



HEZKUNTZA
ETA KIROL
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
Y DEPORTE

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua
Ikasturtea: 2021-2022

GIPUZKOAKO 8-12 URTE BITARTEKO HAURREN JARDUERA FISIKO ETA KIROL OHITUREN AZTERKETA

EGILEA: Izaro Moreno Lizarraga

ZUZENDARIA: Aduna Badiola Lekue

2022ko maiatzaren 19a

Aurkibidea

Laburpena eta hitz gakoak.....	5
1. Sarrera.....	6
1.1. Jarduera fisikoa eta kirola eskola adinean.....	6
1.2. Eskola adinean praktikatutako jarduera fisikoan eta kirolean eragina duten faktoreak.....	7
1.3. Lehen hezkuntzako haurren jarduera fisiko eta kirol ohiturak.....	8
1.4. Eskola kirolaren kontzeptua.....	10
1.5. Gipuzkoako eskola kirolaren gaur egungo egoera.....	12
2. Helburuak.....	12
3. Metodoa.....	13
3.1. Parte-hartzaileak.....	13
3.2. Tresna.....	13
3.3. Prozedura.....	15
3.4. Datuen analisia.....	15
4. Emaitzak.....	15
6. Ondorioak.....	38
7. Bibliografia.....	40
8. Eranskinak.....	48
Eranskina I.....	48

Irudien aurkibidea

Irudia 1	16
Irudia 2	17
Irudia 3	20
Irudia 4	21
Irudia 5	24
Irudia 6	24
Irudia 7	26
Irudia 8	28
Irudia 9	29

Taulen aurkibidea

Taula 1.....	16
Taula 2.....	17
Taula 3.....	18
Taula 4.....	19
Taula 5.....	19
Taula 6.....	20
Taula 7.....	21
Taula 8.....	21
Taula 9.....	23
Taula 10.....	25
Taula 11.....	25
Taula 12.....	27
Taula 13.....	29
Taula 14.....	30
Taula 15.....	31
Taula 16.....	32
Taula 17.....	33
Taula 18.....	34

Taula 19.....	35
Taula 20.....	35

Laburpena eta hitz gakoak

Laburpena

Jakina da kirol edota jarduera fisikoaren praktikak bizitzako fase guztietan onurak ekartzen dituela. Hau horrela, kirol ohituretan eragina duten faktoreak zeintzuk diren identifikatzea garrantzitsua da, izan ere, txikitatik ohitura hauek eskuratuz, etorkizuneko bizi kalitateari zuzenki eragingo diotelako. Hurrengo lanaren helburua Gipuzkoako ikastetxe pribatu zein publikoetako 8-12 urte arteko umeen kirol edota jarduera fisikoen ohiturak ezagutzea da. Datu bilketa 25 galderez osatutako balidazio prozesu batean dagoen galdetegi baten bidez egin da. Honetan, Lehen Hezkuntzako 3º, 4º, 5º eta 6º mailetako 339 hurrek parte hartu dute. Galderak jarduera fisiko orokorrari buruzkoak, ohitura sedentarioen ingurukoak, familia eta lagunei buruzkoak, jarduera fisikoa praktikatzeko espazioei buruzkoak eta praktikaren arrazoi, motibazio eta egoera orokorrari buruzkoak dira. Emaitzek esaten dute gehiengo batek kirol edota jarduera fisikoa praktikatzeko dutela, eta jarduera sedentarioei egunean 2 ordu baino gutxiago eskaintzen dietela. Ikastetxeko eskola-kiroleko programan parte hartzen dute, eta, orokorrean, balorazio positiboa ematen diote. Etxetik ikastetxerako bidaiak oinez egiten dituzte eta etxetik baita ikastetxetik ere jarduera fisikoa praktikatzeko eremu desberdinak dituzte. Kirol edota jarduera fisikoaren praktikan gurasoek eragin positiboa dute. Kirol edota jarduera fisikoa egiteko zailtasun handiena ikasketen karga handia da, eta arrazoi nagusia, aldiz, ondo pasatzea eta gozatzea. Gainera, ezberdintasun adierazgarria hauteman daiteke mutilak kirol lehiaketetan duten parte hartzearen eta nesken parte hartze murrizagoaren artean. Honetaz gain, Ikastetxe publikoetan eskola-kiroleko programetan parte hartze handiagoa dela ikusten da, pribatuekin konparatuz. Ondorioz, kirol edota jarduera fisikoaren praktika handia dela esan daiteke, eta honen praktika burutzen duten espazioak anitzak dira. Gehiengoak loaldi ordu egokiak egiten ditu eta jarduera sedentarioetan igarotako denbora murrizta da.

Hitz gakoak

Umeak, jarduera fisikoa, kirola, ohitura, eskola-kirola, hezkuntza fisikoa.

1. Sarrera

1.1. Jarduera fisikoa eta kirola eskola adinean

Denbora librearen erabilpen egokia beharizan sozial garrantzitsua da, eta, hortaz, eskolak honen sustapenean parte hartze aktiboa izan behar du, haurrak bizitzarako hezteko eta bizi ohitura osasuntsuak sustatzeko; horregatik, gaur egungo gizartean ardura handia ematen diogu eskolaz kanpoko jardueren praktikari eta honek dituen heziketa, sozializazio, eta dibertimendu funtzioei, zeinetan sormena, ekimen espiritua, adierazteko ahalmena eta kooperazioa lantzen diren (Luengo, 2007). Autore honen esanetan, haurrek haien denbora libre modu apropos batean erabiltzea nahi badugu, bere garapen integrala lantzeko espazioa eman behar diegu, haien heziketa eta formakuntza bermatzearen.

Horregatik, ikastetxea, duen izaera formatiboarengatik, jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko eta garatzeko gune egokia da. Hauetan eskola adinean burutzen den jarduera fisikoa eta kirola bultzatuz, haurren hezkuntzan eragina izatea lortzen da, kirolari atxikituak doazen balore sozialak lortuz eta bizitza osoan zehar jarduera fisikoa eta kirola egitearen ohitura eskuratuz (Orts, 2005).

Aurreko guztia kontuan izanda, jarduera fisiko eta kirol jardueren, eta Gorputz Hezkuntza irakasgaiaren arteko lotura argi ikusten da, izan ere, nahiz eta azkeneko hau derrigorrezkoa izan, biek elkar banatzen duten adin tartea 6-16 urtetakoa da, eskola aldi berdina partekatuz; biak eskola-umeek egindakoak dira eta baita biak ikasleriaren formakuntza integralari mesede egiten diotelako ere, bere garapen fisiko, intelektual, emozional eta sozialari lagunduz (Montesinos, 2005; Álamo eta lank., 2002). González eta Camposek (2011) egindako ikerketan, aldiz, guztiz kontrakoa ondorioztatu zuten. Izan ere, ez zuten bien arteko konexiorik aurkitu, eta, beraz, Gorputz Hezkuntza egokia bermatzeko eta benetako osagarritasuna lortzeko, antolakuntzaren eta garapenaren ekintza-lerroak hobetzeko pautak ezartzearen beharra azpimarratu zuten.

Gainera, nahiz eta Gorputz Hezkuntzaren irakasgaia hezkuntza sistemaren barruan 6-16 urte artean derrigorrezkoa izan, urteetan zehar izandako esperientziekin ikusi egin da bien arteko konexio falta hau irakasgaiak duen ordu karga txikiarengatik izan daitekeela, hain zuzen ere, astean 1-2 ordu arteko denbora hartzen baitu (González eta Otero, 2005). Horregatik, hurrengo galdera etortzen zaigu burura: haurrek Gorputz Hezkuntzako klaseetan praktikatutako jarduera fisiko eta kirol maila nahikoa da haien osasunean onurak bideratzeko eta bizi estilo aktiboa sustatzeko? Ikusita klaseei eskainitako denbora eskasa dela, hauetan efektu positiboak lortzea zaila suertatzen da, eta hortaz, praktika hauek sustatzeko

irakasgaiaren programazioaren barruan joan daitezkeen eskolaz kanpoko jarduerak bultzatzea interesgarria izan daiteke (Mollá, 2007). Bestalde, esan daiteke eskolaz kanpoko ekintzetan burutzen diren hainbat kirol jarduerak ez dituztela oinarrizko osasun printzipioak betetzen, hala nola, beroketa egokirik ez egitea edo guztiz gomendagarriak ez diren ariketak erabiltzea (Fraile eta De Diego, 2006).

1.2. Eskola adinean praktikatutako jarduera fisikoan eta kirolean eragina duten faktoreak

Eskola adinean praktikatutako jarduera fisikoan eta kirolean eragina duten faktoreak anitzak dira. Hauen artean, egindako hainbat ikerketetan ondorioztatutakoaren arabera, aipagarrienak hurrengoak dira: Gorputz Hezkuntzako klaseak, familia, lagunak, komunikabideak eta testuingurua. Aldi berean, hauek, hiru multzo handitan sailkatu ditzakegu: influentzia familiarra (familia), influentzia soziala (lagunak eta komunikabideak) eta influentzia instituzionala (Gorputz Hezkuntzako klaseak eta testuingurua) (Castejón, 2005; García eta lank., 2013).

Influentzia familiarrean eragin handiena dutenak gurasoak aurkitzen ditugu, zeinak euren seme-alaben heziketan ezinbestekoak diren, eta, era berean, haien haurren ohitura eta baloreen transmisioan paper garrantzitsua betetzen duten, jarduera fisikoaren eta kirolaren alorrean eragin handia izanik (Romero eta lank., 2009). Familiak umearen sozializazioan influentzia duela frogatu egin da, eta jarduera fisikoarekiko jarrera positiboak izateak, kirolean parte hartzeko aukerak handitzeak edo eredu gisa egiteak, haurrek jarduera fisikoarekiko izango duten jarreran eragin handia duten faktoreak direla argi ikusi da (Nuviala, Ruiz eta García, 2003). Bestetik, gurasoen ikasketa mailak eta egoera ekonomikoak zuzenki eragiten dio haurrek kirolean duten parte-hartze tasari, izan ere, gurasoen ikasketa maila eta egoera ekonomikoa geroz eta baxuagoa izan, haurren parte-hartzea modu nabarmen batean jaitsi egiten baita (Hermoso, 2009; Palou eta lank., 2005).

Gurasoek alor honetan duten garrantzia argi ikusten da, baina, halaber, egia da gurasoek aurretik aipatutako faktoreetan eragin positiboak izateko zailtasunak aurkitzen dituztela, eta, hortaz, agerian geratzen da kanpoko organo desberdinetatik laguntza jasotzeko duten beharra; hemen eskola sartzen da, gai honen inguruan formakuntza, orientazioa eta lankidetzaren arduraren hartu beharko lukeena (Álvarez eta Hernandez, 2016).

Influentzia sozialei dagokienez, ikerketa desberdinetan ikusi egin da lagunaren sostengua izateak jarduera fisikoaren praktikan eragin positiboa daukala bai mutiletan eta baita nesketan ere, gehienbat intentsitate altuko jarduerari buruz hitz egiterakoan (Grao-Cruces eta lank., 2016). Komunikabideen

kasuan, hauek jarduera fisikoaren sustapenean lagundu dezakete, hala nola, kirol ekitaldi eta iragarkiak telebistan eta sare sozialetan ematean, kirol mundua hurrengana hurbiltzea lortzen da, horrela bizi estilo aktiboa bultzatuz (Martínez, 2012). Zoritxarrez, gaur egun emakumezkoen eta gizonezkoen kirolen bereizketa existitzen jarraitzen du, eta honek komunikabideetan ateratzen den kirol gehiena gizonezkoena izatea ekartzen du, emakumezkoen kirola gutxiago ikusaraziz, eta ondorioz, neskek kirol munduan izango duten erreferentzialtasuna mugatuz, etorkizunean praktikaturiko dituzten kirol motak baldintzatuz, eta batez ere, guztiontzako berdina izango den kirol baten normalizazioa oztopatuz (Eusko Jaurlaritza, 2014; García, 2009).

Azkenik, influentzia instituzionalei erreparatuz, García eta lankideek 2013an Mexikoko ikastetxe desberdinetan aurrera eramandako galdetegi baten ondorioz, ikusi egin zuten Gorputz Hezkuntzako klaseetan jarduera fisikoa eta kirola praktikatzeko, ikasleak eskolatik kanpo kirola egitera animatzen dituela. Testuinguruari erreparatuz, aldiz, hainbat faktore desberdinen eraginpean dagoela hauteman daiteke, hala nola, hezkuntza zentroa eta harreman sozialak; bai modu zuzen batean, gelako kideengatik eta baita zeharkako modu batean ere, irakasleek jasaten duten gizartearen influentziarengatik eta klasea emateko duten moduagatik edo indarrean dagoen hezkuntza legean ezarritako kurrikulumarengatik (Castejón, 2004).

1.3. Lehen hezkuntzako haurren jarduera fisiko eta kirol ohiturak

Lehen hezkuntzako haurren jarduera fisiko eta kirol ohiturei dagokienez, generoa daukagu diferentzia nabarmena ekarriko duen aldagaia. Hain zuzen ere, kirolaren praktikan, nesken eta mutilen arteko desberdintasunak aurkitzen ditugu, hau da, mutilek neskek baino jarduera fisiko gehiago praktikatzan dute, izan ere, genero maskulinoak lehiaketarekiko pertzepzio positiboagoa izan ohi du, eta honek kirol praktikan konpromezu eta intentsitate handiagoa izatea ekartzen du. Hala eta guztiz ere, esan beharra dago hau aldatzen ari den gauza dela, azkeneko urteetan mutilen eta nesken arteko interes eta kirol praktikak gero eta gehiago hurbiltzen hasi dira eta (Fairclough, 2003; Macías eta Moya, 2002). Desberdintasun hauek arrazoi soziokulturalengatik sortutakoak izan daitezke, alabaina, gaur egun mutilek izan beharko luketen rol aktiboari buruzko ideia errotoak izaten jarraitzen ditugu, eta beraz, kirol eta jarduera fisikoa egitera bideratzen ditugu; nesken kasuan, aldiz, rol pasiboago bati lotuta daude, hortaz, jarduera geldiagoak egitera bideratzen ditugu (De Hoyo eta Sañudo, 2007).

Haurrek Gorputz Hezkuntzako irakasgaitik kanpo egindako jarduera fisiko motari dagokionez, mutilen artean futbola, saskibaloia eta txirrindularitza topatzen ditugu eta nesken artean, aldiz, kirol

artistikoak, dantza, igeriketa eta saskibaloia, joko popular eta tradizionalekin batera; baina bietan gehien gustatzen zaiena jostaldira irtetea eta jolastea da, eta gehienetan Gorputz Hezkuntzako klaseetan egiten ez dituzten jolas eta jarduerak egiten dituzte, nahiz eta gehien gustatzen zaien irakasgaia izan (Barbeira eta lank., 2017; Caro, 2010; Kirol Kontseilu Gorena, 2011; Ruiz, 2011). Nesken eta mutilen arteko desberdintasun hau genero estereotipoen estuki lotuta joan daiteke, izan ere, García 2014an aurkeztutako tesian, ikastetxe bateko jostaldi orduetan hainbat neska baztertuak izan ziren gainontzeko ikasleak futbolera eta saskibaloira jolasten zeuden bitartean, ekintza hau egiteko argudioa trebetasun eta mugikortasun gutxiago zutela izanik.

Jarduera fisikoa eta kirola praktikatzeko den maiztasunari erreparatuz eta ikerketa desberdinetan lortutako emaitzak abiapuntutzat hartuz, ikasleriaren gehiengoak astero praktikatzeko du, astean bi edo hiru ordu izanda gehien ateratako aldagaia, hiru eta bost ordu izanik ondorengo; gainera, jarduerak osasunaren mantentze edo hobekuntzarengatik, dibertsioarengatik edota jarduerak fisikoarekiko gustuarengatik motibatuta daude (Caro, 2010; García, 2006; Reverter eta lank., 2014).

Kirolaren praktikaren eta adinaren arteko harremana aztertzean, ikasleriaren hein handi bateko kirola eskolaz kanpo gauzatzen duela ikusi da, 8 eta 10 urtetako adinean interesa handituz eta 11 urte betetzean jaisten hasiz; hortaz, ondorioztatu dezakegu, urteetan aurrera joan ahala, kirolaren praktika progresiboki beheraka joaten dela, nerabezaroa izanik praktika hau gehien uzten den aldia (Arriscado eta lank., 2015; Barbeira eta lank., 2017; Hermoso 2009). Azkeneko hau 2015ean Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministerioak Espainiako populazioan egindako kirol ohituren inkestarekin berretsi egiten da, izan ere, argi ikusten da urteak aurrera joan ahala, honen jardutea jaitsi egiten dela, bai haurretan eta baita helduetan ere, eta gehien praktikatzeko den kirol modalitatea banakako kirolak dira.

Ondoko paragrafoan bildutakoari lotuta, urteen poderioz ikusi egin da umeek maila eta ziklo bakoitzean praktikatzeko joko eta kirolak desberdinak direla. Urteak aurrera joan ahala, joko eta jarduerak ludikoek behera egiten dute (Ruiz, 2011), jaitsiera hau Lehen Hezkuntzako 5. mailatik aurrera nabarmenduz; gainera, joko dinamikoak (harrapaketa, ezkutaketa, etab.) joko sedentarioengatik (bideokontsola, mahai jokoak, etab.) ordezkatzen dira. Autore berdinaren esanetan, kirolei dagokienez, hauen praktikaren indizea, mutilen, Lehen Hezkuntzako 5. mailatik aurrera jaisten hasten da eta nesken artean, aldiz, 1go DBHko (Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza) mailara iristean; baina betiere futbola, saskibaloia, igeriketa, txirrindularitza eta gimnastika erritmikoa dira kurtso guztietan gehien praktikatzeko diren kirolak.

Kirola egiten hasten den adina ikertzeari ekiten badiogu, behatu egin dezakegu praktika maila handia duten haurrek kirola adin goiztiar batean egiten hasten direla, izan ere, 6 urterekin kirola praktikatzen hasi direnek kirol maila altuagoa izan ohi dute, 7-8 urterekin hasi zirenekin konparatuz (hauen kasuan, maila baxuagoa izan ohi dute); horregatik, alor honetan beti haurren interes pertsonalak kontuan hartzea garrantzitsua da, kirolaren praktika umearen garapen fisiko, mental eta sozialari bideratuz, kirol eremua edozein izanda ere (Palou eta lank., 2005; Velázquez, 2003).

Aurreko hau lekuan lekuko udal eskaintzarengatik eta ikastetxearen testuinguruarengatik baldintzatua egongo da (Barbeira eta lank., 2017). Pérez eta lankideek 2017an egindako ikerketa batean, ondorioztatu zuten ikaslegoaren gehiengoak (%80,9) kirol jarduerak eskolan bertan praktikatzen dituztela, eta %55,9k, aldiz, kirol-jarduerak udaletxeak eskaintzen dituen kirol-instalaketetan aurrera eramaten dituztela. Ikerkuntza honetan lortutako bestelako ondorio batzuk aztertzean, ikusten da ikertutako haurrek herrian dauden kirol eskaintza desberdinenak Gorputz Hezkuntzaren irakasgaian irakasleak emandako informazioaren arabera ezagutu zituztela, eta honek zuzenki eragiten dio ikasleek duten aktibazio mailari eta eskolatik kanpo praktikatuko duten jarduera fisiko maila handiagoa izateari.

1.4. Eskola kirolaren kontzeptua

Orain arte ikusitakoa kontuan izanda, egoera batera iristen gara, non beharrezkoa den, eskola erdigunea izanik, eskola orduetan eta eskola orduetatik kanpo egiten den jarduera fisiko mota bereiztea. Hau horrela, ezberdintasun horretatik abiatuz, eskola kirola kontzeptua aurkitzen dugu.

Eskola kirolaren kontzeptua definitzeko modu asko daude, eta, esan genezake gaur egun ez dagoela kontzeptu honen definizio bateraturik, baina, Blázquezek (1995) esaten duenarekin bat etorritz, eskola kirola, lehenik modu mugatu batean esanda, eskolan aurrera eramaten den jarduera fisiko eta kirolari deritzo; bigarrenik, modu zabalago batean, Gorputz Heziketako klaseetatik haratago eta, era berean, hauen osagarria izanik, eskolako adinean egiten diren jarduera fisiko guztiak dira. Kategoria honen barruan derrigorrezkoak ez diren eta denbora libreko hezkuntza moduan erabiltzen diren jarduerak sartzen dira.

Bestetik, eskola kirola adin konkretu batean praktikatutako jarduera fisikoa da, 15-16 urte izan arte egiten dena, eskolaz kanpoko ordutegian eta umearen ezaugarrien egokitzapenaren arabera izan behar dena; helburu hezitzaileak izango dituen, alor kognitiboan, afektiboan, motorean eta sozialean eragina izanik (Saura, 1996).

Autore konkretuen definizioez gain, erakunde desberdinak ere aurkitzen ditugu kontzeptu honen argipenaren inguruan. Hala nola, Kirol Kontseilu Gorenaren aburuz, eskola kirola Gorputz Hezkuntzatik kanpo eskola zentroetan, klubetan, elkarteetan, eta abarretan aurrera eramaten den jarduera fisiko antolatua da, zeinetan eskola adineko ikasleak parte hartzen duten. 125/2008 Dekretuak, eskola kirolari buruzkoa, aldiz, honela definitzen du:

Eskolako kirola eskola-umeek nahitaezko eskola-aldian baina eskola orduetatik kanpo egiten duten kirol jarduera da. Eskolako kirola osatzen duten jarduerak hezigarriak izan behar dute, alegia, eskola-umeen heziketa integralaren barruan kokatuta egongo dira eta heziketa sistemaren eta haren etapan helburuekin bat egingo dute, oro har, bereziki gorputz-hezkuntzaren alorreko helburuekin. Alderdi hezigarri horretatik ondorioztatzen denez, eskolako kirol eskaintza antolatzen parte hartzen duten Kirolaren Euskal Planeko egitura edo eragileek 6 eta 16 urte bitarteko haurrek egin beharreko mugimenduzko jarduerak, jarduera fisikoak eta/edo kirolekoak sustatu behar dituzte (18672 or.).

125/2008 Dekretuarekin jarraituz, bertan eskola kirolak izan beharreko funtzioak eta ezaugarriak finkatzen dira:

- Eskolako kirola nagusiki kirol anitzekoa izango da eta ez da soilik lehiakortasunera bideratua egongo. Horrenbestez, eskola-ume orok hainbat kirol modalitate ezagutu eta praktikatu dituela bermatuko da, bakoitzaren gogo, gaitasun fisiko, jarrera eta adinaren arabera (18672 or.).
- Herri-administrazioak eskolako kirola ikastetxeen heziketa proiektuetan txerta dadila bultzatuko du, bai eta ikastetxeen urteko planetan ere (18672 or.).

Amaitzeko, kontzeptu honen definizioan sakontzeko asmoz, ikusi dezakegu eskola kirola eskola-umeek egindako kirol jarduera fisiko guztiak direla, kirol modeloa edozein izanik ere (txapelketa, dibertimendua, ludikoa, etab.). Beraz, esan dezakegu ezaugarri hauek barne biltzen dituela (Orts, 2005):

- Mugarik ez daukan jarduera da, hau da, guztiek parte hartu dezakete, bazterketarik gabe.
- Diskriminaziorik gabekoa den jarduera da, ume guztientzako eskuragarria dena, bere baldintzak edozein direla ere.
- Ez da soilik txapelketan oinarritzen, hau da, eskola-umeek aurrera eramandako kirol errealitate eta adierazpen desberdinak barne hartzen ditu.

Hau guztia behin aztertuta, lan honetan kontuan izango den definizioa 125/2008 Dekretuan, uztailaren 1ekoa, Eskolako Kirolari buruzkoa, jasotzen dena izango da.

1.5. Gipuzkoako eskola kirolaren gaur egungo egoera

Gaur egun Euskal Autonomia Erkidegoan eskola kirolaren inguruan indarrean dagoen legea 14/1998 Euskadiko Kirol Legea da, 125/2008 Dekretuaren bidez garatzen dena, zeina eskola kirolaren eredua ezartzeko oinarriko arauak finkatzera mugatzen den. Eskola Kirolaren helburuak gauzatzeko, tokian tokiko lurralde historikoaren eredu propioak homogeneizatu nahi dira, lurralde bakoitzaren ezaugarri soziodemografiko eta geografikoetara egokituz, baina une oro ezarritako printzipio orokorrak, ezaugarriak eta helburuak errespetatuz (125/2008 Dekretua). Gipuzkoan, zehazki, Kultura, Lankidetzeta, Gazteria eta Kirol Departamentuak bere jarduna bideratzen du, Gipuzkoako eskola kirola lege xedapen horietan ezarritakoaren arabera egokituz (Gipuzkoako Foru Aldundia, 2021).

Gipuzkoako Foru Aldundiak 6 urtetik 16ra bitarteko ikasleei zuzendutako “Eskola Kirola Jardueren Programa” urtero martxan jartzen du, Gipuzkoako ikastetxe, udal, kirol federazio eta klubekin elkarlanean, Gipuzkoako ikasle guztiak kirola egiten hasteko helburuarekin; horretarako, kirol prestakuntza epe luzeko prozesu gisa lantzen da, ikasle guztiei kirol desberdinak probatzeko aukera eskaintzeko intentzioz (Gipuzkoako Foru Aldundia, 2021).

Ildo honetan, eskola kirolaren printzipio hezitzailea bermatzeko asmoz, neurri desberdinak eraman dira aurrera, 2017an Gipuzkoako Eskola Kiroleko eragileek egindako hausnarketa prozesuari jarraipena emanez. Horien artean azpimarratzekoa da ikastetxea jarduerak aurrera eramateko testuinguru egokiena dela aitortu izana. Era berean, eskola kiroleko programa tresna bat gehiago izan daiteke ikastetxearen helburu hezitzaileak lortzeko. Zehazki, multikirola programa (ikastetxearen eskaintza parte hartzeko lehiaketa ibilbidean), testuinguru egokia baita eskola-ume guztiei kirol praktikarako sarbidea modu partehartzaile eta ekitatiboan bermatzeko (7. or.).

2. Helburuak

Lan honek hurrengo helburuak ditu:

- Gipuzkoako 8-12 urte arteko umeen kirol edota jarduera fisikoen ohituren azterketa egitea.
- Gipuzkoako 8-12 urte arteko umeen jarduera fisiko orokorra aztertzea.
- Gipuzkoako 8-12 urte arteko umeen ohitura sedentarioak aztertzea.

- Gipuzkoako 8-12 urte arteko umeengan haien familiek eta lagunek, hau da, haien inguruak kirol edota jarduera fisikoaren praktikan duten eragina aztertzea.
- Gipuzkoako 8-12 urte arteko umeek kirola edota jarduera fisikoa egiteko dituzten arazoak eta oztopoak zeintzuk diren aztertzea.
- Gipuzkoako 8-12 urte arteko umeen kirol edota jarduera fisikoen ohituren azterketa generoaren, mailaren eta ikastetxe motaren arabera.

3. Metodoa

3.1. Parte-hartzaileak

Lehen Hezkuntzako (LH) 339 ikasle erreklutatu ziren, eta lagin hau Gipuzkoako populazio osoaren ezaugarriak kontuan hartuta estratifikatua izan zen (generoaren, mailaren, ikastetxe zentro motaren eta eskualdearen arabera). Hau da, Gipuzkoako 8-12 urte bitarteko guztizko haurren distribuzio-portzentajeak errespetatu ziren (genero, maila, ikastetxe zentro mota eta eskualdearen arabekoak), 339 ikasletara egokituz. Kopuru honen finkapena, esparru berdinean argitaratutako balioztatze ikerketetan erabilitako lagin kopuruaren analitiko ateratako zenbakia da (Bernabé eta lank., 2014; Juan-Llamas, 2015; Martínez-Gómez eta lank., 2009; eta Ortega eta lank., 2009). Hau horrela izanda, galdetegian 8 eta 12 urte arteko 156 neskek eta 176 mutilek parte hartu zuten. Aukera hauetaz gain, 6 pertsonen haien generoaren inguruan galdetzean, “nahiago dut ez erantzun” jarri zuten, eta beste bi pertsonen “ez bitarra” aukeraketa burutu zuten. Horietatik 47 LH-ko hirugarren mailakoak ziren, 108 laugarren mailakoak, 61 bosgarren mailakoak eta 123 seigarren mailakoak. Ikasleak 7 eskualdeetakoak izan ziren (Bidasoa Behera, Debabarrena, Debagoiena, Donostialdea, Goierri, Tolosaldea eta Urola Kosta), eta eskualde bakoitzetik ikastetxe publiko bat eta ikastetxe pribatu bateko ikasleak izan ziren (osotara ikastetxe publikoko 167 ikasle eta ikastetxe pribatuko 172).

3.2. Tresna

Erabilitako galdetegia (I. Eranskina) balioztatze prozesuan dagoen galdetegia da. Galdetegiaren helburua Gipuzkoako eskola adineko (8-12 urte) haurren jarduera fisiko eta kirol ohiturak neurtzea da, Gipuzkoako Foru Aldundiaren eta Gizartea, Kirola eta Ariketa Fisikoa Ikerkuntza Taldearen (GIKAFIT) elkarlanetik sortutako proiektuaren barne dagoena.

Galdetegiaren balioztatze prozesua egin ahal izateko, hiru pausu desberdinetan oinarritu ziren. Lehenengoa bilaketa bibliografikoa izan zen. Jarduera fisikoa edota kirolaren inguruko ohiturak neurtzeko

galdetegiaren bilaketa egin ondoren (Cabanas-Sánchez eta lank., 2018; Gálvez eta lank., 2006; Hardy eta lank., 2007; Hellín eta lank., 2004; Martínez-Gómez eta lank., 2009; Manchola-González eta lank., 2017; Ortega eta lank., 2011; Palacios eta lank., 2015; Rosenberg eta lank., 2010; Telama eta lank., 1985 eta Zaragoza eta lank., 2012), hasierako galdetegi bat diseinatu zen.

Behin galdetegiak balioztatzeko prozesuak berrikusi ondoren (Ato eta lank., 2016; Bernabe eta lank., 2014; Escobar-Pérez, 2008; García de Yébenes eta lank., 2009; Garrido eta lank., 2011; Juan-Llamas, 2015; Martínez-Gómez eta lank., 2009; Martínez-Lemos eta lank., 2016; Ortega eta lank., 2008; Ortega eta lank., 2011; Paixao eta lank., 2019; Pérez eta lank., 2017; Ramírez-Velez eta lank., 2017; Ruiz eta lank., 2014; Sánchez-Alcaraz eta Parra-Meroño, 2013; Viera eta lank., 2012 eta Zaragoza eta lank., 2012), burututako bigarren pausua adituen panelaren prozesua izan zen, zeintzuk aurretik diseinatutako galdetegia bi alditan berrikusi zuten. Horretarako, adituak bi taldetan bereiztu zituzten. Talde bat Unibertsitateko adituak izan ziren, eta pertsona horiek 5 baldintzetatik 3 (unibertsitateko irakaslea, doktorea, arloan ikertu izana, esperientzia profesionala arloan eta euskarazko hizkuntza gaitasuna C1) bete behar zituzten. Beste aditu taldea Eskola-kiroleko arduradunak edota koordinatzaileak izan ziren, eta guztiek hiru baldintza (Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziaduna edo graduatua, esperientzia profesionala arloan eta euskarazko hizkuntza-gaitasuna C1) bete behar zituzten.

Bi aditu taldeen eginkizuna hurrengo pausuak aurrera eramatea izan zen: lehenik eta behin, sortutako galdetegiaren lehenengo berrikuspena egitea, honen inguruko ekarpen guztiak biltzeko eta aztertzeko; eta, era berean, item bakoitzari puntuazio bat emateko. Lehenengo aldia jasotako berrikuspenetatik galdetegia moldatu egin zen, eta honen bigarren bertsioa sortu zen. Behin hau egitean, adituen bigarren zeregina galdetegiaren item bakoitza puntuatzea izan zen. Adituek emandako erantzunak jaso ondoren, eta ikertzaileek eztabaidatu eta baloratu ondoren, galdetegiaren behin betiko bertsioa sortu zen.

Azkenik, hirugarren pausua Test-restest-a egitea izan zen. Honetarako, adituetatik sortutako galdetegia laginari online modura bi alditan pasatu zitzaion. Pausu honetan erabilitako tresnaren (I. Eranskina) bitartez lortutako datuak dira azterlan honetan erabilitakoak, zehazki, Test-ean lortutakoak. Galdetegia 25 galderez osatuta dago.

3.3. Prozedura

Ikasleen erreklutamendua Gipuzkoako Foru Aldundiak egin zuen, ikastetxeen bitartez. Horretarako, informazio orri bat eman zitzaien ikastetxeei proiektuaren nondik norakoak ezagutarazteko eta, era berean, baimena emateko. Behin ikastetxearen onespena lortuta, ikaslegoaren guraso edota tutore bakoitzari informazio eta baimen orria helarazi zitzaion, galdetegia betetzeko baimena emanez.

Ondoren, galdetegi hau, aurretik aipatutako Lehen Hezkuntzako 339 ikasleek ikastetxean bete zuten, irakasleen laguntzarekin. Google Forms plataformaren bidez online modura bideratu zen, eta 20-30 minutu behar izan zituzten hau betetzeko.

Ikerketa hau UPV/EHU-ko Gizakiekin eta hauen lagin eta datuekin egindako ikerketei buruzko Etika Batzordearen onespenearekin aurrera eraman zen. Kasu honetan, M10_2021_252 ikerketa proiektua gauzatu zen.

3.4. Datuen analisia

Galdetegian osotara lortutako emaitzak batezbestekoaren batez besteko eta desbiderazio tipiko (DT) gisa aurkezten dira, bai eta erantzun posible bakoitzaren maiztasun eta ehunekoen (%) bidez ere. “Chi Cuadrado de Pearson de Independencia” Testa aplikatu zen, bi aldagaien arteko independentzia frogatzeko erabili zena eta, horrela, generoaren, ikasturteko mailaren eta ikastetxe motaren arabera dauden desberdintasunak egiaztatu ziren. Adierazgarritasun estatistikoa $p=0,05$ baino txikiagoa izan zen. Ikerlan honetako datuen analisia Statistical Package for Social Sciences-ren (SPSS Inc, versión 20,0 Chicago, IL, EE.UU.) bitartez egin zen.

4. Emaitzak

Lan honetan lortutako emaitzak aurkezteko, bi modutan egingo da. Lehenengoa SPSS-ren bidez egindako analisi deskriptiboa izango da, zeinetan galdetegiaren emaitza guztiak aztertuko diren. Bigarrenik, CHI2 analisiaren bidez aztertutako aldagaiak izango dira. Beraz, hasteko analisi deskriptiboaren azterketa egingo da.

Lehenik eta behin, galdetegian lortutako emaitzen arabera ikusi daiteke umeen gehiengoak haien ohikotasunean kirola edota jarduera fisikoa egiten duela (Taula 1), izan ere, %97,7ak praktikatu egiten duela dio.

Taula 1

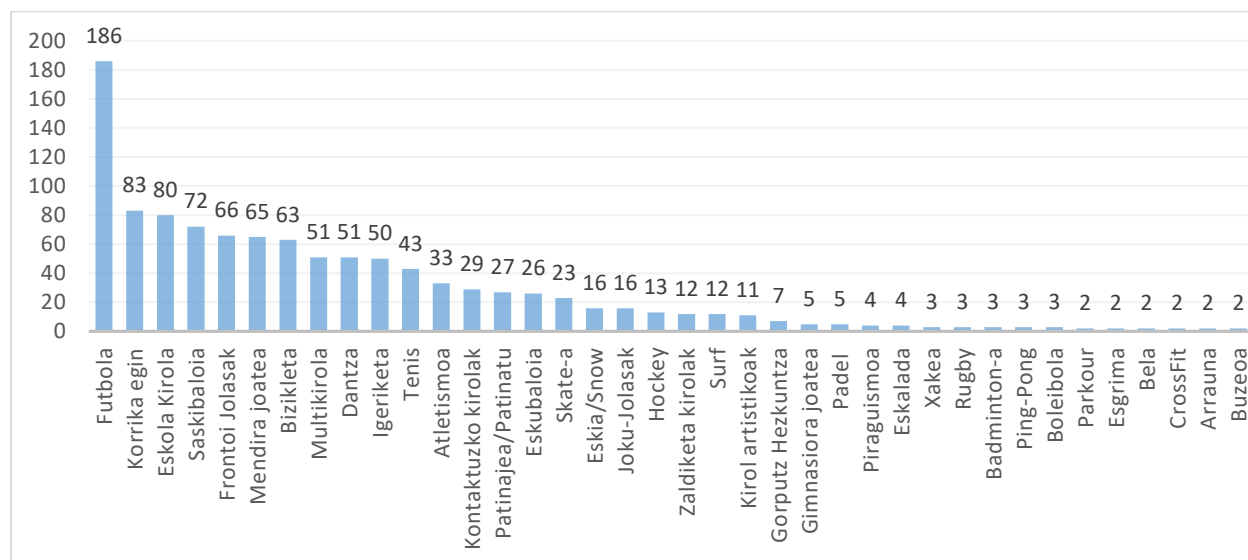
1. galdera: Normalean egiten al duzu kirolak edota jarduera fisikorik?

	Frekuentzia	Ehunekoak
Bai	332	% 97,7
Ez	7	% 2,1
Osozara	339	% 100,0

Praktikatzen duten kirol edota jarduera fisiko motari erreparatzean, maiztasun handienarekin praktikatzen duten kirola futbola dela hauteman daiteke, izan ere, ume guztien artean 186k hau egiten dutela diote. Futbolari korrika egitea, eskola-kirola, saskibaloia eta frontoi jolasak jarraitzen diote (Irudia 1). Nahiz eta lan honetan 339 ikaslek parte hartu, galdetegiko bigarren eta hirugarren galderetan nahi adina erantzun idazteko aukera zuten, eta, hortaz, 1080 aukeraketa jaso ziren. Praktikatzen nahiko luketen kirol edota jarduera fisikoari dagokionez, saskibaloia lehenengoa da, 57 pertsona hautatu dutelarik. Era berean, honen ondoren surfa, eskia, futbola eta hipika aurkitzen dira (Irudia 2).

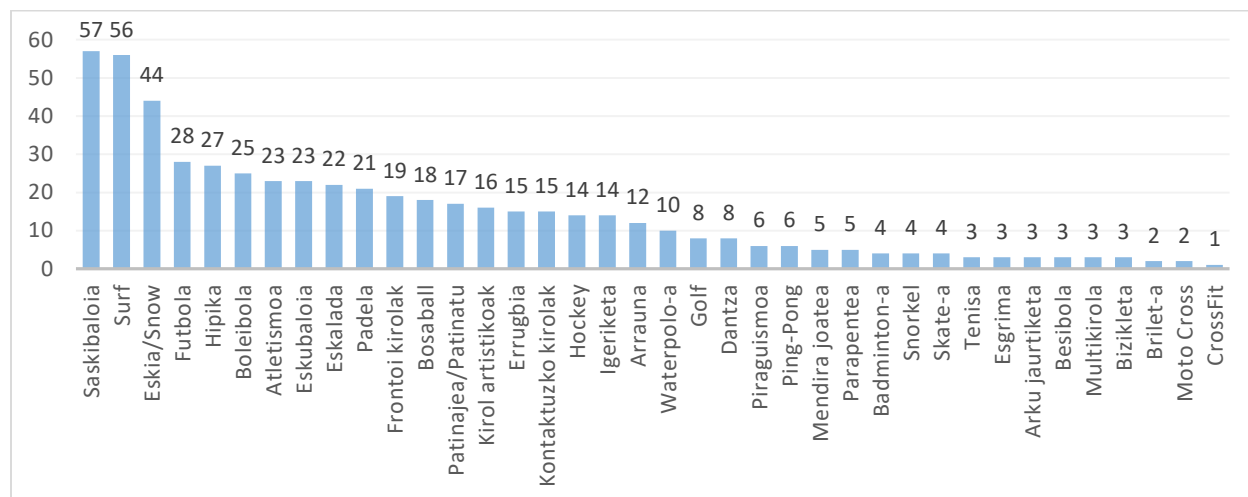
Irudia 1

2. galdera: Zein kirol edota jarduera fisiko egiten duzu? (aukeraketa kopurua=1080)



Irudia 2

3. galdera: Zein kirol edota jarduera fisiko egitea gustatuko litzaizuke? (aukeraketa kopurua=549)



Galdetegia egindako umeen % 71,7ak egunean gutxienez 60 minututako kirola edota jarduera fisikoa egiten duela baieztatzen du, % 28,3ak, aldiz, kontrakoa esanez (Taula 2).

Taula 2

4. galdera: Egiten al duzu, gutxienez egunean 60 minutuz, arnasa azkar edo zailtasunez hartzera behartzen zaituzten edota izerdia botarazten dizuten kirolik edota jarduera fisikorik?

	Frekuentzia	Ehunekoa
Bai	243	% 71,7
Ez	96	% 28,3
Osozara	339	% 100,0

Hurrengo taulan (Taula 3) ikusi daitekeenez, umeek Gorputz Heziketako orduetatik kanpo egunean egiten duten kirol edota jarduera fisiko denboraren distribuzioak tendentzia antzekoa du antolatu gabeko eta antolatutako jarduerari erreferentzia egiten zaionean; hau da, entrenatzaile edo

begiralerik gabe egiten duten kirol edota jarduera fisikoa eta ikastetxean, klubean edota kiroldegian begirale edo entrenatzailearekin egiten dutenaren antzekoa da. Hain zuzen ere, egunean ezer egiten ez dutenak % 5,3a dira antolatu gabekoetan eta % 5,9 antolatutakoetan. Egunean egiten dituzten kirol edota jarduera fisiko orduei dagokienez, umeen gehiengoek egunean ordubete eta 2 ordu bitartean egiten dute, zehazki % 46 antolatu gabeko jardueretan eta % 57,5 antolatutako jardueretan. Beraz, aditzera eman daiteke inkestatutako 8-12 urte arteko umeek bai antolatu gabeko eta antolatutako kirol edota jarduera fisikoa maila berdinean praktikatzen dutela, izaera edozein izanda ere.

Taula 3

5. eta 6. galderak: Adierazi Gorputz Hezkuntzako orduetatik kanpo, egunean antolatu gabeko eta antolatutako kirola edota jarduera fisikoa egiten duzun denbora

	Antolatu gabekoa		Antolatutakoa	
	Frekuentzia	Ehunekoa	Frekuentzia	Ehunekoa
Egunean 2 ordu baino gehiago	47	% 13,9	41	% 12,1
Egunean ordubete eta 2 ordu bitartean	156	% 46,0	195	% 57,5
Egunean ordubete baino gutxiago	118	% 34,8	83	% 24,5
Ezer ez egunean	18	% 5,3	20	% 5,9
Oso-tara	339	% 100,0	339	% 100,0

Umeek ikastetxeko eskola-kiroleko (multikirola) programan duten parte hartzeari buruz hitz egitean (Taula 4), gehiengoek, hau da, % 78,5ak parte hartzen dutela eta %21,5ak parte hartzen ez dutela diote. Ikastetxeko eskola kiroleko programaren balorazioa ikuskatzean (Taula 5), balore altueneko aldagaia “oso ona” (% 36,9) dela hautematen da, “bikain” (% 24,2) eta “ona”z (% 13,9) jarraituz. Gutxien aukeratutako aldagaiak erdipurdikoa eta txarra dira, lehenengoa % 2,7a eta bigarrena % 0,9 izanik.

Taula 4

7. galdera: Parte hartzen al duzu zure ikastetxeko eskola kiroleko programan (multikirola)?

	Frekuentzia	Ehunekoak
Bai	266	% 78,5
Ez	73	% 21,5
Oso tara	339	% 100,0

Taula 5

8. (a) galdera: Balora ezazu, oro har, zure ikastetxeko eskola-kiroleko programa (multikirola)

	Frekuentzia	Ehunekoak
Bikaina	82	% 30,8
Oso ona	125	% 47,0
Ona	47	% 17,7
Erdipurdikoa	9	% 3,4
Txarra	3	% 1,1
Oso tara	266	% 100,0

Haien ikastetxeko eskola-kiroleko programan parte hartzen ez duten 73 pertsonen (7. galdera ez erantzundako 73 pertsonen (Taula 4) soilik erantzun zezaketen galdera honetan) programarekiko gaur egun duten egoerari buruz galdetzean (Taula 6), ateratako emaitzek esaten dute honen arrazoia “ez dut inoiz parte hartu” (% 12,4) dela, eta “parte hartu dut, baina utzi egin dut” (% 8,5) aukeratutakoek jarraitzen diete. Azkeneko arrazoi gisa “nire ikastetxean ez dago horrelako programarik ez” (% 0,6) dago. Ikastetxeko eskola-kiroleko programan parte ez hartzearen arrazoiak (Irudia 3) anitzak dira (galdera hau erantzun zuten 73 pertsonen aukera bat baino gehiago hautatzeko aukera zutenez, 82 erantzun daude), baina gehien aukeratutakoa “denbora faltagatik” (% 31,70) arrazoia da.

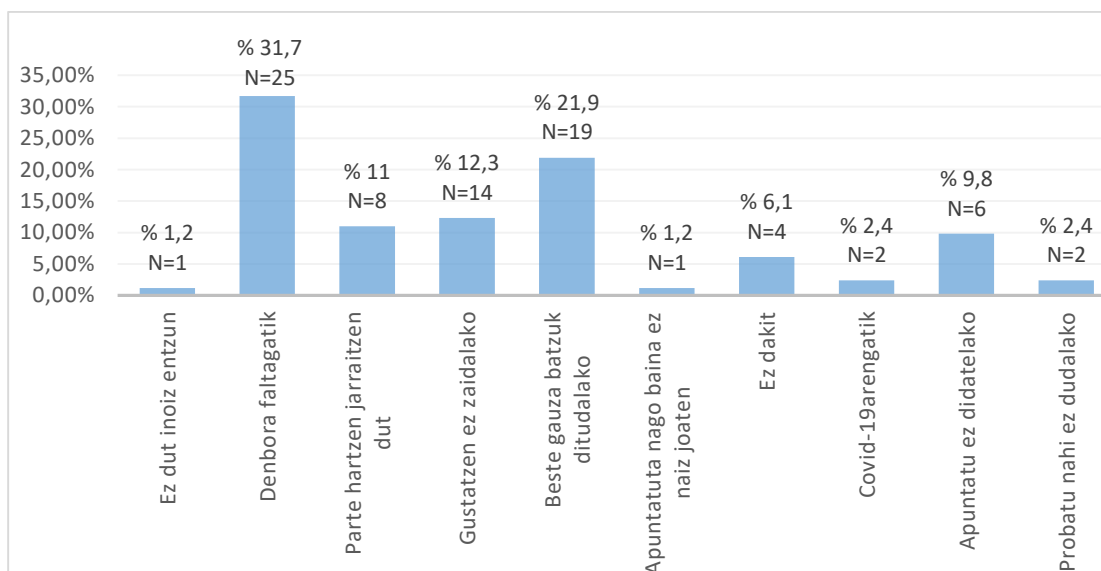
Taula 6

8. (b) galdera: Adierazi zein den zure eskola-kiroleko programarekiko gaur egungo egoera

	Frekuentzia	Ehunekoa
Ez dut inoiz parte hartu	42	% 57,6
Nire ikastetxean ez dago horrelako programarik	2	% 2,7
Parte hartu dut, baina utzi egin dut	29	% 39,7
Osotara	73	% 100,0

Irudia 3

8 (c) galdera: Ikastetxeko eskola-kiroleko programan parte ez hartzeko arrazoiak (aukeraketa kopurua=82)



Kirol lehiaketen parte hartzeari dagokionez (Taula 7), % 74,3ak baietz dio eta % 25,7ak, aldiz, ezetz. Bestetik, galdetegia egindako umeei astean dituzten Gorputz Hezkuntza irakasgaiko ordu kopurua galdetzean (Taula 8), emaitzek adierazten dute ohikoena “astean ordubete eta bi ordu bitartean” (% 83,1) izatea dela, eta ezohikoena, aldiz, “astean ordubete baino gutxiago” (% 3,6).

Taula 7

9. galdera: *Parte hartzen ahal duzu kirol lehiaketetan?*

	Frekuentzia	Ehunekoa
Bai	252	% 74,3
Ez	87	% 25,7
Oso tara	339	% 100,0

Taula 8

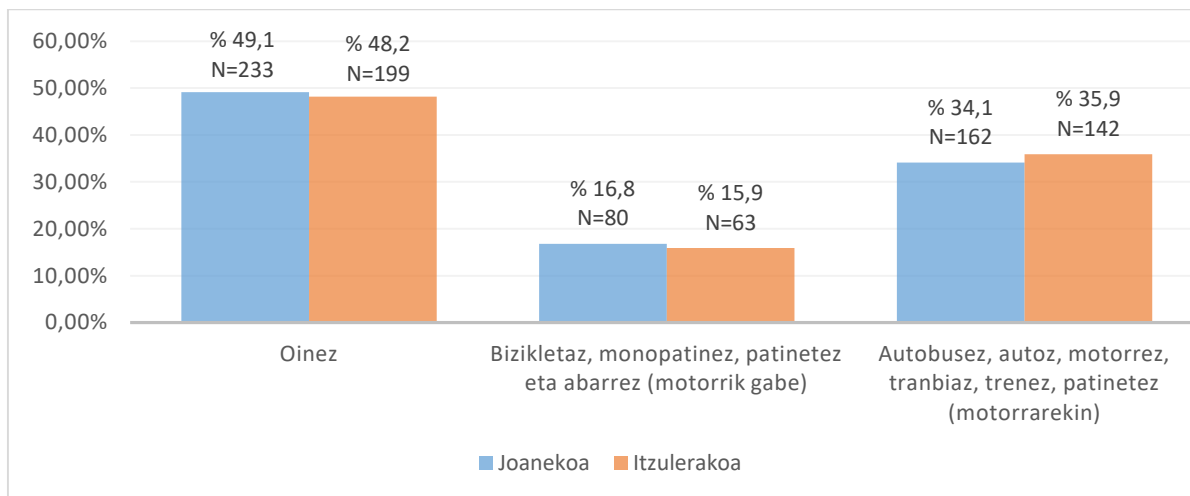
10. galdera: *Gorputz Hezkuntza irakasgaiko zenbat ordu dituzu astean?*

	Frekuentzia	Ehunekoa
Astean ordubete baino gutxiago	10	% 3,6
Astean ordubete eta bi ordu bitartean	282	% 83,1
Astean bi ordu baino gehiago	42	% 13,3
Oso tara	339	% 100,0

Etiketetik ikastetxera joateko eta itzultzeko modua ikuskatzean (Irudia 4), datuek esaten dute umeei ikastetxera joateko duten modurik ohikoena oinez joatea dela (% 49,10). Ondoren, motorrezko gailuekin (% 34,10) eta azkenik motorrik gabeko gailuekin (% 16,80) aurkitzen dira. Era berean, argitzeko dago galdera honetan umeei ikastetxera joateko eta itzultzeko dituzten modu guztiak zehaztu behar zituztela, hau da, baliteke ume bakoitzak joateko eta itzultzeko modu bat baino gehiago erabiltzea (horregatik 871 erantzun daude 339 egon beharrean). Eskolatik etxera itzultzeko modua begiztatzean, argi dago modurik ohikoena oinez joatea dela. Honen segidan, motordun gailuak eta ondoren, motorrik gabeko gailuak ditugu. Horrenbestez, argi dago 8-12 urte arteko umeei ikastetxera joateko eta itzultzeko moduak, orokorrean, bat datozela, bietan gehiengoa oinez joatea izanik.

Irudia 4

11. galdera: Adierazi normalean nola joaten eta itzultzen zaren zure etxetik ikastetxera (aukeraketa kopurua=871)



Umeei haien egunerokoan eskola egunetan aisialdian sare sozialetan, telebista ikusten, ordenagailuan, mugikorrean eta abarretan ematen dituzten ordu kopuruei dagokienez (Taula 9), gehiengoak ordu (% 30) eta ordu eta erdi (% 15,9) artean aritzen dira. Jaiegunetan, aldiz, gehiengo bat egunean 2 ordu (% 17,7) aritzen da, 1,5 ordu (% 14,7) eta 3 ordu (% 12,1) jarraian dituelarik. Hortaz, gehien hautatutako aukerak egunean ordu bat eta 4 ordu artean dauden ordu tarteak dira, eta gutxien, beraz, muturretan daudenak, 0 eta 0,5eko ordu tarteak eta 5 eta 6 baino gehiagokoa, alegia.

Taula 9

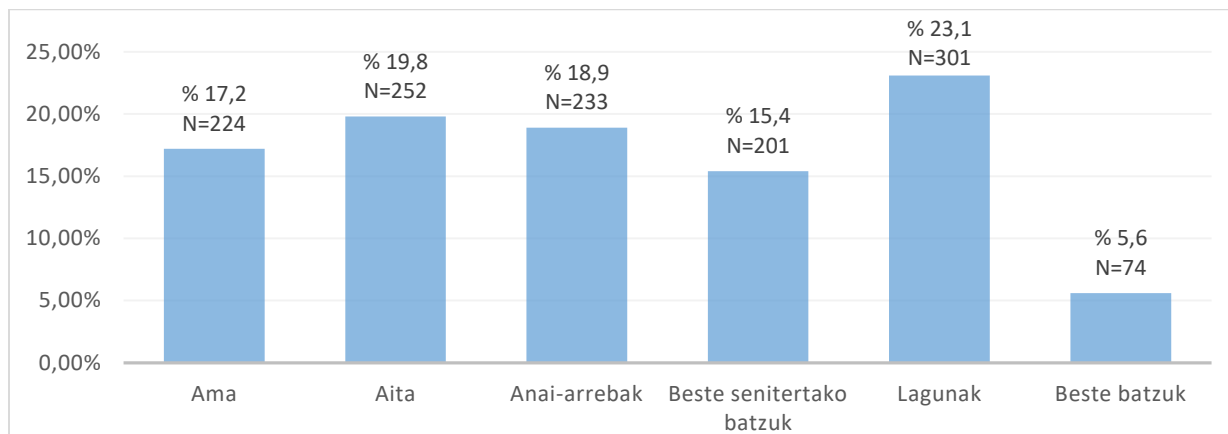
12. galdera: Zure aisialdian, egunean (eskolako egunetan eta jaiegunetan) hurrengo jardueretan ematen dituzun ordu kopurua zehaztu: sare sozialetan, telebista ikusten, ordenagailuan/tablet-ean/mugikorrean jolasten, interneten nabigatzen, etab.

	Eskolako eguna		Jaieguna	
	Fekuentzia	Ehunekoa	Fekuentzia	Ehunekoa
0 ordu	29	% 8,5	5	% 1,5
0.5 ordu	81	% 23,8	9	% 2,7
1 ordu	102	% 30,0	40	% 11,8
1.5 ordu	54	% 15,9	50	% 14,7
2 ordu	37	% 10,9	60	% 17,7
2.5 ordu	15	% 4,4	40	% 11,8
3 ordu	8	% 2,4	41	% 12,1
3.5 ordu	3	% 0,9	23	% 6,8
4 ordu	4	% 1,2	33	% 9,7
4.5 ordu	1	% 0,3	4	% 1,2
5 ordu	0	%0	7	% 2,1
5.5 ordu	0	% 0	2	% 0,6
6 ordu	1	%0,3	1	% 0,3
>6 ordu	2	% 0,6	13	% 3,8
Erantzunik ez	3	% 0,9	11	% 3,2
Osotara	340	100,0	339	% 100,0

Ikasleei haien familian eta lagunartean, normalean, kirola edota jarduera fisikoa egiten duten pertsonak zehazteko adieraztean (Irudia 5-ean pertsona bakoitzak aukera bat baino gehiago hautatu zezakeen, horregatik, 1302 erantzun daude, nahiz eta 339 pertsona inkestatu egon), gehiengoak “lagunak” (% 23,10) esan zuten. Ostean, nahiko parekatuak, “aita” (% 19,80) eta “anai-arrebak” (% 18,90) ikus daitezke, “ama” (% 17,20) eta “beste senitarteko batzuk” (% 15,40) aldagaiez jarraituz. Kirola edota jarduera fisikoa egiteko haiengan eragin positiboa duten pertsona guztiak zehazteko esatean (horregatik Irudia 6-ean 339 erantzun egon ordez 1481 erantzun daude, ume bakoitzak pertsona bat baino gehiago zehaztu zezakeelako), aldiz, gehiengoak “ama” izendatu zuen (% 19,20), “aita” (% 18,90) aldagaiaz jarraituz.

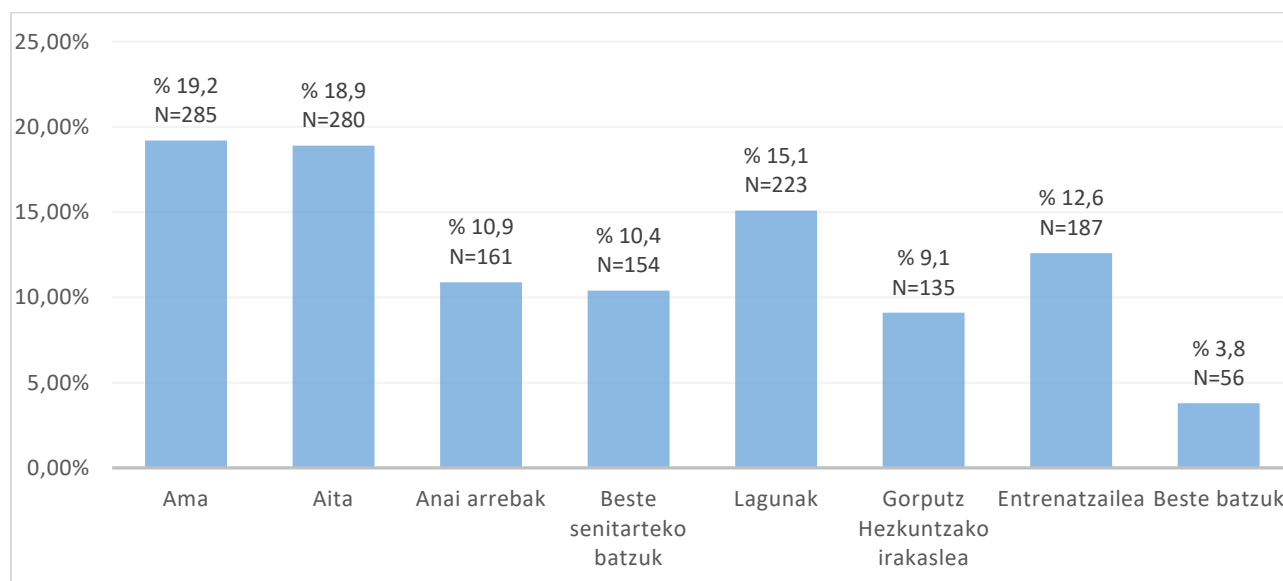
Irudia 5

13. galdera: Adierazi zure familian eta lagunartean, normalean kirola edota jarduera fisikoa egiten duten pertsona guztiak (aukeraketa kopurua=1302)



Irudia 6

14. galdera: Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko zugaran eragin positiboa duten pertsona guztiak (aukeraketa kopurua=1481)



Kirola edota jarduera fisikoa familiarekin eta lagunekin zenbatero egiten duten galdetzean (Taula 10), ikusi daiteke familiarekin “batzuetan” eta lagunekin, ordea, “askotan” egiten dutela. Hau da, ea kirola

edota jarduera fisikoa familiarekin egiten duten galdetzean, gehiengo batek “batzuetan” (% 54) eta, ondoren, “askotan” (% 48,4) esaten du. Lagunekin galdetzean, ostera, ehuneko handi batek “askotan” (% 48,4) eta “beti” (% 30,1) dio. Hau horrela, taulak aurkezten dituen datuekin esan daiteke, normalean, umeei lagunekin familiarekin baino kirol edota jarduera fisiko gehiago egiten dutela.

Taula 10

15. eta 16. galderak: Zenbatero egiten duzu kirola edota jarduera fisikoa zure familiarekin? Eta lagunekin?

	Familiarekin		Lagunekin	
	Frekuentzia	Ehunekoa	Frekuentzia	Ehunekoa
Beti	22	% 6,5	102	% 30,1
Askotan	128	% 37,8	164	% 48,4
Batzuetan	183	% 54,0	65	% 19,2
Inoiz ez	6	% 1,8	8	% 2,4
Osozara	339	% 100,0	339	% 100,0

Galdetegia erantzun duten umeei lagunak kirola edota jarduera fisikoa egitera animatzen dituzten galdetzen zaienean (Taula 11), % 86,7k baietz erantzun zuten, ezetz erantzun zuten % 13,3arekin konparatuz.

Taula 11

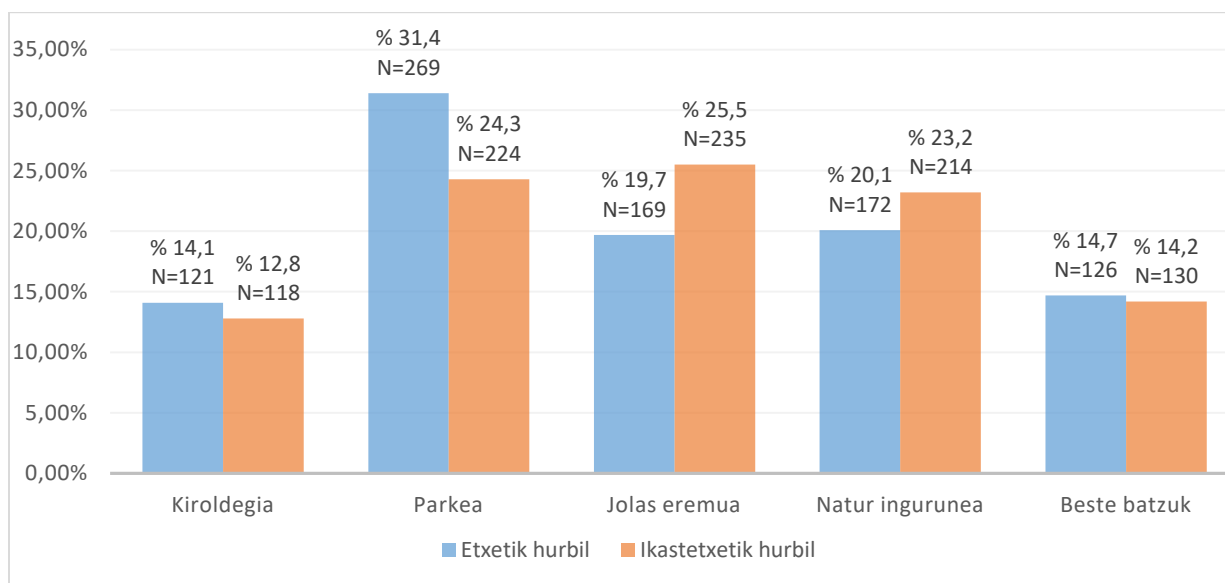
17. galdera: Animatzen ahal dituzu lagunak kirola edota jarduera fisikoa egitera?

	Frekuentzia	Ehunekoa
Bai	294	% 86,7
Ez	45	% 13,3
Osozara	339	% 100,0

Etiket eta ikastetxetik hurbil kirol edota jarduera fisikoa egiteko lekuri dagoen analizatzean (Irudia 7), ikusi daiteke, modu orokor batean esanda, umeek kirol edota jarduera fisikoa egiteko etxetik hurbilen dituzten eremuak hauek direla: parkea (% 31,40), natur ingurunea (% 20,10) eta jolas eremua (% 19,7). Ikastetxetik hurbil daudenak, aldiz, honakoak dira: jolas eremua (% 25,50), parkea (% 24,30) eta natur ingurunea (% 23,20). Bestalde, azpimarratu daiteke etxetik kirol edota jarduera fisikoa egiteko urrutien dauden lekuak kiroldegia (% 14,10) eta beste batzuk (% 14,70) direla. Ikastetxetik urrutien dauden eremuak, etxetik bezala, kiroldegia (% 12,80) eta beste batzuk dira (% 14,20)

Irudia 7

18. eta 19. galderak: Ba al dago zure etxetik hurbil kirola edota jarduera fisikoa egiteko lekurik? Eta ikastetxetik? (aukeraketa kopurua=1778)



Nota. Grafiko honetan inkestatutako pertsona bakoitzak nahi adina erantzun hautatzeko aukera zuenez, 1778 erantzun daude, nahiz eta 339 pertsona egon.

Galdetegia egindako ume bakoitzak eskolako egunean lo egiten dituen ordu kopurua aztertzean (Taula 12), aipatzekoa da % 23 batek egunean 9 ordu lo egiten dituela. Honetaz gain, gehien ateratako aldagaiak 9,5 ordu (% 17,7) eta 8 (%16,2) ordu dira, eta ondoren 8,5 (% 13,3) eta 10 ordu (% 10,3)

daudelarik. Jaiegunetan, aldiz, 9,5 ordu (% 21,5) lo egiten dituzte, 10 orduz (% 10,3) jarraituz. Beraz, datuen iradokitzen dute ume guztien ehuneko handi batek 8 eta 10 ordu arteko loaldiak egiten dituela.

Taula 12

20. galdera: Adierazi, normalean, eskolako egun eta jaiegun bakoitzean lo egindako ordu kopurua

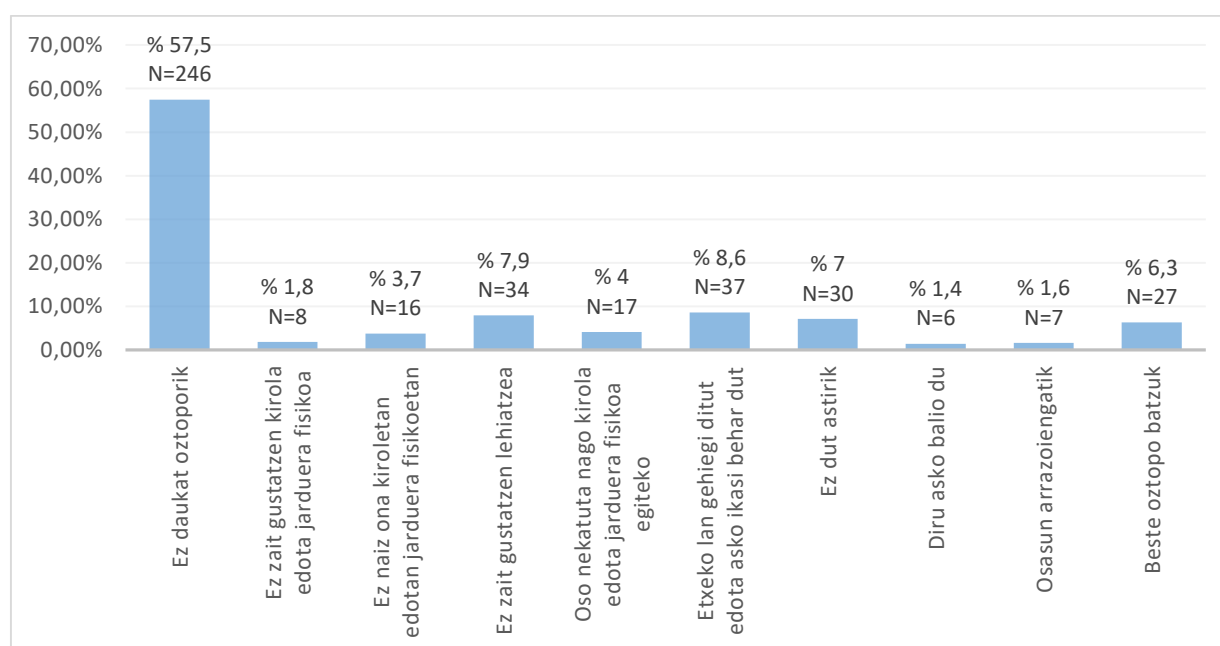
	Eskolako eguna		Jaieguna	
	Frekuentzia	Ehunekoa	Frekuentzia	Ehunekoa
<6 ordu	5	% 1,5	3	% 0,9
6 ordu	5	% 1,5	4	% 1,2
6.5 ordu	3	% 0,9	8	% 2,4
7 ordu	16	% 4,7	18	% 5,3
7.5 ordu	14	% 4,1	8	% 2,4
8 ordu	55	% 16,2	33	% 9,7
8.5 ordu	45	% 13,3	30	% 8,8
9 ordu	78	% 23,0	56	% 16,5
9.5 ordu	60	% 17,7	73	% 21,5
10 ordu	35	% 10,3	35	% 10,3
10.5 ordu	12	% 3,5	25	% 7,4
11 ordu	10	% 2,9	22	% 6,5
11.5 ordu	0	% 0	12	% 3,5
12 ordu	1	% 0,3	7	% 2,1
12.5 ordu	0	% 0	5	% 1,5
Osotara	339	% 100,0	339	% 100

Hurrengo bi grafikoek umeek kirola edota jarduera fisikoa egiteko dituzten zailtasunak (Irudia 8) eta arrazoiak (Irudia 9) aztertzen dituzte. Aipatzeko dago, nahiz eta galdetegi hau 339 pertsonen bete, Irudia 8-an 428 erantzun eta Irudia 9-an 1261 erantzun daudela, izan ere, bietan erantzun bat baino gehiago aukeratu zezaketen. Kirola edota jarduera fisikoa egiteko zailtasunak zeintzuk diren ikustean, aipagarrienak hauek dira: ez daukat oztoporik (% 57,50), etxeko lan gehiegi ditut edota asko ikasi behar dut (% 8,60), ez zait gustatzen lehiatzea (% 7,90) eta ez dut astirik (% 7). Kirola edota jarduera fisikoa

egiteko aurkitzen dituzten arrazoiei dagokienez, hauen dira gehien hautatutakoak: ongi pasatzeko eta gozatzeko (% 23,70), osasungarria delako (% 20,80), lagunekin egoteko (% 19,90) eta itxura fisikoa zaintzeko (% 11,30). Hau horrela, azpimarratzeko dago, orokorrean, inkestatutako umeek kirola edota jarduera fisikoa egiteko oztoporik aurkitzen ez dutela, eta hau egiteko arrazoi nagusia ongi pasatzea eta gozatzea dela.

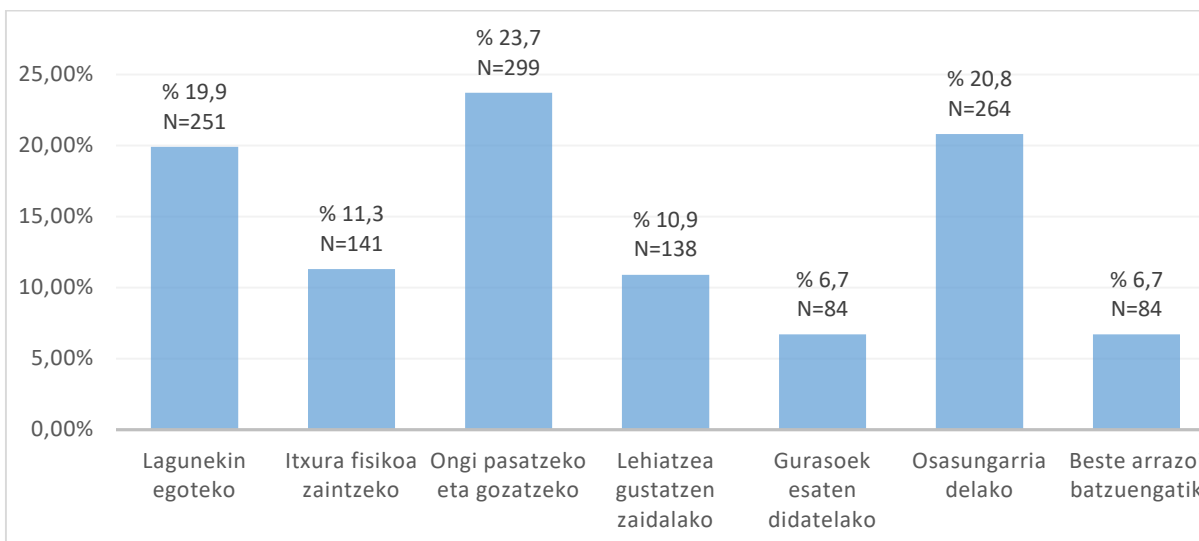
Irudia 8

21. galdera: Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko dituzun zailtasunak (aukeraketa kopurua= 428)



Irudia 9

22. galdera: Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko dituzun arrazoiak (aukeraketa kopurua=1261)



Gaur egun kirol edota jarduera fisikoaren inguruan duten egoerari buruz hitz egitean (Taula 13), guztien % 90ak hau aldizka egiten dutela (astean hainbat aldiz) eta egiten jarraitu nahi dutela diote.

Taula 13

23. galdera: Aukeratu gehien egokitzen zaizun aukera

	Frekuentzia	Ehunekoak
Ez dut kirolik edota jarduera fisikorik egiten, eta ez dut egin nahi	3	% 0,9
Ez dut kirolik edota jarduera fisikorik egiten, baina egin nahi dut	7	% 2,1
Kirola edota jarduera fisikoa aldizka egiten dut eta ez dut egiten jarraitu nahi	19	% 5,6
Kirola edota jarduera fisikoa aldizka egiten dut eta egiten jarraitu nahi dut	305	% 90,0
Kirola edota jarduera fisikoa egiteari utzi diot azken 6 hilabeteetan	5	% 1,5
Osotara	339	% 100,0

Azkenik, datorren ikasturtean eta, era berean, heldua izatean kirola edota jarduera fisikoa ohikotasunez egiteko intentzioa duten edo ez aztertuko da. Alde batetik, datorren ikasturtean praktikatzeko nahia ikustean, ehuneko handi batek baiezkoa erantzun duela argi dago, izan ere, % 98,8ak bai erantzun du, ez erantzun duen % 1,2aren konparatuz. Heldua izatean kirola edota jarduera fisikoa praktikatzeko intentzioa duten analizatzean, aurrekoan bezala, argi dago gehiengo batek baietz (% 97,9) eta gutxiengo batek ezetz (% 2,1) esan duela. Hala bada, esan dezakegu umeen gehiengoak bai datorren ikasturtean eta baita heldua izatean ere kirola edota jarduera fisikoa praktikatu nahi duela.

Taula 14

24. eta 25. galderak: Zure ustez, datorren ikasturtean kirola edota jarduera fisikoa ohikotasunez egingo duzu? Eta heldua izatean?

	Datorren ikasturtean		Heldua izatean	
	Frekuentzia	Ehunekoa	Frekuentzia	Ehunekoa
Bai	335	% 98,8	332	% 97,9
Ez	4	% 1,2	7	% 2,1
Osotara	339	% 100,0	339	% 100,0

Behin galdera guztien analisi deskriptiboa egitean, oraingoan kirol edota jarduera fisikoaren partaidetza generoaren arabera aztertuko da (Taula 15). Adierazgarritasuna 0,05 baino handiagoa denez ($p=0,593$), esan daiteke generoaren eta kirol edota jarduera fisikoaren praktikaren arteko erlaziorik ez dagoela. Hau horrela, mutilek (% 51,3) neskek (% 44,5) baino parte hartze handiago dutela ikusi daiteke, baina estatistikoki ez dago ezberdintasun adierazgarririk. Generoaren araberako lehiaketetako partaidetza aztertzen denean, adierazgarritasuna 0,05 baino txikiagoa izanik ($p=0,001$), ezberdintasun adierazgarria dagoela ikusten da. Hau da, estatistiko mutilek (% 45,1) lehiaketetan gehiago parte hartzen dute neskek (% 28,3) baino.

Taula 16ean datorren ikasturtean eta, era berean, heldua izatean kirola edota jarduera fisikoa ohikotasunez egiteko intentzioa duten edo ez aztertuko da, generoaren arabera interpretatuz. Alde batetik, datorren ikasturtean praktikatzeko nahia ikustean, % 98,8ak baiezkoa erantzun du, ez erantzun duen % 1,2aren konparatuz. Kasu honetan, adierazgarritasuna 0,05-ren berdina denez ($p=0,05$),

ezberdintasun adierazgarririk ez dagoela iradokitzen da. Nahiz eta mutilen ehunekoa (% 51,3) neskena (% 45,7) baino handiagoa izan, estatistikoki ez dago ezberdintasun adierazgarririk. Heldua izatean kirola edota jarduera fisikoa praktikatzeko intentzioa duten analizatzean, aldiz, adierazgarritasuna 0,05 baino txikiagoa da ($p=0,001$), beraz, estatistikoki adierazgarritasuna dagoela ikusi daiteke. Hau horrela, mutilen ehunekoa (% 50,7) neskena (% 45,4) baino altuagoa da eta estatistikoki ezberdintasun adierazgarria dago.

Taula 15

Kirol edota jarduera fisikoa eta kirol lehiaketak generoaren arabera

		Kirol edota jarduera fisikoa			Kirol lehiaketak		
		Bai	Ez	Osotara	Bai	Ez	Osotara
Neska	Frekuentzia	151	5	156	96	60	156
	Ehunekoa	% 44,5	% 1,5	% 46,0	% 28,3	% 17,7	% 46,0
Mutila	Frekuentzia	174	2	176	153	23	176
	Ehunekoa	% 51,3	% 0,6	% 51,9	% 45,1	% 6,8	% 51,9
Ez erantzun	Frekuentzia	6	0	6	3	3	6
	Ehunekoa	% 1,8	% 0,0	% 1,8	% 0,9	% 0,9	% 1,8
Ez bitarra	Frekuentzia	1	0	1	0	1	1
	Ehunekoa	% 0,3	% 0,0	% 0,3	% 0,0	% 0,3	% 0,3
Osotara	Frekuentzia	332	7	339	252	87	339
	Ehunekoa	% 97,9	% 2,1	% 100,0	% 74,3	% 25,7	% 100,0

Nota. Kirol edota jarduera fisikoa $p=0,593$ eta kirol lehiaketak $p=0,001$.

Taula 16

Datorren ikasturtean eta heldua izatean jarduera kirol edota fisikoaren praktika maila generoaren arabera

		Datorren ikasturtean			Heldua izatean		
		Bai	Ez	Osotara	Bai	Ez	Osotara
Neska	Frekuentzia	155	1	156	154	2	156
	Ehunekoa	% 45,7	% 0,3	% 46,0	% 45,4	% 0,6	% 46,0
Mutila	Frekuentzia	174	2	176	172	4	176
	Ehunekoa	% 51,3	% 0,6	% 51,9	% 50,7	% 1,2	% 51,9
Nahiago dut ez erantzun	Frekuentzia	5	1	6	6	0	6
	Ehunekoa	% 1,5	% 0,3	% 1,8	% 1,8	% 0,0	% 1,8
Ez bitarra	Frekuentzia	1	0	1	0	1	1
	Ehunekoa	% 0,3	% 0,0	% 0,3	% 0,0	% 0,3	% 0,3
Osotara	Frekuentzia	335	4	339	332	7	339
	Ehunekoa	% 98,8	% 1,2	% 100,0	% 97,9	% 2,1	% 100,0

Nota. Datorren ikasturtean $p=0,05$ eta heldua izatean $p=0,001$.

Umeek ikastetxeko eskola-kiroleko (multikirola) programan duten parte hartzeari buruz hitz egitean (Taula 17) eta aldagia hau ikasturteko mailaren arabera aztertzen bada, ikusi daiteke ez dela desberdintasun adierazgarririk aurkitzen, izan ere, adierazgarritasuna 0,05 baino handiagoa da ($p=0,654$). Ikasturteko mailaren arabera lehiaketetako partaidetza aztertzen denean (Taula 17), adierazgarritasuna 0,05 baino handiagoa denez ($p=0,151$), aurrekoan bezala, ezberdintasun adierazgarririk ez dagoela ikusten da.

Astean dituzten Gorputz Heziketako ordu kopuruak ikasturteko mailaren arabera aztertzean (Taula 18), adierazgarritasuna 0,05 baino txikiagoa dela jakinda ($p=0,03$), ezberdintasun adierazgarria dagoela esan daiteke mailen artean; gehien aukeratutako aldagaia “astean ordubete eta bi ordu bitartean” (% 83,2) izanik.

Taula 17*Kirol edota jarduera fisikoa eta kirol lehiaketak ikasturteko mailaren arabera*

		Eskola-kirola (multikirola)			Kirol lehiaketak		
		Bai	Ez	Osotara	Bai	Ez	Osotara
3. maila	Frekuentzia	34	13	47	34	13	47
	Ehunekoa	% 10,0	% 3,8	% 13,9	% 10,0	% 3,8	% 13,9
4. maila	Frekuentzia	84	24	108	74	34	108
	Ehunekoa	% 24,8	% 7,1	% 31,9	% 21,8	% 10,0	% 31,9
5. maila	Frekuentzia	50	11	61	44	17	61
	Ehunekoa	% 14,7	% 3,2	% 18,0	% 13,0	% 5,0	% 18,0
6. maila	Frekuentzia	98	25	123	100	23	123
	Ehunekoa	% 28,9	% 7,4	% 36,3	% 29,5	% 6,8	% 36,3
Osotara	Frekuentzia	266	73	339	252	87	339
	Ehunekoa	% 78,5	% 21,5	% 100,0	% 74,3	% 25,7	% 100,0

Nota. Eskola kirola $p=0,654$ eta kirol lehiaketak $p=0,151$.

Taula 18

Gorputz Hezkuntza irakasgaiaren asteko ordu kopurua mailaren arabera

		Astean	Astean	Astean	Oсотara
		<1 ordu	1-2 ordu	>2 ordu	
3. maila	Frekuentzia	3	41	3	47
	Ehunekoa	% 0,9	% 12,1	% 0,9	% 13,9
4. maila	Frekuentzia	6	82	20	108
	Ehunekoa	% 1,8	% 24,2	% 5,9	% 31,9
5. maila	Frekuentzia	1	50	10	61
	Ehunekoa	% 0,3	% 14,7	% 2,9	% 18,0
6. maila	Frekuentzia	0	109	14	123
	Ehunekoa	% 0,0	% 32,2	% 4,1	% 36,3
Oсотara	Frekuentzia	10	282	47	339
	Ehunekoa	% 2,9	% 83,2	% 13,9	% 100,0

Nota. $p=0,03$.

Azkenik, ikastetxe motaren analisisa egingo da. Eskola-kiroleko programaren parte hartzea ikastetxe motaren arabera aztertzean (Taula 19), adierazgarritasuna 0,05 baino txikiagoa denez ($p=0,04$), adierazi daiteke estatistikoki ezberdintasun adierazgarria dagoela. Hau horrela, datuek iradokitzen dute ikastetxe publikoetan (% 41,9) parte hartzea handiagoa dela pribatuetan (% 36,6) baino.

Ikastetxeko eskola kiroleko programaren balorazioa ikastetxe motaren arabera ikuskatzean (Taula 20), aurrekoan bezala, adierazgarritasuna 0,05 baino txikiagoa da ($p=0,01$), eta, hortaz, estatistikoki ezberdintasun adierazgarria dago. Bi ikastetxe motak aztertzean, ikastetxe pribatuetan balore altueneko aldagaia “oso ona” (% 20,4) eta “bikaina” (% 7,7) dira. Ikastetxe publikoei dagokienez, gehien baloratutako aldagaiak “bikaina” eta “oso ona” dira (biek % 16,5a izanik).

Taula 19

Ikastetxeko eskola-kiroleko (multikirola) programaren parte hartzea ikastetxe motaren arabera

		Bai	Ez	Oсотara
Pribatua	Frekuentzia	124	48	172
	Ehunekoa	% 36,6	% 14,2	% 50,7
Publikoa	Frekuentzia	142	25	167
	Ehunekoa	% 41,9	% 7,4	% 49,3
Oсотara	Frekuentzia	266	73	339
	Ehunekoa	% 78,5	% 21,5	% 100,0

Nota. p=0,04.

Taula 20

Ikastetxeko eskola-kirola programaren (multikirola) balorazioa ikastetxe motaren arabera

		Bikain	Oso ona	Ona	Erdipurdi	Txarra	Oсотara
Pribatua	Frekuentzia	26	69	21	6	2	124
	Ehunekoa	% 7,7	% 20,4	% 6,2	% 1,8	% 0,6	% 50,7
Publikoa	Frekuentzia	56	56	26	3	1	142
	Ehunekoa	% 16,5	% 16,5	% 7,7	% 0,9	% 0,3	% 49,3
Oсотara	Frekuentzia	82	125	47	9	3	266
	Ehunekoa	% 24,2	% 36,9	% 13,9	% 2,7	% 0,9	% 100,0

Nota. p=0,01.

5. Eztabaida

Ikerketa honetan parte hartutako 8-12 urte arteko umeen % 71,7ak egunean arnasa azkar edo zailtasunez hartzera behartzen dituen kirol edota jarduera fisikoa egiten dute, Munduko Osasunaren Erakundeak (OMS) adin horretarako jarduera fisikoarekiko dituen gomendioekin bat etortzen dena; izan ere, astean, batez beste, egunean 60 minutu eman beharko lituzkete jarduera fisiko neurritsuetan, batez ere aerobikoetan (OMS, 2020). Kirol edota jarduera fisikoaren praktika analizatzean, hauteman daiteke ehuneko handi batek egiten duela (% 97,9), baina, era berean, desberdintasunak aurkitzen dira generoaren arabera, hain zuzen ere, nesken % 44,5ak egiten du, mutilen % 51,3arekin konparatuz. Datu hauek arlo berean egindako bestelako ikerketekin bat datoz, hala nola, Reverter eta lankideek 2014an egindako ikerketa batean, mutilek (% 58) neskek (% 51,3) baino praktika handiagoa zutela ondorioztatu zuten.

Umeek dituzten kirol edota jarduera fisikoko gustuei dagokienez, gehiengoak futbola aukeratzen du. Praktikatu nahiko luketen kirol edota jarduera fisikoa analizatzean, aldiz, gehiengo batek saskibaloia aukeratzen du. Hortaz, esan daiteke, galdeketa honetan parte hartutako umeek, orokorrean, talde kirolak praktikatzeko dituztela edota praktikatu nahiko lituzketela. Emaitza hauek bat datoz Molinero eta lankideek 2010ean eta Kirol Kontseilu Gorenak 2011n egindako ikerketekin, zeintzuetan eskola adineko umeek gehien praktikaturako jarduera fisikoak kirola eta saskibaloia zirela aditzera eman zuten. Aipaturako ikerketa berdinean, kirol edota jarduera fisiko antolatuen eta ez antolatuen arteko desberdintasuna dagoela hauteman daiteke, izan ere, antolatutako kirol edota jarduera fisikoak praktikatzeko dituzten umeek % 63a osatzen dute, antolatu gabekoa egiten duten % 83arekin alderatuz (Kirol Kontseilu Gorena, 2011). Datu hauek desberdinak dira ikerlan honetan lortutakoekiko, hain zuzen ere, umeen gehiengoek egunean ordubete eta 2 ordu bitartean egiten dute, zehazki % 46 antolatu gabeko jardueretan eta % 57,5 antolatutako jardueretan.

Etiketarik ikastetxera joateko eta itzultzeko moduari dagokionez, datuek diote parte hartzaileak etiketik ikastetxera joateko duten modurik ohikoena oinez joatea dela, Carok 2010ean lortutako emaitzekin bat datorrena, izan ere, % 67ak jarduera fisikoa inplikatzeko duten (oinetz, bizikleta edo patinez) desplazamenduak egiten dituztela dio. Hau OMS-ek jarduera fisikoarekiko ematen dituen gomendioak betetzen lagundu dezake, egiatan, desplazamendu aktiboak egiteak osasun-egoeraren hobekuntza eragin dezakeelako.

Umeeek haien aisialdian egunean jolaserako pantailekin (telebista ikusten, mugikorrarekin, etab.) ematen dituzten orduak ikuskatzerakoan, nabaria da gehiengo batek 2 ordu eta ordu eta erdi artean aritzen dela. Datu hauek bestelako ikerketetan ateratako emaitzekin bat datoz, hala nola, Pérez eta lankideek 2017 egindako ikerketan ikusi daitekeenez, umeen % 41,5a egunean ordu bat eta bi ordu artean jardura fisikorik inplikatzeko ez dituzten jardura sedentarioak burutzen dituzte. Berdina gertatzen da Martínek 2007an aurkeztutako doktorego tesian, zeinetan umeen % 42,9ak egunean ordu bat eta hiru ordu artean telebista ikusten ematen dituztela aipatzen den. Hortaz, esan daiteke ikerketa honetan parte hartutako umeei American Academy of Pediatrics-ek (AAP) pantailen inguruan egiten dituen gomendioak errespetatu egiten dituztela, izan ere, egunean gehienez 2 orduz telebista ikusten edo pantailekin jolasten egon daitezke (AAP, 2001).

Kirol edota jardura fisikoa norekin egiten duten aztertzean, ikusi daiteke gehiengo batek lagunekin familiarekin baino gehiago praktikatzen duela. Palou eta lankideen (2005) ikerketan, aldiz, % 59ak kirol taldearekin egiten duela ikusten da, lagunekin egiten dutenak (% 28,1) jarraituz.

Ikerketa honetan parte hartutako umeei egunean lo egindako ordu kopurua, orokorrean, 9 ordukoa dela ikusi daiteke, izan ere, ume guztien % 23ak hori baieztatzen du. Moreno eta lankideek 2012an “Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles”-ri buruz egindako lanean, aipatzen dute 11 eta 18 urte arteko nerabeek, orokorrean, egunean 8,57 ordu lo egiten dituztela, lan honetan aurkeztutako datuekin bat datorrena. Beraz, esan daiteke, lortutako datuak bat datozela, nahiz eta gutxiengatik, AAP-ek 6-12 urte arteko umeentzat ematen dituen lo ordu kopuruen inguruko gomendioekin, hain zuzen ere, egunean 9-12 ordu lo egitea aholkatzen du (AAP, 2020).

Kirola edota jardura fisikoa egiteko zailtasunei dagokienez, ikerketa honetako parte hartzaileen gehiengoek hau praktikatzekeko oztoporik ez dutela diote (% 57,50), baina oztopo nagusia “etxeko lan gehiegi ditut edota asko ikasi behar dut” aldagaia da. Pantoja eta Montijanoren azterlanean (2012) emaitza berdinak aurkitu daitezke, izan ere, ikastea eta etxerako lanak egitea arazo bat dira ikasle askok jardura fisikoa edota kirola egiteko garaian. Macarro eta lankideek (2010) ere ondorio berdinetara heldu ziren, hau da, haien ikerketak kirola edota jardura fisikoa egiteari uzteko arrazoi nagusia denbora falta zela argitzen baitzuen. Kirola edota jardura fisikoa egiteko arrazoiak, aldiz, ongi pasatzea eta gozatzea dira (% 23,7), De Hoyo eta Sañudoren (2007) lanean lortutako datuekin bat etorritik, izan ere, arrazoi nagusia “gustatzen zaidalako eta gozatu egiten dudalako” da. Carok 2010ean aurrera eramandako ikerlanean, aldiz, bestelako datu batzuk ikusi zituen; hala nola, kirola edota jardura fisikoa egiteko arrazoi nagusiak “jardura fisikoa egitea” (% 89) eta “nire osasuna hobetzea edo mantentzea” (%85). izanik.

Kirol lehiaketan parte hartzea generoaren arabera ikuskatzean, azterlan honetan lortutako datuek esaten dute mutilek (% 45,1) kirol lehiaketetan neskek (% 28,3) baino gehiago parte hartzen dutela. Reverter eta lankideek 2014an ondorio berdinerira iritsi ziren, egiazki, mutilek (% 64,9) kirol lehiaketetan neskek (% 54,8) baino neurri handiagoan parte hartzen dutela ikusi zuten.

Azkenik, astean Gorputz Hezkuntza irakasgaiko ordu kopuruaren inguruan hitz egitean, gehien ateratako aldagaia “astean ordubate eta bi ordu bitartean” da, parte hartzaileen % 83,2ak aukeraketa hau egin baitu. Datu hau gutxiegiakoa da, izan ere, Hezkuntza Fisikoaren irakasgaiari buruz egindako ikerketa global batean, baieztatu zuten astean, gutxienez, 3 klase egin beharko liritezkeela OMS-ek jarduera fisikoari buruz egiten dituen gomendioak bete ahal izateko (Consejo General de la Educación Física y Deportiva, 2021).

6. Ondorioak

Lortutako datuek adierazten dute ikerketa honetan parte hartutako ikasleek kirol edota jarduera fisikoa praktikatzan dutela eta praktikatzan jarraitu nahi dutela, eta, era berean, burutzen duten praktika jarduera fisikoari buruz egindako gomendio internazionalekin bat egiten dutela. Hala eta guztiz ere, egia da umeek astean dituzten Gorputz Hezkuntzako ordu kopurua handitu beharko liritezkeela, benetan haurren osasuntsuak sustatu nahi badira.

Egunean jolaserako pantailak erabiltzen dituzten ordu kopurua egokia da, izan ere, bat dator horren inguruan AAP-ek ematen dituen aholkuekin. Honetaz gain, egunean lo egindako ordu kopuruari dagokionez, AAP-ek emandako gomendioekin ez datoz guztiz bat, hain zuzen ere, ordu kopuru gutxiago lo egiten baitute.

Umeen ehuneko handi batek etxetik ikastetxera joateko duen modua aktiboa dela ikusita, honek zuzenki eragiten dio haurren osasun-egoeraren hobekuntzari eta egunean praktikatzan duten jarduera fisiko maila altuari. Gainera, etxetik eta ikastetxetik hurbil kirol edota jarduera fisikoa egiteko eremuak egoteak ere honi modu positiboan eragiten dio.

Argi dago kirol edota jarduera fisikoak praktikatzaren ohitura haur bakoitzak duen inguruko egoeraz baldintzatuta egongo dela; hortaz, umeen familiak eta baita haien lagunak ere honen praktikan eragina izatea beharrezkoa da. Era berean, ezin da ikastetxea ahaztu, zeina hau bermatzeko espazioak eta programak (multikirola, adibidez) eskaintzearen beharra duen. Honetaz gain, umeak haien kabuz jarduera

fisikoak praktikatzeko eremu berrien eraiketa sustatzea interesgarria izan daiteke, etorkizunean lortu beharreko ohitura osasuntsuak lortzen laguntzeko asmoz.

7. Bibliografía

Ekainaren 11ko 14/1998 Legea, Euskadiko Kirolarena. (125/2008 DEKRETUA). *Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria*, 135. zbk, 2008ko uztailaren 1a.

125/2008 Dekretua, 2008ko uztailaren 1ekoa, Eskola Kirolari buruzkoa. Euskal Herriko Agintaritzaren Aldizkaria, 135.zbk, Gasteiz, 2008ko uztailak 16.

Álamo, J.M.; Amador, F. eta Pintor, P. (2002). El deporte escolar: conquista de nuevos espacios en el mercado laboral. *Revista Española de Educación Física y Deportes* 4, 5-10.

Álvarez, J.S. eta Hernández, M.A. (2016). Percepción de los padres de los hábitos físico-deportivos, alimenticios y académicos del alumnado de Educación Primaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 209-217.

American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. (2001). American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107(2), 423–426.
<https://doi.org/10.1542/peds.107.2.423>

American Academy of Pediatrics. (2020 urriaren 11). *Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita su niño?* HealthyChildren.org. 2022ko maiatzaren 15ean hemendik berreskuratua
<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>

Arriscado, D.; Muros, J.J.; Zabala, M. eta Dalmau, J.M. (2015). Hábitos de práctica física en escolares: factores influyentes y relaciones con la condición física. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1232-1239.

Ato, M.; Benavente, A. eta López J.J. (2006). Análisis comparativo de tres enfoques para evaluar el acuerdo entre observadores. *Psicothema*, 18(3), 638-645.

Bernabé, G.; García, J. eta Gallego, J.F. (2014). Construcción de un cuestionario para la evaluación de la gratitud: el Cuestionario de Gratitud–20ítems (G-20). *Anales de Psicología*, 30(1), 278-28.

Barbeira, S.; Navarro, R. eta Rodríguez, J.E. (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. *Revista Digital de Educación Física*, (44), 94-111.

Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. (4ª ed.). Inde Publicaciones.

- Cabanas, V.; Martínez, D.; Esteban, I.; Castro, J.; Conde, J. eta Veiga, O.L. (2018). Reliability and validity of the Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 69-74.
- Caro, L.M. (2010). hábitos de práctica físico-deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar. *Wanceulen E.F. Digital*, (6), 52-59.
- Castejón, F.J. (2004, Junio). *Una aproximación a la utilización del deporte en la educación*. EFDeportes. 2021ko abenduaren 10ean hemendik berreskuratua <http://www.efdeportes.com/efd73/deporte.htm>
- Castejón, F.J. (2005) ¿Es el deporte un contenido educativo? En F. J. Giménez, P. Sáenz-López y M. Díaz (Eds.) *Educación a través del deporte*, 11-22. Universidad de Huelva Publicaciones.
- Castillo, E.; Abad, M.T.; Giménez, F.J. eta Robles, J. (2012). Diseño de un cuestionario sobre hábitos de actividad física y estilo de vida a partir del método delphi. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 8(1), 51-66.
- Consejo General de la Educación Física y Deportiva. (2021ko urtarrilaren 18a). *Necesarias al menos 3 horas de Educación Física a la semana, según la ciencia*. Consejo COLEF. 2022ko maiatzaren 15ean hemendik berreskuratua <https://www.consejo-colef.es/post/3horas-ef-ciencia>
- De Hoyo, M. eta Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(26), 87-98.
- Escobar, J. eta Cuervo, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6, 27–36.
- Eusko Jaurlaritzak. (2014). Presencia y tratamiento del deporte femenino en la prensa generalista vasca y en periódicos de información deportiva. 2022ko abenduaren 26an hemendik berreskuratua https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/berdintasuna_materialak/esdef/adjuntos/Estudio%20presencia%20mujer%20deporte-Global_cast_para%20web.pdf
- Fairclough, N. (2003). *Analysing Discourse: Textual Analysis for Social Research*. Routledge.

- Fraille, A. eta De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 85-109.
- Gálvez, A.; Rodríguez, P.L. eta Velandrino, A. (2006). IAFHA: Inventario de actividad física habitual para adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 85-99.
- García, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
- García de Yebenes, M.J.; Rodríguez, F. eta Carmona, L. (2009). Validación de cuestionarios. *Reumatología Clínica* 5(4),171–177.
- García, C., Martínez, M.d.L., Ortiz, L., Rivera, R.N. eta Vázquez, L. (2013). Factores que determinan la práctica de actividad física en alumnos de secundaria. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 5(7), 111-128.
- García, J.N. (2009). Mujer y Deporte. Prejuicios y logros. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 1(1), 32-50.
- García, C. (2014). *La coeducación en los recreos. Propuesta de intervención didáctica en Educación Física atendiendo a las relaciones de género entre los estudiantes, mediante el uso del material autoconstruido* [Maisutza tesia, Universidad de Oviedo].
- Garrido, M.E.; Romero, S.; Ortega, E. eta Zagalaz, M.L. (2011). Designing and validation on a questionnaire on parents for children in sports. *Journal of Sports and Health Research*, 31(1), 59-70.
- Gipuzkoako Foru Aldundia. (2021). Gipuzkoako Eskola Kiroleko Jardueren Programa. 2022ko urtarrilaren 4ean hemendik berreskuratua https://www.gipuzkoa.eus/documents/4004868/4007371/Programa+actividades+202122_WEB.pdf/b9facd43-faa4-bc4e-6e27-976f2d86f918
- González, M.D. eta Campos, A. (2011). Coordinación entre la materia de educación física y las actividades físico-deportivas extraescolares. *Contextos educativos*, (14), 31-47.
- González, A.M. eta Otero, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en la edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1 eta 2), 174-195.

- Grao-Cruces, A., Loureiro, N., Fernández-Martínez, A., eta Mota, J. (2016). Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: diferencias por sexo e intensidad. *Nutr Hosp*, (33), 790-793. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.371>
- Hardy, L.L.; Booth, M.L. eta Okely, A.D. (2007). The reability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45, 71-74.
- Hellín, P.; Moreno, J. A. eta Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 y 2, 4, 101-116.
- Hermoso, Y. (2009). *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares* (Doktorego tesia). Universidad de Málaga, Málaga.
- Juan-Llamas, C. (2015). Diseño y validación de un cuestionario sobre la forma de trabajo de los instructores de clases colectivas. *Retos*, 27, 19-23.
- Kirol Kontseilu Goren. (2011). Los hábitos deportivos de la población escolar en España. 2021eko abenduaren 2an hemendik berreskuratua <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/66767/00820122017247.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kirol Kontseilu Goren. (2019). *Deporte en edad escolar: Introducción y direcciones de contacto*. Gobierno de España: Ministerio de Cultura y Deporte. 2021eko azaroaren 2an hemendik berreskuratua <https://www.csd.gob.es/es/promocion-del-deporte/deporte-en-edadescolar/introduccion-y-direcciones-de-contacto>
- Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184.
- Macarro, J.; Romero, C. eta Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, (353), 495-519.
- Macías, V. eta Moya, M. (2002) Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de psicología social aplicada*, 17(2), 129-148.
- Manchola, J.; Bagur, C. eta Girabent, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17, 139-152. doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.008

- Martín, M. (2007). *Nivel de Actividad Física y de Sedentarismo y su relación con Conductas Alimentarias en Adolescentes Españoles*. [Doktorego Tesia, Universidad de Granada]. Editorial de la Universidad de Granada.
- Martínez, A.C. (2012). *Factores influyentes en la actividad físico-deportiva de adolescentes españoles: opiniones sobre el papel de la escuela*. Editorial de la Universidad de Granada.
- Martínez-Gómez, D.; Martínez-de-Haro, V.; Pozo, T.; Welk, G.J.; Villagra, A.; Calle, M.E.; Marcos, A. eta Veiga, O.L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83, 427-439.
- Martínez-Gómez, D.; Martínez-De-Haro, V.; Del Campo, J.; Zapatera, B.; Welk, G.J.; Villagra, A., Marcos, A. eta Veiga, O.J. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gac Sanit*, 23(6), 512–517.
- Martínez, R.I.; Ayán, C.; Sánchez, A.; Cancela, J.M. eta Valcarce, R. (2016). Cuestionarios de actividad física para niños y adolescentes españoles: una revisión sistemática. *An. Sist. Sanit. Navar.*,39(3), 417-428.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2015). Encuesta de hábitos deportivos en España 2015. 2021eko abenduaren 2an hemendik berreskuratua <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:cd14bedb-feb2-49ea-a433-2565a48d5898/encuesta-de-habitos-deportivos-2015-sintesis-de-resultados.pdf>
- Molinero, O.; Castro-Piñero, J.; Ruíz, J.R.; González Montesinos, J.L.; Mora, J. eta Márquez, S. (2010). Conductas de salud en escolares de la provincia de Cádiz. *Nutrición Hospitalaria*, 25(2), 280-289.
- Mollá, M. (2007) La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 241-252.
- Montesinos, J.M. (2005). El deporte en la edad escolar: Aspectos organizativos. *I Congrés d'Esport en edat escolar*. Ajuntament de València y Fundació Esportiva Municipal.
- Moreno, C.; Ramos, P.; Rivera F.; Jiménez-Iglesias A. eta García I. (2012). Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles. Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2010). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2022ko

- maiatzaren 14ean hemendik berreskuratua https://www.sanidad.gob.es/eu/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/estudioHBSC/docs/HBSC2010/HBSC2010_Resumen.pdf
- Nuviala, A.; Ruiz, F. eta García, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (6), 13-20.
- Ortega, E.; Jiménez, J.M.; Palao, J.M. eta Sainz, P. (2008). Diseño y validación de un cuestionario para valorar las preferencias y satisfacciones en jóvenes jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(2), 39-58.
- Ortega, F.B.; Ruiz, J.R.; España-Romero, E.; Vicente-Rodríguez, G.; Martínez-Gómez, D.; Manios, Y.; Béghin, L.; Molnar, D.; Widhalm, K.; Moreno, L.A.; Sjöström, M.; Castillo, M.J. eta HELENA study group (2011). The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. *Int J Epidemiol*, 40(3), 701-11. [doi:10.1093/ije/dyr039](https://doi.org/10.1093/ije/dyr039)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020ko azaroaren 26a). *Actividad Física. Datos y cifras*. 2022ko maiatzaren 14ean hemendik berreskuratua <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orts, F. (2005). *La gestión municipal del deporte en edad escolar*. (1ª ed.) Inde.
- Paixão, P.; Abad, M.T. eta Giménez, F.J. (2019). Diseño y validación de un cuestionario para estudiar la formación de entrenadores de fútbol base. *Retos*, 35, 294-300.
- Palacios, A.; Manrique, J.C. eta Torrego, L. (2015). Determinantes de la satisfacción con un programa no competitivo de actividades físico-deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 125-134.
- Palou, P.; Ponseti, F.X.; Borràs, P.A. eta Vidal, J. (2005). Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes en la Isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 225-236.
- Pantoja, A. eta Montijano, J. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (107), 13-23.

- Pérez, M.; Hermoso, S.; Ruiz Ruiz, J. eta Chillón, P. (2017). Fiabilidad de un cuestionario de barreras del desplazamiento activo al colegio. *Retos*, 32, 72-75.
- Pérez, D.; Párraga, J.A.; Villar, M. eta Lozano, E.D. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 8(45), 9-30.
- Ramírez-Vélez, R.; Cruz-Salazar, S.M.; Martínez, M.; Cadore, E.L.; Alonso-Martínez, A.M.; Correa-Bautista, J.E.; Izquierdo, M.; Ortega, F.B. eta García-Hermoso, A. (2017), Construct validity and test–retest reliability of the International Fitness Scale (IFIS) in Colombian children and adolescents aged 9–17.9 years: the FUPRECOL study. *PeerJ* 5:e3351. [doi 10.7717/peerj.3351](https://doi.org/10.7717/peerj.3351)
- Reverter, J.; Plaza, D.; Jové, M.J. eta Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 48-52.
- Romero, S.; Garrido, M. eta Zagalaz, M. (2009). El comportamiento de los padres en el deporte. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (15), 29-34.
- Rosenberg, D. E., Norman, G. J., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K. J., eta Sallis, J. F. (2010). Reliability and Validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for Adults, *Journal of Physical Activity and Health*, 7, 697-705.
- Ruiz, L.M.; Graupera, J.L. eta García, V. (2014). Inteligencia contextual percibida en el deporte. Desarrollo y validación de un cuestionario. *CCD* 27(9), 211-224.
- Ruiz, G. (2011). Hábitos de práctica lúdica y deportiva en niños y niñas en edad escolar: Un estudio transversal. *Revista Digital de Educación Física*, (1), 17-31.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. eta Parra, M.C. (2013). Diseño y validación de un cuestionario de satisfacción laboral para técnicos deportivos (CSLTD). *CCD* 23(8), 119-127.
- Saura, J. (1996). *El entrenador en el deporte escolar*. Fundació Pública Institut d'Estudis Llerdencs.

- Telama R.; Viikari J. eta Valimaki I. (1985). Atherosclerosis precursors in Finnish children and adolescents: Leisure-time physical activity. *Acta Paediatr Scand*, 318, 169-180. doi.org/10.1111/j.1651-2227.1985.tb10092.x
- Velázquez, R. (2003). Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, (57).
- Zaragoza Casterad, J.; Generelo, E.; Aznar, S.; Abarca, A.; Julián, J.A. eta Mota, J. (2012). Validation of a short physical activity recall questionnaire completed by Spanish adolescents. *Eur J Sport Sci*, 12(3), 1-9. doi.org/10.1080/17461391.2011.566357

8. Eranskinak

Eranskina I

**GIPUZKOAKO ESKOLA ADINEKO HAURREN
JARDUERA FISIKO ETA KIROL OHITURAK NEURTZEKO GALDETEGIA**

**CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y/O DEPORTE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS
EN EDAD ESCOLAR DE GIPUZKOA**

1. aldia: <https://forms.gle/xBvMmL93m48jTC4u7>

2. aldia: <https://forms.gle/wKyNi2EyduHKN5s1A>

Udalerria / Municipio:

Ikastetxea / Centro escolar:

Maila / Curso:

Sexua / Sexo: ___ **neska** / chica

___ **mutila** / chico

___ **ez bitarra** / no binario

___ **nahiago dut ez erantzun** / prefiero no contestar

Kodea / Código:

- **izenaren eta 2 abizenen lehenengo 2 hizkiak** / Las 2 primeras letras del nombre y de 2 apellidos.

- **Udalerriaren lehenengo 3 hizkiak** / Las 3 primeras letras de la localidad

1.- Normalean egiten al duzu kirolik edota jarduera fisikorik?

¿Practicas deporte y/o actividad física de forma habitual?

- **Bai** / Sí

- **Ez** / No

2.- Zein kirol edota jarduera fisiko egiten duzu?

¿Qué deporte y/o actividad física practicas?

_____ (idatzi guztiak / escribe todos)

3.- Zein kirol edota jarduera fisiko egitea gustatuko litzaizuke?

¿Qué deporte y/o actividad física te gustaría practicar?

_____ (idatzi guztiak / escribe todos)

4.- Egiten al duzu, gutxienez egunean 60 minutuz, arnasa azkar edo zailtasunez hartzera behartzen zaituzten edota izerdia botarazten dizuten kirolik edota jarduera fisikorik?

¿Practicas deporte y/o actividad física, que te obliguen a respirar deprisa o con dificultad y/o te hagan sudar, al menos durante 60 minutos al día?

- **Bai / Sí**

- **Ez / No**

5.- Gorputz hezkuntzako orduetatik kanpo, egunean zenbat denbora ematen duzu antolatu gabeko kirola edota jarduera fisikoa egiten (zure aisialdian begirale edo entrenatzailerik gabe egiten dituzun jarduerak)?

Aparte de las horas de educación física, ¿cuánto tiempo dedicas al día a realizar deporte y/o actividad física no organizado (actividades que realizas en tu tiempo libre sin monitores/as o entrenadores/as)?

- **Ezer ez egunean / Nada al día**

- **Egunean ordubete baino gutxiago / Menos de 1 hora al día**

- **Egunean ordubete eta 2 ordu bitartean / Entre 1 hora y 2 horas al día**

- **Egunean 2 ordu baino gehiago / Más de 2 horas al día**

6.- Gorputz Hezkuntzako orduetatik kanpo, egunean zenbat denbora ematen duzu antolatutako kirola edota jarduera fisikoa egiten (ikastetxean, klubean, kiroldegian, gimnasioan edo antzeko leku batean, begirale edo entrenatzailearekin egiten dituzun jarduerak)?

Aparte de las horas de Educación Física, ¿cuánto tiempo dedicas al día a realizar deporte y/o actividad física organizado (aquellas actividades que realizas en el centro escolar, en un club, polideportivo, gimnasio o sitio parecido con monitor/a o entrenador/a)?

- *Ezer ez egunean / Nada al día*
- *Egunean ordubete baino gutxiago / Menos de 1 hora al día*
- *Egunean ordubete eta 2 ordu bitartean / Entre 1 hora y 2 horas al día*
- *Egunean 2 ordu baino gehiago / Más de 2 horas al día*

7.- Parte hartzen al duzu zure ikastetxeko eskola-kiroleko programan (multikirola)?

¿Participas en el programa de deporte escolar (multikirola) de tu centro escolar?

- *Bai / Sí*
- *Ez / No*

8.- Balorazu ezazu, oro har, zure ikastetxeko eskola-kiroleko programa (multikirola).

Valora de una manera global el programa de deporte escolar (multikirola) de tu centro escolar.

- 1 - *Txarra / Malo*
- 2 - *Erdipurdikoa / Regular*
- 3 - *Ona / Bueno*
- 4 - *Oso ona / Muy bueno*
- 5 - *Bikaina / Excelente*

8.- Adierazi zein den zure egoera eskola-kiroleko programarekiko (multikirola):

Indica cuál es tu situación respecto al programa de deporte escolar (multikirola).

- *Nire ikastetxean ez dago horrelako programarik*
- *No existe dicho programa en mi centro escolar*
- *Parte hartu dut, baina utzi egin dut*

He participado, pero lo he dejado

- Ez dut inoiz parte hartu

No he participado nunca

8.- Zergatik ez duzu parte hartzen zure ikastetxeko eskola-kirola programan (multikirola)?

¿Por qué no participas en el programa de deporte escolar (multikirola) de tu centro escolar?

9.- Parte hartzen al duzu kirol lehiaketetan?

¿Participas en competiciones deportivas?

- Bai / Sí

- Ez / No

10.- Gorputz Hezkuntza irakasgaiko zenbat ordu dituzu astean?

¿Cuántas horas a la semana tienes la asignatura de Educación Física?

- Astean ordubete baino gutxiago / Menos de 1 hora a la semana

- Astean ordubete eta bi ordu bitartean / Entre 1 y 2 horas a la semana

- Astean 2 ordu baino gehiago / Más de 2 horas a la semana

11.- Adierazi normalean nola joaten eta itzultzen zaren zure etxetik ikastetxera eta zenbat denbora behar duzun ibilbide horretan:

Indica cómo vas y vuelves normalmente desde tu casa al centro escolar y cuánto tardas en dicho trayecto.

	JOANEKOA IDA	ITZULERAKOA VUELTA
Oinez <i>Andando</i>	_____min	_____min
Bizikletaz, monopatinez, patinetez eta abarrez (motorrik gabe) <i>En bicicleta, monopatín, patinete, etc. (sin motor)</i>	_____min	_____min
Autobusez, autoz, motorrez, tranbiaz, trenez, patinetez (motorrarekin) <i>En autobús, coche, moto, tranvía, tren, patinete (con motor)</i>	_____min	_____min

12.- Zure aisialdian, normalean, adierazi zenbat ordu ematen dituzun egunean hurrengo jardueretan: sare sozialetan, telebista ikusten, ordenagailuan/tablet-ean/mugikorrean jolasten edota bideoak ikusten, kontsolekin jolasten, interneten nabigatzen, etab.

En tu tiempo libre, habitualmente, indica cuántas horas dedicas al día a alguna de estas actividades: redes sociales, ver televisión, jugar y/o ver videos en el ordenador/tablet/móvil, jugar con consolas, navegar por internet, etc.

<i>Eskolako eguna / Día de escuela</i>	<i>Jaieguna / Día festivo</i>
_____ <i>ordu egunean / horas al día</i>	_____ <i>ordu egunean / horas al día</i>

13.- Adierazi zure familian eta lagunartean, normalean kirola edota jarduera fisikoa egiten duten pertsona guztiak:

Indica todas las personas que practican deporte y/o actividad física de forma habitual en tu entorno familiar y amistades:

- *Ama / Madre*
- *Aita / Padre*
- *Anai-arrebak / Hermano/a*
- *Beste senitarteko batzuk / Otros familiares*
- *Lagunak / Amigos/as*
- *Beste batzuk / Otros/as: _____*

14.- Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko zuzan eragin positiboa duten pertsona guztiak:

Indica todas las personas que influyen en ti positivamente para deporte y/o practicar actividad física:

- *Ama / Madre*
- *Aita / Padre*
- *Anai-arrebak / Hermano/a*
- *Beste senitarteko batzuk / Otros familiares*
- *Lagunak / Amigos/as*
- *Gorputz Hezkuntzako irakaslea / Profesor/a de Educación Física*
- *Entrenatzailea / Entrenador/a*
- *Beste batzuk / Otros/as: _____*

15.- Zenbatero egiten duzu kirola edota jarduera fisikoa zure familiarekin?

¿Con qué frecuencia practicas deporte y/o actividad física con tus familiares?

- *Inoiz ez / Nunca*
- *Batzuetan / A veces*
- *Askotan / A menudo*
- *Beti / Siempre*

16.- Zenbatero egiten duzu kirola edota jarduera fisikoa zure lagunekin?

¿Con qué frecuencia practicas deporte y/o actividad física con tus amigos/as?

- *Inoiz ez / Nunca*
- *Batzuetan / A veces*
- *Askotan / A menudo*
- *Beti / Siempre*

17.- Animatzen al dituzu lagunak kirola edota jarduera fisikoa egitera?

¿Animas a tus amigos/as para que practiquen deporte y/o actividad física?

- *Bai / Sí*
- *Ez / No*

18.- Ba al dago zure etxetik hurbil kirola edota jarduera fisikoa egiteko lekurik? (Adierazi dituzun aukera guztiak)

¿Hay algún lugar cerca de tu casa para practicar deporte y/o actividad física? (indica todas las opciones que tienes)

- *Kiroldegia / Polideportivo*
- *Parkea / Parque*
- *Jolas eremua / Zona de juego*
- *Natur ingurunea / Medio natural*
- *Beste batzuk / Otros*

19.- Ba al dago zure ikastetxetik hurbil kirola edota jarduera fisikoa egiteko lekurik? (Adierazi dituzun aukera guztiak)

¿Hay algún lugar cerca de tu centro escolar para practicar deporte y/o actividad física? (indica todas las opciones que tienes)

- *Kiroldegia / Polideportivo*
- *Parkea / Parque*
- *Jolas eremua / Zona de juego*
- *Natur ingurunea / Medio natural*
- *Beste batzuk / Otros*

20.- Normalean, gutxi gorabehera, egun bakoitzeko zenbat ordu egiten duzu lo?

Aproximadamente, ¿cuántas horas diarias duermes habitualmente?

<i>Eskolako eguna / Día de escuela</i>	<i>Jaieguna / Día festivo</i>
_____ <i>ordu egunean / horas al día</i>	_____ <i>ordu egunean / horas al día</i>

21.- Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko dituzun zailtasun guztiak:

Indica todas las dificultades que tienes para practicar deporte y/o actividad física:

- ***Ez daukat oztoporik***
No tengo barreras
- ***Ez zait gustatzen kirola edota jarduera fisikoa***
No me gusta el deporte y/o la actividad física
- ***Ez naiz ona kiroletan edota jarduera fisikoetan***
No soy bueno/a en los deportes y/o en las actividades físicas
- ***Ez zait gustatzen lehiatzea***
No me gusta competir
- ***Oso nekatuta nago kirola edota jarduera fisikoa egiteko***

Estoy muy cansado/a para hacer deporte y/o actividad física

- Etxeko lan gehiegi ditut edota asko ikasi behar dut

Tengo demasiados deberes y/o tengo que estudiar mucho

- Ez dut astirik

No tengo tiempo

- Diru asko balio du

Cuesta mucho dinero

- Osasun arrazoiengatik

Por motivos de salud

- Beste oztopo batzuk

Otras barreras: _____

22.- Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko dituzun arrazoi guztiak:

Indica todas las razones que tienes para practicar deporte y/o actividad física:

- Lagunekin egoteko / Para estar con mis amigos/as

- Itxura fisikoa zaintzeko / Para cuidar mi aspecto físico

- Ongi pasatzeko eta gozatzeko / Para divertirme y disfrutar

- Lehiatzea gustatzen zaidalako / Porque me gusta competir

- Gurasoek esaten didatelako / Porque lo dicen mis madres/padres

- Osasungarria delako / Porque es saludable

- Beste arrazoi batzuegatik / Por otras razones: _____

23.- Aukeratu zuri gehien egokitzen zaizun egoera:

Elige la situación que más se ajuste a ti:

- Ez dut kirolik edota jarduera fisikorik egiten, eta ez dut egin nahi

No practico deporte y/o actividad física y no quiero practicarlo

- Ez dut kirolik edota jarduera fisikorik egiten, baina egin nahi dut

No practico deporte y/o actividad física, pero quiero practicarlo

- Kirola edota jarduera fisikoa aldizka egiten dut (astean hainbat aldiz) eta ez dut egiten jarraitu nahi

Practico deporte y/o actividad física regularmente (varias veces por semana) y no quiero seguir practicándolo

- Kirola edota jarduera fisikoa aldizka egiten dut (astean hainbat aldiz) eta egiten jarraitu nahi dut

Practico deporte y/o actividad física regularmente (varias veces por semana) y quiero seguir practicándolo

- Kirola edota jarduera fisikoa egiteari utzi diot azken 6 hilabeteetan

He dejado de practicar deporte y/o actividad física en los últimos 6 meses

24.- Zure ustez, datorren ikasturtean, kirola edota jarduera fisikoa ohikotasunez egingo duzu?

¿Crees que, el próximo curso, practicarás deporte y/o actividad física de forma habitual?

- **Bai** / Sí

- **Ez** / No

25.- Zure ustez, heldua izatean, kirola edota jarduera fisikoa ohikotasunez egingo duzu?

¿Crees que, cuando seas mayor, practicarás deporte y/o actividad física de forma habitual?

- **Bai** / Sí

- **Ez** / No