D. eta Castañeda, M. A. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.
- Salgado, E. (2005). AECOSAN. Estrategia NAOS. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad:
<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf> helbidetik berreskuratua.
- Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(19).

- Tendero, G. R. (2011). Hábitos de práctica lúdica y deportiva en niños y niñas en edad escolar: un estudio transversal. *EmásF: revista digital de educación física*, (10), 17-31.
- Vázquez, V. C., Sobrado, D. O., González, D. C. eta Pérez, J. C. (2012). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares de zonas rurales. *Gaceta Sanitaria*, 26(5), 460-462.
- Villagrán Pérez, S., Rodríguez-Martín, A., Novalbos Ruiz, J. P., Martínez Nieto, J. M. eta Lechuga Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831.
- Wang, Z., Xu, F., Ye, Q., Tse, L. A., Xue, H., Tan, Z. eta Wang, Y. (2017). Childhood obesity prevention through a community-based cluster randomized controlled physical activity intervention among schools in China: The health legacy project of the 2nd world summer youth olympic games (YOG-obesity study). *International Journal of Obesity*.

ERANSKINAK

1. ERANSKINA: IKASLEENTZAKO GALDETEGIA

IKASLEENTZAKO GALDETEGIA

Adina: 9 urte 10 urte 11 urte Altuera:

Sexua: Mutila Neska Pisua:

Zure azken 7 egunetako (azken astea) jarduera fisiko maila ezagutu nahi dugu. Honen barnean kirolak, gimnasia edo dantza bezalako jarduerak sartzen dira, izerdia edo nekea eragiten eta zure arnasketa azkartzen duten jarduera horiek, hala nola korrika egitea, harrapaketetara jolastea...

Gogoratu:

1. Ez daude galdera onak edo txarrak. Hau ez da azterketa bat.
2. Oso garrantzitsua da egia esatea galderak erantzuterakoan.

GALDETEGIA:

1. Ondorengo jarduera hauetako bat egin duzu azken 7 egunetan (azken astea)? Erantzuna baiezkoa bada, zenbat aldiz egin duzu? (*Jarduera bakoitzeko gurutze bakarra markatu*).

	EZ	1-2	3-4	5-6	7 EDO GEHIAGO
Soka saltoa					
Patinatu					
Harrapaketetara bezalako jolasetara jolastu					
Bizikletan ibili					
Ibili (Jarduera fisikoa bezala)					
Korrika egin/Footing					
Aerobik/Spinning					
Igeriketa					
Dantza egin					
Badminton					
Errugbia					
Monopatinean ibili					
Futbola/Aretoko futbola					
Boleibola					
Hockey					
Saskibaloia					
Eskiatzea					
Erraketa behar duten beste kirolak					
Eskubaloia					
Atletismoa					
Muskulazioa/pesak					
Arte martzialak (judo, karate...)					
Besteren bat. ZEIN? (<i>idatzi</i>):					
Besteren bat. ZEIN? (<i>idatzi</i>):					

2. Azken 7 egunetan, Gorputz Heziketako klaseetan, zenbat aldiz egon zinen oso aktibo (korrika eginez, gogo handiz jolastuz, salto eginez, jaurtiketak eginez...)? (*erantzun bakar*ra markatu).

Ez nuen gorputz heziketa egin

Ia inoiz

Batzuetan

Askotan

Beti

3. Azken 7 egunetan, zer egin zenuen patio orduan? (*erantzun bakar*ra markatu).

Eserita egon (hitz egin, irakurri, klaseko lanak...)

Inguruetatik ibiltzen egon

Pixka bat jolastu eta korrika egin

Asko jolastu eta korrika egin

Denbora guztian modu oso intentsuan jolastu eta korrika egin

4. Azken 7 egunetan, zer egin zenuen bazkaltzeko orduan (bazkaltzeaz aparte)? (*erantzun bakar*ra markatu).

Eserita egon (hitz egin, irakurri, klaseko lanak...)

Inguruetatik ibiltzen egon

Pixka bat jolastu eta korrika egin

Asko jolastu eta korrika egin

Denbora guztian modu oso intentsuan jolastu eta korrika egin

5. Azken 7 egunetan, ikastola eta gero zenbat egunetan egin zenuen kirola, dantza edo jolasak bezalako jarduerak, zeinetan oso aktibo egon zinen? (*erantzun bakar*ra markatu).

Inoiz

Astean 1 aldiz

Astean 2-3 aldiz

Astean 4 aldiz

Astean 5 aldiz edo gehiago

6. Aurreko 7 egunetan, zenbat arratsaldeetan egin zenuen kirola, dantza edo jolasak bezalako jarduerak, zeinetan oso aktibo egon zinen? (*erantzun bakar*ra markatu).

Inoiz

Astean 1 aldiz

Astean 2-3 aldiz

Astean 4-5 aldiz

Astean 6-7 aldiz

7. Larunbat eta igandean, zenbat aldiz egin zenuen kirola, dantza edo jolasak bezalako jarduerak, zeinetan oso aktibo egon zinen? (*erantzun bakarria markatu*).

- Inoiz
 1 aldiz
 2-3 aldiz
 4-5 aldiz
 6 aldiz edo gehiago

8. Hurrengo esaldietatik, zein esaldik definitzen du hobeto zuren azkeneko astea? Bost esaldiak ondo irakurri egokien deskribatzen zaituena erabaki baino lehen (*erantzun bakarria markatu*).

- Denbora libre gutzia edo gehiena esfortzu fisiko oso gutxi eskatzen duten jardueretan erabili nuen denbora librean
 Gutxitan (astean 1 edo 2 aldiz), burutu nituen jarduerak fisikoak (kirola, korrika egin, igeri egin, bizikletan ibili, aerobik egin) denbora librean
 Batzuetan (astean 3 edo 4 aldiz), burutu nituen jarduerak fisikoak denbora librean
 Askotan (astean 5 edo 6 aldiz) burutu nituen jarduerak fisikoak denbora librean
 Gehienetan (astean 7 aldiz edo gehiago) burutu nituen jarduerak fisikoak denbora librean

9. Adieraz ezazu zein maiztasunarekin burutu zenuen jarduerak fisikoak (kirola egin, jolastu, dantza egin edo beste edozein jarduerak fisikoak) asteko egun bakoitzean.

	Ezer	Gutxi	Normal	Nahiko/ dezente	Asko
Astelehena					
Asteartea					
Asteazkena					
Osteguna					
Ostirala					
Larunbata					
Igandea					

10. Aurreko 7 egunetan zehar, jarduerak fisikoak normaltasunez burutzea utzi ez zizun gaixotasunik edo arazorik eduki zenuen? (*erantzun bakarria markatu*).

- Bai
 Ez

Erantzuna bai izatekotan, zergatia idatzi:

11. Aurreko 7 egunetan, zenbat denbora egon zinen eserita (telebista ikusten, irakurtzen, tablet-ean, ordenagailuan...) asteko egun normal batean zehar (astelehenetik ostiralera)?

_____ ordu egunero
 _____ minutu egunero

12. Aurreko 7 egunetan, zenbat denbora egon zinen eserita (telebista ikusten, irakurtzen, tablet-ean, ordenagailuan...) asteburuko egun normal batean zehar (larunbat eta igandea)?

_____ ordu egunero
 _____ minutu egunero

13. Gorputz Hezkuntzako saioetara gustura joaten zaren araberako hoberen egokitzen zaizun esaldia aukeratu (*erantzun bakarra markatu*).

Oso gutxi gustatzen zait

Gutxi gustatzen zait

Pixka bat gustatzen zait

Dezente gustatzen zait

Asko gustatzen zait

14. Gorputz Hezkuntzako saioetan nekatzen zaren araberako hoberen egokitzen zaizun esaldia aukeratu (*erantzun bakarra markatu*).

Oso gutxi nekatzen naiz

Gutxi nekatzen naiz

Pixka bat nekatzen naiz

Dezente nekatzen naiz

Asko nekatzen naiz

2. ERANSKINA: ELKARRIZKETAREN GIDA

GH SAIOAK

- Gorputz Hezkuntzako zenbat ordu eta egun burutzen dira astean kurtso bakoitzean? Zure ustetan denbora hori nahikoa da?
- Zein jarduera mota egiten dituzu 5. mailakoekin? Adibidez jolasak, kirolak...
- Jarduerak nolakoak izaten dira? Jarduera lasaiak izaten dira orokorrean edo intentsitatea handia izaten saiatzen zara?
- Zenbat ikasle egoten dira GHko saioetan? Asko direla uste duzu?
- Zein instalakuntza dituzue GH aurrera eramateko? Instalakuntzak aproposak dira?
- Erabilitako baliabide materialei dagokienez, nahikoa da daukazuenarekin?
- Curriculuma zehatz-mehatz jarraitzen duzu planifikazioa egiterakoan?

IRAKASLEAREN IRITIZAK

- Zein da Gorputz Hezkuntzaren helburu orokorra?
- Gorputz hezkuntzako denborak nahikoak dira edo hemendik kanpo ordu gehiago egitea komeni dela uste duzu?
- Obesitatearen arazoa konpontzeko zer egin beharra dago zure ustetan?

DESBERDINTASUNAK

- Aldaketak eman dira azken urteetan obesitateari eta jarduera fisikoari dagokionez?
- Herri eta hirietan lanean ibili bazara, diferentziak ikusi dituzu haurren ezaugarrien artean? Eta mutil eta nesken artean?

3. ERANSKINA: ELKARRIZKETA DULANTZI

Hona hemen, CDlko GHko irakasleari egindako elkarrizketa:

Egun on, lehendabizi eskertu nahi nizuke eskainitako laguntza eta elkarrizketa hau burutzeko eskainitako denbora. Dakizunez, Euskal Herriko Unibertsitatean Lehen Hezkuntzako Gradua ikasten ari naiz Gasteizko Hezkuntza eta Kirol fakultatean. Gradu Amaierako Lanaren inguruan informazioa lortzeko oso erabilgarria izango da niretzat elkarrizketa hau. Ikerketa honen bitartez Gorputz Hezkuntzak haurren osasunean eta praktikaturako jarduera fisikoan daukan eragina aztertu nahi dut, herri inguruneetan hiri inguruneetan ikasten duten ikasleak konparatuz. Horretarako, elkarrizketa honen bitartez Gorputz Hezkuntzako saioen, zure iritziaren eta ikasleen arteko desberdintasunen inguruko zenbait galdera egingo dizkizut. Hasteko, Gorputz Hezkuntzako zenbat ordu eta egun burutzen dira astean kurtso bakoitzean? Zure ustetan denbora hori nahikoa da?

Saioak motzak izaten dira, saio gutxi eta denboraz oso laburrak izanez. 45 minutuko bi saio burutzen dira astero, baina 25 minututan geratzen dira saioak, gertatzen diren iskanbilen, kamiseta eta zapatila aldaketaren, aurpegi garbiketaren... ondorioz. Horregatik, bi saio batera burutzea gomendagarria izango litzateke baina ikasleentzat denbora gehiegi da. Astero oso denbora gutxi praktikatzen da Gorputz Hezkuntza eta gutxienez astero ordu bateko 3 saio burutzea ezinbestekoa izango litzateke.

Zein jarduera mota egiten dituzu 5. mailakoekin? Adibidez jolasak, kirolak...

Adin hauetan kirolak ez ditugu lantzen. Aurretik lantzen ziren jolasak pixkanaka ere murrizten joaten gara eta aurre-kirolak deitutakoak lantzen hasten gara. Kirolak berez ez dira lantzen, baina kirolei hurbilketa bat egiten da jolas antzekoekin, beraz jolasen eta kirolen arteko nahasketa bat egiten da. Jarduera kooperatibo asko lantzen dira era berean, hala nola kindball-a.

Jarduerak nolakoak izaten dira? Jarduera lasaiak izaten dira orokorrean edo intentsitatea handia izaten saiatzen zara?

Burututako jarduera gehienak intentsuak izaten saiatzen naiz, izan ere adin hauetan oso garrantzitsua da haurrak etengabe mugitzea. Astero daukagun denbora oso laburra da eta ondorioz, denbora hau ahalik eta gehien aprobetxatu behar da, haurrak nekaraztea saiatuz, ahalik eta jarduera gehien praktikatuz eta sedentarismoa murriztuz. Hala ere, lasaitzeko momentuak ere edukitzen dituzte saioen amaieran.

Zenbat ikasle egoten dira GHko saioetan? Asko direla uste duzu?

Gutxi gora behera 22 ikasle inguru egoten dira saioetan. Uste dut zenbaki aproposa dela hau eta nahiko ondo konpontzen naiz horrela. 27-28 ikasle edukitzea asko dela iruditzen zait, baina 22 kopuru egokia da.

Zein instalakuntza dituzue GH aurrera eramateko? Instalakuntzak aproposak dira?

Gimnasio berria, frontoia, psikomotrizitate gela eta polikiroldegia dauzkagu instalakuntza bezala. Hala ere, gehienbat gimnasio gorria eta polikiroldegia erabiltzen ditugu. Uste dut ezin garela kexatu instalakuntzei dagokienez, ikastolan ditugun haurrak kontuan hartuz instalakuntza nahikoak eta aproposak baititugu.

Erabilitako baliabide materialei dagokienez, nahikoa da daukazuenarekin?

Bai, ezin gara kexatu daukagun materialarekin. Jarduera mota asko burutzeko materiala daukagu, beti posible da material gehiago eta hobea edukitzea baina ez dago inolako arazorik saioak aurrera eramateko.

Curriculum zehatz-mehatz jarraitzen duzu planifikazioa egiterakoan?

Erabili behar da eta horren arabera prestatzen da planifikazioa. Gero zer eman eta zer ez beste gauza bat. Ebaluaketa bakoitzean 4 unitate daude eta ez dago denbora dena emateko. Batzuetan elkartu egiten dira eduki eta helburuak: adibidez oreka eta birak batera eman. Hala ere, presaka ibiltzen gara. Gainera ebaluazioa egin behar da guztiekin, denbora asko kentzen duena. Zubiek, irteerek... eta ere ordu asko kentzen dizkigute. Beraz, oinarria curriculum da baina dena sartzea ezinezkoa da.

Zein da Gorputz Hezkuntzaren helburu orokorra?

Gorputz Hezkuntzaren helburua jarduera fisikoarekin lotutako ohitura osasungarriak ikastolatik kanpo eramatea da, haien bizitzetara ohitura hauek eramateko. Horrela gaixotasunak ekidin, haur berriak ezagutu... lortzen da, beste efektu positibo askorekin batera.

Gorputz hezkuntzako denborak nahikoak dira edo hemendik kanpo ordu gehiago egitea komeni dela uste duzu?

Kanpoan gauza gehiago egin behar dituzte, Gorputz Hezkuntzako denbora oso gutxi baita.

Obesitatearen arazoa konpontzeko zer egin beharra dago zure ustetan?

Etxeko arazoa da gehienbat. Ikastolan proiektutan lantzen dira gauzak baina gero etxean ez da hori lantzen eta oso ohitura txarrak dituzte. Gainera, ez dakizu noraino sartu ahal zaren ikasleengan eta familiekin ohiturak aldatzeko. Hala ere, gauza asko aldatu behar dira: etxeko ohiturak, ikastolako lotutako hainbat gauza, gizartea... Medikuek adibidez gauza asko egin dezakete, izan ere familiek kasu egiten diete orokorrean. Hala ere, gizartea gero eta sedentarioagoa eta zaila da aldatzea denon partetik jartzen ez badugu.

Aldaketak eman dira azken urteetan obesitateari eta jarduera fisikoari dagokionez?

Gero eta txarrera doan gauza da, haurrak gero eta gutxiago mugitzen dira, gogo gutxiago dute, azkarrago nekatzen dira... Jolas bat amaitzean esertzen dira aspertzen direlako eta nekatzen direlako eta hori lehen ez zen ikusten. Orokorrean asko gustatzen zaie, baino gero eta gutxiago. Potoloago daudela ez da nabaritzen, baina gero eta traketsagoak eta sedentarioagoak direla bai. Gero eta ohitura txarragoak dituzte jateko (lehen bokatak jaten zituzten patioan adibidez, orain pipak, txutxeak, palmerak...), jarduera fisikoak praktikatzeko...

Herri eta hirietan lanean ibili bazara, diferentziak ikusi dituzu haurren ezaugarrien artean? Eta mutil eta nesken artean?

Herri txikiak hiriekin konparatzerakoan diferentziak ikusten dira. Orokorrean, betidanik izan dituzte ohitura gehiago mugitzeko herri txikietan. Baina gaur egun, teknologia etxe guztietara iritzi da eta herrietan ere gero eta eragin handiagoa dauka. Beraz, gero eta berdinoagoak dira herriko eta hirietako haurrak. Leku guztietan teknologia oso eskura dago gaur egun, herrietan baita ere. Hala ere, gurasoen errua da hori, haien esku baitago haien seme-alabek teknologiarekin egoten diren denborak.

Mutilak orokorrean neskak baino aktiboagoak izaten dira behatu daitekeena kontuan hartuz. Gorputz Hezkuntzan adibidez gehiago mugitzen direla behatu daiteke. Gainera, patio orduan ere gehiago mugitzen dira eta neskek hitz egin eta paseatu bezalako gauzak egiten dituzte orokorrean.

Hau izan da guztia. Oso baliagarria izango da niretzat informazio guztia hau. Mila esker berriro ere eskainitako denboragatik eta emandako laguntza guztiagatik.

4. ERANSKINA: ELKARRIZKETA IKASBIDEA

Hona hemen, IIIko GHko irakasleari egindako elkarrizketa:

Egun on, lehendabizi eskertu nahi nizuke eskainitako laguntza eta elkarrizketa hau burutzeko eskainitako denbora. Dakizunez, Euskal Herriko Unibertsitatean Lehen Hezkuntzako Gradua ikasten ari naiz Gasteizko Hezkuntza eta Kirol fakultatean. Gradu Amaierako Lanaren inguruan informazioa lortzeko oso erabilgarria izango da niretzat elkarrizketa hau. Ikerketa honen bitartez Gorputz Hezkuntzak haurren osasunean eta praktikaturako jarduera fisikoan daukan eragina aztertu nahi dut, herri inguruneetan hiri inguruneetan ikasten duten ikasleak konparatuz. Horretarako, elkarrizketa honen bitartez Gorputz Hezkuntzako saioen, zure iritziaren eta ikasleen arteko desberdintasunen inguruko zenbait galdera egingo dizkizut. Hasteko, Gorputz Hezkuntzako zenbat ordu eta egun burutzen dira astean kurtso bakoitzean? Zure ustetan denbora hori nahikoa da?

Astero Gorputz Hezkuntzako bi saio ematen dira, batzuetan 45 minutukoak eta beste batzuetan 55 minutukoak izanez. Nire ustez oso denbora gutxi da lantzen dena, ez da nahikoa behar den trebakuntza fisikoa lortzeko. Gorputz Hezkuntzan saiatzen da gorputz osoa trebatzen baina benetan ez da lortzen daukagun denborarekin. Denbora gehiago edukitzea ezinbestekoa izango litzateke.

Zein jarduera mota egiten dituzu 5. mailakoekin? Adibidez jolasak, kirolak...

Normalean jolasak izaten dira burututako jarduerak alde batetik: ziurtasunik gabekoak, kooperaziozkoak... Mota guztiak lantzen saiatzen naiz. Behin konfiantza sortzen bada gauza berriak proba daitezke (dinamikotasuna lantzeko), baina beti taldearen arabera. Haiekin jolastea ere dinamikotasuna egokia da, askoz motibatuagoak egoten direlako horrela. Beste alde batetik, aurre-kirolak lantzen ditugu 5. mailatik aurrera. Kirolak jolasen bitartez lantzen ditugu, adibidez saskibaloia zuzenean ez dugu lantzen, baina baloi batekin eta jolasen bitartez lantzen dugu antzeko zerbait. Hala ere, jolas antzeko hauek arauak dituzte eta dibertigarriak dira umeentzat, aldi berean oinarrizko kontzeptuak ikasiz.

Jarduerak nolakoak izaten dira? Jarduera lasaiak izaten dira orokorrean edo intentsitatea handia izaten saiatzen zara?

Burututako jarduera intentsuak izan behar dira. Lehen esan dizudan bezala, denbora gutxi daukagu eta jarduera lasaiak lantzen baditugu ez dugu lortzen haurrak mugitzea. Haur batzuk hemendik kanpo oso gutxi mugitzen dira eta gutxienez lortu behar dugu denbora ondo aprobetxatzea eta haurrak ahalik eta gehien mugitzea.

Zenbat ikasle egoten dira GHko saioetan? Asko direla uste duzu?

Gutxi gora behera 23-25 ikasle inguru egoten dira saioetan. Uste dut ikasle asko direla saio bat egokitasunez aurrera eramateko. Ikasle guztiak lasaiak eta jarrera onekoak izango balira arazorik ez litzateke egongo, baina hori ezinezkoa da eta ondorioz ikasle gehiegi dira nahi ditudan helburu guztiak aurrera eraman ahal izateko. Aproposa izango litzateke kopurua murriztea.

Zein instalakuntza dituzue GH aurrera eramateko? Instalakuntzak proposak dira?

Gorputz Hezkuntzako saioak polikiroldegi handi batean edo ikastolako frontoian lantzen ditugu normalean, baina eguraldi ona badago patioa ere erabiltzen da. Txikienekin psikomotrizitate gela ere erabiltzen da. Instalakuntzak nahiko proposak dira. Nahiz eta ikasle asko egon ikastola honetan, ondo konpontzen gara dauzkagun instalakuntzekin, nahi egokiak eta handiak izanda.

Erabilitako baliabide materialei dagokienez, nahikoa da daukazuenarekin?

Bai, orokorrean denetarik daukagu saioak aurrera eramateko. Gorputz Hezkuntzako saio batean adin hauetako ikasleekin landu behar diren edukiak aurrera eramateko behar dugun materiala daukagu eta egoera onean dago materiala.

Curriculum zehatz-mehatz jarraitzen duzu planifikazioa egiterakoan?

Orokorrean erabiltzen dut, ildo batzuk soilik kontuan hartuz. Eduki eta helburu asko dira landu behar direnak eta irakasgai gehienetan gertatzen den moduan ez daukagu denbora guztia lantzeko, baina bai orokorrean beti kontuan hartu behar da curriculum.

Zein da Gorputz Hezkuntzaren helburu orokorra?

Umeei ohitura batzuk ematea da helburu orokorra, jolasteko eta mugitzeko baloreak transmitituz. Errespetu jarrera batzuk erakutsi behar zaizkie. Lortu behar dena umeak Gorputz Hezkuntzatik kanpo bertan erabilitako ohiturak eramatea. Baina horretarako gauza asko alda daitezke oraindik. Adibide moduan zaila da hau lortzea ikastolara arropa aproposa ekartzen ez badute. Adibidez, arropa aproposik gabe ezin dute patioan jolastu. Era berean, ondo helburu garrantzitsuenetarikoa izan behar da, motibazioa bilatuz eta ikaslea inoiz ez aspertuz.

Gorputz hezkuntzako denborak nahikoak dira edo hemendik kanpo ordu gehiago egitea komeni dela uste duzu?

Bai, jakina. Umea etengabe mugitzen egon behar da eta Gorputz Hezkuntzako orduan oso gutxi dira. Beraz, ezinbestekoa da hemendik kanpo kirol eta jarduera fisiko gehiago praktikatzea.

Obesitatearen arazoa konpontzeko zer egin beharra dago zure ustetan?

Gizartea erabat aldatu beharko litzateke eta oso zaila da hau lortzea, batez ere kargu altuenetik arazo hau konpontzen saiatzen ez badira. Pertsona guztiak kontzientziatu beharra daukagu arazo honetaz. Hala ere, gure papera da ahal dugun moduan laguntzen eta ikasleei jarduera fisikoarekiko baloreak transmititzen, Gorputz Hezkuntzatik haien bizitzetara eramanez ohitura hauek lehen esan dudan moduan.

Aldaketak eman dira azken urteetan obesitateari eta jarduera fisikoari dagokionez?

Lehen hezkuntzan 10 urte daramat lan egiten eta egia da gero eta gutxiago mugitzen direla haurrak eta obesitatea gero eta arazo larriagoa bilakatzen ari da. Adibidez, harrigarria da ikustea jantokian sobratzen den janaria, bertan ikusten baita osasuntsuagoak diren janariak gero eta gehiago sobratzen direla plateretan eta lehen ez ze hau gertatzen. Elikadura aldaketa handiak gertatzen ari dira jarduera fisikoarekin gertatzen ari den moduan, haurrak gero eta sedentarioagoak bilakatu.

Herri eta hirietan lanean ibili bazara, diferentziak ikusi dituzu haurren ezaugarrien artean? Eta mutil eta nesken artean?

Fisikoki ez ditut desberdintasunik ikusi eta batzuk besteak baino aktiboagoak diren ezin dezaket esan. Gehienbat jarreran behatzen ditut desberdintasunak: herriko ikasleak biziagoak izaten dira, hirian errespetu faltak handiagoak dira, lehiakorragoak dira... Beharbada, hirietan patioan gutxiago mugitzen dira eta asteburuetan herriko ikasleek jarduera aktiboak burutzen dituzte, hala nola mendira joatea.

Berriz ere jarreretan desberdintasunak ikusten ditut nik. Neskek ziurtasun falta ikaragarria daukate orokorrean eta oso konfiantza gutxi haien buruarengan. Nesketan ere, adinean gora joaten diren heinean beldur gehiago dituzte eta mutilak baino gutxiago direla uste dute, ondorioz gero eta gutxiago ahaleginduz. Hala ere, ez dut uste jarduera fisikoa gustatzen ez zaienik baizik eta arrazoia orain aipatutako dela.

Hau izan da guztia. Oso baliagarria izango da niretzat informazio guztia hau. Mila esker berriro ere eskainitako denboragatik eta emandako laguntza guztiagatik.

5. ERANSKINA: IKASTOLAREKIN KONTAKTUA

Hona hemen CDIrekin kontaktua ezartzeko korreoz bidalitako mezua:

Egun on,

Nire izena Andoni Benito da eta Euskal Herriko Unibertsitatean Lehen Hezkuntzako Gradua ikasten ari naiz Gasteizko Hezkuntza eta Kirol fakultatean. Gradua amaitzeko Gradu Amaierako Lana burutzea soilik falta zait eta honen inguruan idazten dizuet. Mezu honen bitartez baimena eskatu nahi dizuet CEP Dulantzi Ikastolan ikerketa bat burutu ahal izateko.

Ikerketa honen bitartez Gorputz Hezkuntzak haurren osasunean eta praktikaturako jarduera fisikoan daukan eragina aztertu nahi dut, herri inguruneetan ikasten duten eta hiri inguruneetan ikasten duten ikasleak konparatuz. Horretarako hiri bateko ikastola bat eta herri bateko beste bat aztertu beharra dauzkat. Herri inguruko ikastola bezala CEP Dulantzi Ikastola aztertzea bururatu zait, horregatik baimena eskatu nahi dizuet bertan ikerketa hau aurrera eraman ahal izateko.

Ikastolan burutu beharreko eginkizunak bi izango lirateke. Alde batetik, Gorputz Hezkuntzako irakaslearekin kontaktatzea eta elkarrizketa bat aurrera eramatea. Beste alde batetik, 5. mailan ikasten duten ikasleek gelan bertan galdetegi bat burutzea, praktikaturako jarduera fisikoa eta sedentarismoaren inguruan.

Beraz, esan dudan moduan ikerketa hau burutzeko baimena ematen didazuen galdetu nahi dizuet. Informazio gehiago behar baduzue, galdetu nahi duzuen guztia edo bestela bertatik pasatu naiteke daukazuen zalantza guztiak argitzeko.

Mila esker. Zuen erantzunaren zain.

Andoni Benito

6. ERANSKINA: BAIMEN INFORMATUA

Hona hemen gurasoei bidalitako mezua haien seme-alabei baimena emateko ikerketan parte hartu ahal izateko:

Familia agurgarriak:

Ohar honen bitartez zuen seme-alabei galdetegi edo inkesta bat pasatzeko baimena eskatzen dizuegu. Euskal Herriko Unibertsitateko ikasle batek gradu amaierako lana egiten ari da jarduera fisiko, sedentarismo eta obesitatearen inguruan. Lan hau burutzeko 14 galdera dituen galdetegi bat 5. mailako ikasleei pasatzea eskatu digu, ondoren beste ikastetxe bateko datuekin konparatu ahal izateko. Galdetegian, haien pisu eta altuera idatzi beharko dute, ondoren Gorputz Hezkuntzaren, praktikatutako jarduera fisikoaren at sedentarismoaren inguruko galdera batzuk erantzunez.

Azkenik, esan beharra dago galdetegi anonimoa dela eta ez dutela haien izena idatzi behar. Hala ere, ohar honen bitartez burutuko den jarduerari buruz informatzeaz aparte, baimena eskatu nahi dizuegu galdetegia zuen seme-alabei pasatu ahal izateko.

Mila esker zuen atentzioagatik. Agur bero bat.

Estimadas familias:

Por medio de esta nota queremos pedirnos permiso para poder pasar a vuestros hijos o hijas un cuestionario o encuesta. Un alumno de la Universidad del País Vasco está realizando un trabajo de fin de carrera sobre la actividad física, sedentarismo y obesidad. Para realizar este trabajo nos ha pedido pasar un cuestionario a los alumnos de 5º curso que consta de 12 preguntas, para después poder comparar los datos con los de otro colegio. En el cuestionario tendrán que escribir su altura y el peso, para después responder a unas preguntas relacionadas con la Educación Física, ejercicio físico y sedentarismo.

Por último, queremos indicaros que será un cuestionario anónimo en el que no tendrán que poner su nombre. A pesar de ello, a la vez que os informamos sobre la tarea que se va a realizar, queremos pedirnos permiso para poder pasar este cuestionario a vuestros hij@s.

Muchas gracias por vuestra atención. Un cordial saludo.

Ni / Yo, _____ (Izen-Abizenak / Nombre y Apellidos), nire seme-alabari baimena ematen diot galdetegia burutzeko / autorizo a mi hij@ a realizar el cuestionario.

Seme-alabaren izena / Nombre del hij@:

Sinadura / Firma: