

GRADU AMAIERAKO LANA

OSASUNERA BIDERATUTAKO JARDUERA FISIKOA EUSKAL HERRIAN: EGOERA ETA ALTERNATIBAK

EGILEA: ITURRIOTZ ETXANIZ, MIKEL

ZUZENDARIA: ARRATIBEL IMAZ, IÑAKI

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIETAKO GRADUA

IKASTURTEA: 2016 – 2017

DEIALDIA: 2017ko EKAINA

AURKIBIDEA

1. Sarrera	5
2. Metodologia	6
3. Kontzeptuen argiketa	9
3.1. Jarduera fisikoa eta kirola	9
3.2. Inaktibitate fisikoa eta sedentarismoa	11
4. Marko teorikoa	14
4.1. Jarduera fisikoaren onura orokorrak	14
4.2. Osasunaren ikuskeraren eboluzioa historian zehar	14
4.3. Autotelikotasunaren bilaketa	16
4.4. Aisialdiaren testuinguraketa	19
4.5. Jarduera fisikoaren garrantzia gizartearen kateen aurrean	20
5. Testuinguraketa	22
5.1. Europako datuak	22
5.2. Hego Euskal Herriko datuak	26
6. Jarduera fisikoa esparru publikoan	28
6.1. Prebentziorako	28
- Aktibili	28
- Mugiment	28
- Proyecto de actividad física y salud	32
6.2. Adineko pertsonentzat	32
- Vivifrail	32
- Mugi zaitez	32
- Txintxarriak	33
-Botika gutxitu eta gehiago mugitu	33
-Corella, latidos por tu salud	34
6.3. Gazteentzat	35
- Eskola kirola	35
- Ikaspilota	38
-Xiba proiektua	40
7. Jarduera fisikoa esparru pribatuan	43
8. Ikerketa berritzaileak	46
9. Eztabaida	48
10. Ondorioak	49
11. Erreferentzia bibliografikoak	53
-Artikuluak eta liburuak	53
-Elkarrizketak	59
12. Eranskinak	61
-1. Eranskina. Multikirol ligaxka	61
-2. Eranskina. Erresuma Batuko osasun-sailaren irakurketa	63
-3. Eranskina. Pilotan-jolas eredua	64
-4. Eranskina. Lana egitean aurkitutako mugak	66

a) Irudien aurkibidea

1. irudia. Inaktibitate fisikoa desagerraraziz gero bizi-itzaropenean egongo liratekeen irabaziak estimatzen dituen munduko mapa	10
2. irudia. Fluxu tartea. Csikszentmihalyi, 1990). Flow	18
3. irudia. <i>Mikel Egibarrek Csikszentmihalyi-ren Flow laneko eskema egokitua</i>	18
4. irudia. Europako datuak 1	22
5. irudia. Europako datuak 2	23
6. irudia. Jarduera fisikoa egiteko motibazioak	24
7. irudia. Europako datuak 3. Moldatua.	25
8. irudia. Mugimenten estrategiak	29
9. irudia. Gipuzkoako aisialdiko jarduera fisiko eta kirol eskaintza jarduera motorren multzokatzea	43
10. irudia. Eskaintza eragilearen nortasunaren arabera Gipuzkoako aisialdiko jarduera fisiko eta kirol eskaintza	44
11. irudia. Bizi kalitatearen sustatzaile pribatuen izaera juridikoa	44
12. irudia. 2016.2017 ikasturteko Multikirol Ligaxkako egutegia 1.	61
13. irudia. 2016-2017 ikasturteko Multikirol Ligaxkako egutegia 2.	62
14. irudia. Erresuma Batuko osasun-sailaren erantzuna.	63
15. irudia. Gutxienezko tanto-kopurua	65
16. irudia. Gehienezko tanto-kopurua.	65

b) Taulen aurkibidea	
1. taula. Metodologia	6
2. taula. Bilaketa bibliografikoa	8
3. taula. Kirol kontzeptu moduan ulertzen denaren bilakaera Espainiar estatúan, portzentaietan. 1995-2010	9
4. taula. Inaktibitate fisikoa eta sedentarismoa	13
5. taula. Osasuna kontzeptuaren bilakaera historiko-kulturala	15
6. taula. Plazera eta gozamina	17
7. taula. Jarduera motorretan eman daitezkeen egoerak erronka-maila eta trebetasunen arabera	19
8. taula. EAEko datuak	26
9. taula. Sedentarismoa EAEn	27
10. taula. Ikuspegi klasikoa	39
11. taula. Osasunera bideratutako jarduera fisiko proiektu ezberdinak Euskal Herrian	42
12. taula. Eskainitako jarduerak	45
13. taula. Federazio eta pilotan jolas. Tanto kopurua	65

1. SARRERA

Lan honen helburu nagusia, Hego Euskal Herrian osasunera bideratutako jarduera fisikoaren alorrean dagoen errealitatea aztertzea, zalantzan jartzea eta irakaspenak ateratzea da, gaur egungo gizartearen baloreetatik urrun egongo den jarduera fisiko eredu eredugarri batera bidean. “Errealitate” esaten dugunean, momentuan dagoen egoeraz ari gara, hots, jarduera fisikoa praktikatzeko norbanakook dauzkagun aukera eta baliabide ezberdinez, prebentziora bideratutako jarduera fisikotik errehabilitaziora bideratutakoraino.

Horretarako, benetan osasunera bideratuta egongo den jarduera fisiko eredu baten bilaketan, besteak beste, interesgarriak izan daitezkeen osasuna kontzeptuaren bilakaera historiko-kulturala, autotelikotasuna eta jarduera fisikoaren onurak landu ditugu. Hego Euskal Herriko alor publikoa eta pribatua gaineratik aztertu eta datuak mahaigaineratu ondoren, hauen azterketa eta analisi kritikoa egiteko saiakera agertzen zaigu lanean. Beste zenbait ikerketa interesgarriren laguntzarekin, hainbat esparrutako esperientzia ezberdinak irakur genitzake, perspektiba eraikitzaile batekin aztertuta.

2. METODOLOGIA

Lan hau burutzeko, gune jakin bateko testuinguruaren analisi batetik abiatuta plano eraikitzaile batean kokatzea helburu jarri dugunez gero, erabili dugun metodologia ez da ikerketa batean edo errebisio bibliografiko soil batean erabiliko genukeenaren berbera izan. Hona hemen eman ditugun urrats guztiak zehazten dituen kronologia.

Lana egiteko gaia aukeratu bezain laster, areak markatzeari ekin genion. Izan ere, “osasunera bideratutako jarduera fisikoa” baieztapenaren azpian hainbat area daude, heziketatik hasita errehabilitazioraino, esparru publikotik hasita esparru pribaturaino. Hortaz, areak markatzeari ekin genion ezer baino lehen: gradu amaierako lan honek ukituko zituen eremuak zehazteari.

Jarraitzeko, informazioa lortzeko prozesua nola egingo genuen planteatzerako orduan, zenbait informazio-iturri ezberdin egon zitezkeela ulertu genuen. Horiek, atari digital eta informazio-iturri akademikoak (google akademikoa, aldizkari ezberdinak...) eta jende jakin batek eman ziezagukeen informazioa zirela iritzita, bi lan lerro paralelo (ikus 1. taula) markatu genituen.

1. TAULA. Metodologia.

	BILAKAERAK	ELKARRIZKETAK
LAN LERROAK	Atari digital eta informazio-iturri akademikoak	Jende jakin baten informazioa
BIBLIOGRAFIAREN BILAKAERA/ ADITUEI ELKARRIZKETAK	Google Academico, Dialnet, Scielo...	Iker Etxeberria, Mikel Egibar, Aitziber Benito, Malcolm Jones...
LANDUTAKO GAIAK	Osasuna hitzaren bilakaera historiko-kulturala, ludikotasuna, aisialdia, JF dakartzan onurak, autotelikotasuna...	Mugiment, Eusko Jaurlaritzako osasun sailaren politikak, Xiba proiektua, Ikaspilota...

Lehen lan lerroari ekinez, atari digital eta informazio-iturri akademikoei heldu genien, hainbat eratako informazioa lortze aldera. Marko teorikoa burutzeko, “osasuna” hitzaren ulerkeraren bilakaera historiko-kulturala eta gaur egungo jarduera fisikoarekin hertsiki lotuta doazen beste zenbait kontzeptu (ludikotasuna, aisialdia, jarduera fisikoak dakartzan onurak, etab.) lantzeari ekin genion (ikus 2. taula). Hasieratik bukaerara arte etenik izan ez duen elikatze prozesua izan da, egunez egun fintzen joan dena. Horrez gain, lan lerro honetan beste bi norabide ezberdin topatu genituen: **lehena, lana teorikoki janzteko balioko zuten artikulu eta gainontzeko dokumentuena**. Bigarrena, aldiz, **beste esparru edo toki batzuetako esperientziak azaltzen zituzten dokumentu eta artikuluak**. Era honetara, lan honek eduki teoriko indartsua izateaz gain, adibide praktiko ugari izan zitzaizkien ziurtatu genuen.

Informazio zientifiko hori “google akademikoa”, “scielo” eta “dialnet”-en gisako atari digitaletatik eskuratu dugu, horiek bilatzen lagunduko ziguten hitz gako batzuk sartuz bilatzaileetan.

Kasu batzuetan filtroak jarri genizkion (artikuluaren urtea, esaterako), eta hautaketa irizpideen arabera, artikuluetatik batzuk soilik erabili ditugu lanerako. Kontuan hartu ditugun irizpideak bi fasetan bereiziko ditugu:

Lehenengoan, izenburua, autoreak eta laburpena izan dira. Izenburuan topatu dugun dokumentua gure gairako garrantzitsua den edo ez ikusiko dugu; autoreei dagokienez, landutako gaietan duten esperientzia eta sinesgarritasuna aztertuko dugu; eta bukatzeko, laburpena egokia den eta emaitzak gure lanean aplikagarriak diren ikusiko dugu (Abad eta lag., 2003).

Bigarren fase batean, dokumentuen irakurketa kritikoari ekingo diogu (Guirao eta lag., 2008).

Bilaketa bibliografiko hau egina zegoen 2017ko apirilaren 26rako.

2. TAULA. Bilaketa bibliografikoa.

		FILTROAK	Emaitzak	HAUTATZE IRIZPIDEAK	HAUTATUA
GOOGLE AKADEMIKOA					
"Physical Activity" AND "cost"	42.700	2011tik hona	17.700	Irakurketa eta baliagarritasun irizpideak	2
"Ocio" AND "filosofia"	18.200	2011tik hona	17.100	Irakurketa eta baliagarritasun irizpideak	1
"Netherlands" AND "Germany" AND "public health"	1.040.000	2000tik hona	472.000	Irakurketa eta baliagarritasun irizpideak	2
SCIELO					
"Salud" AND "evolución"	13	Ez	13	Irakurketa eta baliagarritasun irizpideak	2
DIALNET					
"Actividad física" AND "beneficios psicológicos"	151	Ez	151	Irakurketa eta baliagarritasun irizpideak	2

Gai zehatz horien inguruko bilaketa bibliografikoa egiteaz gain, gradu honetan zehar irakasgai ezberdinetan ukitu ditugun artikulua eta liburuetatik batzuk ere erabili ditugu, lanerako oso ondo etorriko zitzaizkigula eta. Horien artean indarririk handiena izan dutenak, *Soziologia* irakasgaiaren ikusitako "Sociología política del deporte (Brohm, 1982)", *Aisialdia* irakasgaiaren landutako "El derecho a la pereza (Lafargue, 1880)", eta *Patologia* irakasgaiaren aipatutako "Socioeconomic status and the 25 × 25 risk factors as determinants of premature mortality-a multicohort study and meta-analysis of 1.7 million men and women (Stringhini eta lag., 2017)".

Bigarren lan lerroari dagokionez, jende jakin bat markatzea zen jendearengandik informazioa lortzeko lehen pausua. Jorratu nahi genituen area ezberdinetatik informazio lortzeko estrategikoak izango ziren pertsonak zehaztu genituen. Iker Etxeberria (Athlon), Aitziber Benito (Eusko Jaurlaritzako osasun-saileko teknikaria), Mikel Egibar (Ikastolen Elkarteko langilea), Malcolm Jones (Erresuma Batuko osasun-saileko langilea)... izan dira informazioa bidaltzeko eta lanean laguntzeko prestutasuna agertu duten batzuk. Era berean, elkarriketatutako batzuek gomendatuta lortu dugu erabilitako bibliografiaren beste zati bat, esaterako, "Flow: The psychology of optimal performance (Csikszentmihalyi, 1990)"

3. KONTZEPTUEN ARGIKETA

3.1. JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA

2010ean jasotako datuek diotenez (ikus 3. taula), gizartearen %78k kirol hitzarekin Jarduera Fisiko guztiak egiten die erreferentzia. Soilik % 9k bereizten du lizentziatua eta federatua den eta lehia helburu duen praktika dela kirola, gainerako Jarduera Fisikoetatik. %12k, gutxi gorabehera, ez zuen argi zertan zetzan bereizketa horrek (García Ferrando, 2010).

3. TAULA. Kirol kontzeptu moduan ulertzen denaren bilakaera Espainiar estatuan, portzentaetan. 1995-2010.

	1995	2000	2010
Jarduera fisiko guztiak kirol moduan	76	79	78
Lehiaketako jardueri soilik deitu behar genieke kirolak	11	10	9
Ez du ideia argirik honen inguruan	11	11	12
Ez du erantzun	1	1	1
Guztira	100	100	100

(García Ferrando, 2010) moldatua.

Gizartean argi ez dagoen bereizketa dela ikusirik, bi kontzeptuok argi ezberdindu nahi ditugu, lan hau ulertzera bideratuta.

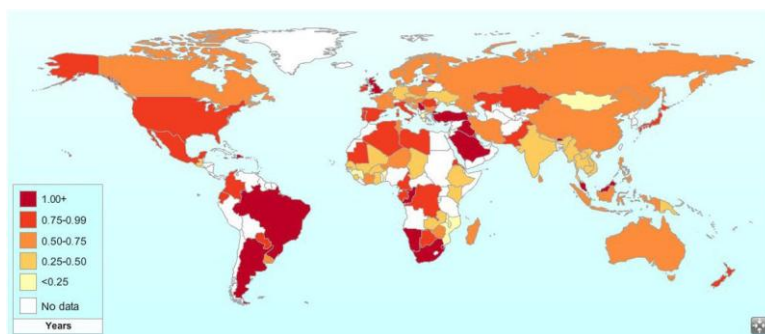
Jarduera fisikoaren inguruan ari garenean, muskuluen uzkurdurak eragiten dituzten gorputzeko mugimenduez ari gara, energia-kontsumoa ere gehituz aldi berean. Horren barruan sartzen dira eguneroko errutinako jarduerak: etxeko lanak, erosketak egitea, lanera joatea...

Kirolaz ari garenean, aldiz, ariketa fisikoa joko-arau batzuen bitartez helburu zehatz bati aplikatzean datza (Tomas Pascual Sanz Institutua, 2010). Zehatzago azalduta, aspektu fisikoak lehentasuna duen lehia praktiken sistema instituzionalizatua da kirola; hauek zehaztuta, erregulatuta, kodifikatuta eta

araututa daude era konbentzional batean, eta haien helburua errendimendurik onena emango duen lehiakidea izendatzea edo markarik onena erregistratzea (errekorra) da. Izendapen hau, proba, marka eta erakustaldi ezberdinen konparaketatik aterako da. Honen harira, kirola txapelketa fisiko orokortu eta unibertsalen sistema da, printzipioz denei irekita dagoena eta espazioan (nazioak, talde sozial ezberdinetan) eta denboran (generazio ezberdinetako marken alderaketa) hedatzen dena. Honen helburua, giza gorputzaren erakustaldiak neurtzea da, hau beti hobetu daitekeen potentzia moduan ulertuta.

Kirola, honenbestez, giza gorputzaren garapen objektiboa erregistratzen duen sistema kulturala da: produkzio modu kapitalistaren kategoria zentral guztiak islatzen dituen espiritu berri eta industrial, horiek denak errendimenduaren printzipiora mugatzen dituelarik, askoz ere zabalagoa den kontzeptu baten baitan (Brohm, 1982).

Behin hau argi utzita, **jarduera fisikoan zentratuko gara** (ikus 1. irudia) lan honetan.



1. irudia. Inaktibitate fisikoa desagerraraziz gero bizi-itxaropenean egongo liratekeen irabaziak estimatzen dituen munduko mapa (Min Lee eta lag., 2012)

3.2. INAKTIBITATE FISIKOA ETA SEDENTARISMOA

Inaktibitate fisikoa eta sedentarismoa ez dira gauza bera (ikus 4. taula). Biak dira hilkortasunerako arrisku faktore, eta hainbat gaixotasun eta desorekaren kausa era badira, baina kontzeptuok argi eta garbi ezberdintzea komeni zaigu (Mugiment estrategia, 2015; Cristi eta lag., 2015).

Inaktibitate fisikoa hilkortasun-faktoreen artean laugarren tokian dago Munduko Osasun Erakundearen (MOE) arabera, hipertentsioaren, tabako kontsumoaren eta odoleko glukosa maila altuaren atzetik. Urtero 3,3 milioi pertsona inguru hiltzen dela arrazoi hau dela medio kalkulatu daiteke; era berean, diabetes mellitus 2, iktusa, bihotz gaixotasun iskemikoa, erorketak eta aldakako frakturak, depresioa eta beste hainbat zailtasun mediku izateko arriskua areagotzen du (Pratt eta lag., 2016).

MOEk 18-64 urte arteko pertsonentzat, gomendio hauek ditu jarduera fisikoari dagokionez:

1. 18 eta 64 urte arteko pertsonak intentsitate ertaineko ariketa fisikoko 150 minutu egin behar dituzte astean gutxienez, edo intentsitate altuko 75 minutu. Bi intentsitateen arteko konbinaketa ere aukera posible bat da.
2. Jarduera aerobikoak gutxienez 10 minutuko iraupeneko denbora-tarteetan egin behar dira.
3. Osasunerako hobekuntza gehigarriak izan nahiez gero, intentsitate ertaineko denbora 150 minututik 300 minutura edo intentsitate altukoa 75etik 150era handitu beharko lirake, edo bien arteko konbinaketa egin.
4. Gihar talde handiek lan egiten duten indar ariketak astean gutxienez bi egunetan egin behar dira.

MOEk finkatutako irizpideen arabera, pertsona bat fisikoki aktiboa edo inaktiboa izango da; hau da, aipatu berri ditugun irizpideak betetzen dituen pertsona, pertsona aktiboa izango da fisikoki, eta betetzen ez dituen **pertsona inaktiboa** (World Health Organization, 2010).

Inaktibitate fisikotik **sedentarismora** jauzi eginez, azken honek epe luzera osasunean duen eragina ulertzeko ikerketa gehiagoren beharra dago. Oraindik ez dago definizioaren inguruko adostasunik, batez ere ea postura definizioan zehaztu behar den edo ez eztabaidatzerakoan (Lavielle eta lag., 2014).

Bi ohiko definizio erabiltzen dira askotan: lehenengoa, intentsitatean soilik oinarritzen dena (<1.5 baliokide metaboliko (METS)) eta bigarrena, intentsitate baxua (≤ 1.5 METS) eserita edo etzanda ematen den denborarekin konbinatzen duena (Gibbs eta lag., 2015).

Guk **sedentarismoa** eserita edo etzanda denbora asko pasatzeko joerak ezaugarritzen duen bizi-estilo moduan definituko dugu. Herrialde garatu eta azpigaratuetan geroz eta presenteago dagoen bizimodua da, teknologien garapenaren eta hirien geroz eta presentzia handiagoen eraginez garatua, zeharkako eran edo era zuzenean (Borges, 1998). Izan ere, lanean, otorduetan, aisialdian... orokorrean ordu asko pasatzen ditugu eserita edo etzanda: bizi-estilo sedentarioan murgilduta. Kasu hauetan, ariketa fisikotik kanpoko termogenesisia (NEAT) baxua izaten da, ez baita ia energiarik askatzen jarduera fisikoa helburutzat jartzen dugun jardueretatik kanpo (Levine, 2002). NEAT altua izateko egunerokotasunean bizi-estilo aktiboa izan behar da: lekualdatze aktiboak burutu, etxeko lan fisikoak egin, baratzean aritu...

Honekin lotuta, azaldutakoak pertsona bat fisikoki aktiboa izan eta sedentarioa izan daitekeela adierazten digu, hau da, norbaitek MOEk ezarritako irizpideak bete litzake baina ondoren egunaren gainontzeko orduetako gehienak eserita edo etzanda eman. Beste era batera esanda, pertsona batek

egunero jarduera fisikoa egin lezake ordu betez, baina gainontzeko ordurik gehienak eserita edo etzanda pasatzen baditu, NEATa oso baxua izango du: ez du ia energiarik askatuko jarduera fisikoa burutzen ari den tartetik kanpo. Baldin eta hori gertatzen bada, pertsona hau fisikoki aktiboa izan arren, sedentarioa izango da.

Beraz, presente izan behar dugu bai inaktibitate fisikoa eta bai sedentarismoa mundu mailako arazoak direla, eta biei aurre egiteko neurriak hartu behar ditugula.

Honen harira, familiak eta etxeko giroak hurrek eta nerabeek ohitura sedentarioak har ditzaten paper garrantzitsua jokatzeko dutela dioten ikerketa ugari badaude ere (Granich eta lag., 2008), neurri handiagoan sedentarismoa aldagai soziodemografikoek baldintzatzen dutela dioten beste hainbat ikerketa ere badaude (Lavielle eta lag., 2014).

TAULA 4. Inaktibitate fisikoa eta sedentarismoa.

	INAKTIBITATE FISIKOA	SEDENTARISMOA
ZER DA?	MOEren gutxieneko baldintzak ez betetzea	Bizi-estiloa
AZALPENA	<ul style="list-style-type: none"> - 150 min/astean intentsitate altuan - 75 intentsitate moderatuan - Bien konbinaketa 	Eserita eta etzanda denbora asko pasatzea egunerokotasunean. NEAT maila baxua.

4. MARKO TEORIKOA

4.1. JARDUERA FISIKOAREN ONURA OROKORRAK

Jarduera fisikoak eragin positiboa du pertsonengan, aspektu fisiko zein psikologikoei dagokienez. Jarduera fisikoa erregularki praktikatzearen efektu positiboak erreparatuz, aktibotasuna, konfiantza, memoria, oreka emozionala, ongizatea, funtzionamendu intelektuala, autoirudia, autokontrola... lortzen laguntzen du (Márquez, 1995). Bestalde, bizi estilo ez osasuntsua bultzatzen duten aspektuak, tentsioa eta antsietatea, depresioa, buruko minak, bizkarreko arazoak, tabakismo eta alkoholismoa, beldurrak, jokabide psikotikoak eta gaixotasunen arrisku faktoreak diren beste hainbat sintomen lasaitzea eta hauen beharrekada dakar (Porter, 1985). Hau dena dela eta, beharrezkoa da egunerokotasuneko jarduera fisikoa bultzatzen duen bizi estiloa izatea (Martínez, Rodríguez eta De Abajo, 2008).

4.2. OSASUNA KONTZEPTUAREN BILAKAERA HISTORIKO-KULTURALA

Medikuntza minari, sufrimenduari eta ezintasunari erantzuteko sortu zen arren, pixkanaka beste hainbat alor zientifiko eta teknologiarekin elkarrekintzan eboluzionatu eta biztanleriaren heziketa eta prebentzio kontzeptuetan barneratzen hasi zen (González, 2002). Egindako hainbat borrokaren ondorioz, eskubide ezberdinen lorpenek medikuntza sozialaren ikuskera ekarri zuten (ikus 5. taula).

5. TAULA. Osasuna kontzeptuaren bilakaera historiko-kulturala

OSASUNA KONTZEPTUAREN BILAKAERA HISTORIKO-KULTURALA		
GARAIA	ULERKERA	ERREFERENTEA ETA KONDIZIONANTEAK
XVII. mendera arte	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Magiko erlijioso</i>: osasunaren eta gaixotasunaren naturaz gaindiko azalpenak 	- Kultura primitiboak
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Miasmatikoa</i>: gorputza eta arima dualismotik abiatuta, kutsu erlijioso sakonagoa 	- Kristautasun katolikoa
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Paradigma naturalista</i>: naturaren osagaien determinazioan oinarritutakoa 	- Hipokrates
XVIII. mendea	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Paradigma biologizista</i>: organismoan gertatzen denaren inguruko arazozen azterketa mekanikoa. Gaixotasuna organismoko akatsa da. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mikroorganismoen aurkikuntza - Mendelen aurrerapenak genetikaren arloan
XIX. mendea	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Medikuntza soziala</i>: osasuna kolektiboaren kontua den horretan oinarritutakoa 	- Borroka ezberdinen ondorioz, kolektiboaren eskubide ezberdinen hobekuntzak
XX. mendea	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ikuskera merkantilista</i>: gizartearen muturreko garapenean oinarritua. Ez zen bateragarria medikuntza sozialarekin 	<ul style="list-style-type: none"> - Enpresa farmazeutikoak - Sistema kapitalista
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Paradigma integrazionista</i>: komunitatearen eta norbanakoen osasun eta bizikaltatearen hobekuntzara jakintza bideratzean oinarritua 	<ul style="list-style-type: none"> - Metalnikov eta Chorine - Borisenko - Antonovsky

(Engels, 1845; Metalnikov eta Chorine, 1926; Borisenko, 1983; Antonovsky, 1987; Terris, 1990; Zika eta Chamberlain, 1992; Grau eta González, 1997; González, 2000; González, 2001; Figueroa, Farias eta Alfaro, 2004).

Osasunaren kontzeptuak bilakaera historiko-kultural handia izan du, eta gaur egun ere oraindik ulerkera asko dauden arren (etnia ezberdinetan, batez ere), kontzeptu honek estatikotik dinamikora jauzi egin duela esan daiteke. Izan ere, MOEren arabera, osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da, eta ez bakarrik gaixotasun eza. Hala ere, definizio horrekiko desadostasunak geroz eta ageriagoak dira, “erabateko” ongizatea lortzea posible ote den zalantzan jartzen baita. Hala eta guztiz ere, historian zehar osasun zientzietan eman diren atzera pausuak aztertzeak eta hauek merkatu logika bati erantzuteagatik gertatu direnaren aitortpenak, osasunaren kontzepzioak gaur egungo gizarteko arazoei erantzuteko tresna moduan jokatu behar lukeen ulerkera barneratzea ekarri lezake.

4.3. AUTOTELIKOTASUNAREN BILAKETA

Gaur egun, jarduera fisikoa burutzeko motibazioa kanpotik (famaren bilaketa, onarpen soziala...) sortzen da, neurri handi batean. Hau, jarduerak interpretatzeko modu desegokia izan daiteke. Jarduerak burutzeko motibazioak barrutik etorri behar badu, honetan ezinbesteko papera jokatzen du ludikotasunak. Ludikotasun hau etengabe beranduagorako uztera bideratzen gaituen gizarte honetan (urte osoa lanean ematen dugu oporren zain, gizakia sufritzeko dagoela mundu honetan), pertsona orainean zoriontsu izatea ahalbidetzen digute, beste hainbat praktikekin batera, praktika motorrek (Xiba proiektua, 2006).

Marko teorikoan **ludikotasunaren** eta **autotelikotasunaren** kontzeptuak landuko ditugu, nahikoa kontzeptu ezezagunak izan eta gizarte mailan ia errekonozimendurik ez duten arren, osasunera bideratutako jarduera fisikoetan oso presente izan beharreko ideiak direla pentsatzen baitugu (ikus 6. taula).

6. TAULA. Plazera eta gozamena.

	PLAZERA	GOZAMENA	
Zer da?	Norbaiti kontzientziako informazioak <i>programa biologikoen</i> edo <i>eragin sozialek</i> zituzten itxaropenak betetzea lortu duela esaten dionean sortzen den asetze sentsazioa	Plazeraz gaindi, uste baino harago joan eta aurrez espero ez zen zerbait lortzen denean sortzen den bizipena	
Zer dakar?	Bizi-kalitatearen beharrezko osagaietako bat da, baina bere hutsean ez du zorientasunik ekartzen	Desafio bat suposatzen du, jardulea izaki konplexuago bat bihurtzeraino	
Sentitzeko oztupoak		Energia psikikoa kontrolatu ezina.	
		<ul style="list-style-type: none"> • Oztupo ambientalak 	<ul style="list-style-type: none"> • Oztupo sozialak
		<ul style="list-style-type: none"> - Baldintza gogorak: muturreko klima... 	<ul style="list-style-type: none"> - Anomia: antsietatea dakar - Alienazioa: asperdura dakar
Elementuak		<ol style="list-style-type: none"> 1. Trebeziak exijitzen dituen ariketa desafiatzaile bat 2. Ekintza eta kontzientzia bateratzea 3. Helburu argiak eta elkarrelikatzea 4. Momentuko eginbeharraren gaineko kontzentrazioa 	

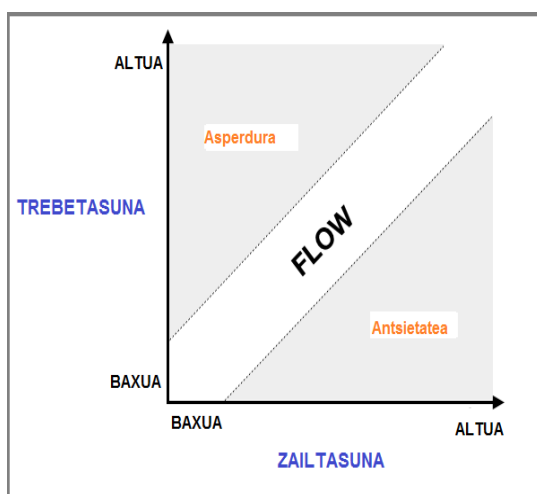
(Marx, 1844; Durkheim, 1897; Aristóteles eta María, 1970; Zuckerman, 1979; Mitchell, 1983; Csikszentmihalyi, 1988)

4.3.1. FLUXUA ETA ESPERIENTZIA AUTOTELIKOA

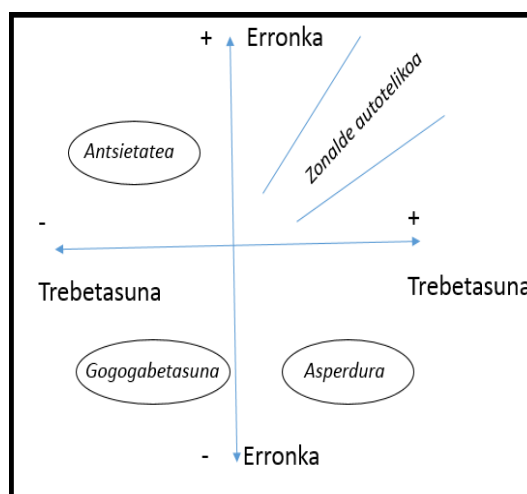
Bizitzako detaile guztietan erabat sartuta egonik lortzen da zorientasuna, eta ez era kontzientean. Hori lortzea ahalbidetzen duen egoera *fluxua* da. Fluxua kontzientzia era armoniatsuan ordenatuta dagoen egoera mentala da. Helburu batzuk lortzeko arreta era libre batean erabili daitekeen momentu honetan, gure energia psikikoaren kontrola daukagu (Csikszentmihalyi, 1990).

Jarduera batean buru-belarri sartuta gaudenean, hauek guretzat autotelikoak direla esaten diegu (ikus 2. eta 3. Irudiak eta 7. taula), hau da, jarduera bera dela helburu.

Autotelikotasun hau pertsonala da, denok dugun zonaldea, neurri batean erronka-mailak eta trebetasunak baldintzatzen dutena. Honenbestez, praktika bat burutzerako orduan, barne-ezagutza ezinbestekoa da.



2. irudia. Fluxu tartea. (Csikszentmihalyi, 1990). Flow.



3. irudia. Mikel Egibarrek Csikszentmihalyiren Flow laneko eskema egokitua (Egibar, 2017).

7. TAULA. Jarduera motorretan eman daitezkeen egoerak erronka-maila eta trebetasunen arabera.

JARDUERA MOTORRETAN EMAN DAITEZKEEN EGOERAK		
EGOERAK	ERRONKA MAILA ETA TREBETASUNAK	ONDORIOA
1. egoera	Erronka maila altua da, eta eskatzen duen trebetasuna handiegia	<i>Antsietatea</i>
2. egoera	Erronka maila baxua da, baita trebetasun maila ere	<i>Gogo falta</i>
3. egoera	Erronka maila baxua da, trebetasun maila, aldiz, altua	<i>Asperdura</i>
4. egoera	Erronka maila altua da, baita trebetasun maila ere	<i>Egoera autotelikoa</i>

(Egibar, 2017). Moldatua.

Hau dena kontuan izanda, pertsonaren lehenengo erronka inaktibitate fisikotik ateratzeak izan behar du. Behin hori gaindituta, eta argi izanda jarduerak ez dutela pertsonak sentituko dutena determinatzen, jarduerak norbanakoari doitzea ezinbestekoa da, honek esperientzia motibazioz bizi dezan orainaldian, bere zona autotelikoan.

4.4. AISIALDIAREN TESTUINGURAKETA

Jarduera fisikoa gizarteko geruza oso ezberdinetan zabaldua dagoen garai honetan, osasunera bideratutako ikuskera bat ematekotan, ezin dugu albo batean utzi gizarte antolaketa kapitalistak dakarren denboraren banaketa. Izan ere, denboraren zati bat produzitzen pasa dezagun lortzen du, ondoren libre geratzen zaigun zatia, aisialdikoa, beste batzuek produzitzen dituzten produktu eta zerbitzuak kontsumitzen pasa dezagun, kontsumoaren bitartez burutzen den esplotazioa ahalbidetuz (Riesman, 1968; Logiudice, 2011). Jarduera fisikoa

kontsumoaren esferan murgilduta dago hein handi batean, eta gaur egun zerbitzu publikoetatik ere eskaintza jakin bat bideratzen den arren, eskaintza pribatuak indar handia du.

Hemen, eta aisialdiaren esparruaren idealizazioa ekidite aldera, argi utzi beharra dago aisiak ez gaituela askatzen. Are gehiago, alienatu egiten gaitu (Silva, 1970). Aisialdiaren funtzioak gaur egungo sisteman, teoriarik behintzat, dibertitzea, atsedean hartzea eta norberaren nortasunaren garapena dira. Esan daiteke, besteak beste, lan profesionalaren, etxeko lanen, familiako eta gainerako arduren oposizioa dela (Dumazedier, 1962; Dumazedier 1964). Halaber, norberaren garapenerako denbora bezala ulertuz gero, gaur egun aisialdirik ez dagoela esan genezake, denbora librean sistema kapitalista mantentzen lan egiten baita etengabe, gainbalio ideologikoa sortuz (Silva, 1970).

Kontsumo-gizarteak irtenbidea eman behar die bere produktuei eta aisiak, kirol eta jarduera fisikoen alorra barne delarik, merkatu aparta eskaintzen du (Lafargue, 1880). Greziarren “scholē” eta erromatarren “otium”-etik, aldaketa ugari jasan ditu aisialdiaren kontzeptuak, eta gaur egungo negozio ikuskeran, produkzio eta negozio hutsera bideratutako aisialdi ereduak daukagu (Hernández de la Fuente, 2012).

4.5. JARDUERA FISIKOAREN GARRANTZIA GIZARTEAREN KATEEN AURREAN

Giza gorputzaren benetako errealitatea egungo sistema kapitalistaren baitan geroz eta mugatuagoa da. Izan ere, bere emantzipaziotik urrun, geroz eta lotuago dago; batetik, produktu ezberdinen kontsumoagatik. Bestetik, egunerokotasuneko lan-erritmo jasanezinagatik. Honen ondorioz, pertsonak geroz eta gorputz-keinu mugatuagoak eta eskasagoak burutzen dituzte, jarduera fisiko eta kirol keinuen perfekziotik urrun. Horrekin batera, komunikabide eta “mass media” modernoek esfortzu fisikoa benetan zer den ez






























dakien norbanako sedentario bat sortu dute. Hori gutxi balitz, bizi-estiloak eta lan baldintzek pertsonak euren trebeziak ikaragarri okertu ditzaten ahalbidetu dute (Brohm, 1982).

Keinuak erabat mugatuta daude gaur egungo gizartean: lan industrial edo kudeaketa lanak mugatuta, ohikotasunez estua den bizitoki batek mugatuta, espaloietan, kaleetan, kartzeletan... erabat kanalizatzen dira gorputz keinuak. Makinen garapenak, garraio ezberdinen mekanizazioa eta informazio-iturrien mekanizazioa gako izan dira hemen. Gainera, telebistaren garapenak mugimendu eta lekualdatzeen erregresio hau muturrera eramateko arriskua dakar. Gizakiaren egoera honekiko egokitzapenak jarduera fisiko egokitu bat exijitzen du (Dumazedier, 1964).

5. TESTUINGURAKETA








5.1. EUROPAKO DATUAK

QD1 How often do you exercise or play sport?

	Regularly		With some regularity		Seldom		Never		Don't know	
	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013- 2009
 EU28	8%	-1	33%	+2	17%	-4	42%	+3	0%	=
 HU	15%	+10	23%	+5	18%	-6	44%	-9	0%	=
 EL	7%	+4	24%	+9	10%	-5	59%	-8	0%	=
 ES	15%	+3	31%	+4	10%	-9	44%	+2	0%	=
 NL	8%	+3	50%	-1	13%	-3	29%	+1	0%	=
 SI	15%	+2	36%	-3	27%	+1	22%	=	0%	=
 LT	15%	+1	22%	=	17%	-3	46%	+2	0%	=
 SK	6%	+1	28%	+3	25%	-10	41%	+6	0%	=
 CZ	5%	=	31%	+8	29%	-6	35%	-2	0%	=
 EE	7%	=	32%	+5	24%	-1	36%	-5	1%	+1
 IT	3%	=	27%	+1	10%	-6	60%	+5	0%	=
 LU	12%	=	42%	+3	17%	=	29%	-3	0%	=
 AT	5%	=	40%	+7	28%	-5	27%	-2	0%	=
 BG	2%	-1	9%	-1	9%	-19	78%	+20	2%	+1
 DK	14%	-1	54%	+5	18%	=	14%	-4	0%	=
 PL	5%	-1	23%	+4	18%	-6	52%	+3	2%	=
 PT	8%	-1	20%	-4	8%	-3	64%	+9	0%	-1
 DE	7%	-2	41%	+1	23%	+3	29%	-2	0%	=
 LV	6%	-2	25%	+6	30%	+1	39%	-5	0%	=
 RO	6%	-2	15%	+2	18%	-10	60%	+11	1%	-1
 FI	13%	-4	53%	-2	19%	-2	15%	+8	0%	=
 UK	10%	-4	36%	+4	19%	-3	35%	+3	0%	=
 FR	8%	-5	35%	=	15%	-3	42%	+8	0%	=
 CY	11%	-5	25%	=	10%	-3	54%	+8	0%	=
 BE	10%	-6	37%	+3	22%	=	31%	+3	0%	=
 IE	16%	-7	36%	+1	14%	-1	34%	+8	0%	-1
 SE	15%	-7	55%	+5	21%	-1	9%	+3	0%	=
 MT	5%	-12	14%	-17	6%	-8	75%	+37	0%	=
 HR	9%	*	26%	*	36%	*	29%	*	0%	*

4. irudia. Europako datuak 1 (Eurobarometer, 2014)

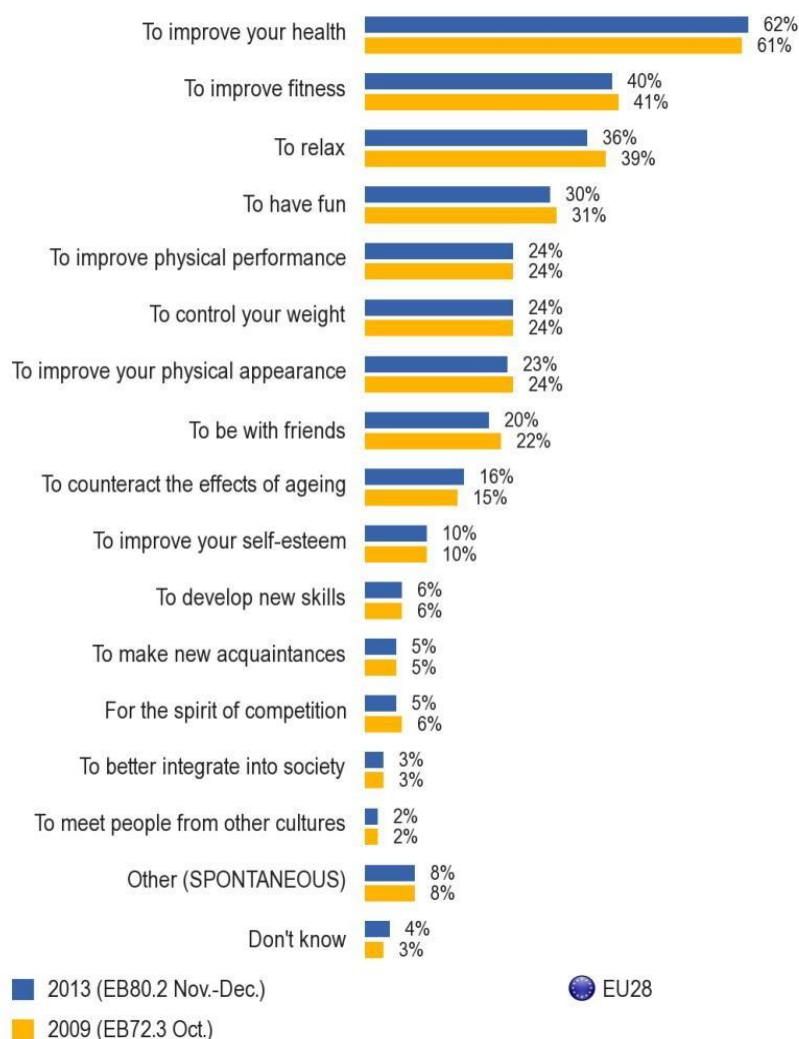
QD1 How often do you exercise or play sport?

	Regularly	With some regularity	Seldom	Never	Don't know
EU28	8%	33%	17%	42%	0%
 Gender					
Man	9%	36%	18%	37%	0%
Woman	7%	30%	16%	47%	0%
 Age					
15-24	11%	53%	17%	19%	0%
25-39	8%	38%	21%	33%	0%
40-54	8%	31%	20%	41%	0%
55 +	8%	22%	12%	58%	0%
 Education (End of)					
15-	8%	15%	9%	68%	0%
16-19	7%	28%	19%	45%	1%
20+	9%	43%	20%	27%	1%
Still studying	12%	61%	14%	13%	0%
 Household composition					
1	9%	27%	13%	51%	0%
2	9%	30%	17%	44%	0%
3	8%	34%	18%	40%	0%
4+	7%	39%	19%	35%	0%
 Socio-professional category					
Self-employed	7%	38%	17%	37%	1%
Managers	8%	51%	23%	18%	0%
Other white collars	6%	38%	24%	32%	0%
Manual workers	9%	30%	19%	42%	0%
House persons	8%	19%	13%	59%	1%
Unemployed	9%	28%	18%	45%	0%
Retired	8%	20%	11%	61%	0%
Students	12%	61%	14%	13%	0%
 Difficulties paying bills					
Most of the time	7%	21%	14%	57%	1%
From time to time	7%	29%	17%	47%	0%
Almost never/ Never	9%	36%	18%	37%	0%
 Gender and Age					
Man 15-24	15%	59%	13%	13%	0%
Man 25-39	9%	42%	23%	26%	0%
Man 40-54	8%	32%	22%	38%	0%
Man 55+	8%	22%	14%	56%	0%
Woman 15-24	8%	47%	20%	24%	1%
Woman 25-39	6%	35%	19%	39%	1%
Woman 40-54	7%	29%	19%	44%	1%
Woman 55+	8%	21%	10%	61%	0%

5. irudia. Europako datuak 2 (Eurobarometer, 2014)

JARDUERA FISIKOA EGITEKO MOTIBAZIOAK

QD8. Why do you engage in sport or physical activity?











6. irudia. Jarduera fisikoa egiteko motibazioak (Eurobarometer, 2014)

Europarren %41ak astean behin gutxienez egiten du jarduera fisikoa edo kirola, %59ak inoiz ez edo oso gutxitan egiten duen bitartean (ikus 4. Irudia). 2009ko datuetatik aldaketa txiki batzuk egon dira, baina funtsean oso aldaketa txikiak izan dira. Esanguratsuena, agian, sekula jarduera fisikorik egiten ez dutenen datua %39tik %42ra igo izana da.

Orokorrean, Europar gizonek emakumeek baino jarduera fisiko gehiago egiten dute, gehienbat 15-24 adin tartean nabaritzen dena. Izan ere, tarte honetan gizonen %74ak egiten du jarduera fisikoa ohikotasunez edo nolabaiteko maiztasun batekin, emakumeen kasuan datua %55ekoa den bitartean (ikus 5. irudia). Adinarekin jarduera fisikoen praktikak behera egiten du era esanguratsuan; 55 urtetik gorako gizonen %70ak eta emakumeen %71ak ez du jarduera fisikorik inoiz edo ia inoiz egiten. Bestalde, osasun eta fitness zentroetako kide kopuruak %9tik %11ra gora egin du 2009ko datuetatik 2013koetara . (Eurobarometer, 2014).

Jarduera fisikoa edo kirola egiteko arrazoi nagusia **osasuna hobetzea** izan da (**%62**) (ikus 6. irudia). Aldiz, fitnessaren hobekuntzak (%40), erlaxatzeko modu bezala erabiltzeak (%36) eta ondo pasatzeak (%30) ere pixua dute biztanleriarengan. Era berean, ez praktikatzearen arrazoi nagusia denbora falta da (%42) (Eurobarometer, 2014).

QD1 How often do you exercise or play sport?

	Regularly		With some regularity		Seldom		Never		Don't know	
	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013-2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013-2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013-2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013-2009	EB80.2 Nov. - Dec. 2013	Diff. 2013-2009
 EU28	8%	-1	33%	+2	17%	-4	42%	+3	0%	=
 ES	15%	+3	31%	+4	10%	-9	44%	+2	0%	=
 FR	8%	-5	35%	=	15%	-3	42%	+8	0%	=
 IE	16%	-7	36%	+1	14%	-1	34%	+8	0%	-1
 SE	15%	-7	55%	+5	21%	-1	9%	+3	0%	=
 SI	15%	+2	36%	-3	27%	+1	22%	=	0%	=
 DK	14%	-1	54%	+5	18%	=	14%	-4	0%	=
 FI	13%	-4	53%	-2	19%	-2	15%	+8	0%	=

7.irudia. Europako datuak 3 (Eurobarometer, 2014). Moldatua.

Herrialdeei erreparatuz gero, Europa mailan jarduera fisiko gehien egiten duten herrialdeak iparraldekoak direla ikus daiteke (ikus 7. irudia). Egia da gure

mugakide den Espainiar estatuak ohikotasunez jarduera fisikoa egiten duten pertsoneri dagokienez, daturik onenetakoak dituela. Halaber, maiztasun jakin batekin egiten duten datuak gehituz gero, eta sekula jarduerarik egiten ez duen jendea kontuan hartuz gero, ikus daiteke Irlanda, Suedia, Eslovenia, Danimarka edo Finlandiak datu hobeak dituztela. Mugakide dugun beste herrialdeari, Frantziari, erreparatuz gero, Europako batez bestekoan dauden datuak dituela esan daiteke.

5.2. EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOKO DATUAK

8. TAULA. EAEko datuak.

EAE (2013)				
Lan egiteko modua	<i>Eserita</i>			<i>Zutik</i>
	% 41,5			% 42,9
Lantokira edo ikastetxerako bidea	<i>Aktiboa (oinez, bizikletaz...)</i>			<i>Pasiboa</i>
	% 19,7			% 80,2
Aktibotasuna	<i>Biztanleria aktiboa</i>			<i>Biztanleria inaktiboa</i>
	%69			%31
				<i>Gizonak</i>
				<i>Emakumeak</i>
			% 27	% 34
Jardueren intentsitatea	<i>Altua</i>	<i>Moderatua</i>	<i>Baxua</i>	*Biztanleria inaktiboak, jarduerarik egiten ez duenez, intentsitate ezberdintzerik ez dugu.
	%27,2	% 42,2	% 30,7	

* Ohiko joan-etorrietan askoz gutxiago erabiltzen da bizikleta EAEn (% 1,2) Europan baino, batez beste (%9).

(Mugiment estrategia, 2015)

9. TAULA. Sedentarismoa EAEn.

		B.B.	D.E.	Mediana	Percentil 25	Percentil 75	
Gizonak	2007	EAE	303,4	185,5	240,0	180,0	420,0
		Araba	294,2	135,5	240,0	180,0	360,0
		Gipuzkoa	291,8	192,0	240,0	120,0	420,0
		Bizkaia	313,0	201,2	300,0	180,0	420,0
	2013	EAE	418,2	133,3	420,0	300,0	480,0
		Araba	409,8	112,0	420,0	300,0	480,0
		Gipuzkoa	419,2	133,8	420,0	300,0	480,0
		Bizkaia	419,9	142,4	420,0	300,0	480,0
Emakumeak	2007	EAE	299,8	172,7	240,0	180,0	368,5
		Araba	295,0	129,8	240,0	180,0	360,0
		Gipuzkoa	279,1	175,7	240,0	120,0	360,0
		Bizkaia	313,3	186,4	300,0	180,0	420,0
	2013	EAE	411,1	126,4	420,0	300,0	480,0
		Araba	394,1	103,9	360,0	300,0	480,0
		Gipuzkoa	414,6	121,9	420,0	300,0	480,0
		Bizkaia	413,5	138,6	420,0	300,0	480,0
Bi sexuak	2007	EAE	301,5	178,8	240,0	180,0	408,0
		Araba	294,6	132,5	240,0	180,0	360,0
		Gipuzkoa	285,3	183,5	240,0	120,0	390,0
		Bizkaia	313,1	193,3	300,0	180,0	420,0
	2013	EAE	414,6	129,7	420,0	300,0	480,0
		Araba	401,9	108,0	420,0	300,0	480,0
		Gipuzkoa	416,8	127,5	420,0	300,0	480,0
		Bizkaia	416,6	140,4	420,0	300,0	480,0

B.B. = Batz bestekoa; DE = Desbiazio estandarra

(Mugiment estrategia, 2015)

Ikus dezakegunez, orokorrean EAE mailako datuak Europa mailakoen tankerakoak dira (ikus 8. eta 9. taulak). Honek iradoki diezagukeena euskal gizartea Europar gizarte ezberdinak bezala antzeko problematikan murgilduta dagoela izan daiteke, eta honenbestez, antzeko jomugak jarri dituela. Besteak beste, sedentarismoaren gutxitzea, lekualdatze aktiboen sustapena eta bizitza aktiboaren sustapena izan daitezke Europar gizartea eta euskal gizartea murgilduta dauden helburuak.

6. JARDUERA FISIKOA ESPARRU PUBLIKOAN

6.1. PREBENTZIORAKO (ikus 11. taula)

a) AKTIBILI

Aktibili Eusko Jaurlaritzatik 2011. urtean atera zen estrategia izan zen, euskal gizarteko jarduera fisiko maila handitzeko eta eserita ematen den denbora gutxitzeko helburua zuena. Kirol eta osasun saila bateratuta aritzen ziren, baina nahiko teorikoa izan zen hasieran. Legegintzaldi aldaketarekin, bertan behera gelditu zen.

b) MUGIMENT


Mugiment 2013-2020 osasun planarekin simetrian doan estrategia da, Eusko Jaurlaritzak EAE mailan eragiteko sortutakoa. Osasunaren ikuspuntutik jarduera fisikoa sustatzea du helburu, gizarte aktiboago batera bidean. 2014. urtean plazaratu zuen Eusko jaurlaritzak. Bi ildo nagusi ditu:

- Biztanleriaren jarduera fisiko maila handitzea
- Biztanleriaren sedentarismo tasak jaiste

Bi helburu hauek lortzera bidean, zortzi estrategia ezberdintzen dira Mugiment-en barruan, eta bakoitzak alderdi ezberdin bat jorrazteko eskumena du:

- Mugisare → tokian tokiko saretzea
- Mugibili → oinez ibiltzea sustatzea
- Mugiegun → herritarrek kirol ekitaldietan parte hartzea sustatzea
- Mugikasi → haurrei bideratuta. Ikastetxeetako jarduera fisikoa areagotzea, eta eserita pasatzen duten denbora murriztea
- Mugieragin → osasun eta kirol arloko profesionalen prestakuntza
- Mugibeti → jarduera fisikoa eta bizitza aktiboagoa bultzatzea adineko pertsonengan

- Mugitoki → tokian tokiko eragile, profesional eta adituekin elkarlana
- Mugilan → lantokietara bideratua. Lanean jarduera fisikoa areagotzea eta eseritako denbora murriztea

estrategia 	Xede-biztanleria 	Helburu nagusia 
MUGIMENT MUSISARRA	Komunitatea	Ekintzak eta estrategiak koordinatze aldera, tokian tokiko sareak sortzea.
MUGIMENT mugibili	Biztanleria, oro har	Oinez IBILTZEA sustatzea.
MUGIMENT mugiegun	Biztanleria, oro har	Herritarrek kirol-ekitaldietan parte hartzea erraztea.
MUGIMENT mugikara	Haurrak	Ikastetxeetan jarduera fisikoari denbora gehiago eskaintzea eta egoneko jarrerari aurre egitea.
MUGIMENT Mugieraguz	Osasunaren eta kirolaren arloetako profesionalak	Osasunaren eta kirolaren arloetako profesionalak engaiatzea, jarduera fisikoaren sustatzaileak diren aldetik (sentiberatzea, prestakuntza, esku hartzeko programak...)
MUGIMENT MUGIBET	Adineko biztanleak	Jarduera fisikoa bultzatzea, xede-biztanleriaren beharrian bereziak aintzat hartuta.
MUGIMENT mugitoki	Tokian tokiko eragile nagusiak, profesionalak, adituak	Ezagutza biltzeko, egunean izateko eta sortzeko erreferentzia-zentroa sortzea.
MUGIMENT mugilan	Lantokiak	Lantokian jarduera fisikoaren praktika erraztea eta egoneko jarrerari aurre egitea.

8.irudia. Mugimenten estrategiak (Mugiment estrategia, 2015).

Estrategia hauek orain urte batzuk definitu ziren, eta gaur egun berrikuspen baten beharra dute. Izan ere, garapen maila jakin bat izan dute eta zehaztu egin behar dira.

- Funtzionamendua

Estrategiak udalerrien atxikimendua lortzea da intentzioa; tokian tokiko proiektuak martxan jartzea, hau da, herria norabidetzea eta laguntza ematea. Horretarako, sektore anitzeko mahai bat sortzea iradoki izan du estrategia honek (osasun, hezkuntza, kirol eta beste zenbait esparru ordezkaturata egongo direnak).

Udaljerri bakoitzak analisi konkretu bat egin beharra dauka Mugiment-en arabera. Izan ere, herri bakoitzaren testuinguruak baldintzatuko du bertako esku-hartzea. Esaterako, biztanle kopurua, herritarren arteko kohesioa, dagoeneko bertan dagoen kirol eskaintza eta esparru publikotik edo pribatutik egiten den... nahitaez kontuan hartu beharreko faktoreak dira. Hau dela-eta, tokian tokiko proiektu horiek sortzea bultzatzen du eta bera arduratzen da laguntza eta aholkularitza emateaz.

Buru-belarri lan honetan sartuta egongo den teknikari batek egon behar du herrietan, eta haiek kirol teknikaria izatea proposatzen dute. Hala izatekotan, ordea, kirol teknikariak salto kualitatibo bat eman behar duela irizten dute, hau da, ardura gehiago hartu behar dituela.

- Atxikitutako udaljerriak

- Gipuzkoan: Donostia, Aretxabaleta, Errenteria, Lezo, Ordizia eta Orio.
- Bizkaian: Bilbo, Durango, Ermua, Gordexola, Getxo eta Sestao.
- Araban: Gasteiz, Kuartango, Urkabustaiz eta Zuia.

- Osasun integralaren ikuskera

Mugiment-en ikuspuntutik, historikoki kirola gizonen eta gizonentzat sortutako zerbaite izan da. Honen aurrean, partaidetzan indarrak jartzea izan du jomugetako bat proiektuak, eta jarduera fisikoa aldarrikatu izan du kirolaren gaineratik.

- Epe luzera

Berrikuste fase bat aurreikusten da orain proiektuaren baitan. Ideia orokorretatik gauza konketuagoetara joatea helburu jarrita, praktika zehatzagoak bilatuko dituzte.

Mugiment eta osasun-sailak elkarlanean aritzeko saiakera egin izan dute, eta zenbait gauza egin izan dituzte batera, hitzaldiak, esaterako.

Hala ere, Urbanismoko ministerioak asko dauka esateko hemen, estrategia honen bultzatzaileen arabera. Hiri batean errazena era aktiboan (oinez, bizikletan) mugitzea izan behar da, eta ez autoan edo autobusean mugitzea. Berdin gertatu beharko litzateke igogailu eta eskaileren erabilerekin ere (Etxeberria, 2017).

- Gakoak

Jarduera Fisikoaren erronkak honakoak izan behar lukete Mugiment strategiaren arabera:

- Parekidetasuna
- Ekitatea → behar duenari laguntzea (sozio-ekonomikoki)
- Hiri inguruneak (hirien diseinua, eraikuntza...) aktiboa izateko aukera lehenestea → erraztasuna
- Mugikortasuna → bizikletan, oinez...

c) PROYECTO ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD, GIPUZKOA

Gipuzkoan 2017an ateratako proiektua da, biztanleria aktiboago bilakatzea helburu duena. Maila lokaleko zerbitzu bat martxan jartzea da proiektu honen funtsa, jarduera fisikoaren orientazioa eskainiko diona norbanakoari. Horretarako, protokolo jakin bat ezarriko du Gipuzkoako diputazioak.

Hiru euskarri izango ditu proiektu honek:

a) Orientazioa: jarduera fisikorako orientazioa.

b) Ospikirola: Ospizabalduz eta Ospizerbitzuak atalek osatzen dute. Lehenengoak, kirol berregokitzea eta berregokitze funtzionala herriko jarduera fisiko zentroetan ezgaitasunen bat duten pertsonentzat burutzea du helburu. Bigarrenak, behin lehenengo fasea burututa, pertsona hauentzat zerbitzuak eskaintzea izango du jomuga.

c) Hobesegi: kirol berregokitzea eta berregokitze funtzionala dependentzia gradu altu bat eta baliabide ekonomiko baxuak dituzten pertsonentzat, eta formaziorako programa zehatz baten exekuzioa Gipuzkoako jarduera fisiko eta kirol teknikoaren konpetentziak hobetzeko arrisku faktore edo patologia garrantzitsuenen arloan.

Hau aurrera eramateko, besteak beste, Gipuzkoako osasun zentroen, udaletxeetako kirol zerbitzuen, Gipuzkoako kirol egokituaren federazioaren, Hegalak-en eta Mugiment estrategiaren arteko koordinazioa eman beharko da (Gipuzkoako diputazioa, 2017).

6.2. ADINEKO PERTSONENTZAT (ikus 11. taula)

a) VIVIFRAIL

Nafarroan ateratako gida hau, konpetentzia guztietan zentratuko den entrenamendu programa baten preskripziorako gida da, 70 urtetik gorako pertsonetan ahultasun eta erorketen prebentziorako sortutakoa.

Bertan, hainbat kontzeptu lantzen dira: adin hauetan (70 urtetik gora) jarduera fisikoa zergatik egin behar den, kontraindikazioak (erlatiboak eta erabatekoak), gaitasun funtzionalaren balorazioa eta erorketen arriskuaren ezagutza, konpetentzi guztietan zentratzen diren programa mota ezberdinak, gaitasun funtzional ezberdinetarako gomendatuta dauden ariketak, hainbat aholku... .

b) MUGI ZAITEZ

Nafarroako gobernuak autonomia handitzeko eta dependentzia ekiditeko sortutako jarduera fisikoaren preskripzioa da. Batez ere adineko pertsonetan zentratuta dago, nahiz eta 18-64 adin-tarterako informazioa ere ematen duen.

c) TXINTXARRIAK

Alegiako (Gipuzkoa) udalak Osakidetzarekin lankidetzan atera duen egitasmoa da, herri-mailakoa. Hirugarren adinekoei eta ezintasuna dutenei zuzenduta dago martxan jarri berri duten programa hau. Ariketa fisikoa eta harremanak lantzea ditu helburu moduan, eta erabiltzaileek ez dute ezer ordaindu beharrik.

Oraingoz planteatutako ekintzen arabera, ostegunetan ibilaldia egiten dute, eta horren ondoren, denek batera, hamaiketako jaten dute. Jarraipenik edo zabalkunderik burutzeko asmorik ez dago momentuz.

d) BOTIKA GUTXITU ETA GEHIAGO MUGITU

Uharteko (Nafarroa) udalak bertako osasun-etxearekin elkarlanean 2016an martxan jarritako egitasmoa da. Kirol errezeta baten bitartez, osasun etxeko pertsonal sanitarioak paziente kronikoei jarduera fisiko programa bat preskribitzea ahalbidetzen du. Kirol errezetarekin, udalaren kirol instalazioetara joan eta dagokion osasun kirol programan berehala sartzeko aukera izango du. Bertan, astean 4 saiotara joan ahalko dira, saio horiek gihartze aretoan, jardueren aretoan eta aire librean egiten direlarik.

Helburuak

- Uharte, Gorraiz eta Zubiriko oinarrizko zonaldeko herritarrak joaten diren osasun-etxeetako pazienteen osasuna hobetzea jarduera fisikoaren bitartez.
 - Herri hauen baliabideak erabiltzea lortu eta osasun publikoko sarera lotzea, egitasmo jasangarria izan dadin.
 - Ariketa fisikoko eta osasuneko egitasmoetara atxikimendua handitzea.
- “Ohitura osasungarriak” lantzen dituzten arreta ereduak ezartzea, gaur egungo farmakoz jositako eredutik kanpo.

e) CORELLA, LATIDOS POR TU SALUD

“Corella, latidos por tu salud” Corellako (Nafarroa) lehen mailako arreta zentroak eta udalak elkarlanean abian jarri duten jarduera fisiko osasuntsu baten sustapenerako modeloa da. Hiru helburu nagusi ditu:

1. Gaixotasunen prebentzio eta tratamendu moduan jarduera fisikoa sustatzea.

2. Gainbegiratu gabeko eta gainbegiratutako jarduera fisiko aholkularitza bateratzea, Corellako lehen mailako arreta zentroaren eta udaleko kirol zerbitzuaren koordinazioaren bitartez.

3. Kostu ekonomiko baxuagoa duen eredu berritzailea sortu eta bultzatzea, gerora Nafarroa mailara zabaldu litekeena.

6.3. GAZTEENTZAT (ikus 11. taula)

a) ESKOLA KIROLA

Eskola kirola urte dezente martxan dabilen proiektua da, eta lekuan lekuko berezitasunak dituen arren, Gipuzkoan, besteak beste, indar handia du. Probintzia honetan 1989tik aldaketa nabarmenak izan dituen arren, hiru ezaugarri nagusi ditu gaur egungo eskola kirol ereduak Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol Mahaiaren esanetan:

- Eskola kirolari buruzko arautegi berezia.
- Ekintzen eskaintza zabala.
- Parte hartzen duten eragileak ondo identifikatzen dituen antolakuntza (Jauregi, 2007).

Badirudi eskola kirolean parte hartzen duten ikasleek besteek baino maila altuagoa dutela euren autokontzeptuari dagokionez. Halaber, ematen duenez eskola kiroleko txapelketetan norbere burua titular edo ordezkotzat sentitzeak badu eraginik gutaz ditugun iritzi eta auto-balorazioetan; era berean, mutilek neskek baino autokontzeptu zerbait hobea dutela ikusi da hainbat eskalatan (Isasti, 2006).

Eskola kirolak gaztetxoenen heziketan egin duen eta egiten ari den lanaz kontziente izanik, dugun ereduari buelta bat emateko beharra azpimarratzekoa da. Genero berdintasuna, inklusibitatea eta hezkidetzak kirolean ere landu ahal

izateko, ezinbestekoa da eskola kirolaren ohiko eredua aldatzea, gaztetxoentzat hezigarriagoa izango den eredu bat planteatzera bidean (Arrizabalaga, 2016). Ildo horretan, badugu esperientzia interesgarri bat.

Zarauzko esperientzia: Multikirol Ligaxka

Zarautzen egin zuten analisiaren arabera, kirolean duten parte hartze handia, urteetan, eskola kirolean izandako egituraren ondorio da. Urte luzeetan, kirol ezberdinak lagun giroan praktikatzeko aukerak, gerora kirol ezberdinetan aritzeko oinarria eta gogoia sustatu izan ditu herrian. Gaur egun, saskibaloia, eskubaloia eta futbola oso errotuta daude Zarautzen. Hau guztia dela eta, eskola kirolean beste kirol batzuk sartzen hasi nahi izan zuten ikasturte honen hasierarako, ikasleei eskaintza zabalduaz. Arrazoiak, besteak beste:

- Ikasleen garapen motorra aberatsagoa izateko.
- Kirol ezberdinak ezagutzeko aukera emateko.
- Sentsibilizazio ezberdinak garatzeko.
- Zenbat eta kirol eskaintza zabalagoa izan, ikasleek aukera ezberdin gehiago izango dituztelako baten bat aukeratzeko orduan eta honela ikasle aktibo kopuru handiago bat izatera iritsi daitezkeelako.
- Modu ludikoagoan jorratu ditzaketelako.

Hausnarketak kontutan hartu eta 2016-2017 ikasturte hasieran kokatu eta gauzatu dute Multikirol Ligaxka. Kirol ezberdinen liga honetan, kirol bakoitzeko dagokien Kirol Elkarteak arduratu dira laguntza eta babes teknikoa emateaz eta baita materiala jartzeaz ere.

Multikirol Ligaxkako lehenengo esperientziaren balorazioa antolatzaile eta gurasoen partetik

- *Aldaketa positiboak:*

-Multikirol ligaxkak oposizio gabeko kirolen hastapena eta sustatzea ahalbidetzen du.

-Dibertsitate funtzionalen bat duten ikasleak era inklusiboan joaten dira jarduera hauetara. Laguntza behar izatekotan, laguntza joaten da, baina euren gelakideekin aritzen dira Multikiroleko jardunaldietan, eskola kirolean normalean ematen ez den arren.

-Tenisa eta xakea gehitzea benjamin mailan oso aldaketa positiboa izan da. Haurrak eta elkarteak oso gustura aritu dira lanean.

-Kooperazioan oinarritzen diren Multikirol ligaxkako kirol ezberdinak gauzatzean eta talde mistoak izatean, ohiko kirolean landu ezin diren baloreak lantzeko aukera ematen du.

- *Mantendu beharreko puntuak:*

-Autobusaren antolaketa eta koordinazioa.

-Sailkapenik ez egotea.

- *Hobetu beharrekoak:*

-Izena ematen duten eta ekintzetara azaltzen diren haur kopuruen ezberdintasuna gutxitzea. Konprometzua gehitu beharra dago denen aldetik, koordinatzaile-guraso-ikasle.

-Benjaminei luzatzen zaien eskaintza.

- *Puntu sendoak:*

-Integratzailea eta kooperatiboa da.

-Kirol berriak ezagutzeko eta gozatzeko aukera ematen du.

-Herriko beste kirol elkarteekin elkarlana indartzen da.

b) IKASPILOTATIK XIBARA

Pilotan-jolas eredua; Ikaspilota

Hauek dira “**federazio**” eta “**Pilotan-jolas**” ereduen arteko desberdintasunak:

- **Tanto kopurua:** “Pilotan-jolas” ereduan “federazio” ereduan baino tanto gehiago jokatzen ziren, bai gutxienezkoetan zein gehienezkoetan. Nahiz eta gutxienezkoetan nahiko parekatua izan (18 tanto “federazio” ereduan eta 20 “Pilotan-jolas” ereduan), ez zen berdina gertatzen gehienezkoetan (35 tanto “federazio” ereduan eta 63 “Pilotan-jolas” ereduan)
- **Ume bakoitzaren partaidetza:** ezaugarriarik nabarmenena “Pilotan-jolas” ereduan lau pilotariei dagokien partaidetza orekatua dela esan daiteke. Bai gutxienezkoetan zein gehienezkoetan oreka hau mantentzen da.
- **Postu desberdinetan jokatze aukera:** “Pilotan-jolas” ereduko arautegiak horrela agintzen du. “Federazio” ereduan berriz, aurrelariak postu horretan jokatzen du bakarrik eta ez dauka erretoan aritzeko aukerarik. Berdin gertatzen da atzelariarekin.

Ikuspegi dikotomiko klasikoa

Orain hamarkada gutxi arte, jendartearen jolas eta kirolarekiko ikuspegia, parametro klasikoetan oinarrituta zegoen. Ikuspegi baztertzaile bat, besteen aurrean nagusitu zen nabarmen; ikuspegi dikotomiko baten aurrean ginen.

Banaketa horretan (ikus 10. taula), kirol arrotzak (futbola, atletismoa eta errugbia, esaterako) batetik, eta ondare euskalduna duten beste kirolak (pilota, herri kirolak eta arrauna) bestetik, nabarmentzen ziren.

10. TAULA. Ikuspegi klasikoa.

Kirol arrotzak	Gure ondare diren kirolak
<ul style="list-style-type: none">• Hirietan zabaldua.	<ul style="list-style-type: none">• Herri kutsua.
<ul style="list-style-type: none">• Burgesa eta liberala.	<ul style="list-style-type: none">• Kontserbadorea.
<ul style="list-style-type: none">• Elizarekin lotura ez.	<ul style="list-style-type: none">• Elizarekin lotuta.
<ul style="list-style-type: none">• Erdara.	<ul style="list-style-type: none">• Euskara.
<ul style="list-style-type: none">• Profesionaltasunaren aldekoak.	<ul style="list-style-type: none">• Kirol arrotzei bizkarra ematen diena.

(Xiba proiektua, 2006)

Guzti hau aipatuta, bi ikuspegi hauetan, “kirola – izaera – etnia eta nazioa”-ren arteko lotura ematen zela baieztatu zitekeen.

Gaurkotze egoera

Gaur egungo bizitza estiloarekin (estresak dakarren zama, ohitura aldaketak eta bestelakoak) jarduera fisikoarekiko, jolastearekiko eta kirola egitearekiko norberak egiten duen barne azterketa erabat aldatu da.

Gizarteak jarraitzen dituen parametro eta patroi estandar berri batzuk sortu dituzte, jarduera fisikoa eta kirolarekiko ikuspegia bere osotasunean aldatuz. Guzti honek, jarduerak antolatzeko egitura berrien agerpena ekarri du.

Testuinguru berriak **Kirolaren Kulturaren** agerpena ekarri du. Hartzaile kopurua ere nabarmen handituz joan da, eskaintza, berarekin batera gora joan den heinean. Eskaintzarekin lotura duten elementu berri asko ageri dira. “Kirolari” (jarduera fisikoa egiten duena, hots) baten atzean, Kirolaren Kultura dago. Hau horrela, kontzeptu eta egoera ezberdin hauekin topatzen gara:

1. Jarduera fisikoa.
2. Kirol lehiaketa.
3. Goi mailako kirol lehiaketa.
4. Kirol ikuskizuna.

c) XIBA EGITASMOA

XIBA proiektuak izaera oso ezberdina zuen, batez ere gaur egungo egoera sozio-politikoa zein den ikusita; izaera eta nortasun propioa zuen, naziotasuna, euskal kultura eta euskara uztartuz.

XIBA proiektuak jarduera motorraren inguruko ekintzak egitea baino harago joatea zuen asmoa: ludikotasunaren bitartez, Euskal Herrian dauden sare sozialak baliatuz, adin ezberdineko herri dinamika bat piztu nahi zen. Helburu horretarako, nahiz eta proiektua Ikastolen Elkartearen baitan beste proiektuen artean kokatuta egon, handik eta hemendik lortutako babesleekin bere burua autofinantzatzen zuen. Mende honen lehenengo hamarkadan Ikastolen Elkartearen zegoen zuzendaritza guztiz zentralista zenez, proiektuari bere autonomia kendu eta proiektu herritarrari eraso zuzena egin zitzaion.

Orokorrean jendartean topatzen ditugun bi korrante nagusiak; alegia, sozializazioak eta korporatibismoak, Ikastolen elkartean ere aurrez aurre talka egin zuten. Baliabide burokratikoak medio, XIBA proiektua asimilatu eta desagerrarazi egin zuen garai horretan zegoen zuzendaritzak. Gaur egun, hamarkada bat beranduago, askoren ahotan entzuten da garai hartan XIBA proiektuaren egokitasuna, baita gaur egun horren hutsunea ere.

Herri Kirolen berreskurapena

Euskal jolas, joko eta kirol tradizionalak herri jardueretan bihurtzea helburu. Zertarako egin behar da hau, eta nola egin behar da?

Zertarako?

- Herri Kirolak, emozioz beteriko jarduera ludikoak direlako
- Ezagutza kognitiboa bultzatzen dutelako: gaur egun Herri Kirola zer den, nola interpretatzen den eta zerk osatzen duen, oso mugatuta aurkitzen da. Muga gehien sortzen duen errealitatea Kirol-konpetizioa da. Neurri batean jendartean ikuspuntu berri bat zabaldu beharko litzateke Herri Kirolak gure kulturaren duen funtzioa ulertuz.
- Herri Kirolen praktika erregularizatua: batetik, Herri Kirol ekintzek gaitasun fisiko jakin batzuk eskatzen dituzte, horren arabera bai adinez, baita sexuz ere ekintza hauek erregularizatu beharra dago. Bestetik, materiala ikertu, erregularizatu eta, azkenik ekoiztu beharra dago.
- Edozein beste kirol bezala keinua ikasketa egokia: Sustapenari garrantzia emateak ez du kentzen Herri Kirol ekintzek, beste edozein kirol bezala, ikasketa tekniko eskatzen ez dutenik. Talde batek Soka-tiran nola hobetu, edo gazte batek aizkoran aritu nahi duela baina ez dakiela nondik hasi, horrelako kasuak asko eman daitezke eta gaurko errealitateak zera erakusten du, horrelako eskaeraren aurrean ematen den jarrera autodidakta edota boluntarismoan kokatzen dela. Gaur egun ez dago lekurik, gunerik horrelako talde bati, horrelako gazte bati laguntza tekniko eskaintzeko.

Nola?

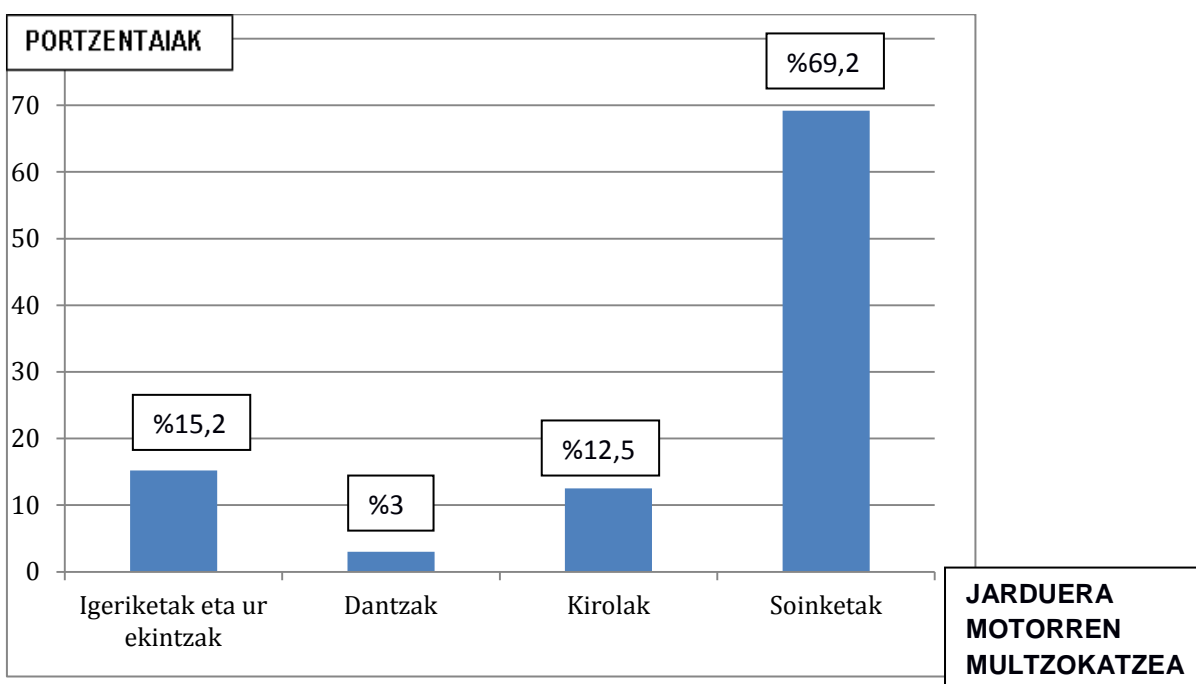
- Teknikakazio zentroa
- Erakusketa
- Aisialdirako sustapen programa
- Ikastetxeetan sustapen programa

11. TAULA. Osasunera bideratutako jarduera fisiko proiektu ezberdinak Euskal Herrian.

OSASUNERA BIDERATUTAKO JARDUERA FISIKO PROIEKTU EZBERDINAK EUSKAL HERRIAN		
ILDOA	PROIEKTUA	URTEA ETA EKINTZA-ESPARRUA
PREBENTZIOA	Aktibili	EAE (2011)
	Mugiment	EAE (2014)
	Proyecto actividad física y salud	Gipuzkoa (2017)
ADINEKO PERTSONAK	Vivifrail	Nafarroa (2016)
	Mugi zaitez	Nafarroa (2014)
	Txintzarriak	Alegia (2017)
	Botika gutxitu eta gehiago mugitu	Uharte (2016)
	Corella, latidos por tu salud	Corella (2015)
GAZTEAK	Eskola kirola	Probintzia mailan diputazioek kudeatzen dute
	Ikaspilota	Euskal Herria (1995)
	Xiba proiektua	Euskal Herria (2006)

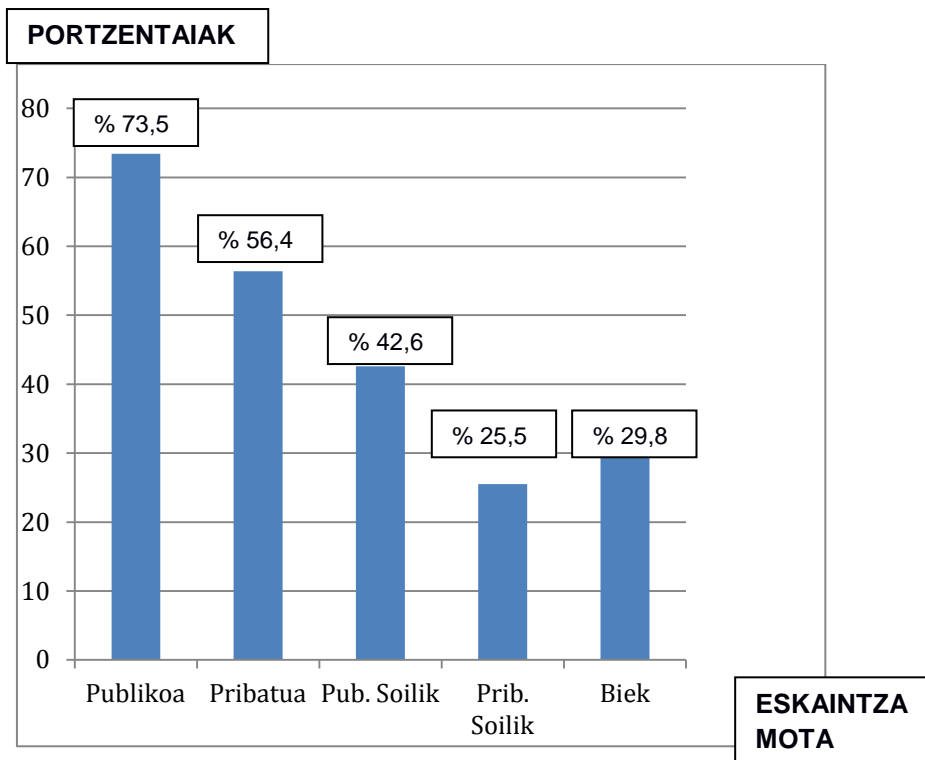
7. JARDUERA FISIKOA ESPARRU PRIBATUAN

Alor pribatuan eginiko eskaintza aztertzeke, Romaratezabalak Gipuzkoako aisialdiko eskaintzaren inguruan eginiko azterketa erabil genezake (ikus 8., 9. eta 10. irudiak, eta 12. taula). Azterketa honen arabera, izenez errepikatutako jarduerak motorrak kenduz gero 120 jarduerak motor ezberdinek osatzen zuten Gipuzkoako aisialdiko jarduerak fisiko eta kirol eskaintza. Hauek, zenbait azpimultzotan sailka genitzake, jardueren izaeraren arabera (Romaratezabala, 2014).

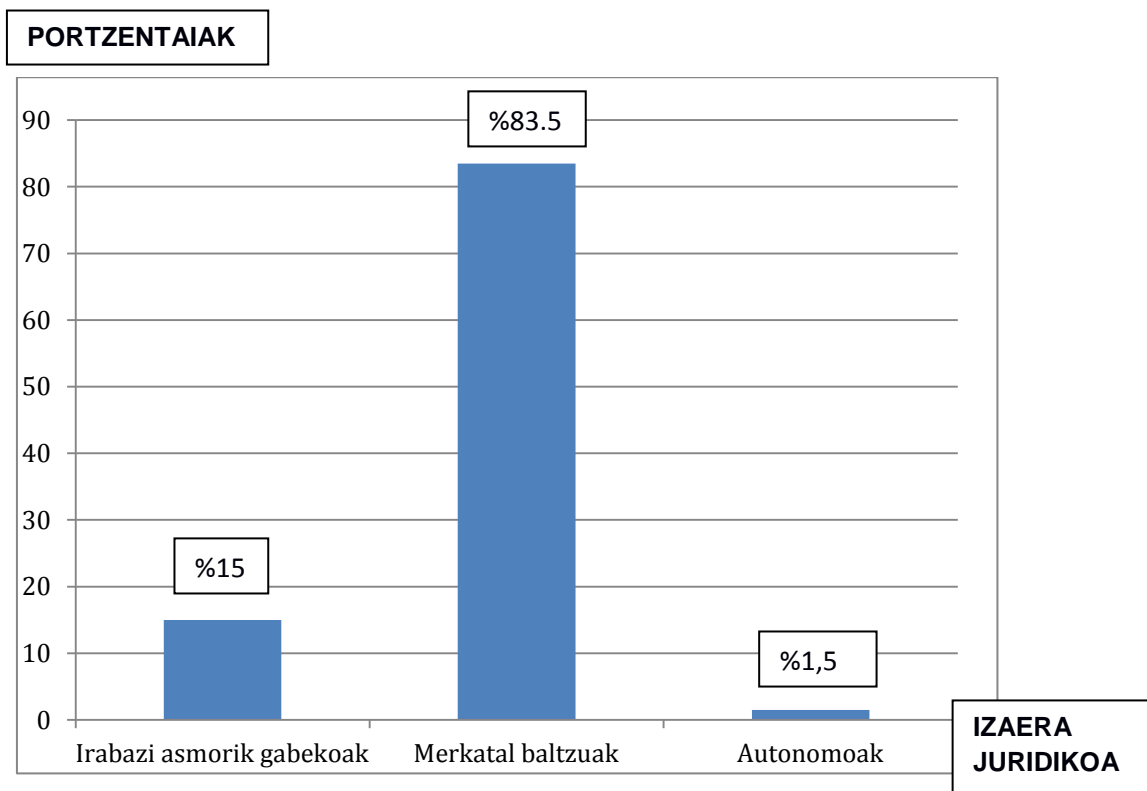


9. irudia. Gipuzkoako aisialdiko jarduerak fisiko eta kirol eskaintza jarduerak motorren multzokatzea (Romaratezabala, 2014).

Eskaintza hori nondik bideratzen den aztertuz gero, alor publikotik bideratutakoak esparru pribatutik bideratutakoak baino gehiago direla ikusi ahal izango dugu (Romaratezabala, 2014).



10. irudia. Eskaintza eragilearen nortasunaren arabera Gipuzkoako aisialdiko jardueren fisiko eta kirol eskaintza (Romaratezabala, 2014).



11. irudia. Bizi kalitatearen sustatzaile pribatuen izaera juridikoa (Romaratezabala, 2014).

Eskaintzen ziren jarduerak, besteak beste, honakoak ziren:

12. TAULA. Eskaintako jarduerak.

ESKAINITIAKO JARDUERAK	
Spinning	Pilates aparailuak
Aquaerobic	Atzegi soinketa
Taichi	Igeriketa 3. Adina
Soinketa 3. adina	Luzaketak
Igeriketa haurrak	Wushu
Aerobic	Batuka
Dantza modernoak	Cardio
Fit-ball	Box tonic
Prestakuntza fisikoa	Circuit training
Body pump	Interval
Body balance	Jazz
Fitness	Body Combat
Terapeutika	Slowing
Yoga	GAP
Pilates	

(Romaratezabala, 2014)

8. IKERKETA INTERESGARRIAK

a) “Análisis de Experiencias en la Promoción de Actividad Física” (Mena, 2006).

Oro har, jarduera fisikoaren sustapenean egin izan diren egitasmoek, pertsona eta komunitatea tailer praktiko nahiz teorikoen bitartez esku hartu izan dute. Hala ere, hauek ez dute pertsonaren bizi-prozesu osoa estali; biztanleriako talde txikietan soilik zentratu izan dira.

b) “Promoting safe walking and cycling to improve public health: lessons from the Netherlands and Germany” (Pucher eta Dijkstra, 2003).

AEBetako oinezkoek eta bizikletan dabilzanek dituzten baldintzak aztertuta, Herbeheretako nahiz Alemaniako ereduak hartu litezke, lekualdatze aktiboa sustatzeko eta hau ziurragoa izan dadin hartu diren zenbait neurri dagokionez. Hauek izan daitezke Herbehereetako eta Alemaniako esperientzietan oinarrituta har litezkeen neurrietako batzuk:

- Oinez eta bizikletan ibiltzeko erraztasunak ematea
- Inguru residentzialetan trafikoa lasaitzea
- Ingurune urbanoen diseinua pertsoneri zuzenduta egitea, eta ez autoei zuzenduta
- Motordun ibilgailuen erabilera mugatzea
- Trafikoa hezte
- Trafikoaren erregulatzea

Izan ere, istripu gutxiago gertatzeak jendea era aktiboan lekualdatu dadin lagunduko luke.

c) “Socioeconomic status and the 25×25 risk factors as determinants of premature mortality-a multicohort study and meta-analysis of 1.7 million men and women” (Stringhini eta lag., 2017).

2013-2020 WHO Global Action Plan-ek, beste zenbait helbururekin batera, 2015erako gaixotasun ez-kutsakorrek %25 gutxitzea du helburu. Hau horrela izanik, horretarako neurriak hartze aldera, plangintza honek hainbat patologia jarri ditu erdigunean (World Health Organization, 2013).

Honekin lotuta, ikerketa honek mahaiaren gainean kolpe bat emateko baldintza guztiak betetzen ditu, tabua zen zerbait era argian erakutsi duelako: faktore sozioekonomiko baxuak heriotza goiztiarraren arrisku faktore nagusia dira, gainontzeko arrisku faktore guztien (HTA, loditasuna, sedentarismoa...) gainetik (Stringhini eta lag., 2017).

Ikerketak MOEri kritika gogorra egiten dio, orain arte ez dituelako sekula faktore sozioekonomikoak arrisku faktore nagusi bezala kontsideratu. Era berean, hauek modifikagarriak direla azpimarratzen du (Marmot eta lag., 2010; World Health Organization, 2008), eta politika lokal, nazional eta internazional duinetan esku-hartzea iradokitzen du hurrengo urrats bezala.

d) “Impact of universal interventions on social inequalities in physical activity among older adults” (Lehne eta Bolte, 2017).

Adineko pertsonetan jarduera fisikoko interbentzio ezberdinek dituzten efektuen inguruan eginiko ikerketarik gehienek ez dituzte talde sozial ezberdinetan interbentzio ezberdinek izan ditzaketen efektuak kontuan hartu. Nahiz eta gaur egun ez dagoen interbentzio hauek ezberdintasun sozialetan izan dezaketen eragina era argi batean baieztatze nahikoa ebidentzia, arlo honetan ikerketak egiteko behar handia dagoela esan daiteke, ikerketarik gehienetan bildutako informazio garrantzitsuak iradokitzen duenez.

9. EZTABAIDA

Ikusi dugunaren arabera, prebentzio arloan azken urteetan zenbait proiektu garatu dituzte, “**bizitza aktiboaren diskurtsoari**” helduz. Bertatik egin diren apustuak lekualdatze aktiboak (oinez edo bizikletan) burutzearen eta eserita emandako denboraren murriztearen (sedentarismoaren murriztearen) ildoan doaz. Horren erakusgarri dira *Aktibili*, *Mugiment* eta argitaratu berri den *Proyecto de Actividad Física y Salud*. Aktibilik bide luzerik izan ez bazuen ere, *Mugiment* bidea egiten ari da pixkanaka, eta EAEn probintzia ezberdinetako zenbait herri atxikituta ditu. *Proyecto de Actividad Física y Salud*-en kasuan berriz, ezin daiteke ezer askorik esan oraindik, atera berri den egitasmoa izaki.

Orain arte aipatutako egitasmoez gain, Nafarroak apustu nagusia adineko pertsonen osasunean egiten duela esan genezake, edo hori da behintzat bertako indargunea. Uharte eta Corellako kasuek erakusten dutenez, herri-mailan adineko pertsonen aktibazioa lortzea posible da, osasun-etxeen eta udalen arteko hartu-emanen bitartez. EAEn, adineko pertsonen aspektu hori, neurri handian edo txikiagoan, *Mugiment*-en esku geldituko litzateke (ikusi behar Gipuzkoan zer gertatzen den *Proyecto de Actividad Física y Salud*-ekin), Alegiako *Txintzarriak* proiektuaren gisako herri-mailako egitasmoez ahaztu gabe.

Aztertu ditugun proiektu ezberdinetan oinarrituz, gazteen mailan eginiko proiektuak izan litezke interesgarrienak. *XIBA* proiektuak egindako egoeraren analisiak eta proposatutako egitasmo ezberdinek, orain dela hamarkada bat zuten egokitasun berbera lukete gaur egun ere.

Era berean, eskola kirolak sekulako lana egiten duen honetan, *Zarauzko Multikirol Ligaxkaren* gisako proiektuak izan litezke gaztetxoak era egokian hezteko bideak, haien osasun integrala garatzera bidean.

Bestalde, Gipuzkoako eskaintza era handiagoan esparru publikotik bideratzen dela ikusi dugun arren, hauek merkatal baltzuek kudeatzen dituztela ikusi ahal izan dugu. Eztabaidagarria izan liteke, jarduera fisikoaren alorrean alor publikoak eta pribatuak izan behar duten papera eta harremana.

10. ONDORIOAK

Osasunaren irakurketa integralean lerratuz, jarduera fisikoa tresna oso eraginkorra izan daiteke osasun fisikoan, psikikoan eta sozialean eragiteko. Fisikoari dagokionean, itxura estetikoa erabat aparte utzita, norbanakoen ahalmen potentzial osoa garatzen lagundu dezake; psikikoari dagokionez, autokonfiantza, autotelikotasuna, ludikotasuna eta abarrekin, oreka emozionala lortzen eta mantentzen lagundu dezake.

Hau guztia bermatzeko, ezinbestekoa izango da praktika aniztasuna, entrenamendu mekaniko eta metodologiko aspergarrietatik urrun: inteligentzia jolasak, joko-jolas sozio-motorrak, eremu ziurgabeetako praktikak... interesgarriak izan daitezke. Zentzu honetan, osasun integrala mantentzen eta hobetzen lagunduko digun jarduera fisiko eredua garatu behar dugu, gure gorputzaren gaineko ezagutza sakontzen lagunduko diguna eta izaera bat eraikitzeke baliabideak emango dizkiguna.

Orain arte ikusi dugunaren arabera, instituzioetan “bizitza aktiboaren diskurtsoak” du indarra; diskurtso horretan, izandako nazio edo probintzia proiektuak interes politikoek eta legegintzaldiek erabat baldintzatuta egon dira (Aktibili eta Mugimenten kasuan bezala). Bizitza aktiboaren diskurtsoari errotik heltzekotan, gaur egungo hiriguneetako antolaketan sartzea derrigorrezkoa litzateke: gaur egungo hiri ereduan umeak ez du bere lekuri aurkitzen, autoek espazio publikoa erabat irabazita dute eta hiriguneak pertsonentzat arriskutsuak diren leku bilakatu dira (Tonucci, 1996). Espazio publikoa geure egitea hain beharrezkoa den garaian (Delgado, 2004), familia ugari merkataritza

zentroetara joaten da arratsalde-pasa, bertan aurkitzen baitute hirigunearen “erdigune eraiki bat”; arriskurik gabeko eta baliabide asko eskaintzen dituen gunea. Azken batean, gaur egungo hiriak eta urbanismoak espezializaziora jotzeko eta banaketa garapen irizpide moduan jartzeko joera dute; horrela sortzen dira umeentzako lekuak, hirugarren adineko jendearentzat lekuak, erosketak egitekoak eta lo egitekoak (Tonucci, 1996). Honenbestez, bizitza aktiboaren diskurtso sakon bat egitekotan, bada haurra planteamendu urbanistikoetan parametro gisara erreferentzia moduan jartzeko garaia, langilea den pertsona heldua jarri ordez. Haurrentzat erabiltzeko egokia den hiria, dibertsitate ororentzat egokia izango da; kaleak haurrei itzultzean, jendeari itzuliko zaizkio (Tonucci, 1996). Hala ere, guk planteatzen dugun osasunaren ikuskera integrala lortzeko diskurtso horretatik **askoz ere urrunago joan beharra dago**.

Bestalde, orain arteko proiektuetan, eta Aktibilin eta Mugimenten parte hartu izan duen arren, Osakidetzak entitate bezala ez duela jarduera fisikoa praktikan diskurtsiboki hartzen duen bezain funtsezko tresna gisa hartzen esan daiteke. Proiektu ezberdinetan parte hartu izan du, baina ikusitakoaren arabera, kasurik gehienetan egitasmo konkretuek egin dute entitatetik tira (Mugimentek, esaterako), Osakidetzarekin elkarlana bilatu nahian.

Aktibili eta Mugiment-ekin jarraituz, zenbait gai zentrali ez zaie merezi duten garrantzirik eman, feminismoari, esaterako. Emakumeen jarduera fisiko maila igotzea helburuetako bat bihurtu da, emakumeek etengabe jasaten duten genero zapalkuntza; zein jarduera fisiko, nola eta zergatik egiten duten kontuan hartu gabe. Horrek, epe motz edo ertainera herrietako kiroldegietako fitness eta wellness eskaintza kontsumitzera bidera litzake emakumeak, beti ere indarrean dagoen jarduera fisiko eta kirol eredu androzentrikoaren menpe.

Feminismoa lantzekotan, ezin ditugu emakumeak polikiroldegietako jardueretara mugatu, baina kontuz ibili behar dugu honekin. Izan ere,

konpetentzia eta mozkin ekonomikoa balore absolutu diren gizarte honek, komunitate sentimendua eta ekonomiaren gaineko eta pertsonen bizitzaren gaineko kontrola suntsitzen ditu (Lapuente, 2004). Honenbestez, emakumeak balore erabat kapitalistetan oinarrituta dagoen (Brohm, 1982) jarduera fisiko eta kirol eredu batean txertatuz gero, ez dugu zapalkuntzarik handiena deuseztatzea lortuko: konpetentzia izatea bizi-lege bakarra, bizitzan nahiz kirolean (Lapuente, 2004).

Emakumeek jarduera fisiko eta kirol munduan espazioa har dezaten, oso garrantzitsuak dira talde sentimendua eta honek emandako segurtasuna. Izan ere, askotan taldea bera bihur daiteke jarduera praktikatzeko arrazoia. Honen harira, jarduera fisiko eta kirol esparru ezberdinetan emakumeentzako espazioa seguruak sortzea pausu bat izan liteke, hauek jarduera fisiko gehiago praktikatzera bidean (Fernandez eta lag., 2014).

Irakurritako artikulu interesgarrietan oinarrituz, Stringhini eta lagunen artikuluak faktore sozioekonomikoak arrisku faktore bezala ez jarri izana leporatzen zion MOEri. Ildo honetan, jende batek faktore sozioekonomiko baxuak izatea ezberdintasun sozialaren ondorio da, eta ezberdintasun sozialak eragiten dituena, gaur egun behintzat, indarrean dagoen sistema da: sistema kapitalista (Poulantzas, 1998). Beraz, heriotza goiztiarraren arrisku faktore nagusia ezberdintasun soziala bada, pentsatzekoa da sekula ez dutela sistema kapitalista bateko agintariek neurri eraginkorrik hartuko arrisku faktore nagusi hau gutxitzeko, horretarako modu bakarra produkzio harremanak aldatzea izango bailitzateke, hots, kapitalismotik beste eredu batera jauzi egitea.

Honenbestez, kolektiboaren (eta honen baitan norbanakoaren) osasuna bilatuko duen jarduera fisiko eredu batera bidean, txikitik eraikitzea da gelditzen zaigun aterabide bakarra. Instituzioetatik helburu hain estrategikoekin (Brohm, 1982) indarrean dagoen jarduera fisiko eredu bat aldatzea (benetan kolektiboaren osasunera bideratuta egongo den eredu bat martxan jartzea)

ezinezkoa denez (Bejarano, 2002), instituzioen politiken zain egon gabe, tokian tokiko proiektuak sortzea izan liteke bidea; bai auzo, herri edo eskualde mailan. Sortutako egitasmo txiki oro pausu bat izango da pertsonon osasuna erabat kaltetzen duen jarduera fisiko eredu honi kontra-botere bat eraikitzeko, baita diskurtso anbiguo eta proiektu ez eraginkorrek asetzen ez dituzten beharrak asetzeko.

Horregatik, sor ditzagun gaur egungo jarduera fisiko eredu kontsumistatik kanpo egongo diren proiektu txiki komunitarioak, gizarteko dibertsitate osoaren beharrei erantzungo dietenak epe ertain edo luzera. Hau bat ere erraza izango ez denaz jakitun, ezin dugu hanka sartzeko beldurrik izan; egitasmo ezberdinak proban jartzeko garaia da. Horretan, gazte asanbladek eta gaztetxeen gisako gune autogestionatuek har lezakete pisua. Dagoeneko martxan jartzen ari dira beste era bateko jarduera fisiko eta kirol eredu batera bideratutako proiektu ezberdinak, 2016ko abenduan izan ziren *Gazteraiki* topaketetan bideratutako ildo kritikotik. Ildo hori, kontsumistatik kanpo egongo den eta lehiakortasuna baldintza bezala izango ez duen eredu parekide baten alde egingo duten egitasmo ezberdinen sorreran oinarritzen da. Noski, osasunera eta pertsona eta kolektiboaren garapen integralera bideratuta egongo den eredu bat izango da, ezer izatekotan.

Hau lortzeko, beti buruan izan behar genuke ludikotasunaren aldarria eta osasunaren ikuskera integrala. Ezinbestekoa da ludikotasunaren aldarriaren ideia euskal gizartean zabaltzen hastea, pixkanaka gure osasuna bermatu ahal izango duen jarduera fisiko eredu baten alde jendea politizatzerantz bidean.

11. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

Artikuluak eta liburuak

Abad, E., Monistrol, O., Altarribas, E. eta Paredes, A.(2003). Lectura crítica de la literatura científica. *Enfermería Clínica*, 13(1),32-40.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. *Jossey-Bass*. 44(12),1771-9.

Aristóteles, A. eta María, M. (1970). De la diferencia de los deseos. *Ética a Nicómaco. Libro III*. Madril, Espainia.

Arrizabalaga, A. (2016). Eskola kirola, eredu aldaketaren premian. *Berria egunkaria, iritzia*.

Bejarano, A. (2002). Buenas intenciones y efectos perversos: los límites del reformismo institucional en Colombia y Venezuela. *Comentario Internacional: Revista del Centro Andino de Estudios Internacionales*, 4,177-186. Quito, Ekuador.

Borges, R. (1998). El sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 14(3), 211-212.

Borisenko, A. (1983). On the extrinsic geometric properties of parabolic surfaces and topological properties of saddle surfaces in symmetric spaces of rank one. *Mathematics of the USSR-Sbornik*, 44(3),401-415.

Brohm, J.(1982). Sociología política del deporte. México.

Cristi, C., Celis, C., Ramírez, R., Aguilar, N., Álvarez, C. eta Rodriguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización

de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud.
Revista Médica de Chile, 143(8).1089-1090.

Csikszentmihalyi, M. (1988). The future of flow. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* ,364-383. New York, Ameriketako Estatu Batuak.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal performance. New York, Ameriketako Estatu Batuak.

Delgado, M. (2004). De la ciudad concebida a la ciudad practicada. *Archipiélago: Cuadernos de crítica de la cultura*,62,7-12.

Dumazedier, J. (1962). Vers une civilisation du loisir. *Les Etudes Philosophiques* 17(4),538-538.

Dumazedier, J. (1964). Education physique, sport et sociologie. *Education physique et sport*,15,7-10.

Durkheim, E. (1897). Le suicide: étude de sociologie.

Engels, F. (1845). La situación de la clase trabajadora en Inglaterra. *Obras de Marx y Engels*,6.

Eurobarometer, S. (2014). 412 "Sport and Physical Activity". Belgium: European Comission.

Fernandez, U., Usabiaga, O., Martos, D. eta Castellano, J. (2014). Creating and maintaining social networks: women's participation in Basque pilota. Creación y mantenimiento de redes sociales: participación de mujeres en pelota vasca. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(40),129-144.

- Figuerola, I., Farías, M. eta Alfaro, N. (2004). Educación para la Salud: la importancia del concepto. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1(6), 43-48.
- García Ferrando, M. eta Llopis, R. (2011). Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. *Consejo Superior de Deportes, Centro de Investigaciones Sociológicas*. Madrid, España.
- Gibbs, B., Hergenroeder, A., Katzmarzyk, P., Lee, I. eta Jakicic, J. (2015). Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Medicine and science in sports and exercise*, 47(6), 1295-1300.
- Gipuzkoako diputazioa (2017). Proyecto Actividad Física y Salud.
- González, U. (2000). El Modo de Vida y la Salud. *Psicología de la Salud*. Editorial ECIMED.
- González, U. (2001) Vida afectiva, personalidad y respuesta inmunológica. *Psicología y Salud. Ciencias Médicas*. Parte VIII (38).
- González, U. (2002). El concepto de calidad de vida y la evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud. *Revista cubana de salud pública*, 28(2), 157-175.
- Granich, J., Rosenberg, M., Knuiiman, M. eta Timperio, A. (2008). Understanding children's sedentary behaviour: a qualitative study of the family home environment. *Health Education Research Advance Access*.
- Grau, J. eta González, U. (1997). Ética, Calidad de Vida y Psicología de la Salud. *Conferencia en "V Congreso Nacional de Psicología de Santiago de Chile"*.
- Guirao, J., Olmedo, A. eta Ferrer, E. (2008). El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 1(1), 1-25.

Hernández De la Fuente, D. (2012). La escuela del ocio: tiempo libre y filosofía antigua. *Cuadernos hispanoamericanos*, 747, 77-100.

Isasti, L. M. Z. (2006). 10 urteko Gipuzkoaren autokontzeptuen azterketa, eskola kiroleko partaidetzaren arabera. *Revista de psicodidáctica*, 1(10).

Jauregi, N. (2007). Eskola kirola Gipuzkoan. *Bat soziolinguistika aldizkaria*, 63, 73-81.

Jones, M. (2017). Ministerial Correspondence and Public Enquiries. *Department of Health*.

Lavielle, P., Pineda, V., Jáuregui, O. eta Castillo, M. (2014). Physical activity and sedentary lifestyle: Family and socio-demographic determinants and their impact on adolescents' health. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172.

Lafargue, P. (1980). El derecho a la pereza. *Editorial Fundamentos*, 116.

Lapiente, C. L. (2004). Ella para él, él para el Estado y los tres para el Mercado: Globalización y Género. *Centro de políticas públicas*.

Lehne, G. eta Bolte, G. (2017). Impact of universal interventions on social inequalities in physical activity among older adults: an equity-focused systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 20.

Levine, J. A. (2002). Non-exercise activity thermogenesis (NEAT). *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 16(4), 679-702.

Logiudice, E. (2011). El marxismo y el consumo. *Revista. Herramienta: debate y crítica marxista*.

Marmot, M., Allen, J., Goldblatt, P., Boyce, T., McNeish, D., Grady, M. eta Geddes, I. (2010). Fair society, healthy lives: Strategic review of health inequalities in England post-2010.

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada. Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.

Martínez, S., Rodríguez, J. eta De Abajo, S. (2008). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Educación física y Deportes* (83) 12-24.

Marx, K. (1844). The economic and philosophical manuscripts.

Mena, B. (2006). Análisis de experiencias en la promoción de actividad física. *Revista de salud pública*, (8) 42-56.

Metalnikov, S. eta Chorine, V. (1926). The role of conditioned reflexes in immunity. *Annales de l'Institut Pasteur*, (40) 893-900.

Min Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. eta Katzmarzyk, P. (2012). Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. *US National Library of Medicine*.

Mitchell, J. C. (1983). Case and situation analysis. *The sociological review*, 31(2), 187-211.

Mugiment estrategia (2015). Eusko Jaurlaritzza.

Porter, K. (1985). Psychological characteristics of the average female runner. *Physician and Sportsmedicine*, 19, 171-175.

Poulantzas, N. (1998). Las clases sociales en el capitalismo actual. *Siglo XXI*.

Pratt, M., Norris, J., Lobelo, F., Roux, L. eta Wang, G. (2014). The cost of physical inactivity: moving into the 21st century. *British journal of sports medicine*,48(3),171-173.

Pucher, J. eta Dijkstra, L. (2003). Promoting safe walking and cycling to improve public health: lessons from the Netherlands and Germany. *American journal of public health*,93(9),1509-1516.

Riesman, D. (1968). La muchedumbre solitaria. Un estudio sobre la transformación del carácter Norteamericano, 15. Buenos Aires, Argentina.

Romaratezabala, E. (2014). Yin eta Yang: Ekialdea Gipuzkoa: Wushuaren lekua, nortasuna eta esangura.*Doctoral dissertation*.

Silva, L. (1970). La plusvalía ideológica. Fondo editorial de Humanidades. Caracas, Venezuela.

Stringhini, S., Carmeli, C., Jokela, M., Avendaño, M., Muennig, P., Guida, F. eta Chadeau M. (2017). Socioeconomic status and the 25x 25 risk factors as determinants of premature mortality: a multicohort study and meta-analysis of 1·7 million men and women. *The Lancet*,389(10075),1229-1237.

Terris M. (1990). Healthy Lifestyle. The perspective of Epidemiology. *Conferencia Internacional sobre Estilos de Vida*.

Tomas Pascual San Institutua (2010). Jarduera fisikoa eta kirolaren oinarritzko terminologia.

Tonucci, F. (1996). La ciudad de los niños. *Grao*.

World Health Organization (2008). Commission on the social determinants of health. Genova, Italia.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.

World Health Organization. (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020.

Xiba proiektua (2006). Ikastolen konfederazioa.

Zika, S. eta Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*, 83(1), 133-145.

Zuckerman, M. (1979). Sensation seeking. *John Wiley & Sons*.

Elkarrizketak

- **Iker Etxeberria:** Athlon enpresako langilea. Bere garaian Mugiment proiektuan ibilitakoa. *2017ko apirilaren 4an, asteartea*, Arrasateko Athlonen egoitzan burutu zen elkarrizketa. Erabilitako aipua: Etxeberria, I. (2017).
- **Aitziber Benito:** Eusko Jaurlaritzako osasun-saileko teknikaria. *2017ko apirilaren 25ean, asteartea*, Gasteizen kokatuta dagoen Eusko Jaurlaritzan burutu zen elkarrizketa.

Posta elektronikoz bidez informazioa helarazi digun jendea

- **Mikel Egibar:** Ikastolen elkarteko langilea. Bere garaian XIBA proiektuan sartuta ibili zen. Erabilitako aipua: Egibar, M. (2017).
- **Malcolm Jones:** Erresuma Batuko osasun ministerioko kontsulta publikoen alorreko langilea. Erabilitako aipua: Jones, M. (2017).
- **Daniel Martinez:** Corellako (Nafarroa) udaleko kirol-teknikaria.

- **Uharteko (Nafarroa) udala**
- **Alegiako (Gipuzkoa) udala**
- **Joseba Bujanda:** kirolaren euskal eskolaren teknikaria.
- **Nagore Martinez:** Zarauzko Multikirol Ligaxkako bultzatzaileetako bat.

12. ERANSKINAK

1. Eranskina: Multikirol Ligaxka (ikus 11. eta 12. irudiak)



ESKOLARTEKO EGUTEGIA 2016-17

	ALEBIAK (LH5-6)	BENJAMINAK (LH3-4)		ALEBIAK (LH5-6)	BENJAMINAK (LH3-4)		ALEBIAK (LH5-6)	BENJAMINAK (LH3-4)
IRAILAK 17			ABENDUAK 3	Futbola 1	Futbola 1	MARTXOAK 11	Futbola 6	Futbola 6
IRAILAK 24	Errugbia	Atletismoa	ABENDUAK 10	JAI	JAI	MARTXOAK 18	Eskubaloia 3	Saskibaloia 3
URRIAK 1	Multikirola 1	Multikirola 1	ABENDUAK 17	Futbola 2	Futbola 2	MARTXOAK 25	Eskubaloia 4	Saskibaloia 4
URRIAK 8	JAI	JAI	URTARRILAK 14	Saskibaloia 4	Eskubaloia 4	APRILAK 1	Eskubaloia 5	Saskibaloia 5
URRIAK 15	Multikirola 2	Multikirola 2	URTARRILAK 21	Saskibaloia 5	Eskubaloia 5	APRILAK 8	Eskubaloia 6	Saskibaloia 6
URRIAK 22	Multikirola 3	Multikirola 3	URTARRILAK 28	Futbola 3	Futbola 3	APRILAK 29		
URRIAK 29	Multikirola 4	Multikirola 4	OTSAILAK 4	Saskibaloia 6	Eskubaloia 6	MAIATZAK 6		
AZAROAK 5	Multikirola 5	Multikirola 5	OTSAILAK 11	Futbola 4	Futbola 4	MAIATZAK 13		
AZAROAK 12	Saskibaloia 1	Eskubaloia 1	OTSAILAK 18	Eskubaloia 1	Saskibaloia 1	MAIATZAK 20		
AZAROAK 19	Saskibaloia 2	Eskubaloia 2	OTSAILAK 25	Futbola 5	Futbola 5			
AZAROAK 26	Saskibaloia 3	Eskubaloia 3	MARTXOAK 4	Eskubaloia 2	Saskibaloia 2			

*Multikirola=Multideporte

*Saskibaloia= Baloncesto

*Eskubaloia= Balonmano



Antoniaino Ikastetxea - Jose Dominguez Epelede Fundazioa - Gipuzkoa kalea, 3 - 20.000 ZARAUZ
Tel. nr. 943302296 - Fax 94334405 - E-mail: xuzen@antoniaino.com - www.antoniaino.com



12. Irudia. 2016.2017 ikasturteko Multikirol Ligaxkako egutegia 1.

	URRIAK 1		URRIAK 15		URRIAK 22		URRIAK 29		AZARAK 5	
A	SURF		ATLETISMOA		SOFBOL		KIROL EGOKITUA		ARRAUNA	
9	IKASTOLA 5A	XINPLUK	IKASTOLA 5E	OROKIETA 5B	SALLENO 5A1	IKASTOLA 5B	OROKIETA 5B	OROKIETA 5A	IKASTOLA 5E	OROKIETA 5A
10	OROKIETA 5A	SALLENO 5A1	IKASTOLA 5A	XINPLUK	IKASTOLA 5E	OROKIETA 5B	IKASTOLA 5E	IKASTOLA 5B	OROKIETA 5B	IKASTOLA 5B
11	IKASTOLA 5B	IKASTOLA 5E	OROKIETA 5A	SALLENO 5A1	IKASTOLA 5A	XINPLUK	XINPLUK	SALLENO 5A1	SALLENO 5A1	IKASTOLA 5A
12	OROKIETA 5B		IKASTOLA 5B		OROKIETA 5A		IKASTOLA 5A		XINPLUK	
B	ARRAUNA		SURF		ATLETISMOA		SOFBOL		KIROL EGOKITUA	
9	SALLENO 5B	IKASTOLA 5C	ZARAGUETA 5	OROKIETA 5C	OROKIETA 5C	ANTONIAND 5	OROKIETA 5D	IKASTOLA 5D	IKASTOLA 5D	IKASTOLA 5C
10	OROKIETA 5C	IKASTOLA 5D	IKASTOLA 5D	OROKIETA 5D	ZARAGUETA 5	OROKIETA 5D	ANTONIAND 5	IKASTOLA 5C	ANTONIAND 5	ZARAGUETA 5
11	OROKIETA 5D	ZARAGUETA 5	IKASTOLA 5C	ANTONIAND 5	IKASTOLA 5D	SALLENO 5B	SALLENO 5B	OROKIETA 5C	SALLENO 5B	OROKIETA 5D
12	ANTONIAND 5		SALLENO 5B		IKASTOLA 5C		ZARAGUETA 5		OROKIETA 5C	
C	KIROL EGOKITUA		ARRAUNA		SURF		ATLETISMOA		SOFBOL	
9	IKASTOLA 5F	DORREMONAK		LARDIZABAL 5E TU	ANTONIAND 5A	IKASTOLA 5F	IKASTOLA 5F	ORIKO 5-5	ANTONIAND 5A	DORREMONAK
10		LARDIZABAL 5E TU	IKASTOLA 5F	ORIKO 5-5	DORREMONAK	PENELOPAK	SALLENO 5A2	PENELOPAK		LARDIZABAL 5E TU
11	SALLENO 5A2	ORIKO 5-5	PENELOPAK	SALLENO 5A2	LARDIZABAL 5E TU	DORREMONAK	ANTONIAND 5A	SALLENO 5A2	SALLENO 5A2	IKASTOLA 5F
12	ANTONIAND 5A	PENELOPAK	ANTONIAND 5A	DORREMONAK	SALLENO 5A2	ORIKO 5-5		LARDIZABAL 5E TU	ORIKO 5-5	PENELOPAK
D	SOFBOL		KIROL EGOKITUA		ARRAUNA		SURF		ATLETISMOA	
9	OROKIETA 5A	MURITZEN NAIZ	ATSOPUTAK	LA SALLE 5B	ANTONIAND 5B	OROKIETA 5D	MURITZEN NAIZ	LA SALLE 5C	LA SALLE 5B	OROKIETA 5A
10	LA SALLE 5C	ANTONIAND 5B	OROKIETA 5A	MURITZEN NAIZ	ATSOPUTAK	LA SALLE 5B	ANTONIAND 5B	OROKIETA 5D	MURITZEN NAIZ	LA SALLE 5C
11	OROKIETA 5D	ATSOPUTAK	LA SALLE 5C	ANTONIAND 5B	OROKIETA 5A	MURITZEN NAIZ	ATSOPUTAK	LA SALLE 5B	ANTONIAND 5B	OROKIETA 5D
12	LA SALLE 5B		OROKIETA 5D		LA SALLE 5C		OROKIETA 5A		ATSOPUTAK	
E	ATLETISMOA		SOFBOL		KIROL EGOKITUA		ARRAUNA		SURF	
9	OROKIETA 5B	KANTAUARI	IKASTOLA 5G	LA SALLE 5A	ZARAGUETA 5	OROKIETA 5C	MOLLARRI	OROKIETA 5C	OROKIETA 5B	
10	MOLLARRI	ZARAGUETA 5	OROKIETA 5B	KANTAUARI	IKASTOLA 5G	LA SALLE 5A	IKASTOLA 5G	OROKIETA 5C	ZARAGUETA 5	LA SALLE 5A
11	OROKIETA 5C	IKASTOLA 5G	MOLLARRI	ZARAGUETA 5	OROKIETA 5B	KANTAUARI	KANTAUARI	LA SALLE 5A	IKASTOLA 5G	MOLLARRI
12	LA SALLE 5A		OROKIETA 5C		MOLLARRI		OROKIETA 5B		KANTAUARI	

13. irudia. 2016-2017 ikasturteko Multikirol Ligaxkako egutegia 2.

2. Eranskina: Erresuma Batuko osasun-sailaren irakurketa (ikus 13. Irudia)

Your correspondence to the UK Department of Health Sarrera-ontzia x

Do Not Reply <donotreply@dh.gsi.gov.uk> api. 18 ☆ ↶ ⌵

hartzailak: ni ▾

Our ref: DE-1079435

Dear Mr Iturriotz,

Thank you for your correspondence of 21 March about physical activity.

The UK Government recognises that keeping active is vital for a healthy lifestyle and to ensure a sustainable National Health Service (NHS) for future generations. It has a well-developed and wide-ranging programme of actions to tackle physical inactivity.

The National Institute for Health and Care Excellence (NICE) is the independent body that provides guidance on the prevention and treatment of ill health and the promotion of good health and social care. NICE guidance is clear that both physical activity and diet should be addressed to maintain a healthy weight or prevent excess weight, and that interventions that include physical activity as well as diet are more effective at weight loss than diet alone. Guidance is also clear that adults should increase their level of physical activity even if they do not lose weight, owing to the other health benefits it can bring (for example, reduced risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease).

School-based walking and physical activity programmes have seen a recent surge in interest. Some are currently subject to evaluation programmes. The Government's *Childhood Obesity: A Plan for Action* now expects primary schools to offer 30 minutes of physical activity throughout the school day as a contribution towards the Chief Medical Officers' guidance of 60 minutes of moderate to vigorous activity for 5-18 year olds.

Some GP surgeries prescribe exercise as a treatment for a range of conditions. Depending on a patient's circumstances and local availability, an exercise programme may be offered free or at a reduced cost.

In line with the Government's commitment to devolve power to communities, decisions about NHS services are essentially a matter for the NHS locally. It is for local NHS organisations to make decisions on the best use of their resources, according to the healthcare needs of their local populations.

I hope this reply is helpful.

Yours sincerely,

Malcolm Jones
Ministerial Correspondence and Public Enquiries
Department of Health

14. irudia. Erresuma Batuko osasun-sailaren erantzuna.

3. Eranskina: Pilotan-jolas eredua

Desberdintasunaren arrazoiak

- **Kontaketa:** “pilotan-jolas” ereduan partiduak tanto kopuru jakin batetara (16,18,22...) jokatu beharrean, norgehiagoka joko kopuru jakin batetara jokatzen da. 5 jokotara lehenago iristen den bikotea da irabazlea. Emaitzak honako hauek izan daitezke (5-0, 5-1, 5-2, 5-3 edo 5-4). Joko bat irabazteko 4 tanto irabazi behar dira: 15, 30, 40, eta Jokoa. Joko hori, beti 2 tantotako diferentziaz irabazi behar da, gutxienez. (40-40, 40-A, Jokoa)
- **Leku errotazioa:** binakako partiduetan jokalaria batek 2 joko leku berean (atzelari edo aurrelari) jokatu ondoren tokiz aldatu behar du. Bikote batek (lehenengo jokoan errestoan dagoenak) joko pareetan (2,4,6) egiten ditu aldaketak eta besteak berriz joko ez pareetan (3,5,7).

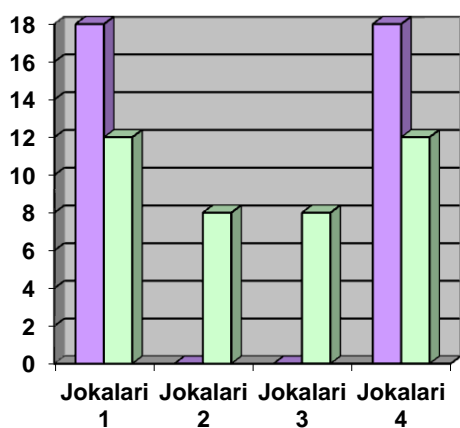
Ereduek ziurtatzen ez dituzten ezaugarri batzuk:

- **Iraupena:** partidu baten iraupenak zerikusi gehiago du pilotarien trebetasunarekin eta “peloteoa” mantentzeko gaitasunarekin eredu batean edo bestean jolastearekin baino. Era berean, pilotari trebeak jarriz gero bi ereduetan jolasten, logikoa denez iraupen luzeagoa izango du “Pilotan-jolas” ereduan jokatutakoak tanto gehiago jokatu behar direlako.
- **Partiduan zehar emandako pilotakada kopuru orokorra:** iraupenaren kasuan bezala, pilotakada kopuruan ere pilotarien trebeziak eta gaitasunak zerikusi handia du, baina “Pilotan-jolas” ereduan tanto gehiago jokatu behar direnez, errazagoa da pilotakada kopurua handiagoa izatea (ikus 13. taula eta 14. eta 15 irudiak) eredu honetan.

13. TAULA. Federazio eta pilotan jolas. Tanto kopurua.

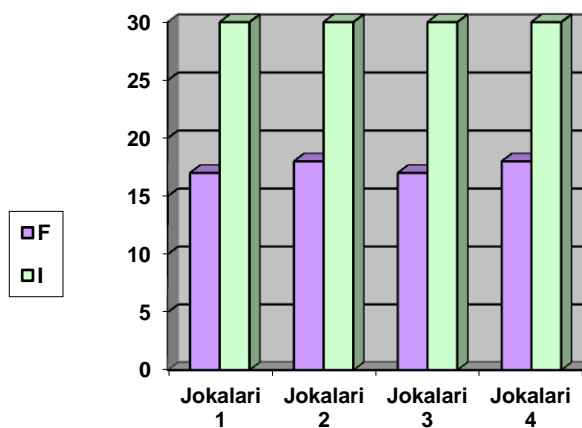
	Gutxienezkoak	Gehienezkoak
“Federazio” eredia	0	18
“Pilotan-jolas” eredia	8	30

GUTXIENEZKOA



15. irudia. Gutxienezko tanto-kopurua.

GEHIENEZKOA



16. irudia. Gehienezko tanto-kopurua.

4. Eranskina: lana egiterakoan aurkitutako mugak

Gradu amaierako lan hau egiteko zenbait muga eta zailtasun aurkitu ditugu bidean, era batera edo bestera buelta ematen saiatu garenak.

Lehenik eta behin, gaia horren zabala izanik, honen inguruko informazio akademikoa lortzeko eremuak oso ondo zehaztu behar izan genituen. Horrek denbora pixka bat eskatu zigun, eta neurri batean, guk nahi genuen punturaino eramanez geroz marko teorikoa.

Bigarrenik, jende jakin bat hautatzea ere ez zen erraza izan, haiek informazioa emango ziguten ustean. Gainera, lortutako kontaktuek laguntzeko prestutasuna izatea ere ez da beti gertatzen. Hala ere, lan honetan egindako elkarrizketen harira, elkarrizketatuek laguntzeko prestutasun osoa azaldu dutela argi eta garbi utzi nahi genuke.

Hirugarrenik, osasuna hain kontzeptu holistikoa izanik, honen inguruan Euskal Herrian egiten diren eta egin izan diren proiektu guztien berri izatea ez zen errealia gradu amaierako lan honetan. Honenbestez, lan honetan zenbait proiektu interesgarri agertzen dira, baina ez dira, inondik inora, existitzen diren egitasmo guztiak.

Bukatzeko, Euskal Herri osoko informazio eskuratzea, alor honetan behintzat, ez da erraza. Azken batean, EAEk gauzak bere kasa egiten ditu, Nafarroak ere bai, eta Lapurdi, Nafarroa Beherea eta Zuberoako informazioa lortzea ez da erraza izan. Ildo honetan, nazio mailan egindako egitasmo ezberdinak (Xiba proiektua eta Ikaspilota, esaterako) izan dira lan honen izenburuari zentzua eman dioten proiektuak.