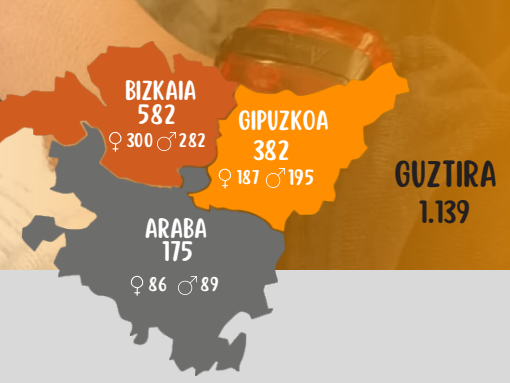


# Euskadiko haur eta nerabeen jarduera fisiko eta portaera sedentarioa deskribatzeko azterlana 2020-2022



Mugiment, euskal gizarte aktiboia lortzeko elkarlaneko egitasmoa da. Bere baitan, EAEko haur eta nerabeen jarduera fisikoaren eta portaera sedentarioaren maila ezagutzeko ikerketa hau abiarazi zen.

## HELBURUA

Azterlan honen helburu nagusia EAEko 6 eta 17 urte bitarteko haurren eta nerabeen jarduera fisikoaren, portaera sedentarioaren eta loaren maila deskribatzea da.



7 EGUNEZ

Mugimenduan emandako denbora eta denbora sedentarioa	Lotan pasatako denbora	Eskolara joateko desplazamendu mota	Eskola ez den beste leku batzuetara egindako desplazamendu mota	Kirol praktika arautua
--	------------------------	-------------------------------------	---	------------------------

## EMAITZAK

Sexua	Lurralde historikoa	Adina	Maila sozioekonomikoa
-------	---------------------	-------	-----------------------



Haur eta gazteek batez beste 574,5 min (9,5 ordu) pasatzen dituzte portaera sedentarioan eta 90,3 min jarduera fisiko (JF) ertain-bizia egiten. Adinarekin portaera sedentarioan emandako denbora handitzen doa eta JF denbora gutxitzen. Neskek, aktibotasun maila altuagoa erakusten dute.



Eskolara egindako desplazamenduen % 54,4 oinez egiten dira, eta % 2,8 garraibide aktibo batean (bizikleta, bateriarik gabeko patina). Neskek oinez eta garraibide aktiboetan desplazatzen dira gehiago. Adinarekin garraibide aktiboan erabileraren handitzea da.



Loaren kalitatea % 86,9koa da batez beste. Haur eta nerabeek egunean 6,9 ordu (415,9 min) lo egiten dute, ohean berriz 8,02 ordu (481,2 min) pasatzen dituztelarik. Neskek lo eraginkortasun handiagoa dute, baina ohe eta lo denbora txikiagoak. Adinarekin, ohe eta lo denborak jaisten dira lo eraginkortasuna igoz.



Ikastetxea ez den beste leku batzuetara egindako desplazamenduen % 57,4 oinez egiten dira, eta % 3,6 garraibide aktiboan bidez. Neskek oinez eta mutirik garraibide aktiboetan gehiago desplazatzen dira. Adinarekin garraibide aktiboan erabileraren handitzea da.



Eskola-orduetatik kanpo haur eta gazteen % 63,8k kirol jarduera antolaturen bat egiten du. Mutirik neskek baino % 2,3 puntu gehiago. Adinarekin parte hartzea jaisten da.

## ONDORIOAK

- Haur eta gazteak sedentario (574,5 min = 9,5 ordu) eta fisikoki aktibo (JFEBko 86,8 min = 1,5 ordu) gisa katalogatu ahal izango lirakeke era orokorrean, OMEren gomendioa betetzen dutelako.
- Haur eta gazteetan, adinarekin portaera sedentarioan pasatutako denbora handitzen doa, batez ere 12 urtetik aurrera, bai mutiletan zein nesketan. DBHtik aurrera mutirik inaktiboak bihurtzen dira.
- Haur eta gazteek orokorrean lo gutxi egiten dute (415,9 min = 6,9 ordu).
- Haur eta gazteen lo kalitatea eskasa da, arazo klinikotzat jotzen den %85tik gertu. Lo hartu arteko denbora oso handia da (60 min batez beste).
- Eskolara zein beste lekuetara egiten dituzten desplazamendu gehienak oinez egiten dituzte, garraibide aktiboak oso gutxi erabiltzen dituztelarik. Aipagarria da, % 33 inguru garraibide pasiboetan desplazatzen dela.
- Eskola-orduetatik kanpo kirol antolatua egiten du gazte eta nerabeen erdiak baino gehiagok (% 63,8).
- DBH eta batxilergoko mutirik dagokienez, antolatutako kirola praktikatzea ez da nahikoa haiek aktiboak izateko. "Kirolari inaktiboak" (55,7 min JFEB) dira, kirola egiten dute baina ez dira heltzen OMEren gomendioetara.
- Kontuan izan den MEDEA ikastetxearen kokapenaren arabekoa da, eta ez ikaslearena. Horrek MEDEAren arabera datu esanguratsuak topatu ez izana azal dezake.
- Ikerketa egin zen garaian COVID-19 pandemiaren ondorioz murrizketa ezberdinak izan ziren. Murrizketa hauek kirol praktika antolatuan eta eskolako atsedenaldietan eragina izan zuten, gehienbat Araban.

## GOMENDIOAK

- Hurrek lo: 9-11 ordu
- Nerabeek lo: 8-10 ordu
- Portaera sedentarioa ↓
- Intentsitate ertaina eta bizia JF bultzatu ↑
- Pantailen aurreko denbora murriztu ↓
- Eskolara zein beste lekuetara desplazamendu aktiboak sustatu ↑
- Kirol praktika antolatuan parte hartzea sustatu ↑



Ikusi txosten dibulгатiboa    Ikusi txosten teknikoa