



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

MAILA SOZIO-EKONOMIKOAREN INPAKTUA LEHEN

HEZKUNTZAKO IKASLEEN OHITURA

OSASUNTSUETAN

GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Fernandez Garay, Erika.

ZUZENDARIA: Ibañez Lasurtegui, Irantzu.

2018-2019

AURKIBIDEA

LABURPENA	3
RESUMEN.....	4
1. SARRERA.....	5
2. JUSTIFIKAZIO PERTSONALA	5
3. MARKO TEORIKOA.....	6
3.1. Osasunaren kontzeptua	6
3.2. Bizi estilo aktibo eta osasuntsuaren ekarpenak	7
3.2.1. Jarduera fisikoa eta gomendioak	7
3.2.2. Elikadura osasuntsua eta gomendioak	10
3.3. Ohitura osasuntsuak Lehen Hezkuntzan	11
3.3.1. Ohitura osasuntsuen sustapena Gorputz Hezkuntzan	11
3.3.2. Osasunaren presentzia curriculum-ean	13
3.3.3. Irakaslearen eragina	13
3.3.4. Gurasoen eragina.....	14
3.4. Maila sozio-ekonomikoaren inpaktua ikasleen ohitura osasuntsuetan	15
3.4.1. Maila sozio-ekonomikoak jarduera fisikoan eta jarrera sedentarioetan duen eragina	16
3.4.2. Maila sozio-ekonomikoak elikaduran duen eragina	17
4. HELBURUAK.....	21
5. METODOA	21
5.1. Partaideak	21
5.2. Tresnak	22
6. EMAITZAK	23
6.1. Jarduera fisikoa	24
6.2. Ohitura sedentarioak.....	27
6.3. Elikadura osasuntsua	30
7. ONDORIOAK	36
8. MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK	41
9. ERREFERENTZIAK	43
10. ERANSKINAK	48

GRAFIKOEN AURKIBIDEA

1. JARDUERA FISIKOA

1. grafikoa Eskolan egiten den jarduera fisikoaz gain eskolaz kanpo aparteko jardueraren bat egiten duten ikasleen ehunekoa.....	24
2. grafikoa: Eskolara joateko bitartekaria.....	24
3. grafikoa: Astean jarduera fisikoa egitera bideratutako orduen kopurua	25
4. grafikoa: Azken 7 egunetan Gorputz Hezkuntzako saioetan aktiboki jolasten egon diren momentuen ehunekoa.....	25
5. grafikoa: Azken 7 egunetan eskolatik atera bezain pronto ikasleek egin duten intentsitate handiko jardueren ehunekoa.....	26
6. grafikoa: Azken 7 egunetan ikasleek jan orduan egin dituzten jardueren ehunekoa.....	26
7. grafikoa: Jarduera fisikoa praktikatzeko eta ez praktikatzeko arrazioen ehunekoa.....	27

2. OHITURA SEDENTARIOAK

8. grafikoa: Gelako materialak eramateko bitartekariak.....	27
9. grafikoa: Telebista ikustean ala bideojokoetan jolastean, ikasleek hartzen duten postura...28	
10. grafikoa: Ikasleek egunean ikusten duten telebista orduen ehunekoa.....	28
11. grafikoa: Ikasleek egunean bideojokoetara jolasten duten orduen kopurua.....	29
12. grafikoa: Ikasleek etxekolanak egiteari eskaintzen dioten orduen kopurua.....	29

3. ELIKADURA

13 grafikoa: Ikasleek egunean egiten dituzten otorduen ehunekoa.....	30
14. grafikoa: Ikasleek goizetan gosaltzen dituzten elikagaien ehunekoa.....	30
15. grafikoa: Ikasleen hamaiketakoan jaten dituzten elikagaien ehunekoa.....	31
16. grafikoa: Ikasleek bazkarian jaten dituzten elikagaien ehunekoa.....	31
17. grafikoa: Ikasleek azkarian jaten dituzten elikagaien ehunekoa.....	32
18. grafikoa: Ikasleek afarian jaten dituzten elikagaien ehunekoa.....	32
19. grafikoa: Gozokiak jaten dituzten ikasleen kopurua.....	33
20. grafikoa: Ikasleek astean jaten dituzten barazki kopuruaren ehunekoa.....	33
21. grafikoa: Ikasleek astean jaten duten fruta kopuruaren ehunekoa.....	34
22. grafikoa: Ikasleek astean jaten duten okel/arrain kopuruaren ehunekoa.....	34
23. grafikoa: Ikasleek astean jaten dituzten lekale eta pasta kopuruaren ehunekoa.....	35
24. grafikoa: Ikasleei gehien gustatzen zaien elikagaien ehunekoa.....	35
25. grafikoa: Ikasleei gutxien gustatzen zaien elikagaien ehunekoa.....	36

LABURPENA

Osasuna zaintzearen kezka gure gizartean oso presente dagoen heinean, eta familiak seme-alabengan duen eragina kontuan izanik, lan honen bidez maila sozio-ekonomikoak Lehen Hezkuntzako haurren ohitura osasuntsuetan duen inpaktua analizatu nahi da. Horretarako elikadura, jarduera fisikoa eta ohitura sedentarioak bezalako alderdiak ikertzen direlarik. Hala, PAQ-C galdetegian (Physical Activity Questionnaire for Children) eta CASERIA programan oinarritutako galdetegi erabili da aipatutako alderdiak ezagutzeko asmoz. Perfil sozio-ekonomiko ezberdineko bi eskoletan galdetegi egin ondoren eta 5. mailako 42 ikasleen erantzunak analizatu ostean maila sozio-ekonomikoak ikasleriaren ohitura osasuntsuetan nolabaiteko inpaktua duela ikusi da. Behin analisi hau eginda proposamen didaktiko bat luzatzen da behatutako gabeziei aurre egiteko eta ohitura osasuntsu hauek hobetzeko helburuarekin, baita ikasleengan interesa eta ardura pizteko ere.

Hitz gakoak: Ohitura osasuntsuak, jarduera fisikoa, elikadura, eskola, Lehen Hezkuntza, maila sozio-ekonomikoa

RESUMEN

Debido a la preocupación actual por cuidar la salud y teniendo en cuenta la influencia que los/las padres y madres ejercen sobre los/las hijos/hijas en cuanto a los hábitos saludables, el objetivo de este trabajo es analizar el impacto que tiene el nivel socio-económico en los hábitos saludables de los/las alumnos/nas de primaria. Para ello, se ha utilizado un cuestionario basado en el cuestionario PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children) y el programa CASERIA, y se han analizado aspectos como la alimentación, la actividad física y las actitudes sedentarias. Después de realizar el cuestionario en dos colegios con perfiles socio-económicos diferentes y una vez analizada una muestra de 42 estudiantes de 5º ciclo de primaria se ha podido ver un cierto impacto del nivel socio-económico en los hábitos saludables de los/las alumnos/nas. Por último, se mostrará una propuesta didáctica con el fin de dar respuesta a las necesidades observadas, y con el fin de fomentar el interés y la responsabilidad de los/las alumnos/alumnas.

Palabras clave: Hábitos saludables, actividad física, alimentación, escuela, primaria, nivel socio-económico

1. SARRERA

Jakina denez, jarduera fisiko ezak eta elikadura ez osasuntsuak ikasleen garapenean eragin negatiboak eragiten ditu, bai alderdi fisikoan, bai psikologikoan, bai sozialean. Gauzak horrela, osasuna zaintzearen kezka gure gizartean oso presente dagoen heinean, eskolak berebiziko papera jokatzen du ohitura osasuntsuen sustapenean. Izan ere, eskola aldaketarako ezinbesteko tresna da edozein gizartean, eguneroko borrokarako lanabesa eta aske izateko erreminta. Azken finean, eskola leku pribilegiatua da ikasleek ohitura osasuntsuak barnera ditzaten. Horregatik, elikadura edota jarduera fisikoa txikitatik landu behar diren gaiak dira. Izan ere, gizakia txikitatik finkatuz joaten da bitzta osoan zehar izango dituen ohiturak. Baita autonomia eskuratu ere.

Ideiak hobeto uler daitezten txostena hainbat azpi-puntutan banatu edo sailkatu da. Hauek dira, beraz, landuko diren gaiak: Lehenik eta behin, txostenari hasiera emango zaio lanaren justifikazioarekin. Bigarrenik, osasunaren inguruan eta maila sozio-ekonomikoak duen inpaktuaren inguruan adituek esaten dutena aztertuko da marko teorikoaren bidez. Hirugarrenik, datuak jasotzeko erabili den metodoa azalduko da. Laugarrenik, eskuratutako emaitzak interpretatuko dira grafikoen bitartez, ondorio objektibo eta errealak ateraz eta azkenik hausnarketa eta hobekuntza proposamenak luzatuko dira.

2. JUSTIFIKAZIO PERTSONALA

Gradu amaierako lan honek nigan interesa piztu duen gai bat lantzeko aukera eman didala aipatu beharra daukat, ohitura osasuntsuak, zehazki. Egia esan, naiz eta betidanik elikadurari eta jarduera fisikoari garrantzi handia eman, graduaren azken urte honetan Gorputz Hezkuntzako irakasle gisa espezializatzeko aukera izan, eta gai honetan gehiago sakontzeko aukera izan dut.

Irakasle izango naizen heinean, oso argi daukat beharrezkoa dela ohitura osasuntsuak izatearen balioa ikasleei transmititzea. Beraz, hori lortzeko, ezinbestekoa da ikasleak ohitura osasuntsuak barneratzearen garrantziaz jabetzea, honek eragin handia izango baitu hazkuntza osoan zehar eta batez ere helduaroan. Horregatik, gai hau bai eskolan bai eskolatik at lantzea berebiziko garrantzia duela deritzot.

Horretaz gain, gradu amaierako lan honen atzean beste arrazoi berezi bat dago. Laugarren mailako azken ikasturte honetan maila sozio-ekonomiko ezberdineko bi ikastetxeen errealitatea ezagutzeko aukera izan dudan heinean, interesgarria iruditu zait bi ikastetxeen arteko konparaketa egitea. Gauzak horrela, ikasleek dituzten ohiturak behatu ez ezik, maila sozio-ekonomikoaren inpaktua aztertu eta honi buruz hausnartuko dut honek ikasleen ohiturengan eragina duen ala ez ikertzeko helburuarekin. Izan ere, bi eskolek osasunaren aldeko apustua egiten duten arren, familien maila sozio-ekonomikoak ezberdintasuna ezarri dezake. Horregatik, bi ikastetxeen errealitatea ezagutzuz gero egon litezkeen gabeziei erantzuna eman geniezaieke.

Laburtuz, lehen aipatu bezala, guztiz ezinbestekoa ikusten dut hezkuntzan ohitura osasuntsuen inguruko lanketa egitea ikasleek garapen integrala lortu ahal izateko. Gainera, behar bezain beste lantzen ez den gai bat da, eta aldi berean, beharrezkoa iruditzen zaidana gure bizitzan. Hau horrela, gradu amaierako lana gai honi buruz egitea oso interesgarria iruditu zait. Modu honetan, gai honetan gehiago jantzi eta etorkizun batean hau bideratzeko gai izan nadin, gizarte osasuntsuago bat lortzeko xedez.

3. MARKO TEORIKOA

3.1. Osasunaren kontzeptua

Gizarteak aurrera egiten duen heinean, gizartea bera osatzen duten gizabanakoek ere gizartearekin batera eboluzionatzen dute. Baita gizarte bakoitzean errealitatea irudikatzen duten kontzeptuak ere. San Martinek (1981) adierazi bezala “Osasunaren kontzeptua dinamikoa eta historikoa da, hau garaiarekin batera aldatuz doa (biztanleriaren baldintzekin eta kulturarekin bat) osasunaren inguruan dugun ideia beti mugatua dagoelarik bizi garen gizarte markoaren arabera”.

Beraz, osasunaren kontzeptua ez da bakarra, ez unibertsala. Ezta gaixotasunaren kontzeptua ere. Hauek aldakorrak dira, eta pertsonen eta bizi diren testuinguruaren arabera izan ohi dira. Are gehiago, garai bakoitzak eta testuinguru bakoitzak ekarpenak egin ditu gaur egun ezagutzen dugun esanahia poliki-poliki eraikiz (Gavidia eta Talavera, 2012).

Nahiz eta osasuna definitzeko modu bakar bat aurkitzea oso zaila den, gehien erabili den definizioetariko bat Munduko Osasun Erakundearena izan da [OMS] (2003): “Osasuna erabateko ongizate fisiko, psikologiko eta soziala da, gaixotasun ezatik haratago doana”. Definizio honetatik funtsezkoak diren hiru elementu edo dimentsio atera ditzakegu: fisikoa, psikologikoa eta soziala. Honek ezberdintasuna ezartzen duelarik aspektu positiboaren (ongizatea) eta aspektu negatiboaren (gaixotasuna) artean (Devís, 2000). Era berean, honako alderdiak azpimarra daitezke.

- Osasuntsu egoteak ongizate fisikoa inplikatzeaz gain, ongizate mentala eta soziala ere inplikatzen du.
- Osasun falta, fisikoki gaixo egotetik haratago doa, arazo mentalekin eta sozialarekin lotutako eritasunak ere kontuan hartu behar direlarik.

3.2. Bizi estilo aktibo eta osasuntsuaren ekarpenak

Bizi estilo aktibo eta osasuntsuak zuzeneko eragina du gure gizartearen bizi kalitatearekin, bizi estiloaren arabera pertsonak osasunean eragin desberdinak izango dituztelarik. Bizi estilo osasuntsua eramatea gaixotasun kroniko ez transmisiboan gutxitzearekin lotura estua du (Espinoza, Rodríguez, Gálvez, MacMillan, 2011). Hala, bizi estilo osasuntsuari buruz hitz egitean hainbat alderdi hartu behar dira kontuan: Horien artean jarduera fisikoa eta elikadura.

3.2.1. Jarduera fisikoa

Jarduera fisikoari dagokionez, kontzeptu hau definitzea erraza badirudi ere, nahaspilatsua izan daiteke lotuta dauden kontzeptuak direla eta (egoera fisikoa, kirola...). Sánchez Bañuelos-ek (1996) honela definitzen du jarduera fisikoa “Jarduera fisikoa edozein motatako gorputz mugimendua da, giharren uzkurdurak eragindakoa eta pertsonarengan gastu energetikoa suposatzen duena”. OMS-eri dagokionez, jarduera fisikoa honela definitu da: “Egunerokotasunaren parte diren mugimendu guztiak dira. Lana, aisialdia eta kirol jarduerak kontuan hartuz” [OMS] (1986):

Bukatzeko, aurretik aipatutako definizioei erreparatuz, osatu gabe daudela esan daiteke. Izan ere, jarduera fisikoaren izaera soziala alde batera utzi eta gizabanakoaren esperientziak eta bizipenak ahaztu egiten ditu. Gauzak horrela, jardura fisikoaren izaera

soziala kontuan hartuz Devís-ek (2000) honela definitzen du jarduera fisikoa: “Jarduera fisikoa gorputzeko egitura batzuen mugimendua da, gihar eskeletikoek eragindakoa, energia gastua eta esperientzia pertsonala suposatzen duena, eta gure ingurunearekin eta honetan dauden izakiekin harremanak izatea ahalbidetzen duena”.

3.2.1.1. Jarduera Fisikoaren onurak eta arriskuak

Jarduera fisiko guztiek dute eraginen bat, handiagoa edo txikiagoa, pertsonaren osasun-dimentsio guztietan. Jarduera fisiko ugari eta askotarikoak egitea egokia da bizimodu osasungarria eta aktiboa izateko. Sánchez Bañuelos-ek (1996) jarduera fisikoaren onurak hiru arlotan banatzen ditu (fisikoak, psikologikoak eta sozialak).

Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasuneko Ministerioak [OGPBM] (2012) dioenez, alderdi fisikoari dagokionean, jarduera fisikoak gaixotasun kardiobaskularrak, tentsio arterial altua, koloneko minbizia eta diabetesa izateko arriskua gutxitzen du. Baita gehiegizko pisua, obesitatea eta gorputzeko gantz portzentaila kontrolatu eta hezurak eta hezur-dentsitatea areagotu. Gainera, giharrak sendotzen ditu, esfortzuak nekerik gabe egiteko gaitasuna hobetzen duelarik (egoera fisikoa).

Alderdi, psikologikoari dagokionez, jarduera fisikoak gogo-aldartea hobetzen du eta estresa, antsietatea edo depresioa pairatzeko arriskua gutxitzen du; autoestimua areagotzen du eta ongizate psikologikoa eragiten du.

Azkenik, alderdi sozialari erreparatuz, jarduera fisikoak sozializazioa sustatzen du eta autonomia eta integrazio soziala areagotzen du, onura hauek bereziki garrantzitsuak izanik ezgaitasun fisiko edo psikikoan. [OGPBM] (2012).

Haurtzaroari dagokionez, ezin da ahaztu txikitan hartzen diren ohiturak nerabezeroan finkatu eta helduaroan errutina bihurtzen direla. Beraz, txikitan jarduera fisiko edo kirol ezberdinetan parte hartzeak honako alderdietan laguntzen du [OMS] (1986):

- Pertsonen garapen integralean lagunduz.
- Helduaroan obesitatea saihestuz.

- Hezurren mineralizazioa handitu helduaroan osteoporosia izateko arriskua gutxituz.
- Nerbio-sistema motorearen heltze hobea ekarriz eta trebetasun motoreen hobekuntza bermatuz.
- Errendimendu akademiko eta sozial hobea izaten lagunduz.

Bukatzeko, jarduera fisikoa ez egitea arriskutsua izan daitekeen heinean, jarduera fisiko gehiegi egiteak ere hainbat gaitz eragin ditzake (fisikoak zein psikologikoak): Esaterako, entrenamendu gehiegi egiteagatik edota istripuak izateagatik eragindako lesioak, jarrera aldaketak, lo hartzeko zailtasuna, suminkortasuna eta urduritasuna, autoestimua gutxitzea, apatia eta jarduera fisikoarekiko adikzioa eta obsesioa... (Márquez eta De la Vega, 2015).

3.2.1.2. Erakunde ezberdinen gomendioak

Ume guztiek jarduera fisikoa egin beharko lukete jolas, kirol, desplazamendu, dibertimenduzko jarduera, Gorputz Hezkuntza edo programatutako ariketa moduan. Bai familiarekin, bai eskolan eta bai komunitateko ekintza gisa. Hori horrela izanik, honako hau gomendatzen du OMS-ek [OMS] (1986):

- Egunero 60 minutuz aritzea jarduera fisikoa egiten, momentu desberdinetan banatua bada ere.
- Hurrengo jarduera motetan astean 3 aldiz edo gehiagotan aritzea:
 - .1. Erresistentzia jarduerak enborreko eta gorputz-adarren gihar multzo nagusien indarra hobetzeko.
 - .2. Bihotz eta arnasketa funtzioak hobetzen dituzten jarduera aerobikoak.
 - .3. Hezurak sendotzeko jarduera indartsuak.
- Egunerokotasuneko jarduera fisiko gehiena aerobikoa izatea.
- Arriskutsuak izan daitezkeen ekintzetan, lesioen arriskua murrizteko babes ekipamenduaren erabilera sustatzea (adibidez, kaskoa).
- Aktiboak ez diren umeengan jarduera progresiboki areagotzea.

3.2.2. Elikadura osasuntsua eta gomendioak

Azken 20 urtetan aldaketa demografiko, sozial eta ekonomiko handiak egon diren heinean, biztanleriaren elikadura ohiturak aldatuz joan dira. OMS-ek argitaratu duenez txikitatik elikadura zainduz gero gaixotasun kardiobaskularren erdia eta minbizien heren bat ekidin litezke [OMS] (1986).

Elikadura osasungarriak organismoa ongi funtzionatzen, sasoi ez galtzen edo bere onera ekartzen, eta gaixotzeko arriskua murrizten laguntzen digu. Horregatik, gure bizitzako egoera edota etaparen arabera, energia-betebeharrak asetzeko nahikoa izan behar du, hau da, askotarikoa, osoa eta orekatua izan behar du, gorputzak beharrezko dituen mantenugai guztiak kopuru egokian izan ditzan (Osakidetza, 1984). Horregatik, elikagai osasuntsuen barietatea, handia izan behar da. Hauek dira elikadura osasuntsua izateko aholku edo gomendioak (Osakidetza, 1984):

- **Frutak eta barazkiak:** Platerraren erdia frutaz eta barazkiz bete (freskoak edo prestatutakoak). Aukeratu fruta eta barazki-ortzadarra egunero-egunero (hobe garaikoak badira).
- **Zerealak eta patatak:** Platerraren laurdena zerealez eta patataz bete. Patatak, nahiz eta barazkiak izan, talde honetan sartuko dira karbohidrato kopuru handia daukatelako. Arroza, garia edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta...) jateko garaian, garrantzitsua da integralak aukeratzea; hauek, zuntza dute eta idorreria, kolesterol altua, diabetesa eta minbizia saihesten lagunduko baitute.
- **Proteina askoko jakiak:** Proteina-iturri osasungarriak bete behar da platerraren laurdena. Ahal dela, honako hauek aukeratuz: Lekaleak (garbantzuak, dilistak, babarrunak, soja...), arraina (arrain urdina eta zuria txandakatuz), arrautzak, okel zuria (oilaskoa, indioilarra, untzia...) eta fruitu lehorrak. Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arroza), kalitate on-oneko proteinak izango ditugu. Esnea eta/edo esnekiak, hala nola gazta eta jogurtak, kaltzio-iturri onak dira, baita hosto berde iluneko berdurak, lekaleak, fruitu lehorrak edo kontserbako arraina ere. Era berean, saihestu haragi gorria edo haragi prozesatuaren kontsumoa (hestekiak, fianbreak...).

- **Olioak eta koipeak:** Janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe oliba-olioa erabiltzea, eta *birjina* (birfindu gabea) ahal bada. Saihestu margarinen erabilera eta baita koipe gehiegirekin prestatutako saltsak ere (gurina, esne-gaina, urdaia, gantza...). Saihestu koipe nahiz partzialki hidrogenatuak edo gantz *trans*-a duten landare-oliodun produktuak.
- **Ura:** Edateko, nagusiki ura. Freskagarri gasdunak eta edari gozoak ahalik eta gutxien. Eta tea edo kafea hartzekotan ere, azukre gutxi botata.
- **Gatza:** Gure gorputzak, behar bezala ibiltzeko, gatz-kantitate oso txikia behar du, kafe koilaratxo bat egunean, asko jota.
- **Saihestu kontsumitzea:** Aurrez prestatutako produktuak, berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogi-birrinetan pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zopa...); edari azukredunak, gozoak eta opilak; aperitibo gaziak; haragi gorriak eta haragi prozesatuak: fianbreak, hestekiak...

3.3. Ohitura osasuntsuak Lehen Hezkuntzan

3.3.1. Ohitura osasuntsuen sustapena Gorputz Hezkuntzan

Haur eta gazteez hitz egitean ezinbestekoa da eskolari erreferentzia egitea, hau baita osasuna sustatzeko edo bultzatzeko gakorik garrantzitsuena, eskolatzea derrigorrezkoa den herrialdetan behintzat. Arrazoirik nagusiena zera da, eskola leku bakarra dela non ume guztiek jarduera fisikoa egiteko aukera duten. Baina, hala ere, Gorputz Hezkuntzako ordutegi murriztuak osasuna sustatzeko helburua oztopatu egiten du. Are gehiago, nahiz eta Gorputz Hezkuntzari denbora gehiago eskaini, epe luzean ikasleen bizitza aktiboa mantentzeko gai den galdetu beharko genuke (Sallis, 1987). Hau esanda, Gorputz Hezkuntzako testuinguruan osasuna sustatzeko erabiltzen diren lau perspektibak aztertzen dira (Devís eta Peiró, 1992):

Aipatutako lau perspektibak elkartzen dituen perspektiba holistikoa da, hain zuzen. Perspektiba honen arabera beharrezkoa da jarduera fisikoaren parte-hartzea areagotzea egoera fisikoa hobetzeko helbururik gabe (perspektiba mekanizista);

etorkizunean jarduera fisikoaren aldeko jarrerak izateko esperientzia aberasgarriak eta positiboak izan behar dira (jarreretara bideratutako perspektiba); gainera, ezin du ezagutza teoriko- praktikoa baztertu (ezagutzara bideratutakoa); azkenik, ikasleen hausnarketa bultzatu behar du (perspektiba kritikoa):

- **Perspektiba mekanizista:** Perspektiba honen helburu nagusia ikasleek beraien egoera fisikoa hobetzea eta jarduera fisikoa egiteko aukera askotarikoak izatea da. Gainera, uste da adin goiztiarretan jarduera fisikoa egiten bada, ohitura horiek ikasleen eguneroko jarreran eragina izango dutela eta helduaroan mantenduko direla.
- **Jarreretara bideratutako perspektiba:** Jarduera fisikoan inplikatzeko direnean, umeei jasaten duten garapen prozesuan eta bere esperientziaz egiten duten interpretazioan oinarritzen dira (Fox, 1991). Eskola garaiko esperientzia fisikoaz egiten duten interpretazioa ezinbestekoa izango da etorkizunean eskolaz kanpo jarduera fisikoan inplikatzeko. Esperientziak motibagarriak eta dibertigarriak izan behar dira etorkizunean jarduera fisikoa praktikatzeko jarraitzeko. Hortaz, perspektiba hau jarrera positiboen sustapenera eta ikasleen autoestimua hobetzeko bideratu egingo da. Horretarako, irakasleak ikasle guztiak inplikatzeko dituzten jarduerak anitz proposatu behar ditu. Izan ere, motibazio estrategiek jarreraren aldaketan eragina izan dezakete. Helburua ez da irabaztea edo onena izatea, baizik eta norberak bere burua jardueraren fisikoetan trebatzea.
- **Ezagutzara bideratutako perspektiba:** Jarduera fisikoaren inguruko ezagutza teoriko-praktikoa lortu nahi da. Horrek jardueraren fisikoaren eta osasunaren arteko harremanak ezagutzera eramaten ditu ikasleak. Esaterako, zein ekintza diren egokienak osasunerako, nola egin behar diren, zein eragin dituzten pertsonen organismoan etab.
- **Perspektiba kritikoa:** Perspektiba kritikoa aldaketa sozialak eta komunitatekoak egitera bideratzen da, hau da, jarduera fisikoa eta osasuna arazo sozialekin, kulturekin, ekonomikoekin, etnikoekin, ingurugiroekin, politikoekin... lotzen saiatzen da ikasle kritikoak sortzeko, baita kontzientzia indibiduala eta kolektiboa sortzeko ere.

3.3.2. Osasunaren presentzia curriculum-ean

Lehen Hezkuntzan jarduera fisikoak eta elikadurak duten garrantzia ikusirik eta osasunean duten eragina kontuan hartuz, ez da harritzekoa curriculum-ean ere aipamena egitea. Hori horrela izanik, Gorputz Hezkuntzan landu beharreko edukien artean agertzen da, 4. eduki multzoan hain zuzen ere (Heziberri, 2016).

Heziberri 2020ko curriculum-ean, 4. multzoan (jarduera fisikoa eta osasuna) eta bigarren zikloko edukietan begiratu gero, osasun fisikoari eta dohain fisiko-motorrei buruzko edukiak lantzen direla ikus daiteke, kirol-jarduerarekin lotuz. Hauek eragina baitute banakoaren garapenean eta haren bizi-kalitatearen hobekuntzan. Osasuna hezkuntza fisikoaren barnean esparru garrantzitsua dela ulertuta, hainbat alderdi landuko dira, lotuta daudenak hautemate eta koordinazio baldintzatzaileekin eta baldintzatzaile fisikoekin, eta bide ematen dutenak gorputza ezagutzeko nahiz oinarrizko trebetasunak eta trebetasun espezifikoak gauzatzeko, bai eta jarduera fisikoarekin lotutako ohiturak hartzeko ere, norberaren ongizatea nahiz ongizate soziala lortze aldera (Heziberri, 2016).

Helburua beraz, jarduera fisikoa neurritz eta maiz egitearen garrantzia balioestea, norberarekiko nahiz besteekiko erantzukizuneko jarrera erakusteko, eta ariketa fisikoak, higieenak, elikadurak eta jarrera-ohiturek osasunean dituzten eraginak aintzat hartzea da.

3.3.3. Irakaslearen eragina

Irakaslearen eragina ere azpimarratzekoa da honek ikasleengan duen inpaktua dela eta. Ikasleek Gorputz Hezkuntzarekiko duten sinesmen eta motibazioaren analisia ikerkuntzan interes handiko gaia da (Carroll eta Lourmidis, 2001; Chen, 2001; Moreno eta Hellín, 2001a, 2001b, 2002; Weiss eta Ferrer Caja, 2002). Autore hauek, ikasleek Gorputz Hezkuntzarekiko duten interesean eta balorazioan eragina duten elementuak identifikatzen saiatu dira. Hala, ikerketa hauek diotenez, ikasleen jarrera baldintzatzen duten elementuetako bat irakaslea da. Are gehiago, Gorputz Hezkuntzako irakasleek eragin handia daukate ikasleek jarduera fisikoarekiko duten motibazioan. Izan ere,

ikasleengan motibazio autonomia sustatzen duten Gorputz Hezkuntzako irakasleek adimenean, osasunean eta ongizatean egiten dute ekarpena.

Gainera, ikasleek borondate edo gogo handiagoa erakusten dute trebezia berriak ikastea bultzatzen duten jarduera fisikoetan. Gainera, erabakiak hartzea eskatzen duten jarduerekin autonomia eskuratu dezakete haien ekintzetan beraien parte hartzea borondatezkoa dela pentsatuz eta ez behartua.

Irakasleak ikasleengan duen eragina kontuan izanik Delgado eta Tercedor-ek (2002) osasunerako irakaskuntzaren barruan irakasleak kontuan hartu beharreko hainbat alderdi azpimarratzen dituzte:

- Ikasleen adin eta mailari egokitutako helburuak eta edukiak ezartzea.
- Ikasleria osoaren parte hartzea erraztea, bazterketarik eta diskriminaziorik gabe eta behar bereziak dituzten ikasleen beharrak asetuz.
- Ikasleen motibazioa, autonomia eta autoestimua sustatzea Gorputz Hezkuntzatik at jarduera fisikoaren praktika sustatuz.
- Irakasleak modu koherentean, jarraian eta formatiboan ebaluatzea.
- Irakasleak ikasleengan duen eraginaz jabe izatea jarrera, balio, jokabide eta osasunari lotutako jarrerari dagokionean (betiere curriculum ezkutua kontuan izanik).

Hernández eta Velázquez-ek (2007) adierazten duten bezala, “Curriculum-a egiten denetik eta interpretatzen denetik, gelan proposamena aurrera eramanez arte eta edukiak aurkeztu arte, irakasleek erabakiak hartu eta jarrera desberdinak hartzen dituzte, ikasleek jarrera hauek modu ezberdinetan interpretatuko dituztelarik”.

3.3.4. Gurasoen eragina

Irakasleak ikasleengan inpaktu handia duen heinean, familiak ere berebiziko papera du seme-alaben ikaskuntza prozesuan. Izan ere, familia gizartearen oinarritzko nukleoa da, seme-alabak babestu, zaindu eta hezten dituen arduradun nagusia. Haurrek familia ingurunean ikasten dituzte osasunarekin erlazionatutako jokaera eta jarrerak.

Beraz, gurasoak hauren sozializazio prozesuaren kudeatzaileak direla kontuan izanik, beraien seme-alaben osasunaren motibatzaileak direla esan daiteke (Rodríguez, 2014).

Testuinguru honen barruan, ukaezina da gurasoek beraien seme-alaben prozesu hezitzailean duten garrantzia, eta bereziki jarduera fisikoa eta kirola egitean. Izan ere, hurrek gurasoen ekintzak, ideiak edota ikuskerak kopiatzen dituzte alor guztietan, jarduera fisikoa barne. Guraso kirolariak dituzten hurrek, kirolariak ez diren gurasoak dituzten hurrek baino jarduera fisiko gehiago egiten dutela egiaztatu da (Blasco, 1994; Casimiro & Piéron). García Ferrandok (2006) adierazten duen moduan, haur batek kirola egiteko aukera hirukoitza izango du gurasoak kirolariak baldin badira.

Hori horrela izanik, kontuan hartzekoa da gurasoek ohitura osasuntsuak badituzte, osasungarria den bizitza aktiboaren modeloa transmititzen ari direla. Bestalde, ikusi ahal izan da familiek seme-alabak aisialdiko orduetan sostengatzen dituztenean jokaera sedentarioak murrizten direla (Arévalo, De la Cruz Sánchez eta Molina, 2018).

3.4. Maila sozio-ekonomikoaren inpaktua ikasleen ohitura osasuntsuetan

Anitzak dira eskola adineko hauren ohitura osasuntsuetan eragina duten faktoreak (Lucas, 2001; Capdevila eta col, 2000). (3.4.1 koadroa). Aipatu bezala, familia ohitura osasuntsuen baldintzatzaile argia da. Hala, familiaren testuinguruan maila sozio-ekonomikoa kontuan hartu beharreko eragilea da.

1. Taula. OHITURA OSASUNTSUETAN ERAGINA DUTEN FAKTOREAK	
Fisiologikoak	Behar nutrizionalak Genetikoak Alergiak Dieta terapeutikoak
Fisikoak	Geografikoak Estazionalitatea Disponibilitatea
Familiarrak	Maila sozio-ekonomikoa eta klase soziala Sinesmen erlijiosoak Familia testuingurua

Sozialak	Publizitatea Komunikabideak Lagunak Eskolako jantokia
-----------------	--

Maila sozio-ekonomikoari dagokionez hurrengo lerroetan honek jarduera fisikoan, jarrera sedentarioetan eta elikaduran duen eragina modu sakonago batean aztertuko da:

3.4.1. Maila sozio-ekonomikoak jarduera fisikoan eta jarrera sedentarioetan duen eragina

Hasteko, gabezia sozio-ekonomikoak ezaugarri sozio-demografikoekin batera, sedentarismoa pariatzeko arrisku handiagoarekin eta osasun egoera txarragoarekin lotu izan dira (Aguilar-Palacio, Gil-Lacruz, M., eta Gil-Lacruz, A. I., 2012). Estratu sozio-ekonomikoari dagokionez, estratu baxuenetan sedentarismo maila altuenak agertzen direla behatu da, zehazki 93,6%-a, erdiko estratuan 90,5%-a eta altuenean 89,8%-a. Hala, ezberdintasunak oso nabariak ez izan arren, datuek agerian uzten dute sedentarismoaren agerpena maila sozio-ekonomikoarengatik baldintzatuta egon daitekela (Ramírez, Vinaccia eta Suarez, 2004). Ikerketa honetan zera behatu da:

- Maila sozio-ekonomikoak honako alderdietan du eragina: osasunaren pertzepzioan eta jokaera arriskutsuen eskurapenean.
- Maila sozio-ekonomikoak ezberdin eragiten du emakume eta gizonengan.

Eskolako testuinguruari dagokionez, behatu egin da maila sozio-ekonomikoak ikasleen jarduera fisikoa baldintzatu dezakela. Hainbat ikerketetan ikusi den bezala (Ramos, Jiménez-Iglesias, Rivera eta Moreno, 2016) maila sozio-ekonomiko altuko ikasleek (bataz beste 4 egun) maila sozio-ekonomiko baxuko ikasleek (bata beste 3,54 egun) baino fisikoki aktiboagoak sentitzen dira astean zehar. Baita telebista gutxiago ikusi ere.

Ikerlari anitzak dira jarduera fisiko jakin bat praktikatzeko aukerak faktore sozio-ekonomikoengatik baldintzatuta daudela diotenak. Faktore hauek sarbidean,

disponibilitatean, eskuragarritasunean eta baliabideetan eragina izango dutelarik (Boyce eta Dallago, 2004; WHO/HBSC Forum, 2006).

Beste ikerketa batean behatu den moduan (Ramos eta Col, 2016), estatu Espainiarrean ere maila sozio-ekonomikoak bizimodu aktiboan eragina du. Hala ere, azpimarratzekoa da eragin hau urteekin gutxituz joan dela. Izan ere, 2002rekin konparatuta 2006an emandako jarduera fisikoaren areagotzea berdin banatu da hiru maila sozio-ekonomikoetan. 2002an maila baxuenean 3,43 egunez sentitu ziren aktiboak ikasleak, erdiko mailan 3,67 eta maila altuenean 3,9. 2006an, berriz, maila baxuenean 3,54, erdiko mailan 3,74 eta maila altuenean 3,99.

Hala ere, naiz eta gazteen artean jarduera fisikoaren areagotzea eman, 2002 eta 2006 artean jarduera fisikoaren maila oraindik adituek gomendatzen duten jarduera fisikoaren gomendiotik oso urrun dago. Gainera, ikerketa honek aldarrikatu egiten du bizimodu osasuntsu eta aktiboa sustatu beharra dagoela batez ere maila sozio-ekonomiko baxuena duten ikasleen artean (Ramos eta Col, 2016).

Maila sozio-ekonomikoarekin lotuta dagoen eta kontuan hartu beharreko beste alderdi bat bizilekuaren ingurugiro baldintzetan eragina duten faktore sozio-ekonomikoak dira, hala nola, gaizki argiztaturiko kaleak, kriminalitate indize altuak... Behatu egin da jarduera fisikoa egiteko leku egokiak ez dauden eta biolentzia handia dagoen herrialdetan ohikoagoak direla jarduera fisikoaren falta, inaktibitatea eta jarrera sedentarioak. Adibide argia dugu Mexikorena (Frenne eta Cols, 1997).

3.4.2. Maila sozio-ekonomikoak elikaduran duen eragina

Maila sozio-ekonomikoak ikasleen jarduera fisikoan eragina izateaz gain, elikadura ohituretan ere eragina baduela behatu izan da. Pobrezia dieta eskasarekin eta gabeziak dietarekin lotu izan da historia osoan zehar. Maila sozio-ekonomiko baxueneko pertsonak dira obesitate, diabetes eta gaixotasun kardiobaskularrak izateko aukera gehiago dutenak, hain zuzen. Maila sozio-ekonomikoa neurtzea zaila izan daitekeen arren, haibat indikatzaile erabiltzen dira. Hala nola, ikasketa maila edo diru-sartze maila (Corella eta Ordovás, 2015).

Maila sozio-ekonomikoaren eta elikagaien kontsumoaren arteko harremana analizatu duten ikerketek orokorrean ondorio berdinerira iritsi dira: Maila sozio-ekonomiko altuko pertsonak dieta osasuntsuagoak dituzte maila sozio-ekonomiko baxuko pertsonak baino. Baita sedentarismo maila eta tabako kontsumo baxuagoa (Corella eta Ordovás, 2015).

Eskolaren testuinguruari dagokionez, autore anitzek behatu duten moduan, eskola adineko haurren elikadura eragina duten faktore sozio-ekonomiko eta demografikoak existitzen dira (Estevan eta Del Carmen, 2005). Are gehiago, hainbat ikerketek malnutrizioa eta altuera baxua maila sozio-ekonomiko baxuarekin lotu dute, hauek gaixotasun kronikoak pairatzeko arrisku faktoreak izan daitezkeelarik (OMS, 2003; Rich-Edwards, 1999).

Ildo beretik, ikerketa anitzek maila sozio-ekonomikoaren eta haurren elikadura ohituren arteko harremana ezarri dute. Ikerketa hauen arabera, maila sozio-ekonomikoa zenbat eta altuagoa izan, orduan eta anitzagoak izango dira haurrak jango dituen elikagaiak (Ballew, 2000; Gliksman, Lazarus eta Wilson 1999). Era berean, behatu egin da maila sozio-ekonomiko baxuko eta hezkuntza maila baxuko gurasoak dituzten haurrengan azukreen, elikagai koipetsuen, “snack”-en kontsumo altuagoa eta gomendatutako barazkien eta frutaren kontsumo baxuagoa ematen dela (Roos eta col, 2001).

Aipatu bezala, maila sozio-ekonomiko altua koipe gutxiko elikagaien kontsumo baxuagoarekin eta barazki eta fruten kontsumo altuagoarekin lotu izan da (Irala Estevez eta col, 2000). Gertakari hau hainbat arrazoiri sor zaio:

Alde batetik, maila sozio-ekonomiko altuko familiek “belaunaldi berriko elikagai osasuntsuak” nahiago izatearen ondorioa izan daiteke, hala nola frutak eta barazkiak. Baita urteekin merkeagoak joan diren elikagaien (ogia, lekaleak...) baztertearen ondorioa (Roos eta col, 1998).

Bestetik, maila sozio-ekonomiko baxuak edo erosteko botere baxuak elikagai ez osasuntsuak baina merkeagoak erostea sustatzen du. 2014-ko OCDE-ko informeak argitaratu zuen bezala, krisiak familia asko bultzatu ditu elikagaietan gastua murriztera,

honek elikagai merkeagoak baina kaltegarriagoak erostera bultzatuz (Gomez, 2017). Hau horrela, estrategiak garatu beharko lirateke eskuragarritasuna sustatzeko. Erakunde anitzak dira, fruta edo barazkiak bezalako elikagai osasuntsuak finantziatu eta elikagai kaltegarrienak garestitu nahi izan dituztenak (Corella eta Ordovás, 2015).

Beste arazoetako bat elikagaien etiketa eta irakurtzeko zailak diren eta askotan gezurtiak diren bilgarriak edo enbultorioak dira. “Zure sistema immunologikoa hobetzen du” edota “hezurrak sendoagoak izateko” bezalako mezuak irakur ditzakegu azukredun, edo grasa kopuru handia duten elikagaietan.

Horretaz gain, hainbat ikerketek behatu duten moduan, elikagai osasuntsuen eskuragarritasuna okerragoa da maila sozio-ekonomiko baxuko auzoetan, eskuragarritasun zail honek dietan eragina duelarik (Corella eta Ordovás, 2015).

Jarraitzeko, behatu egin da zabor-janariko jateetxeen iragarkiak anitzagoak direla maila sozio-ekonomiko baxuko auzoetan, baita mota honetako elikagaien jateetxeen kopuru handiagoa (elikagai osasuntsuetan oso baxuak direnak) (Corella eta Ordovás, 2015).

A eta B tauletan ikus dezakegun moduan, mundu mailari dagokionez, elikadura osasuntsua izateko sarritan kontsumitu beharreko elikagaiak (A taula) Elikadura osasuntsua izateko murriztu beharreko elikagaiak (B taula) baino 10 aldiz garestiagoak dira (€/Kcal-ko) (Colomer, 2014).

2. Taula	
Elikadura osasuntsua izateko sarritan kontsumitu beharreko elikagaiak	
	€/Kcal
Jogurt naturala	0.008
Izoztutako ilarrak	0.006
Izoztutako legatza	0.013
poteko perretxikoak	0.007
Indaba verdeak	0.035

Poteko zainzuriak	0.130
Bataz-bestekoa	0.033

3 . Taula	
Elikadura osasuntsua izateko murriztu beharreko elikagaiak	
	€/Kcal
Gurina	0.0032
Poteko sardinak	0.0110
Asturias-eko fabada	0.0032
Gailetak	0.00035
Patata frijituak	0.0013
Poteko zainzuriak	0.0018
Bataz-bestekoa	0.0035

Story, Lytle, Birnbaum eta Perry-k (2002) adierazi duten bezala, familiarekin lotutako faktoreak dira haurraren eragin handiena dutenak. Baita aldatzeko errazagoak direnak. Azken finean, familiaren testuinguruak du nagusitasuna lehenetsunak ezartzeko orduan eta elikadura ohiturak definitzeko orduan (Lucas, 2001).

Aipatu bezala, familiako testuingurua da haurraren eraginik handiena ohitura osasuntsuak definitzeko orduan. Era berean, argi eta garbi geratu da, hezkuntza eta osasuna eskutik doazela, izan ere, curriculumean aipatzen den bezala eskolaren bitartez ikasleek bizimodu osasungarria eta ongizate osoa lortzeko baliabideak eskuratuko dituzte.

Azpimarratu beharra dago, gizarte geroz eta sedentarioago honen aurrean eta jarduera fisikoak dakartzan onura ugariak kontuan hartuz jarduera fisikoaren eta osasunaren sustapenerako hezkuntza batek perspektiba holistikoa bermatu behar duela. Hau da, jarduera fisikoaren parte-hartzea areagotzen duena (perspektiba mekanizista); etorkizunean jarduera fisikoaren aldeko jarrerak izateko esperientzia aberasgarriak eskaintzen dituen (jarreretara bideratutako perspektiba), ezagutza teoriko- praktikoa

baztertzen ez duena (ezagutzara bideratutakoa) eta ikasleen hausnarketa bultzatzen duena (perspektiba kritikoa).

Azken finean, eskola jarduera fisikoa eta osasuna sustatzeko ezinbesteko tresna da adin hauetako ikasleen garapenean, eskolatzea derrigorrezkoa den herrialdetan behintzat. Beraz, jarduera fisikoari eta osasunari dagokionean Gorputz Hezkuntzak berebiziko papera jokatzeko du (Sallis eta McKenzie, 1991).

4. HELBURUAK

Elikaduraren eta jarduera fisikoaren inguruan egun bizi den egoera ezagutu eta gai honen inguruan egindako ikerketen nondik norakoak aztertu ondoren, lan honen helburu orokorra maila sozio-ekonomiko ezberdineko ikasleen ohitura osasuntsuak eta jarduera fisikoarekin erlazionatutakoak aztertzea eta honen inguruan hausnartzea da.

Helburu espezifikoak:

- Ikasleek dituzten jarduera fisikoaren inguruko ohiturak ezagutu eta aztertzea
- Ikasleen elikadura ohiturak behatu eta ikertzea
- Ikasleen jarrera sedentarioak ezagutu eta analizatzea
- Maila sozio-ekonomikoaren inpaktua aztertzea maila sozio-ekonomiko ezberdina duten ikastetxe ezberdinetako ikasleen ohiturak alderatuz
- Ohitura osasuntsuak sustatzeko proposamen didaktiko ezberdinak luzatzea

5. METODOA

Lan honen muina, ikasleen maila sozio-ekonomikoak ohitura osasuntsuetan duen inpaktua aztertzea da. Hala, maila sozio-ekonomiko ezberdineko bi ikastetxetako LH5eko ohitura osasuntsuen inguruko behaketa, ikerketa eta konparaketa egingo da. Horretarako, galdetegi bat egingo zaie aipatutako maila horretako ikasleei.

5.1. Partaideak

Hau aurrera eramateko “SE-Altua” eta “SE-Baxua” ikastetxeetako 5. mailako 21 neska-mutilek hartu dute parte, 10-11 urteko ikasleak, alegia.

Lan honen bidez jasotako emaitzak eta ondorioak behar bezala ulertu eta interpretatu ahal izateko, berebizikoa da lanaren partaideak izan direnen errealitatea eta testuingurua ondo ezagutu eta azaltzea.

SE-Altua Ikastola Gasteizko Ariznabarra auzoan kokatzen den Euskal Herriko Ikastolen Elkarteko kidea da. Ikastolen Elkartearen partaide izanik Ikastolan “D eredu” eskaintzen da soilik, eta ikasle gehienek perfila maila sozio- ekonomiko ertain- altukoa da.

SE-Baxua ikastetxeari dagokionez, Gazalbide auzoan kokatuta dagoen D ereduko Haur eta Lehen Hezkuntzako ikastetxe publikoa da. Ikastetxea gurasoz, ikaslez eta langilez osatutako herri-onurako hezkuntza-komunitate euskaldun bat da, baina gaur egun auzoan dagoen eleaniztasunari erantzun bat ematen saiatzen da. SE-Baxua ikastetxeko familien perfila maila sozio- ekonomiko ertain- baxukoa da.

5.2 Tresnak

Bi ikastetxetako ikasleen jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak ikertzeko metodo kualitatiboa erabili da. Hala, galdera motz eta itxiez osatutako galdetegi individuala diseinatu da beste galdetegi batzuetan oinarrituz (PAQ-C galdetegian eta bestetik, CASERIA programan) (ikus 1. Eranskina).

Gauzak horrela, galdetegiaren lehenengo zatian ikasleek egiten duten jarduera fisikoaren inguruan galdetu zaie, bigarrenean atsedenen inguruan, eta hirugarrenean, berriz, elikadura ohituren inguruan.

Jarduera fisikoari dagokionez, ikasleek egiten duten jarduera fisikoaren inguruan galdetu zaie, hots, eskolan zein eskolatik kanpo egiten dituzten orduen kopuruaren inguruan, jarduera fisikoa egitearen arrazoen inguruan, JF-ren intentsitatearen inguruan...Bigarren atalari erreparatuz, ikasleei euren ohitura edo jarrera sedentarioen inguruan galdetu zaie, hau da, eskolako materialak eramateko moduaren inguruan, telebista eta bideo-jokoetan jolasten ematen duten orduen inguruan...Bukatzeko,

elikadurari dagokionez, egiten dituzten otorduen inguruan, jaten dituzten janari moten inguruan, elikagai gustukoenen inguruan... galdetu zaie

PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children) galdetegia

PAQ-C galdetegia 8-14 urte bitarteko hurrek egiten duten jarduera fisikoa neurtzeko oso erabilia den galdetegia da, bere fidagarritasuna dela eta (Pérez, 2018). Hau 9 galderataz osatutako oso galdetegi erraza da, non ikasleek erantzunak 1etik 5era puntuatu behar dituzten.

Galdetegi honek ikasleek azken 7 egunetan egin duten jarduera fisikoa neurtzeko balio du (eskolan zein eskolatik kanpo) (Pérez, 2018). Gainera PAQ-Ak ikasleak aktiboak diren eguneko eta asteko momentuak ezagutzeko aukera ematen du (ikus 2. Eranskina).

CASERIA programa:

Programa hau Granadan kokatuta dagoen Montijoko osasun zentroan gauzatu den galdetegia da, 6-10 urte bitarteko ikasleei zuzenduak (ikus 3. Eranskina). Aipatu beharra dago, galdetegi hau beste ikerketa batzuetan oinarritutako galdetegia dela, hala nola PERSEO ikerketa (Rodríguez, Moreno, Espinosa, Moreno, Rodríguez eta Rodena, 2012).

CASERIA programaren galdera motei dagokionez, galdera gehienak itxiak dira eta ikasleen gustuei eta ohiturei buruz galdetzen dute, hala nola, ze janari mota gustuko duten eta zein ez, egunean egiten dituzten otordu kopurua, ikasleek jaten dituzten elikagai mota ezberdinen maiztasuna...

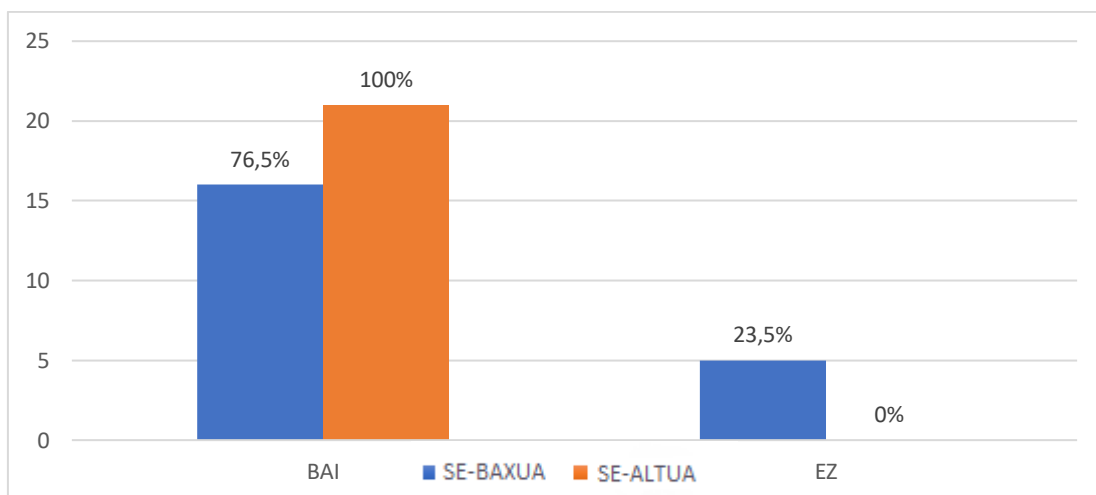
6. EMAITZAK

Atal honetan, eskuratutako datuak erakutsiko dira, hurrengo lerroetan datu nabarmenenak laburbilduko direlarik. Emaidza guztiak grafikoetan adierazita daude (bi taldeen emaitzak parez-pare). Lehenengo atalean, jarduera fisikoaren inguruko emaitzak agertzen dira, bigarrenean, berriz, ohitura sedentarioen inguruko emaitzak, eta azkenik, elikaduraren ingurukoak.

1.1 Jarduera fisikoa

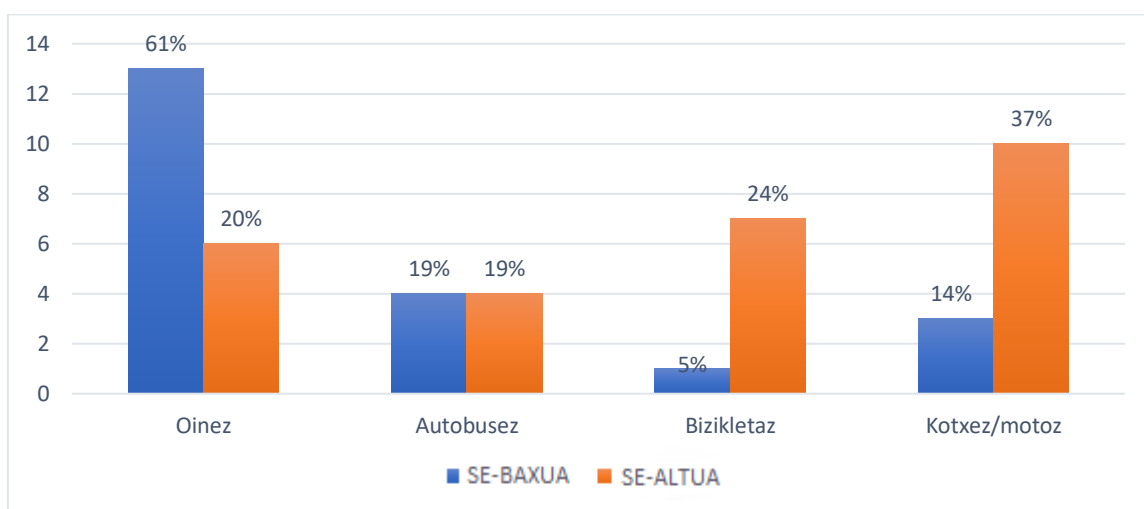
1. grafikoan ikus daitekeen moduan SE-Altuan ikasle guztiek eskolan egiten duen jarduera fisikoaz gain aparteko jardueraren bat egiten dute. Aldiz, SE-Baxuan ikasleek 76,5% ak soilik praktikatzen du aparteko jarduera fisikoren bat.

1. grafikoa: Eskolan egiten den jarduera fisikoaz gain eskolaz kanpo aparteko jardueraren bat egiten duten ikasleen ehunekoa



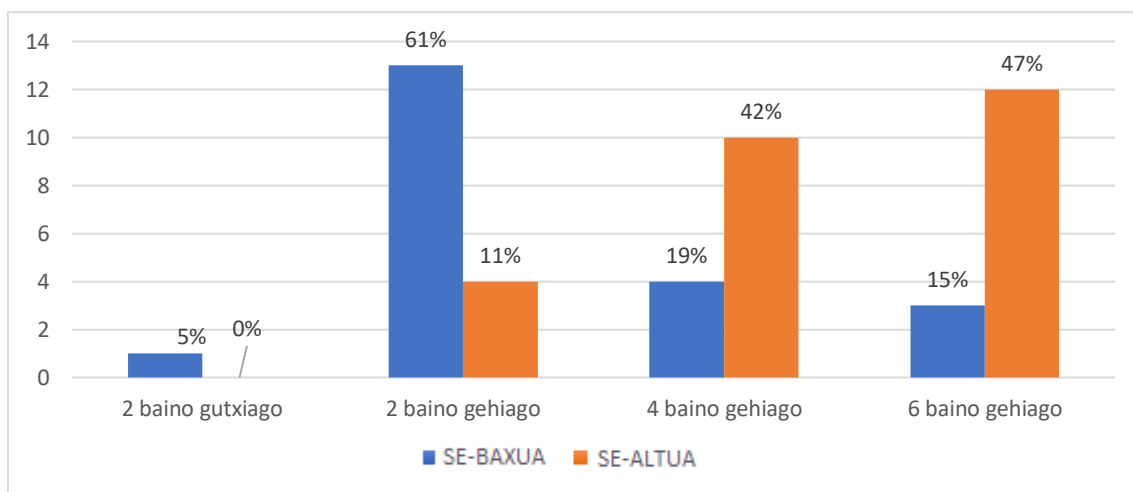
2. grafikoari erreparatuz eta eskolara joateko bitartekariari dagokionez, SE-altuko ikasle gehienak kotxez edo motoz egiten dute eskolarako bidea. Aitzitik, SE-Baxuan ikasle gehienak oinez joaten dira eskolara.

2. grafikoa: Eskolara joateko bitartekaria



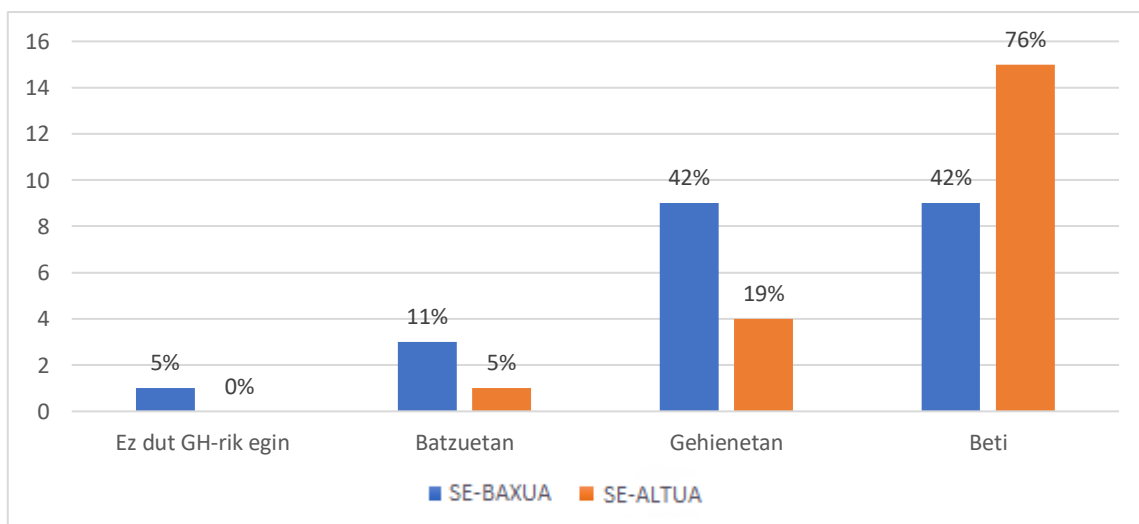
3.grafiko honetan, astean zehar egiten den jarduera fisikoari erreparatuz, SE-altuko ikasleen artean ez dago jarduera fisikoa 2 ordu baino gutxiago egiten duen ikaslerik. SE-altuko ikasle gehienek 4 eta 6 ordu baino gehiago egiten dute jarduera fisikoa. Aitzitik, SE-Baxuan ikasle gehienek 2 ordu edo gehiago egiten dute jarduera fisikoa.

3. grafikoa: Astean jarduera fisikoa egitera bideratutako orduak



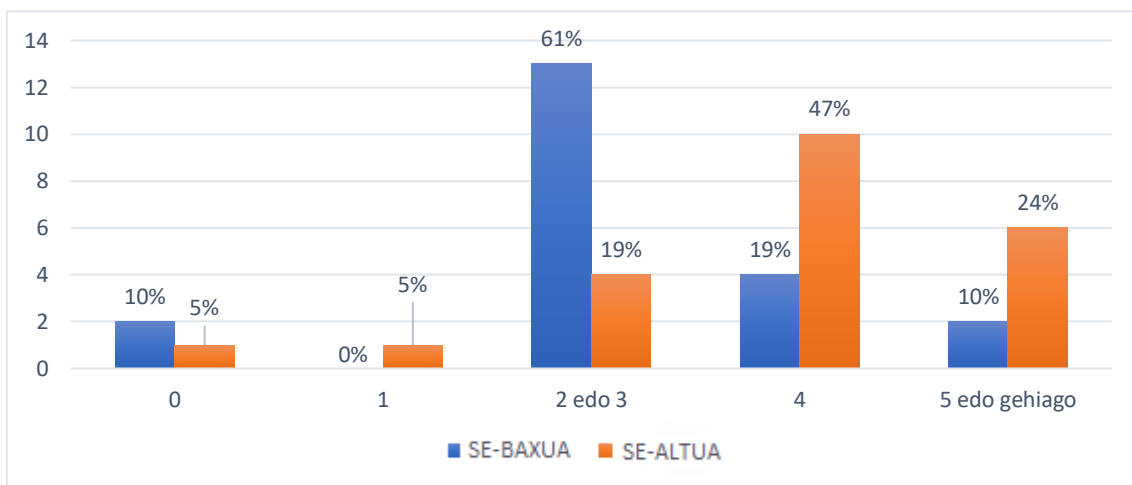
4.grafikoan ikus daitekeen bezala, SE-Altuan ikasle gehienak egon da aktiboki azken astean, baita SE-Baxuan ere.

4. grafikoa: Azken 7 egunetan Gorputz Hezkuntzako saioetan aktiboki jolasten egon diren momentuak



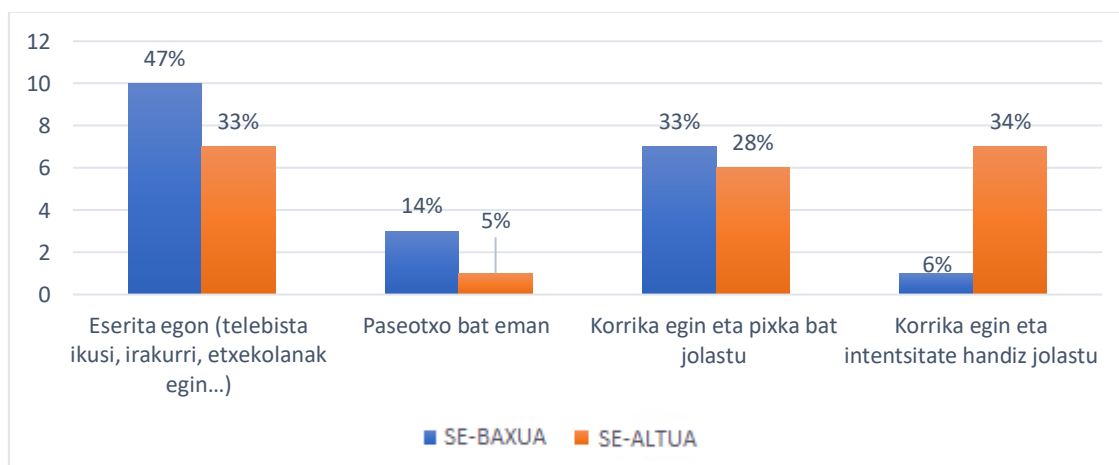
5. grafikoko emaitzei dagokionez, SE-altuko ikasle gehienak bi edo hiru aldiz egon dira intentsitate handiko jardueraren bat egiten eskolatik atera bezain laster, eta SE-Baxuko ikasle gehienak, berriz, 4 aldiz. Intentsitate handiko jarduerarik egin ez duten ikasleen artean gehiengoa SE-Baxua ikastetxean izan da.

5. grafikoa: Azken 7 egunetan eskolatik atera bezain pronto ikasleek egin duten intentsitate handiko jardueren kopurua



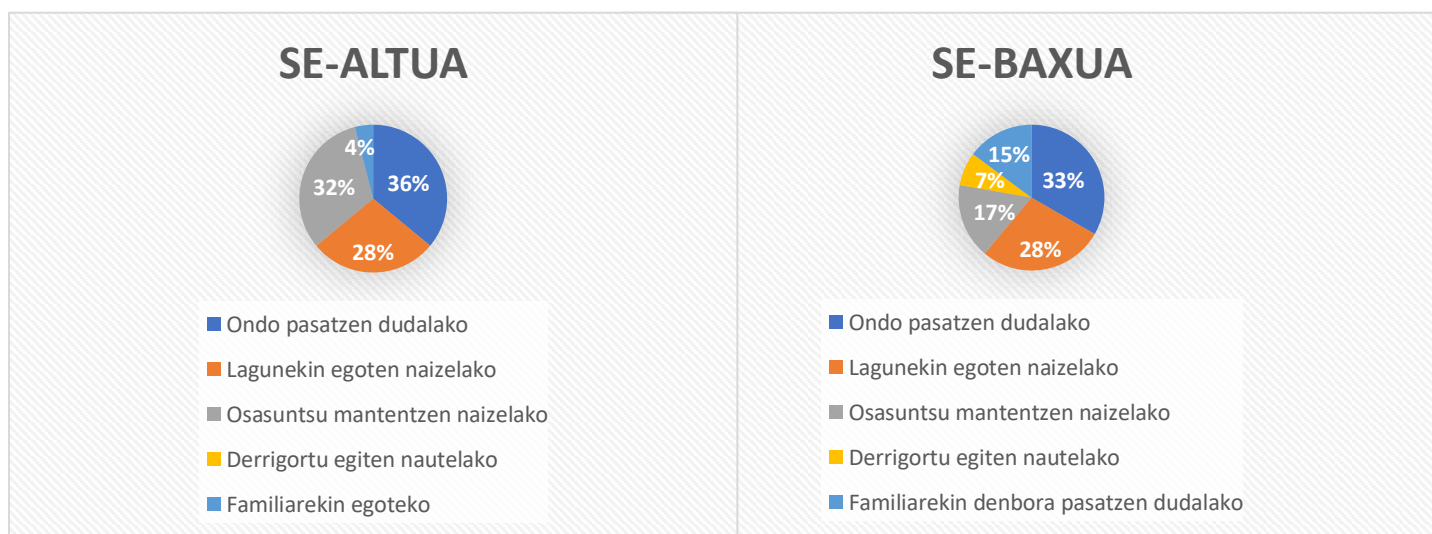
6. grafikoa ikus daitekeen bezala bi eskoletan jan orduan egin dituzten jardueren inguruko emaitza berdintsuak atera dira. Orokorrean ikasleek jan orduan eserita egon ala korrika pixka bat egiten egon dira azken 7 egunetan.

6. grafikoa: Azken 7 egunetan ikasleek jan orduan egin dituzten jardueren ehunekoa



7. grafikoaren emaitzei erreparaturaz, hau da, ikasleek jarduera fisikoa egiteko arrazoiei erreparaturaz, ikus daitekeen moduan bi ikastetxetako ikasle gehienek jarduera fisikoa egiten dute ondo pasatzeko, lagunekin egoteko eta osasuntsu egoteko. Neurri txikiago batean familiarekin denbora pasatzeko jarduera fisikoa egiten duten ikasleak ere badaude. Horretaz gain, SE-Baxuko ikasle gutxi batzuk derrigortuta egiten dute jarduera fisikoa. Bukatzeko, SE-Baxuan jarduera fisikorik egiten ez duten ikasleak ere badaude.

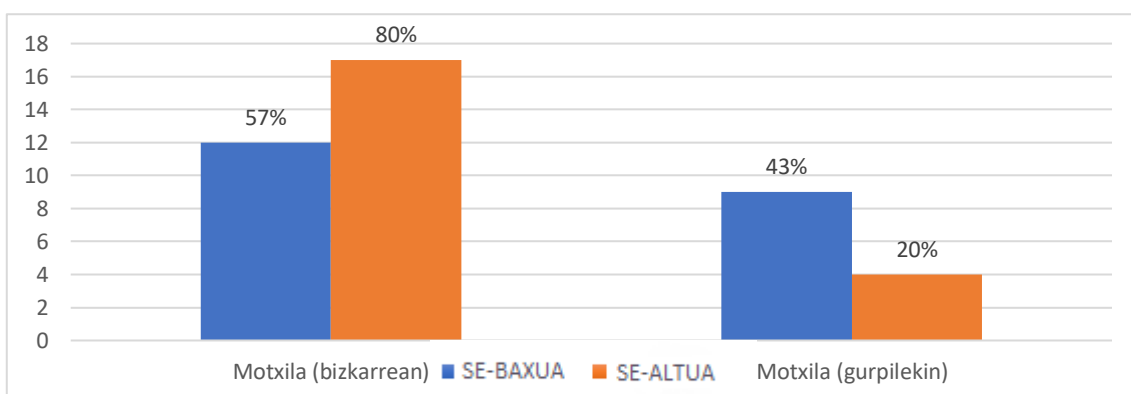
7. Grafikoa: Jarduera fisikoa praktikatzeko (eta ez praktikatzeko) arrazoen ehunekoak



6.2. Ohitura sedentarioak

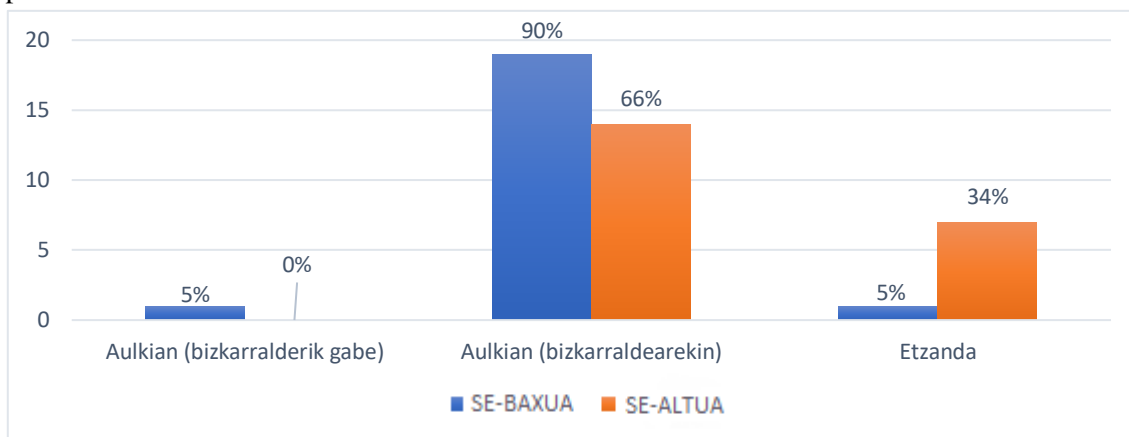
8.grafikoan ikus daitekeen moduan bi eskoletan motxila erabiltzen dute ikasle gehienek. Hala ere, gurpildun motxilak ere oso erabiliak dira.

8. grafikoa: Gelako materialak eramateko bitartekariak



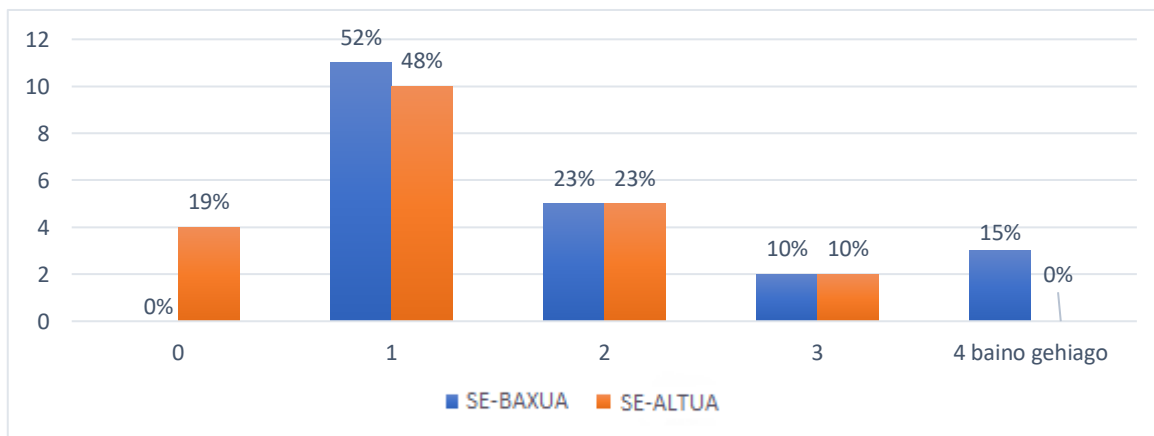
9. grafikoan behatu daitekeen bezala, SE-Altuan zein SE-Baxuan ikasle gehienek bizkaraldedun aulkian jolasten dute bideojokoetara. Baita telebista ikusi ere.

9. grafikoa: Telebista ikustean ala bideojokoetan jolastean, ikasleek hartzen duten postura



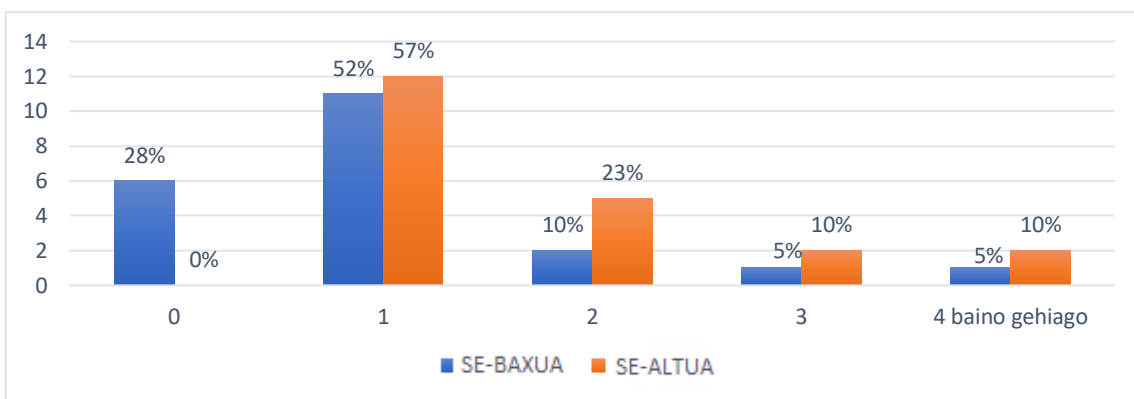
10.grafikoari erreparatuz, bi eskoletan ikasleen gehienek egunean ordu batez ikusten dute telebista. Aipatzekoa da SE-altuko 19%ak ez duela telebistarik ikusten eta SE-Baxuko 15%ak 4 ordu baino gehiago.

10. grafikoa: Ikasleek egunean ikusten duten telebista orduen ehuneko



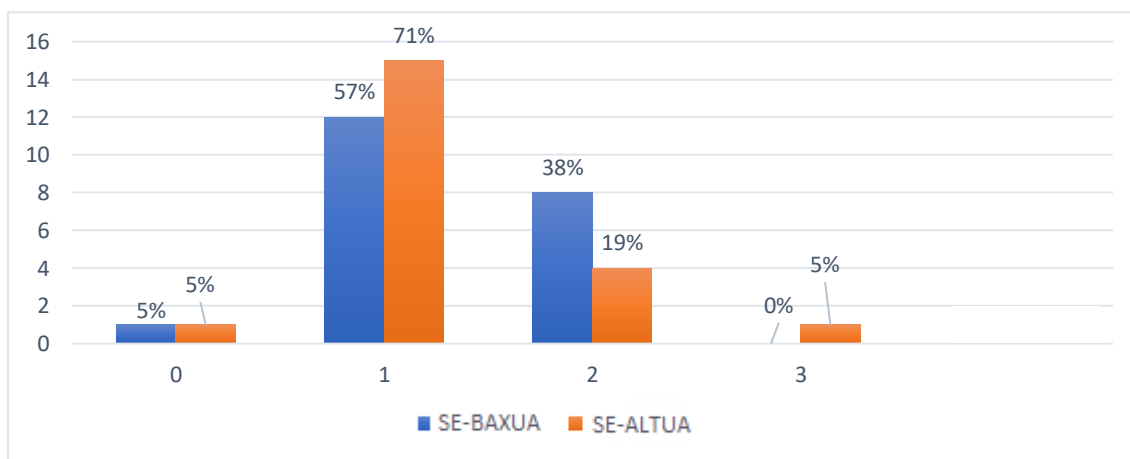
11. grafikoan ikus daitekeen bezala, SE-Baxuko ikasleen batzuk ez du hauetara jolasten. Gainera, bai SE-Altuan bai SE-Baxuan egunean ordu batez jolasten dute gehienek.

11. grafikoa: Ikasleek egunean bideojokoetara jolasten duten orduen kopurua



12. grafikoan adierazten den bezala bi eskoletan ikasleen gehiengoak ordu bat erabiltzen du egunero etxeko lanak egiteko. Era berean, bi eskoletan ikasle gutxi batzuk ez diote denborarik eskaintzen etxeko lanak egiteari.

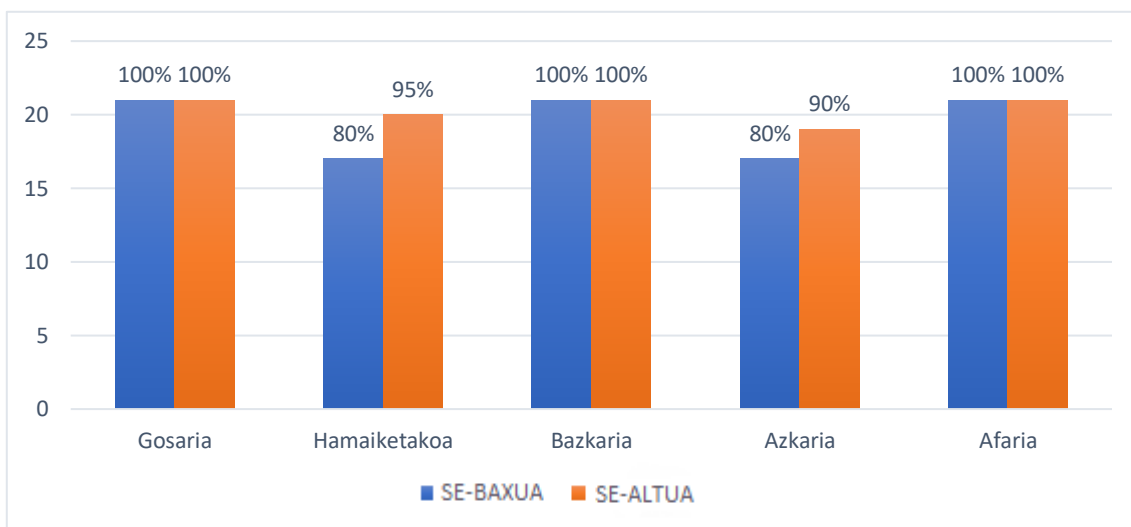
12. grafikoa: Ikasleek etxekolanak egiteari eskaintzen dizkieten orduen kopurua



6.3. Elikadura osasuntsua

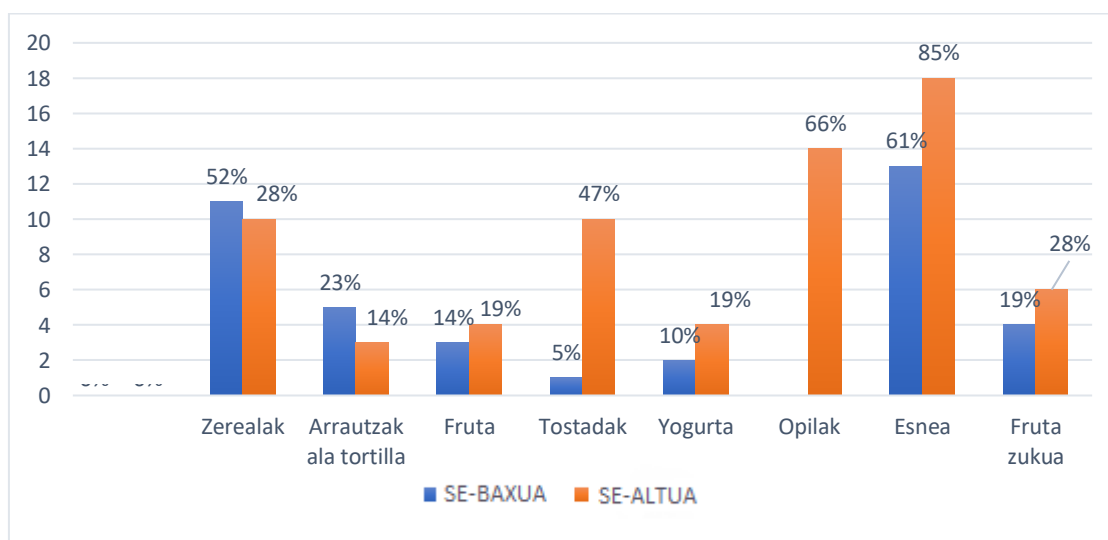
Azken atal honetan ikasleek euren elikadura ohiturak islatu dituzte. 13. grafikoa ikusi daitekeen bezala SE-Baxuan zein SE-Altuan ikasle guztiak gosaria, bazkaria eta afaria egiten dute. Hamaiketakoari eta azkariari dagokionez, SE-Baxuan zein SE-Altuan hamaiketakoa eta azkaria jaten ez duten ikasleak daude.

13 grafikoa: Ikasleek egunean egiten dituzten otorduen ehunekoa



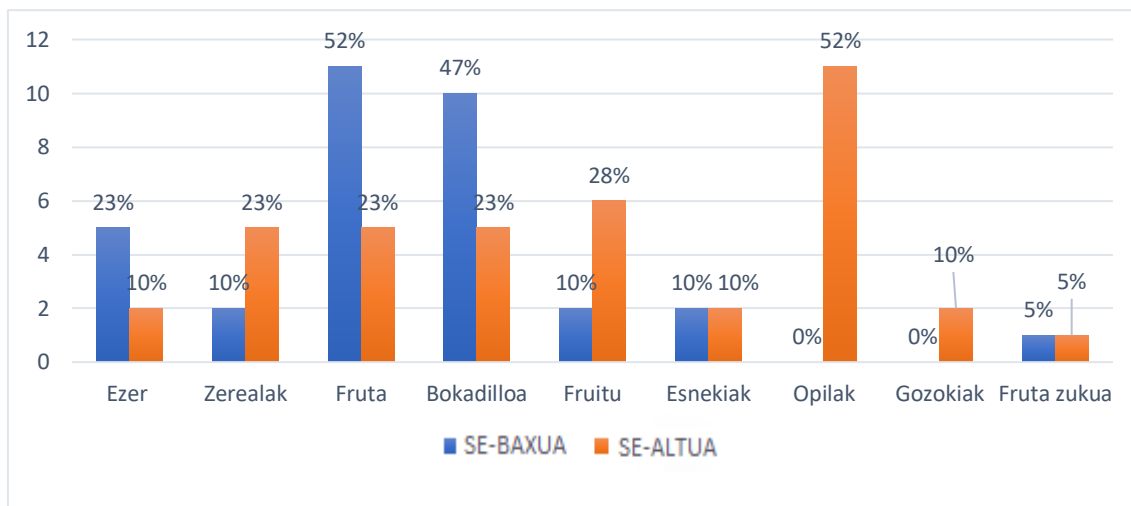
14.grafikoari erreparatu, SE-altuko ikasleen gosari ohikoena zerealak, fruta zukua, tostadak, opilak eta esnea dira. SE-Baxuan, berriz, zerealak, esnea, arrautzak ala tortilla eta fruta zukua dira nagusi.

14. grafikoa: Ikasleek goizetan gosaltzen dituzten elikagaien ehunekoa



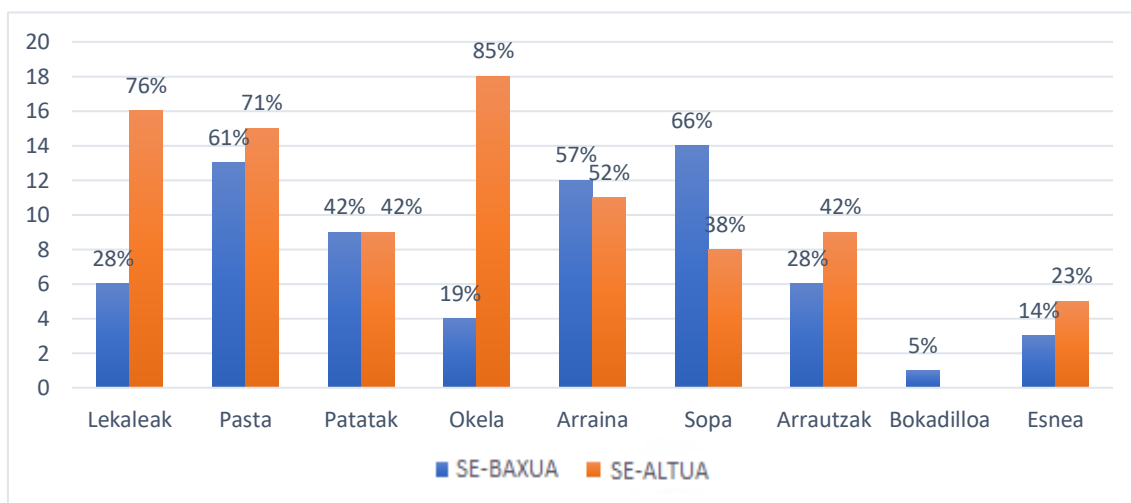
15.grafikoari dagokionez, SE-Baxuan ikasle gehienek fruta eta bokadilloa jaten dute. Azpimarratzekoa da ikasleen 23%ak ez duela hamaiketakorik jaten. SE-Altuan, berriz, ikasleek opilak, zerealak, fruta eta bokadilloa jaten dute gehienek, eta ikasleen 10%ak ez du hamaiketakorik jaten.

15. grafikoa: Ikasleen hamaiketakoan jaten dituzten elikagaien ehunekoa



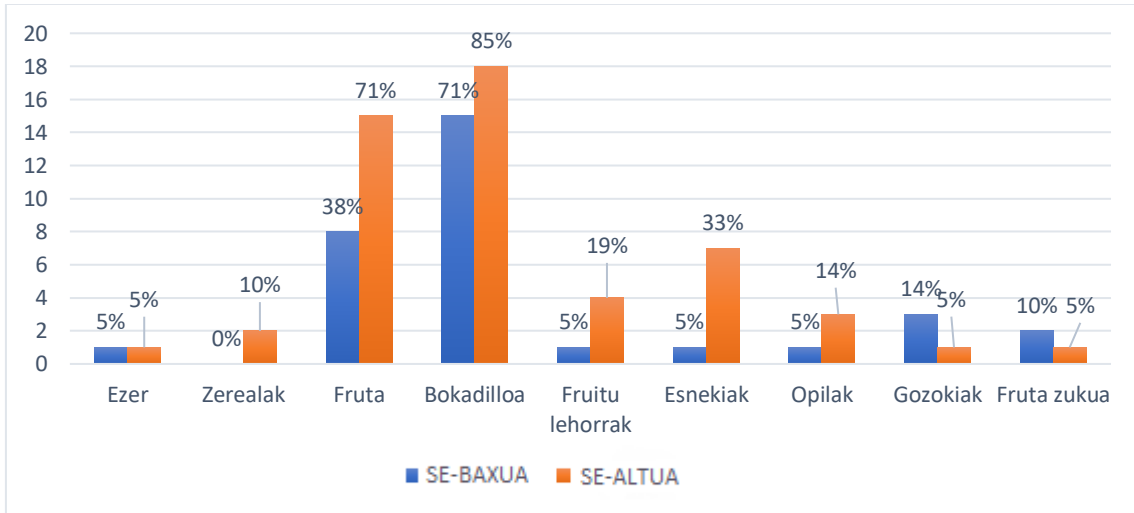
16. grafikoa bazkari orduan ikasleek denetarik jaten dutela ikus daiteke. Hala ere, azpimarratzekoa da SE-Baxuan ikasleek jaten duten lekaleen kopurua oso baxua dela.

16. grafikoa: Ikasleek bazkarian jaten dituzten elikagaien ehunekoa



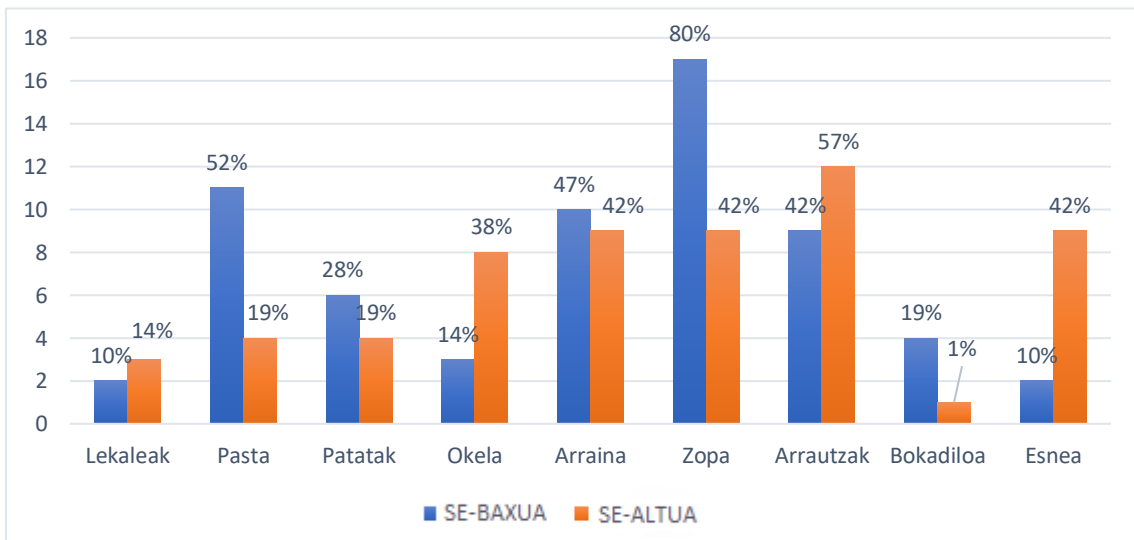
17.grafikoaren emaitzei erreparaturaz, azkari orduan SE-altuko zein SE-Baxuko ikasleek gehienbat fruta eta bokadilloa jaten dutela ikus daiteke. Gainera, gozokien kontsumoa nabarmen handitzen da SE-altutik SE-baxura.

17. grafikoa: Ikasleek azkarian jaten dituzten elikagaien ehunekoa



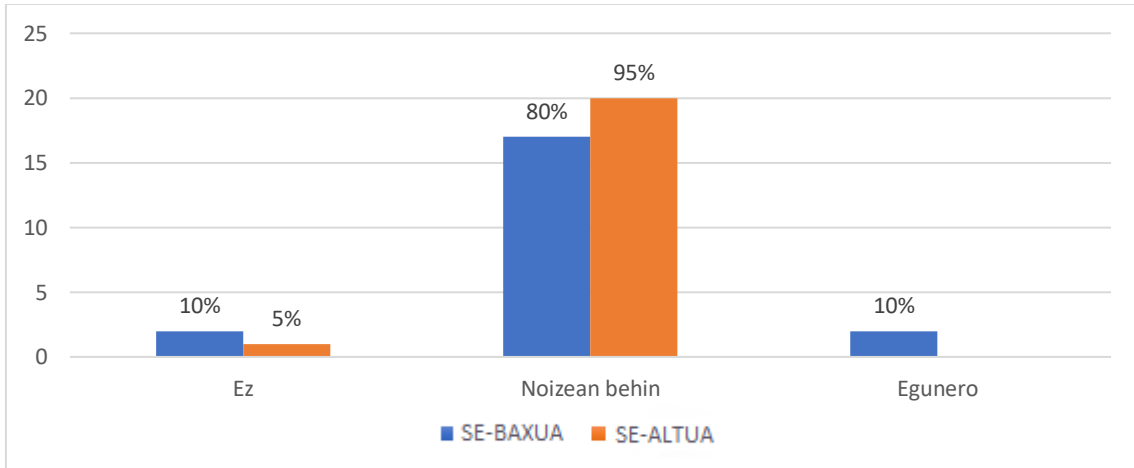
18.grafikoari dagokionez, SE-Altuan zein SE-Baxuan, antzeko elikagaiak jaten dituzte.

18. grafikoa: Ikasleek afarian jaten dituzten elikagaien ehunekoa



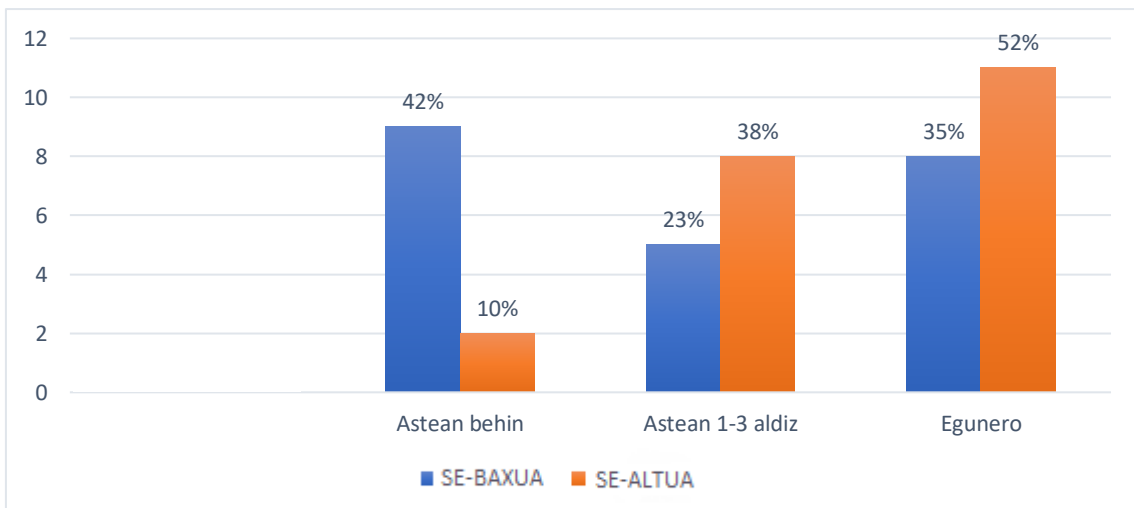
19. grafikoa ikusi daitekeen bezala SE-altuko eta SE-Baxuko ikasle gehienek gozokiak jaten dituzte. Horretaz gain, SE-baxuko ikasleen 10%ak gozokiak jaten ditu egunero eta SE-altuko 10%ak ez du inoiz gozokirik jaten.

19. grafikoa: Gozokiak jaten dituzten ikasleen kopurua



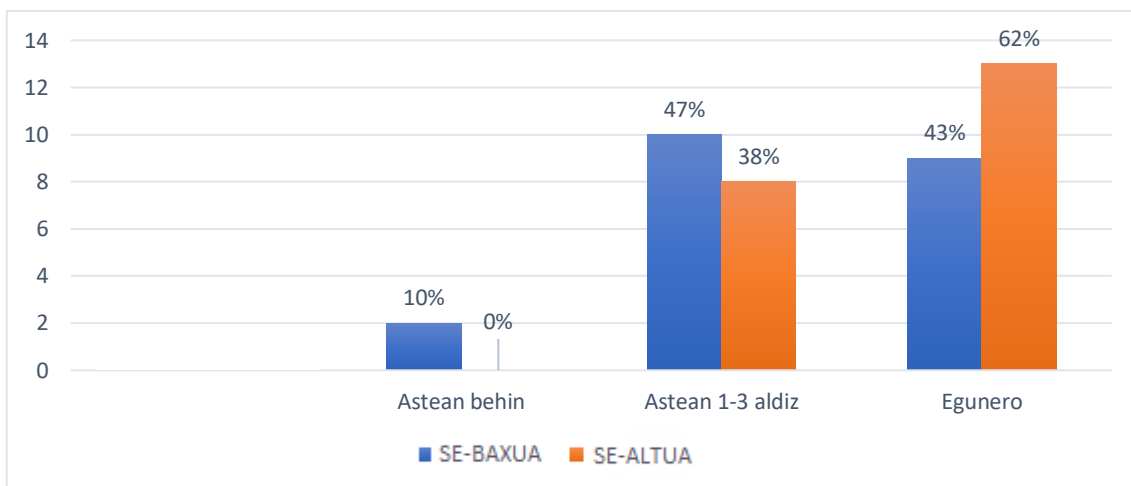
Barazkien kontsumoari dagokionez (20. grafikoa), bi eskoletako ikasle guztiek barazkiak jaten dituzte. Hala ere, barazkien kontsumoa askoz baxuagoa da SE-Baxuan.

20. grafikoa: Ikasleek astean jaten dituzten barazki kopuruaren ehunekoa



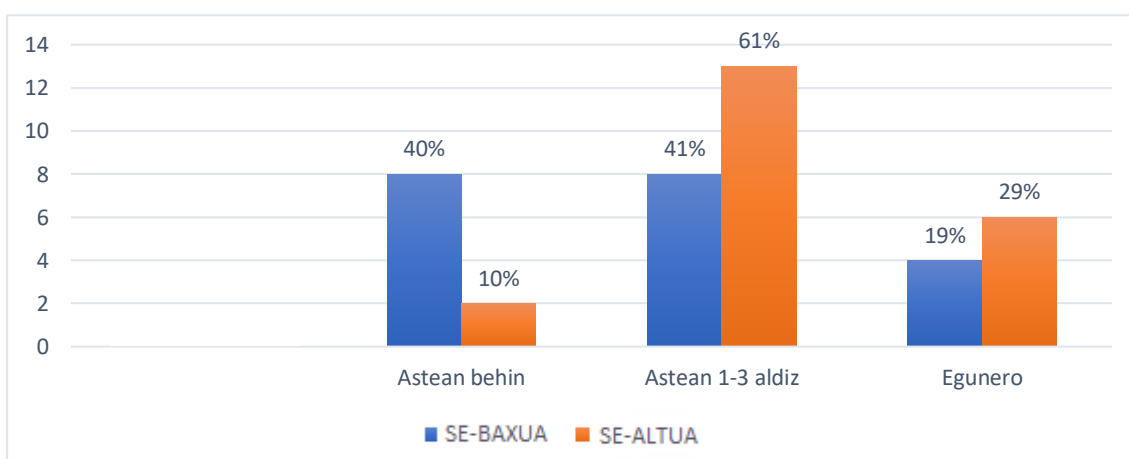
21. grafikoari erreparaturaz, hots, fruta kontsumoari erreparaturaz, SE-Baxuko ikasle gutxi batzuk astean behin soilik jaten dute fruta eta gehienek astean 1-3 eta egunero. SE-Altuaren kasuan ikasle gehienek egunero jaten du fruta.

21. grafikoa: Ikasleek astean jaten duten fruta kopuruaren ehunekoa



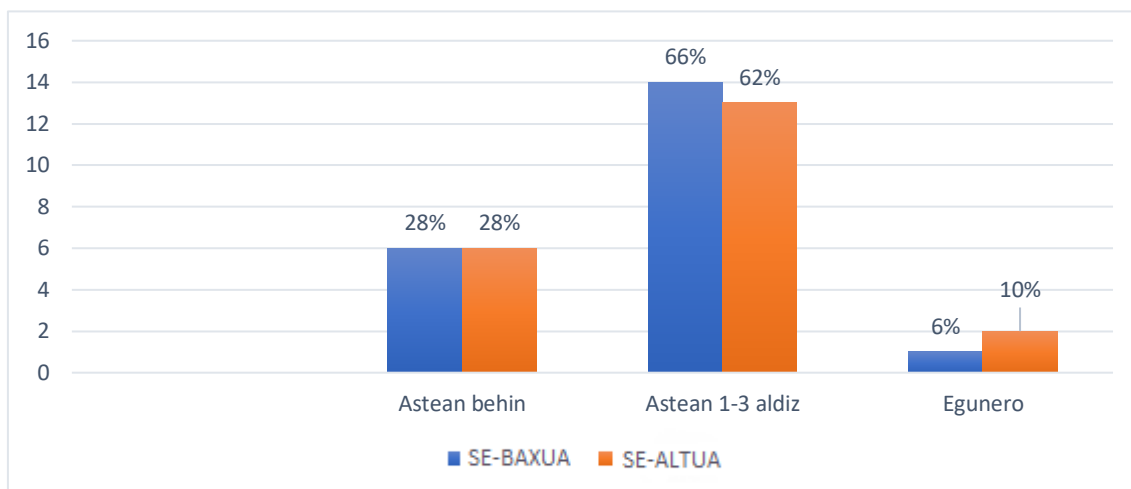
22. grafikoan ikus daitekeen bezala SE-altuko ikasleen zati txiki batek astean behin jaten du okela edo arraina, gehienek astean 1-3 aldiz eta gainerakoek egunero. SE-Baxuan, berriz, ikasle gehienek astean behin jaten dute okela edo arraina.

22. grafikoa: Ikasleek astean jaten duten okel/arrain kopuruaren ehunekoa



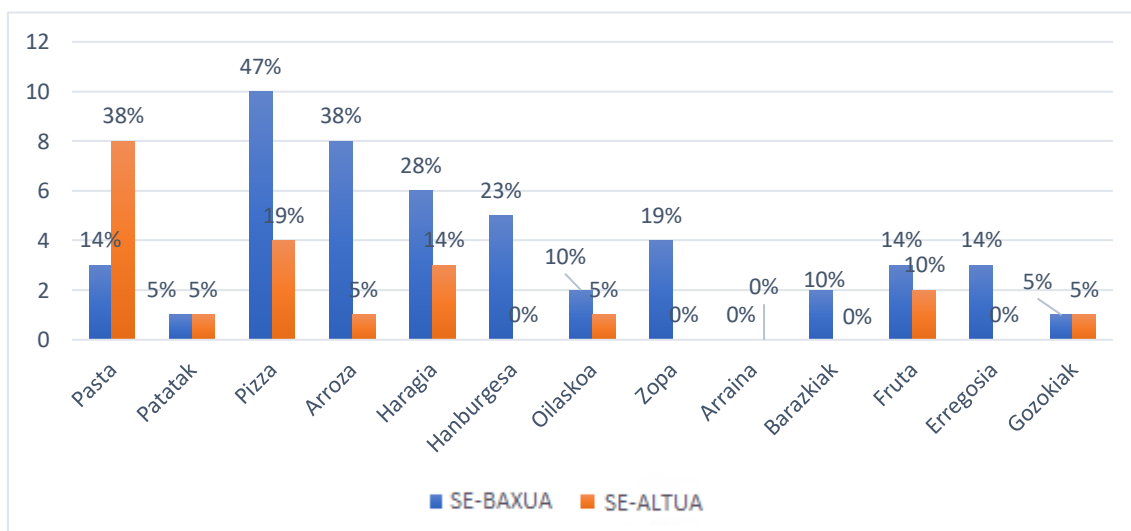
Lekale eta pasta kontsumoari dagokionez (23. grafikoa), SE-altuko ikasleen gehiengoak astean 1-3 aldiz jaten ditu pasta edo lekaleak, baita SE-Baxuan ere.

23. grafikoa: Ikasleek astean jaten dituzten lekale eta pasta kopuruaren ehunekoa



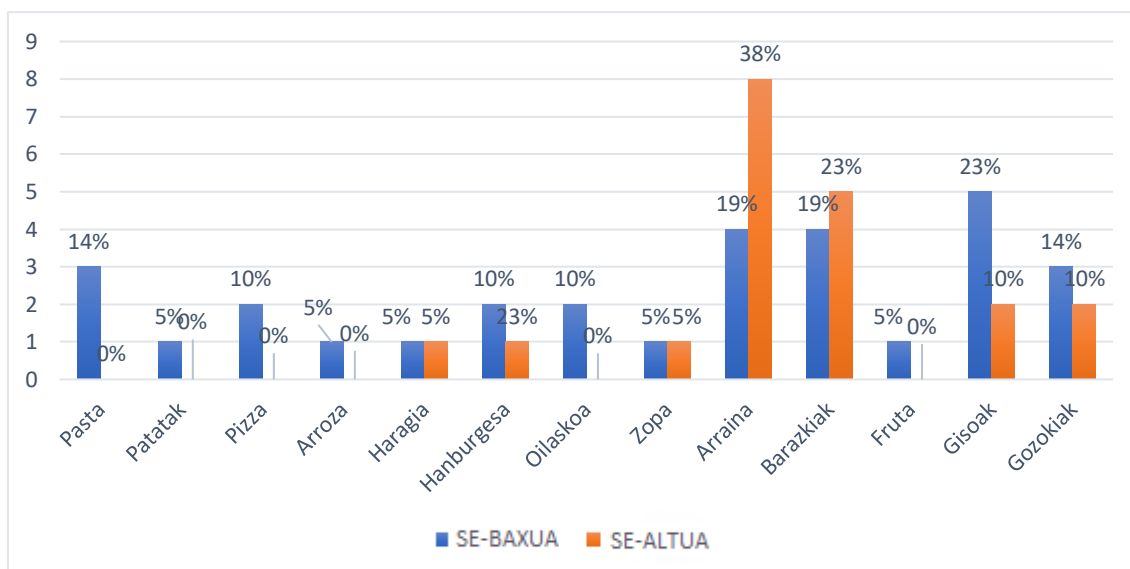
24.grafikoari erreparaturaz, ikus daiteke SE-Altuan zein SE-Baxuan antzeko elikagaiak dituztela gustukoen, hots, pizza, pasta, pizza, haragia...

24. grafikoa: Ikasleei gehien gustatzen zaien elikagaien ehunekoa



25. graifkoan ikus daitekeen bezala, SE-altuko ikasleei gutxien gustatzen zaien janaria zera da, arraina, barazkiak, gisuak eta gozokiak. SE-Baxuan berriz arraina, barazkiak eta gisuak dira gutxien gustatzen zaizkien jakiak.

25. grafikoa: Ikasleei gutxien gustatzen zaien elikagaien ehunekoa



7. ONDORIOAK

Behin informazio iturri desberdinek osasunaren inguruan esaten dutena aztertu eta eskuratutako datuekin alderatzean zenbait ondorio atera daitezke. Gauzak horrela, aztertutako aldagaietatik (jarduera fisikoa, jarrera sedentarioak eta elikadura) jasotako emaitza esanguratsuenak interpretatu egingo dira jarraian.

Jarduera fisikoa:

Emaitzetan behatu bezala, orokorrean SE-altuko ikasleak (maila sozio-ekonomiko altuko ikasleak) SE-Baxuko ikasleak (maila sozio-ekonomiko erdi-baxuko ikasleak) baino aktiboagoak sentitu dira astean zehar. Hau bat dator Ramos eta Col-ek (2016) gauzatutako ikerketaren emaitzekin. Izan ere, autore hauek adierazi bezala maila sozio-ekonomiko altuko ikasleak maila sozio-ekonomiko baxuko ikasleak baino fisikoki aktiboagoak sentitzen dira astean zehar.

Horretaz gain, SE-altuko ikasleek SE-Baxuko ikasleek baino jarduera fisiko gehiago eta askotarikoak egiten dituztela behatu da. Gertakari hau Ramos, Jiménez-Iglesias, Rivera eta Moreno-ren (2016), ikerketarekin bat dator. Autore hauek adierazi duten bezala estatu Espainiarrean ere maila sozio-ekonomikoak bizimodu aktiboan eragina du. Hau ikasleek egiten duten jarduera fisikoaren kopuruan islatzen delarik.

Aztertutako ikastetxeen kasuan deigarria den datu bat jaso da: SE-Altuan jarduera fisikorik egiten ez duen ikaslerik ez dagoen bitartean SE-Baxuan badaude jarduera fisikorik egiten ez duten ikasleak. Hala ondorioztatu daiteke jarduera fisiko jakin bat praktikatzeko aukerak faktore sozio-ekonomikoengatik baldintzatuta daudela. Faktore hauek sarbidean, disponibilitatean eta baliabideetan eragina izango dutelarik (Boyce eta Dallago, 2004; WHO/HBSC Forum, 2006).

Jarrera sedentarioak:

Jarrera sedentarioei dagokionez bi ikastetxetan emaitza nahiko berdintsuak jaso diren arren, azpimarragarriak diren hainbat datu jaso dira. Aztertutako ikastetxeen kasuan SE-Baxuko ikasleek SE-altuko ikasleak baino ordu gehiagoz egoten dira telebista ikusten. Hainbat ikerketek adierazi duten bezala maila sozio-ekonomiko altuko ikasleek telebista gutxiago ikusten dute maila sozio ekonomiko baxuko ikasleek telebista gehiago ikusten duten bitartean (Caviedes, Quesada eta Herranz, 2000; Galdó, 1997; Mariet, 1993). Hala ere, Caviedes eta Cols-en (2000) ikerketan kontuan hartu beharreko bi aspektu hauek jarri dira agerian:

1. Telebista kontsumoari dagokionez, ezberdintasun handiena asteburuetan izan da. Izan ere, ikerketa honetan behatu bezala maila sozio-ekonomiko altuko ikasleek telebista gehiago ikusten dute goizetan.
2. Normalean haur txikienean telebista ikusten dute gurasoak etxetik kanpo lan egiten dutenean. Honen arrazoia zera izan daiteke, astean zehar guraso langileen seme-alabak aitona-amonekin edota zainztaileekin geratzen direla etxean gurasoekin kalera irten beharrean. Gauzak horrela, aparteko jarduerarik ez dagoenean telebista ikusteko joera handitzen denez, asteburuetan kanpora joateko aukerarik ez duten ikasleek telebista ikusten

geratzen dira. Hau familia sozio-ekonomiko baxuko ikasleen kasua izan ohi da. Horretaz gain, maila sozio-ekonomiko altuko familiek alternatiba gehiago eskaintzen dizkiete seme-alabei denbora librea aprobetxatzeko asmoarekin, hau maila kultural altuagoari sor zaio.

Elikadura:

Aztertutako ikastetxei dagokionez, hainbat ezberdintasun aurkitu ahal izan dira bi taldeen artean. Hasteko nahiz eta bi eskoletako ikasleek gozokiak jaten dituzten, hauen kontsumoa nabari aldatzen ikastetxe batetik bestera (batez ere hamaiketakoaren orduan). Izan ere, SE-altuko ikasleek fruta eta bokadilloa jaten duten bitartean (gehien bat) SE-Baxuko ikasleen erdia baino gehiagok opilak jaten ditu. Fruta eta barazkien kontsumoan ere alde nabaria ikusi ahal izan da, izan ere, SE-altuko ikasleek SE-Baxuko ikasleek baino fruta eta barazki gehiago jaten dituzte.

Ikerketa anitzek frogatu duten bezala maila sozio-ekonomiko baxuko haurrengan azukreen, elikagai koipetsuen eta “snack”-en kontsumo altuagoa eta gomendatutako barazkien eta frutaren kontsumo baxuagoa ematen da (Roos eta col, 2001). Era berean, maila sozio-ekonomiko altua koipe gutxiko elikagaien kontsumo baxuagoarekin eta barazki eta fruten kontsumo altuagoarekin lotu izan da (Irala Estevez eta col, 2000).

Behin jasotako datuak adituek esaten dutenarekin alderatuta eta ikerketa guztian zehar jasotako datuak identifikatu ostean esan genezake maila sozio-ekonomikoak nolabaiteko inpaktua baduela lehen hezkuntzako ikasleengan. Izan ere, datuei erreparatuz gero, argi geratzen da bi ikastetxetan ezberdintasun esanguratsuak badaudela. Hau horrela, hainbat ondorio atera daitezke:

- Maila sozio-ekonomikoak ikasleen ohitura osasuntsuetan eragina du, bai ikasleek egiten duten jarduera fisikoan, bai jarrera sedentarioetan eta elikaduran.
- Maila sozio-ekonomikoak bizimodu aktiboan eragina du.
- Jarduera fisiko jakin bat praktikatzeko aukerak faktore sozio-ekonomikoengatik baldintzatuta daude.
- Maila sozio-ekonomiko baxuak jarrera sedentarioak izaten laguntzen du.

- Maila sozio-ekonomiko baxuko pertsonengan barazkien eta frutaren kontsumo baxuagoa eta azukredun eta koipedun elikagaien kontsumo altuagoa ematen da.
- Hezkuntza sistemak ez du bermatzen ikasleek jarduera fisikoa egitea gomendatutako jarduera fisiko minimoetara heltzeko.

Jarraitzeko, aipatu beharra dago, ohitura osasuntsuei dagokionez, Gorputz Hezkuntzako saioetan zein eskola mailan jarduera fisikoa eta osasuna lantzeko hainbat ekimen egin ohi direla bi ikastetxetan. Hala nola, hitzaldiak, sukaldaritza tailerrak, irteerak... Horretaz gain, tutoreek zein espezialistek paper edo parte hartze aktiboa dute alderdi honen sustapenean. Hau egunerokotasunean gertatzen diren egoerak aprobetxatuz egiten dute (adibidez eskuak garbitzea, ondo esertzea, motxilan pisu gutxi eramatea, urtebetetzetan janari osasuntsua eramatea...).

Horretaz gain, azpimarratzekoak dira eskolaz kanpoko ekintzak. Naiz eta SE-Altuan eskolaz kanpoko jarduera kopuru gehiago eskaini bi eskolek eskuragarri jartzen dituzte eskolaz kanpoko jarduera ezberdinak. Hauen filosofia zera da, eskolaz kanpoko ekintzak neska-mutilen formazio integralerako oso onuragarriak direla eta euskara sustatzeko aukera paregabea dela ekintzak modu ludikoan planteatuz. SE-Baxuan, honakoak aurki ditzakegu: Dantza, saskibaloia, futbola, multikirola, karatea, badminton-a eta gimnasia erritmikoa daude. SE-Altuan, berriz, saskibaloia, karatea, futbol-a, euskal dantzak, dantza modernoa, pilota, pala, padel, multiekintza, eskalada eta multikirola

Aurretik aipatutakoa kontuan izanik eta bi ikastetxeetako emaitzak ikusirik gauza bat argi dago: Gorputz Hezkuntzako minutuekin ezin daiteke bermatu ikasle batek astean egin behar duen jarduera fisikoaren denbora minimora heltzea. Esan bezala, jarduera fisikoaren minimoa ez egiteak etorkizun batean ondorio kaltegarriak izan ditzake pertsonarentzako. Aipatu bezala SE-Baxua ikastetxeak zein SE-Altuak 2 orduko saio bat dute astero. Hala, hezkuntza sistemak asteko egun batean soilik bermatzen du ikasleek jarduera fisikoa egitea OMS-ek gomendatutako jarduera fisiko minimoetara heltzeko.

Gauzak horrela, hurrengo lerroetan bi eskola hauetan (eta batez ere SE-Baxuan) Gorputz Hezkuntzako saioetatik kanpo ohitura osasuntsuak sustatzeko aplikatu daitezkeen hainbat proposamen luzatzen dira.

Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasuneko Ministerioaren eskutik “dame 10” atsedean aktiboen ekimena sortu da. Hau Gorputz Hezkuntzako saioetatik at jarduera fisikoa sustatzeko eta sedentarismoa murrizteko oso egokia izan daitekeen proiektua dugu. Honen helburua zera da, eskola orduetan zehar jarduera fisikoaren denbora areagotzea. Hau lortzeko, hainbat Unitate Didaktiko proposatzen ditu ministerioak. Hau mugimenduzko jarduera ezberdinez osatua dago (5-10 minutukoak) eta ez da material berezirik behar. Hala, jarduera hauen bidez ikasleek modu erraz eta dibertigarri batean LH eta HH-ko 2. zikloko ezagutza arloetako eduki kurrikularrak lantzeko diseinatuta dago.

Bigarrenik, “eskola bidea” haurrak eskolara bakarrik eta oinez joatea sustatu eta erraztu nahi duen ekimena da, hau da, helburua da helduen laguntzarik gabe eta bide seguru batetik joatea eta garraio aktiboa sustatzea. Testuinguru horretan, esperientzia horien bidez ikasleak eskolara bakarrik eta oinez joaten direla bermatu nahi da. Horrela garraio aktiboaren taldetxoak egiteari esker, auzoko umeek haien artean harremanak izateko aukera dute eta haien autonomia handiagotzen da, pertsona arduratsu gisa hazteko erabakigarria den momentu batean, gainera (Eskola-bideak, 2019).

Hirugarrenik, bizi eskola ekimenak bizikletaren erabilpen arduratsu baten alde egiten du lan. Horretarako, haur eta helduei txirringularitza praktika egokiak transmititzen edo irakasten dizkiete. Hezkuntzari dagokionez, honako alderdiak lantzea dute helburu: ibilbide seguruak, bizikletarekin mugitzeko era aproposak, nola mantendu gure bizikleta egoera onean... (Bizieskola, s.f.)

Behin hobekuntzarako proposamenak aipatuta ahaztu ezin dugun beste alderdi garrantzitsu bat irakaslearen eta eskolaren papera da. Izan ere, nahiz eta familia ohitura osasuntsuak definitzeko ezinbesteko pilarea den, Gorputz Hezkuntzako irakasleak zein eskolak inpaktu nabarmena du ikasleengan (Moreno eta Hellín, 2001), azken finean, hezkuntzak ezagupenak ez ezik, balioak ere transmititzen ditu.

Hasteko, ikasleen ereduak garen heinean, transmititu nahi dugunarekin koherenteak izan behar gara eta gu geu ere ohitura osasuntsuen ispilu izan. Era berean, gure saioetan jarduera fisikoa eta osasuna sustatu nahi badugu funtsezkoa da jarduera fisikoa esperientzia positiboekin lotzea. Hau lortzeko, hainbat estrategia erabil beharko

ditugu, hala nola, gure saioak aurrera eramaterakoan ikasleen interesetatik abiatzea eta jakin-mina piztea, ikasleen sentimenduak kontuan hartzea, ondo egindakoa errekonozitzea, hausnartzeko tarte bat edukitzea, erabaki propioak hartzeko aukera ematea (ikasle kritikoak sortuz) ...

Horretaz gain, irakasleak aukerak eta baliabideak eskainiko ditu ikasleek euren bizitzan zehar osasunarekin lotutako bizipenen inguruan hausnartzeko. Horretarako, beharrezkoa izango da irakasleek hezkuntza osasungarriaren garrantziaz ohartzea, eta honen inguruko formakuntza egokia izatea. Eskola komunitateari dagokionez, hau kanpoko eragileekin koordinatu eta familien parte hartzea bilatu behar du, partaide guztien laguntzaz jarduera fisikoaren eta osasunaren sustapenerako ekimenak garatzeko helburuz (Harris, 1989).

Bukatzeko, aipatu beharra dago ikasgai honek duen ordutegi mugatuak helburua oztopatu dezakeela neurri txiki batean. Horregatik, beharrezkoa da familiak hezkuntza osasuntsurako programan murgiltzea. Modu horretan eskola komunitate osoak sare sendoa eratuko dute eta esku hartze honen jarraikortasuna eta osotasuna bermatuko da.

8. MUGAK ETA HOBEKUNTZA PROPOSAMENAK

Lehenik eta behin, lanaren indargunei dagokionez, aipatu beharra dago zorionekoa izan naizela hautatutako ikastetxeekin. Izan ere, biek osasunaren aldeko apostua egiten dute eta hau ikasleengan islatzen saiatzen dira. Hau horrela, lehenengo momentutik izandako inplikazioa oso handia izan da. Gainera, ikerketa honek bi ikastetxeen egoera erreala erakusten duen heinean, bertatik ateratako emaitzekin etorkizunerako ikastetxe bakoitzeko errealitaterari egokitutako hobekuntza proposamenak egiteko egokia izan daitekela deritzot.

Lan honen mugei dagokionez, esan beharra dago hartutako lagina ez dela oso handia izan, 42 ikaslerekin egindako ikerketa izan baita. Hau horrela, izan daiteke emaitzak oso esanguratsuak ez izatea. Beraz, etorkizunean lan hau errepikatuko balitz, laginaren hautaketan hainbat aldaketa egingo nituzke, ikasle kopuru handiagoa hautatuz. Horretaz gain, gaiaren inguruan interesgarriak lirakekeen zenbait alderdi aztertzea

interesgarria izango litzateke, hala nola, atsedena (ohera joateko ordua, lo orduak...) edo erlaxazioa.

Bukatzeko, gradu amaierako lan honen ebaluazio bat egin behako banu, eskuratutako emaitzekin pozik nagoela adieraziko nuke. Izan ere, naiz eta hasi baino lehen zenbait zailtasun aurreikusi (hainbeste datu kudeatzeko, informazio nahikoa eta eguneratua biltzeko, galdetegietan galderak modu aproposan planteatzeko, lana modu egokian egituratzeko...) hauek gainditzeko gai izan naizela uste dut.

9. ERREFERENTZIAK

- Aguilar-Palacio, I., Gil-Lacruz, M., eta Gil-Lacruz, A. I. (2012). Salud, deporte y vulnerabilidad socioeconómica en una comunidad urbana. Elsevier España, p. 107-114. Hemendik berreskuratua: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656712004131>
- Arévalo, D. F., De la Cruz Sánchez, E., eta Molina, S. F. (2018). La influencia de los padres e iguales en la realización de actividad físico-deportiva de los escolares de educación primaria. E-Balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte, 13(3), 263-272.
- Ballew, C., Kuester, S., Serdula, M., Bowman, B., Dietz, W. Nutrients intakes and dietary patterns of young children. *Journal of Pediatrics* 2000; 136(6): p. 181-1877
- Bizieskola. (s.f.). Hemendik eskuratua: <https://www.bizieskola.com/>
- Blasco, T. (1994). *Actividad Física y Salud*. Barcelona: Martínez Roca. Casimiro, A. J., & Piéron, M. (2001). La incidència de la pràctica físicoesportiva dels pares cap als seus fills durant la infància i l'adolescència. *Revista Apunts. Educación Física y Deporte* 65, 100-104.
- Boyce, W. eta Dallago, L. (2004). Socioeconomic inequality. En C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal y V. Barnekow (Eds.), *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey. Health policy for children and adolescents* (Informe núm. 4). (pp. 13-25). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Capdevila, F., Llop, D., Guillén, N., Luque, V., Pérez, S., Sellés V eta col. Consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus (X): evolución de la ingestión alimentaria y de la contribución de los macronutrientes al aporte energético (1983-1993) según edad y sexo. *Medicina Clínica* 2000; 1(115): p. 7- 14.
- Carroll, B. eta Lourmidis, J. Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school, *European Physical Education Review*, 7, (1), 2001, pp. 24-43.
- Caviedes Altable, B.E., Quesada Fernández, E., Herranz, J.L. La televisión y los niños: ¿es responsable la televisión de todos los males que se le atribuyen? *Aten Prim* 2000; 25:36-45.
- Chen, A. A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: An integrated perspective, *Quest*, 53, 2001, pp. 35-58.

- Colomer, Y. (2014). Un enemigo de la alimentación equilibrada: la economía. Hemendik eskuratua: <https://www.nuevatribuna.es/articulo/consumo/enemigo-alimentacion-equilibrada-economia/20140908104056106915.html>
- Corella, D., Ordovás, J.M. (2015). Relación entre el estado socioeconómico, la educación y la alimentación saludable. Hemendik eskuratua: <https://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-periodicas/mediterraneo-economico/27/27-736.pdf>
- Delgado, M. eta Tercedor, P. (2002). Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física. Inde. Barcelona.
- Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona
- Devis, J. eta Peiró, C. (1992). Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En J. Devís eta C. Peiró (eds.) Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados (pp. 27-45). Barcelona: Inde.
- Eskola-bideak. (2019, maiatzak 10). Hemendik eskuratua: <http://www.euskadi.eus/informazioa/eskola-bidea/web01-a3infan/eu/>
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Galvez, J., MacMillan, N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* 2011; 38 (4): 458-465
- Fox, K.R. (1991). Motivating children for physical activity: towards a healthier future. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62,34-38.
- Frenne, L.M., Zaragozano, J.F., Otero, J.M., Aznar, L.M., Sánchez, M.B. Actividad física y ocio en jóvenes. Influencia del nivel socioeconómico. *An Esp Pediatr* 1997; 46: 119-25.
- García-Ferrando, M. (2006). Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Madrid: CIS y CSD
- Galdó, G. La televisión y los niños. En: Prandi F, editor. *Pediatría práctica*. Barcelona: Prous, 1997; 65-76.
- Gavidia, V., Talavera, M. La construcción del concepto de salud. *Didáctica Cien Exp Soc*. 2012; 26:161-75.
- Gliksman, M.D., Lazarus, R., Wilson, A. Differences in serum lipid in australian children: ¿is diet responsible? *International Journal of Epidemiology* 1999; 22: p. 247-254.
- Gomez, A. (2017). Obesidad, nivel socioeconómico e impacto sanitario. Hemendik eskuratua: Obesidad, nivel socioeconómico e impacto sanitario

- Hernández, J. L. eta Velázquez, R. (2007). *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: Cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Grao.
- Heziberri 2020. (2016). Euskal Oinarrizko Hezkuntzaren Curriculum. Hemendik eskuratua: http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/inn_heziberri_dec_curriculares/es_def/adjuntos/EB_curriculo_completo.pdf.
- Irala Estevez, J., Groth, M., Johansson, L., Oltersdorf, U., Prattala, R., Martinez Gonzalez, M.A. A sistematic review of socioeconomic differences in food habits in Europe: Consumption of fruits and vegetables. *European Journal of Clinical Nutrition* 2000; 54: p. 706-14.
- Lozano Estevan, M.C. (2005) *Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española*. Hemendik eskuratua: <https://eprints.ucm.es/5127/1/T27248.pdf>
- Lucas, B. Nutrición en la infancia. En: Mahan K, Escott-Stump S, editores. *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. 2001: p. 260-279.
- Mariet, F. Déjenlos ver la televisión porque la televisión no es culpable de todos los males que se le atribuyen. Barcelona: Urano, 1993.
- Márquez, S., eta De la Vega, R. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *Nutrición hospitalaria*, 31 (6), 2384-2391. Hemendik eskuratua: <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=309238516006>
- Moreno, J. A. eta Hellín, P. Valoración de la Educación Física por el alumno según el género del profesor. En *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física y Escuelas Universitarias de Magisterio*. Murcia: Universidad de Murcia, 2001a, pp. 1267-1275.
- Moreno, J. A. eta Hellín, P. Valoración de la Educación Física por el alumno según el género del alumno. En *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física y Escuelas Universitarias de Magisterio*. Murcia: Universidad de Murcia, 2001b, pp. 1277-1286.
- Moreno, J. A. eta Hellín, P. ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8, (2002). Hemendik eskuratua: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/artedad.html>
- OGPBM: Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasuneko Ministerioa. (2011). Hemendik eskuratua: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- O.M.S. (1986). *Carta de Ottawa*. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.

- OMS/WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. WHO Technical report series 916. Ginebra: WHO 2003
- Osakidetza- Euskal Osasun Zerbitzua. (1984). Hemendik eskuratua: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/informazioa/elikadura-osasungarria/r85-cksalu02/eu/>
- Peiró, C. eta Devís, J. (1992). Una propuesta escolar de educación física y salud. Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados (pp. 77-108). Barcelona: Inde.
- Pérez González, B. (2018). Investigación sobre los hábitos de vida saludable de los alumnos participantes en el essd 2018. Hemendik eskuratua: <https://www.educacondedeporte.org/wp-content/uploads/2018/09/20180917-ESSD-2018-Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suarez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales* (18), 67-75.
- Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F. eta Moreno, C. (2016) Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles / Physical Activity Trends in Spanish Adolescents. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 16 (62) pp.335-353. Hemendik eskuratua: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista62/artevolucion692.htm>
- Rich-Edwards, J.W. Birth weight and the risk of type II diabetes mellitus in adult woman. *Annals of Internal Medicine* 1999;130: p. 278-284.
- Rodríguez Huertas, E., Solana Moreno, M.I., Rodríguez Espinosa, F., Rodríguez Moreno, M.J., Aguirre Rodríguez, J.C., Alonso Ródenas, M. Programa CASERIA (Cuestionario Hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad. Semergen. 2012. Hemendik eskuratua: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-programa-caseria-cuestionario-habitos-saludables-S1138359311004400>
- Roos, E., Lahelma, E., Virtanen, M., Prattala, R., Pietinen, P. Gender, socioeconomic status and family status as determinants of food behaviour. *Society of Sciences Medicals*. 1998; 46(12):1519-1529.
- Rubio Rodríguez, M. (2014). influencia de la implicación de la familia en la motivación de los hijos. (Trabajo de Maestría), Universidad de Almería

- Sallis, J.F. (1987). A commentary on children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 326-330.
- Sallis, J.F. eta McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- San Martín, H. (1981). *Manual de salud pública y medicina preventiva*. Masson: Barcelona.
- Story, M., Lytle, L., Birnbaum, A.S., Perry, C.L. Peer-led, school based nutrition education for young adolescents: Feasibility and process evaluation of the TEENS Study. *Journal of School Health* 2002; 72: p.121-127
- Weiss, M.R. eta Ferrer-Caja, E. Motivational orientations and Sport behavior. En T. Horn, (Ed.) *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002, 101-183.
- WHO/HBSC Forum (2006). *Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

10. ERANSKINAK

1. Eranskina: Ohitura osasuntsuei buruzko galdeketa
2. Eranskina: Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)
3. Eranskina: Encuesta sobre hábitos dietéticos en la población infantil

1. Eranskina:

OHITURA OSASUNTSUEI BURUZKO GALDEKETA

Data:

Adina:

Ikastetxea:

Maila eta gela:

Jaioterria:

Sexua: Neska ____

Mutila: ____

Garrantzitsua:

1. Interesatuta nago egiten duzun jarduera fisiko edo kirolean, eta jarraitzen dituzun ohitura osasuntsuetan (elikadura, higiena).
2. Ez dago erantzun zuzenik edo okerrik.
3. Mesedez, erantzun galdera guztiak ahal duzun zintzoen eta egia esan. Hau oso garrantzitsua da.
4. Galdera eta erantzun guztiak irakurri behar dituzu eta gehienetan (X) batekin erantzun beharko duzu.

OHITURA OSASUNTSUAK (JARDUERA FISIKOA)

1. Eskolan egiten duzun jarduera fisikoaz gain egiten al duzu aparteko jarduerarik eskolaz kanpo?

Bai Ez Zein?.....

2. Honako jardueretatik zeintzuk praktikatu dituzu azken 7 egunetan?

	EZ	1-2	3-4	5-6	7 edo gehiago
Sokasaltoa					
Patinak					
Bizikleta					
Jolasak (adibidez harrapaketa)					

Aerobic-a					
Igeriketa					
Dantza					
Tenis-a					
Skate-an ibili					
Futbol-a					
Boleibol-a					
Saskibaloia					
Eskubaloia					
Atletismoa					
Arte martzialak					
Beste batzuk: Zeintzuk?					
.....					
.....					
..					

3. Zenbat ordu hastean egiten duzu jarduera fisikoa?

2 baino gehiago 4 baino gehiago 6 baino gehiago

4. Nola joaten zara eskolara?

Oinez Autobusean Bizikletan Kotxez/motoz

5. Azken 7 egunetan Gorputz Hezkuntzako saioetan zenbat aldiz egon zara aktiboki jolasten, hau da, intentsitate handiarekin jolastuz, korrika egiten, jauziak egiten, jaurtiketak egiten...

Ez dut Gorputz Hezkuntzarik egin

- Ia inoiz
- Batzuetan
- Gehienetan
- Beti

6. Azken 7 egunetan eskolatik atera bezain pronto zenbat aldiz egin duzu kirolen bat ala intentsitae handiko jardueraren bat?

- 0
- 1
- 2-3
- 4
- 5 edo gehiago

7. Azken 7 egunetan zer egin duzu jan orduan (jan aurretik eta jan ostean) Hautatu bakarrik bat

- Eserita egon (telebista ikusi, irakurri, etxekolanak egin...)
- Paseotxo bat eman
- Korrika egin eta pixka bat jolastu
- Korrika egin eta intentsitate handiz jolastu

8. Nola eramaten dituzu gelako materialak (liburuak, estutxea..)

Motxila (bizkarrean) Motxila (gurpilekin) Eskuan Gurutzatutako poltsa

9. Telebista ikustean ala bideojokoetan jolastean, nola egiten duzu?

Aulkian (bizkarralderik gabe) Aulkian (bizkarraldearekin)
Etzanda

10. Zenbat ordu egunean ikusten duzu telebista?

0 1 2 3 +4

11. Zenbat ordu egunean ikusten duzu bideojokoetara?

0 1 2 3 +4

12. Zenbat ordu egunean egiten dituzu etxekolanak?

0 1 2 3 +4

13. Zergatik egiten duzu jarduera fisikoa edo kirola? Egiten ez baduzu, zergatik ez? (bat baino gehiago borobildu dezakezu)

BAI (egitearen arrazoiak)	EZ (ez egitearen arrazoiak)
Ondo pasatzen dudalako	Ondo pasatzen ez dudalako
Lagunekin egoten naizelako	Nekatu egiten naizelako
Osasuntsu mantentzen naizelako	Aspertu egiten naizelako
Familiarekin denbora pasatzen dudalako	Interesatzen ez zaidalako
Derrigortu egiten nautelako	Ez dudalako gustatzen zaidan jarduerarik aurkitu

Beste arrazoi batzuk:.....	Beste arrazoi batzuk:.....
--	---

OHITURA OSASUNTSUAK (ELIKADURA)

1. Zenbat otordu egiten dituzu egunean?

Gosaria

Hamaiketakoia

Bazkaria

Merienda/ Azkaria

Afaria

2. Zer gosaltzen duzu goizetan normalean?

Ezer

Zerealak

Arrautzak ala tortilla

Fruta

Tostadak

Yogurta

Opilak

Esnea

Fruta zukua

3. Zein da zure hamaiketakoia?

Ezer

Zerealak

Fruta

Bokadilloa

Fruitu lehorrak

Esnekiak

Opilak

Gozokiak

Fruta zukua

4. Zer jaten duzu bazkari orduan?

Lekaleak

Pasta

Patatak

Okela

Arraina Sopa Arrautzak Bokadilloa
Esnea

5. Zer jaten duzu azkari (merienda) duzu?

Ezer Zerealak Fruta Bokadilloa
Fruitu lehorrak Esnekiak Opilak Gozokiak Fruta zukua

6. Zer afaltzen duzu?

Lekaleak Pasta Patatak Okela
Arraina Sopa Arrautzak Bokadilloa
Esnea

7. Gozokiak jaten dituzu?

Ez Noizean behin Egunero

8. Zenbat aldiz jaten dituzu barazkiak astean?

Inoiz Astean behin Astean 1-3 aldiz Egunero

9. Zenbat aldiz jaten duzu fruta astean?

Inoiz Astean behin Astean 1-3 aldiz Egunero

10. Zenbat okel/arrain jaten duzu astean?

Inoiz Astean behin Astean 1-3 aldiz Egunero

11. Zenbat aldiz jaten dituzu astean lekaleak eta pasta?

Inoiz Astean behin Astean 1-3 aldiz Egunero

12. Zein da gehien gustatzen zaizun janaria?

Pasta Patatak Pizza Arroza
Haragia Hamburgesa Oilaskoa Sopa
Arraina Barazkiak Fruta Guisoak Gozokiak

13. Zein da gutxien gustatzen zaizun janaria?

Pasta Patatak Pizza Arroza
Haragia Hamburgesa Oilaskoa Sopa
Arraina Barazkiak Fruta Guisoak Gozokiak

2. Eranskina

Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

Nombre:
Sexo: M:-----F-----
Profesor:

Edad:
Grado:

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado**, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

NO 1-2 3-4 5-6 7 veces o +

	NO	1-2	3-4	5-6	7 VECES O MAS
Saltar a la comba					
Patinar					
Jugar a juegos como el pilla-pilla					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr/footing					
Aeróbic/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol/ fútbol sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquiar					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (judo, kárate, ...)					
Otros					
Otros					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces.....
- A menudo
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿ qué hiciste en el tiempo de descanso? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. En los últimos 7 días, que hiciste hasta la comida(a demás de comer) (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

5. En los últimos 7 días, cuantas días después del colegio hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo?
(Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la ultima semana
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana

6. en los últimos 7 días, cuantas tardes hiciste deporte, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la ultima semana
- 4-5 veces en la última semana.....
- 6-7 veces en la última semana

7. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez.....
- 2-3 veces.....
- 4-5 veces.....
- 6 o mas veces.....

8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....

Algunas veces (1 o 2 veces la ultima semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....

A menudo (3-4 veces en la ultima semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Muy a menudo (7 o más veces en la ultima semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la ultima semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

10. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? (Señala sólo una)

Sí.....

No.....

Si la respuesta es sí, que impidió:.....

3. Eranskina

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DIETÉTICOS EN POBLACIÓN INFANTIL

Colegio:

Curso:

Apellidos: dd mm aaaa Nombre:

Fecha de nacimiento: / / País:

Peso: Estatura: Niño Niña

1.- ¿Vives Con tus padres?

Sólo con mi madre Sólo con mi padre Con los 2 Con otros familiares

2.- ¿Cuántos hermanos tienes? 1 2 3 4 Más de 4

3.- ¿Hay alguien en tu familia que creas que tenga sobrepeso?

Mi padre Mi madre Mi herman@ Varios herman@s

4.- ¿Qué has desayunado hoy en tu casa, antes de venir al colegio?

Leche Cacao Galletas Cereales Magdalenas o bollos Pan Fruta Zumo Yogur Otras cosas Hoy
no he tomado nada

5.- ¿Qué has tomado hoy en el recreo o que vas a tomar hoy en el recreo?

Palmera, donuts, bollicao u otros pastelitos Yogur Bocadillo Fruta Zumo Batido Otras cosas Hoy no
he tomado o no tomaré nada

6.- ¿Cuáles de las siguientes frutas y verduras te gustan y cuáles no te gustan?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	Nunca la he probado
Manzanas					
Plátanos					
Peras					
Naranjas					
Mandarinas					
Ciruelas					
Melocotones					
Fresas					
Uvas					
Cerezas					
Kiwis					
Piña					
Melón					
Sandía					
Tomate					
Lechuga					
Pepino					

Espinacas					
Puerros					
Judías verdes					
Cebolla					
Zanahoria					
Guisantes					
Col o Coliflor					

7.- ¿Cuántas piezas de fruta te tomas al día? 1 2 3 Más de 3

8.- ¿Cuáles de los siguientes alimentos te gustan y cuáles no te gustan?

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	Nunca la he probado
Lentejas					
Habichuelas					
Garbanzos					
Patatas cocidas					
Patatas fritas					
Arroz					
Macarrones y espaguetti					

Pescado					
Carne de pollo					
Lomo					
Ternera					
Hamburguesas					
Salchichas					
Pizza					
Huevos					
Leche					
Yogur					

9.- ¿Cuántas veces comes a la semana estos alimentos?

	4 o Más veces	3 Veces	2 Veces	1 Vez	Nunca como
Lentejas					
Habichuelas					
Garbanzos					
Patatas cocidas					
Patatas fritas					

Arroz					
Macarrones y espagueti					
Pescado					
Carne de pollo					
Lomo					
Ternera					
Hamburguesas					
Salchichas					
Pizza					
Huevos					
Leche					
Yogur					

10.- Señala qué alimentos crees tú que deben de formar parte de un desayuno saludable:

Leche, yogur o queso Pastes y bollos Pan Fruta Pescado Carne Cereales

11.- ¿Cuántas veces comes al día, contando lo que traes para el recreo y la merienda? 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces
Más de 6 veces

12.- ¿Cuántas veces comes junto con tus padres?

Ninguna 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más

13.- ¿Sueles comer viendo la televisión?

Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre

14.- ¿Cuántas veces comes “chuches” al día?

Ninguna 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces Más de 6

15.- ¿Cuántas horas al día sueles ver la televisión?

Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

16.- ¿Cuántas horas al día sueles jugar a videojuegos o consolas?

Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

17.- ¿Cuántas horas al día sueles dedicar a hacer los deberes?

Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

18.- ¿Cuántas horas al día sales a jugar a la calle?

Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

19.- ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?

Ninguna 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más

20.- ¿Qué comida es la que más te gusta?.....

21.- ¿Qué comida es la que menos te gusta?.....