

# **B**izi eta Jarduera Fisiko ohiturak

**EAE**

## Sarrera

*Aurkezpena* ..... pág. 1

*Metodologia eta Fitxa teknikoa* ..... pág. 2

## 1. Osasunaren zaintzaren garrantzia

1.1. Osasunaren zaintzaren garrantzia ..... pág. 4

## 2. Jarduera fisikoaren praktikarekiko motibazioa

2.1. Jarduera fisikoaren praktikarekiko motibazioa ..... pág. 13

## 3. Forma-egoera

3.1. Forma-egoera ..... pág. 23

## 4. Jarduera fisikoaren praktika

4.1. Jarduera fisikoaren praktika ..... pág. 31

## 5. Ondorio nagusiak

5.1. Ondorio nagusiak ..... pág. 41

**Aurkibidea**

## Aurkezpena

---

Aurkezten den IKERKETA Gazteria eta Kirol Zuzendaritzak 2016ko euskaldunak jarduera fisikoari dagokionez duten ohiturak ezagutzeagatik adierazitako beharretatik jaiotzen da.

Ikerketa honetan, oso datu kopuru handia biltzea lortu dugu. Beraz, etorkizunean antzeko analisiak eginez gero, lan hau erreferentzi puntutzat balioko zaigu.

Txostenaren inguruko edozein argibide edo zehaztasun nahi izanez gero, ez izan zalantzarik inkestaren arduradunekin harremanetan jartzeko.

Ikerkuntza Saila



## Metodologia

---

Ikerketa hau burutzeko erabilitako **METODOLOGIA** kuantitatiboa izan da, telefono bidezko elkarrizketa teknikaren bidez.

Ikerketa teknika honek proposatutako helburu guztiei erantzuna ematea ahalbideratzen du eta, balio eta fidagarritasun handiko emaitzak jasotzen direnez, eraginkortasunez aritzeko aukera ematen digu.

**IKERKETAREN UNIBERTSOA** EAE-an bizi diren 18 urtetik gorako gizabanakoek osatzen dute; Landa-lana 2016ko MAIATZAN burutu zen.

**LAGINKETA** geruzatu bat burutu da, kuotekiko proportzionala den finkapenarekin; hau ere metodologia kuantitatiboa erabiliz burutu da.

## Fitxa teknikoa

---

### LAGINA:

**EAE-an bizi diren 1.200 pertsona (300 Araban, 500 Bizkaian eta 400 Gipuzkoan).**

**La= ± %2,83, konfidantza-maila: %95, p=q=0´%5, datu orokorretarako.**

**Udalerria, sexua eta adinaren arabera geruzatutako zorizko lagina.**

Inkesten %21,8-a euskeraz egin dira eta gainerakoak (%78,3), gazteleraz.

Inkesta egindako udalen populazio-tamainagatik haztatutako erabateko emaitzak.

### LANDA-LANA:

**Landa-lana 2016ko maiatzaren 13tik 17ra burutu zen telefono bidezko elkarrizketa bitartez.**

Inkesten batez besteko iraupena 6,0 minutukoa izan da, motzena 5 minutu eta luzeena 19 minutu iraun dutelarik.

## Datuen irakurketa

---

**Zonako bidegurutzeetan, Hiri-zona  $\geq 10.000$  biztanle dituzten udalei dagokie eta Landakoa  $< 10.000$  biztanle dituzten udalei.**

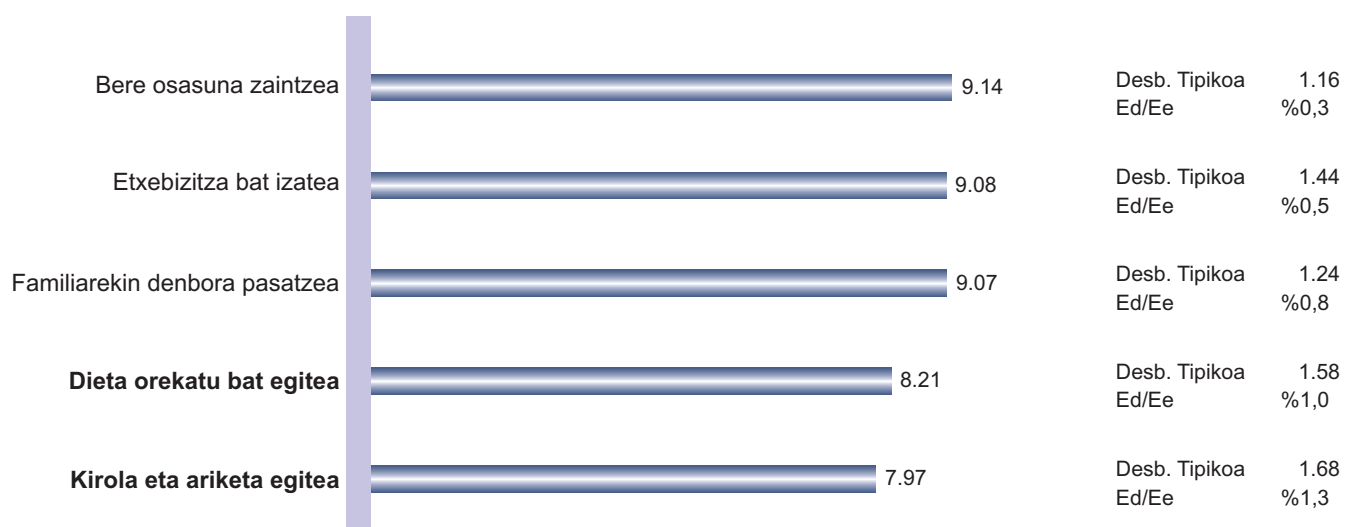


# Osasunaren zaintzaren garrantzia

1.1. Osasunaren zaintzaren garrantzia

## 1.1. Osasunaren zaintzaren garrantzia

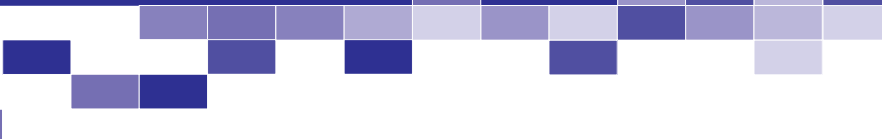
P1.- Bere bizitzako momentu honetan hurrengo kontuei ematen dien garrantzia:



0 "Batere garrantzirik ez" eta 10 "Garrantzi osoa" izanik

Desberdintasun adierazgarriak daude datuetan (Begira hurrengo orrialdea)

EAE



P1.- Bere bizitzako momentu honetan bere Osasuna zaintzera ematen dion garrantziaren desberdintasun adierazgarriak

Sexua		Ikasketak			Adina			
Gizona	Emak.	Ikas. Ez/Leh. Ika.	Erdi-ikasketak	Uniberts. Ikasketak	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
8.90	9.35	9.37	9.11	8.93	8.88	9.04	9.20	9.28

P1.- Bere bizitzako momentu honetan Etxebizitza bat izatera ematen dion garrantziaren desberdintasun adierazgarriak

Sexua		Ikasketak			Adina			
Gizona	Emak.	Ikas. Ez/Leh. Ika.	Erdi-ikasketak	Uniberts. Ikasketak	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
8.90	9.24	9.39	8.98	8.88	8.40	9.12	9.31	9.17

P1.- Bere bizitzako momentu honetan Familiarekin denbora pasatzera ematen dion garrantziaren desberdintasun adierazgarriak

Sexua		Ikasketak			Adina			
Gizona	Emak.	Ikas. Ez/Leh. Ika.	Erdi-ikasketak	Uniberts. Ikasketak	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
8.81	9.30	9.37	8.97	8.88	8.58	9.06	9.19	9.21

P1.- Bere bizitzako momentu honetan Dieta orekatu bat egitera ematen dion garrantziaren desberdintasun adierazgarriak

Sexua		Adina			
Gizona	Emak.	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
7.97	8.42	7.90	8.20	8.24	8.34

P1.- Bere bizitzako momentu honetan Kirola eta ariketa egitera ematen dion garrantziaren desberdintasun adierazgarriak

Ikasketak		
Ikas. Ez/Leh. Ika.	Erdi-ikasketak	Uniberts. Ikasketak
8.09	8.00	7.78



## P18.- Ordainduriko kirol zentzuren batean harpideduna da



### Sexua

	Gizona	Emak.
"Bai"	%40,0	%35,1

### Zona

	Hirit.	Landa
"Bai"	%39,6	%30,1

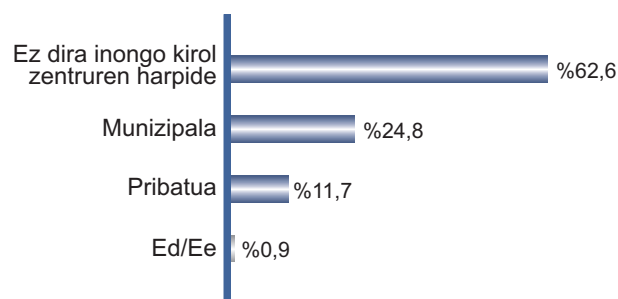
### Ikasketak

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Bai"	%18,7	%38,5	%55,2

### Adina

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Bai"	%50,0	%48,7	%38,6	%20,7

## P19.- Harpidenduta dagoen zentroa munizipala edo pribatua da



## Ikasketak

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Batera ere"	%81,3	%61,5	%44,7
"Munizipala"	%14,7	%25,0	%35,1
"Pribatua"	%3,5	%13,2	%18,3

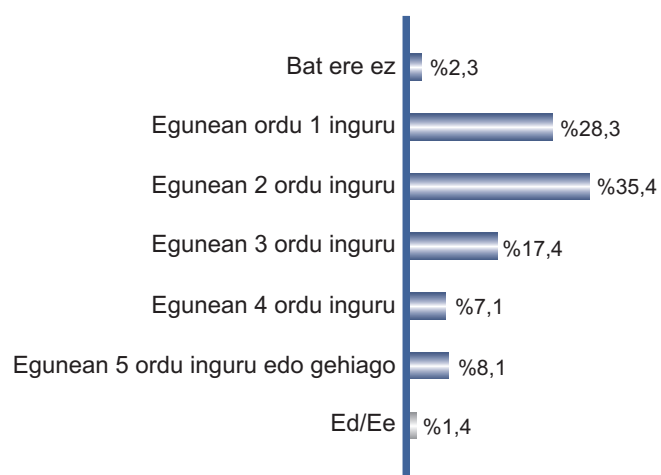
## Zona

	Hirit.	Landa
"Batera ere"	%60,3	%69,9
"Munizipala"	%25,1	%24,0
"Pribatua"	%13,5	%5,8

## Adina

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Batera ere"	%50,0	%51,4	%61,4	%79,3
"Munizipala"	%31,1	%34,1	%23,4	%15,1
"Pribatua"	%16,7	%14,1	%13,9	%5,1

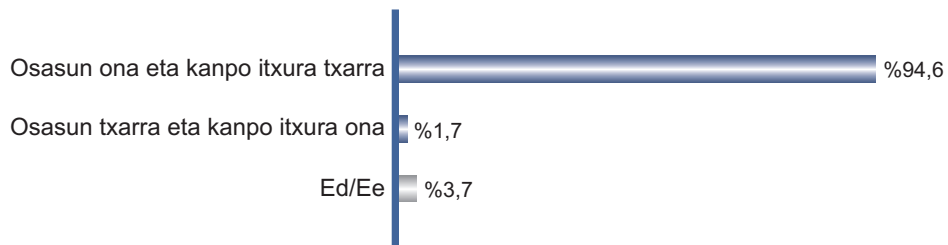
P23.- Bere denbora librean telebista ikusten, internet erabiltzen, bideojokoetan, ordenagailuan... Ematen dituen orduak



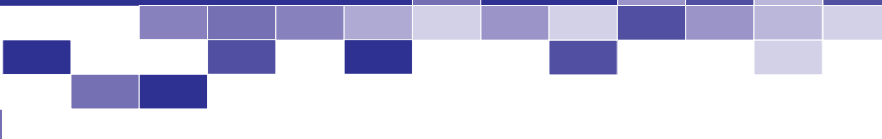
	Ikasketak		
	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
“Bat ere ez”	%2,7	%2,1	%2,2
“ <u>±</u> 1 ordu”	%20,5	%28,8	%35,4
“ <u>±</u> 2 ordu”	%31,7	%38,0	%36,0
“ <u>±</u> 3 ordu”	%22,4	%16,9	%12,9
“ <u>±</u> 4 ordu”	%10,4	%6,4	%4,5
“ <u>±</u> 5 ordu edo gehiago”	%11,5	%6,2	%7,0

	Adina			
	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
“Bat ere ez”	%0,6	%2,6	%3,9	%1,6
“ <u>±</u> 1 ordu”	%33,9	%40,1	%28,8	%15,3
“ <u>±</u> 2 ordu”	%34,4	%38,1	%35,9	%33,0
“ <u>±</u> 3 ordu”	%15,0	%13,5	%17,5	%22,0
“ <u>±</u> 4 ordu”	%5,6	%2,2	%5,3	%13,7
“ <u>±</u> 5 ordu edo gehiago”	%8,3	%3,2	%7,1	%12,6

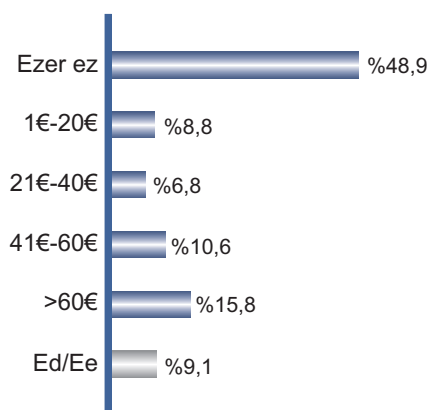
P24.- Aukeratu ahal izango balu osasun on bat eta imagina edo kanpo itxura txarra, edo osasun txarra eta imagina edo kanpo itxura ona, aukeratuko luke...



EAE



P5.- Iragan den hilabetean ariketa jardueretan gastatu duen dirua



**Sexua**

	Gizona	Emak.
"Ezer ez"	%45,9	%51,6
"1€-20€"	%10,0	%7,7
"21€-40€"	%8,0	%10,8
"41€-60€"	%9,8	%11,3
">60€"	%16,5	%10,1

**Adina**

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Ezer ez"	%32,4	%36,0	%52,7	%64,1
"1€-20€"	%14,5	%10,9	%6,3	%6,4
"21€-40€"	%14,5	%10,6	%9,2	%6,7
"41€-60€"	%14,5	%13,8	%12,2	%4,6
">60€"	%19,6	%19,0	%13,1	%5,1

**Ikasketak**

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Ezer ez"	%64,5	%46,0	%36,2
"1€-20€"	%5,3	%8,6	%12,6
"21€-40€"	%5,1	%9,9	%13,8
"41€-60€"	%7,5	%13,1	%11,0
">60€"	%6,4	%13,9	%19,1



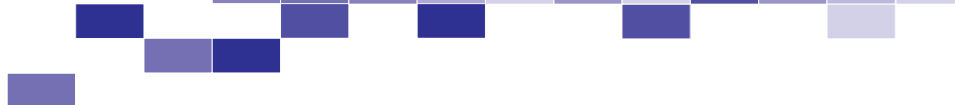
# Jarduera fisikoaren praktikarekiko motibazioa



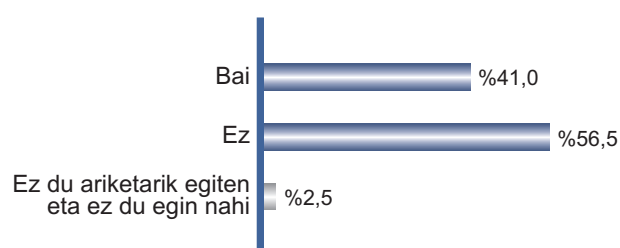
2.1. Jarduera fisikoaren praktikarekiko  
motibazioa

## 2.1. Jarduera fisikoaren praktikarekiko motibazioa

EAE



## P6.- Bere aisi aldian, nahi duen ariketa fisiko guztia egiten du normalki



### Sexua

	Gizona	Emak.
"Bai"	%46,5	%35,9
"Ez"	%51,0	%61,4
"Ez du ariketarik egiten eta ez du egin nahi"	%2,5	%2,7

### Ikasketak

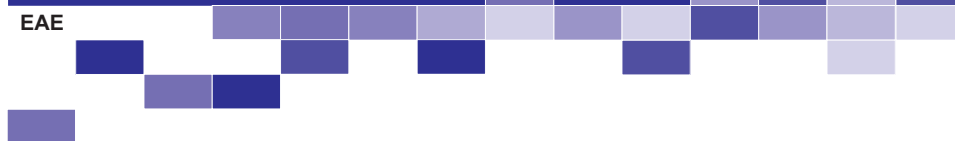
	Ikas. Ez/Leh. Ika.	Erdi-ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Bai"	%43,9	%42,7	%35,2
"Ez"	%52,7	%55,3	%62,3
"Ez du ariketarik egiten eta ez du egin nahi"	%3,5	%1,9	%2,5

### Adina

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Bai"	%40,6	%29,2	%40,1	%51,8
"Ez"	%58,3	%68,3	%58,2	%44,2
"Ez du ariketarik egiten eta ez du egin nahi"	%1,1	%2,6	%1,8	%4,0



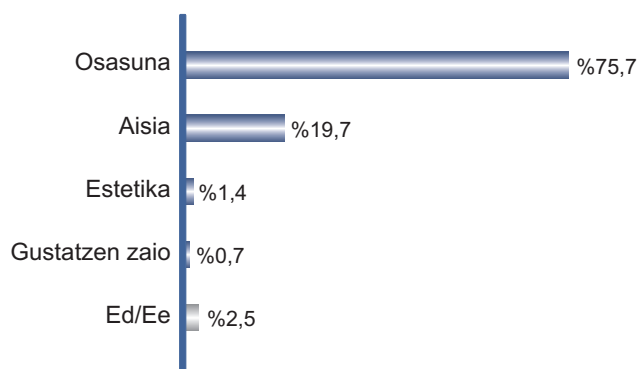
EAE



P7.- Kirola egitearen arrazoi nagusia

n=nahi duen ariketa  
guztia egiten du

%41,0



**Sexua**

	Gizona	Emak.
"Osasuna"	%72,5	%79,1
"Aisia"	%22,9	%16,1

**Ikasketak**

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Osasuna"	%81,8	%72,5	%72,2
"Aisia"	%14,5	%24,0	%19,8

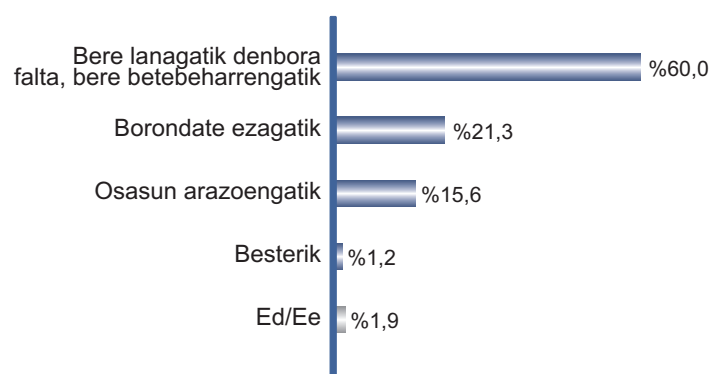
**Adina**

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Osasuna"	%63,0	%67,4	%74,6	%85,0
"Aisia"	%30,1	%23,9	%18,7	%14,5

P8.- Nahiko lukeen ariketa adina ez egitearen arrazoi nagusia

n=ez du egiten nahiko lukeen ariketa adina

%56,5



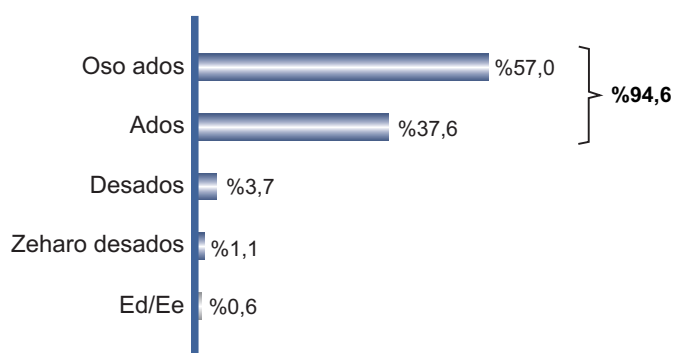
**Sexua**

	Gizona	Emak.
"Bere lanagatik denbora falta, bere betebeharrerengatik"	%61,8	%58,6

**Adina**

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Bere lanagatik denbora falta, bere betebeharrerengatik"	%71,4	%75,6	%66,5	%23,9

P22.1.- Akordio maila hurrengo esaldiarekin: "Bizi naizen gunean fruta eta barazki fresko eskaintza handia dut"



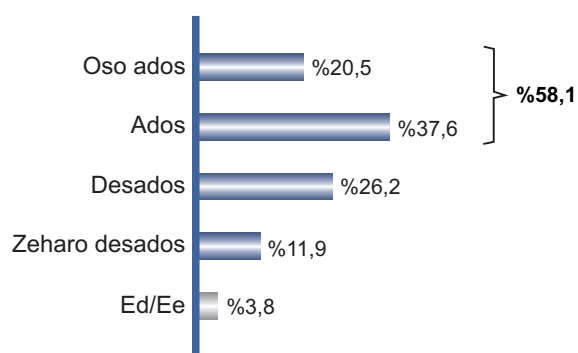
**Sexua**

	Gizona	Emak.
"Oso ados"	%54,4	%59,3
"Ados"	%41,6	%34,1
"Desados"	%2,5	%4,7
"Zeharo desados"	%0,9	%1,3

**Ikasketak**

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Oso ados"	%55,6	%54,3	%61,8
"Ados"	%37,4	%40,4	%34,3
"Desados"	%4,5	%3,2	%3,7
"Zeharo desados"	%0,8	%1,9	%0,3

P22.2.- Akordio maila hurrengo esaldiarekin: "Bizi naizen gunean eskaintza asko dago janari azkarra erosteko"



**Sexua**

	Gizona	Emak.
"Oso ados"	24,2%	17,5%
"Ados"	42,5%	33,3%
"Desados"	23,3%	28,8%
"Zeharo desados"	7,5%	15,9%

**Ikasketak**

	Ikas. Ez/Leh. Ika.	Erdi-ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Oso ados"	13,6%	20,1%	28,7%
"Ados"	31,8%	38,7%	42,3%
"Desados"	31,3%	26,5%	20,6%
"Zeharo desados"	17,4%	12,2%	5,6%

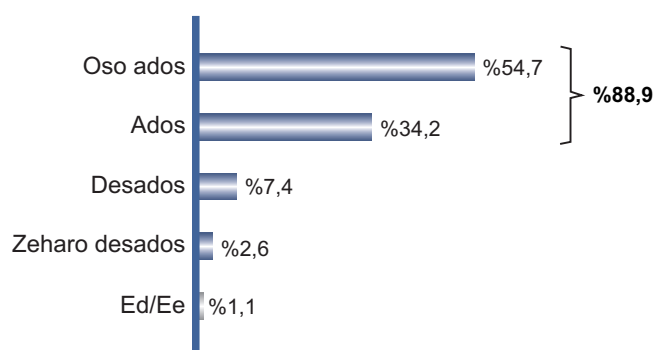
**Zona**

	Hirit.	Landa
"Oso ados"	24,2%	8,9%
"Ados"	41,6%	25,3%
"Desados"	24,7%	31,1%
"Zeharo desados"	5,5%	31,7%

**Adina**

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Oso ados"	25,0%	25,3%	20,4%	14,5%
"Ados"	43,3%	40,1%	39,1%	31,5%
"Desados"	26,7%	23,4%	23,4%	30,9%
"Zeharo desados"	5,0%	9,6%	12,4%	16,7%

P22.3.- Akordio maila hurrengo esaldiarekin: "Nire herri/auzoan ariketa fisikoa egiteko instalazio eskaintza dago"



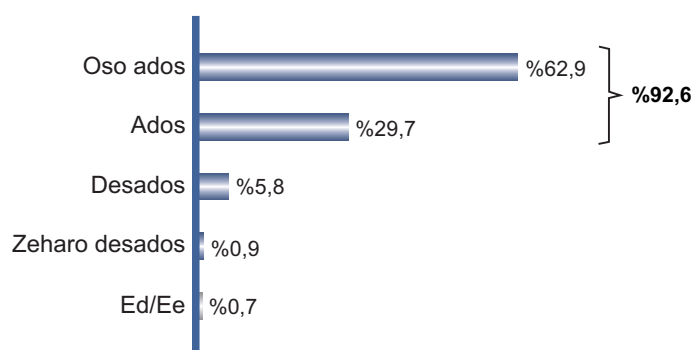
## Zona

	Hirit.	Landa
"Oso ados"	%56,1	%50,9
"Ados"	%34,6	%33,0
"Desados"	%6,8	%9,6
"Zeharo desados"	%1,7	%5,5

## Ikasketak

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Oso ados"	%50,9	%52,8	%61,4
"Ados"	%33,6	%36,3	%32,1
"Desados"	%9,9	%7,5	%5,1
"Zeharo desados"	%2,9	%3,4	%1,1

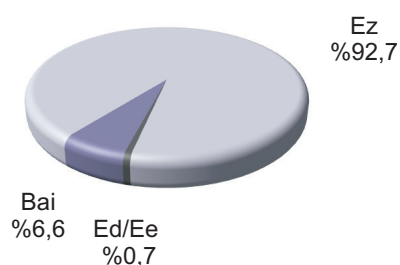
P22.4.- Akordio maila hurrengo esaldiarekin: "Nire auzo/herria guneko egokia da ariketa egin ahal izateko"



	Zona	
	Hirit.	Landa
"Oso ados"	%62,2	%65,3
"Ados"	%29,4	%30,6
"Desados"	%6,8	%2,4
"Zeharo desados"	%1,1	%0,3

	Adina			
	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Oso ados"	%51,4	%64,5	%60,2	%69,4
"Ados"	%38,1	%26,5	%33,2	%25,3
"Desados"	%8,8	%7,3	%5,0	%3,8
"Zeharo desados"	%1,7	%1,6	%0,6	%0,3

P2.- Azken urtean publizitate kanpaina motaren bat eragin dio bere jarduera fisikoko/kiroletako maila handitzeko



	Zona	
	Hirit.	Landa
"Bai"	%5,8	%8,9

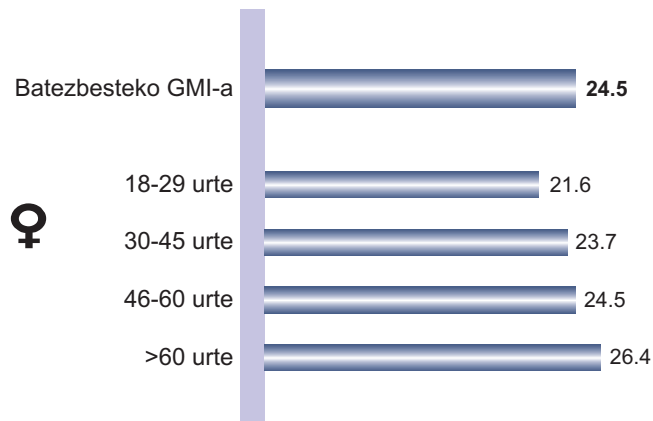
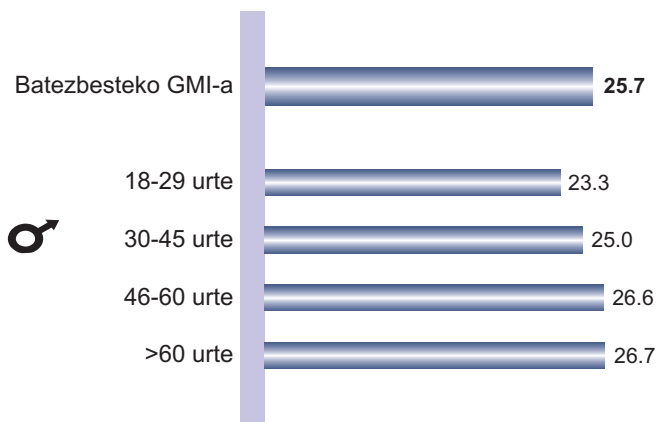
	Ikasketak		
	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Bai"	%4,3	%9,4	%5,4





## 3.1. Forma-egoera

GMI (Gorputz-Masaren Indizea )

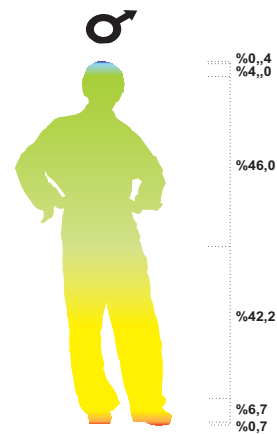


Gizonak	Emakumeak
Desnutrizioa - ≤17	Desnutrizioa - ≤16
Pisu baxua - 18-20	Pisu baxua - 17-20
Normala - 21-25	Normala - 21-24
Gehiegizko pisua - 26-30	Gehiegizko pisua - 25-29
Gizentasuna - 31-35	Gizentasuna - 30-34
Gizentasun nabaria - 36-40	Gizentasun nabaria - 35-39
Gizentasun morbidoa - >40	Gizentasun morbidoa - >39

GMI-ren kalkulurako, hurrengo formula hau erabili da: (Pisua kg-tan x 10.000) : (Luzeera zm<sup>2</sup>-tan)

GMI (Gorputz-Masaren Indizea)

OROKORRA

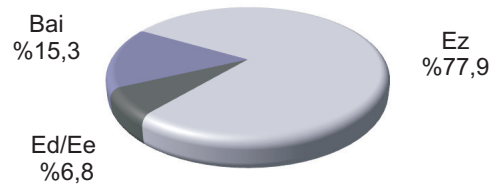


	OROK.	♀	♂
Desnutritzioa (Emakumeak ≤16 eta Gizonak ≤17)	0,2%	0,1%	0,4%
Pisu baxua (Emakumeak 17-20 eta Gizonak 18-20)	9,4%	14,4%	4,0%
Normala (Emakumeak 21-24 eta Gizonak 21-25)	45,2%	44,4%	46,0%
Gehiegizko pisua (Emakumeak 25-29 eta Gizonak 26-30)	36,2%	30,6%	42,2%
Gizentasuna (Emakumeak 30-34 eta Gizonak 31-35)	7,1%	7,4%	6,7%
Gizentasun nabaria (Emakumeak 35-39 eta Gizonak 36-40)	1,9%	3,1%	0,7%
Gizentasun morbidoa (Emakumeak >39 eta Gizonak >40)	0,0%	0,0%	0,0%

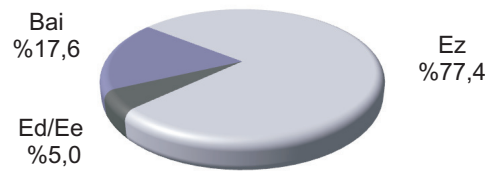
GMI-ren kalkulurako, hurrengo formula hau erabili da: (Pisua kg-tan x 10.000) : (Luzeera zm<sup>2</sup>-tan)

P25.- Ariketarik egin gabe sendagai edo sustantzia bat egongo balitz gorputza atletikoa ipintzeko, hartuko luke

---

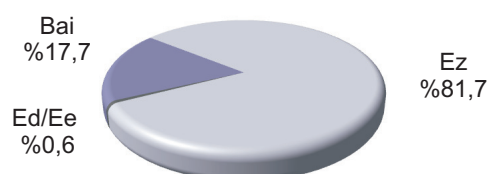


P26.- Sendagai edo sustantzia bat egongo balitz argaltzeko, hartuko luke



	Adina			
	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Bai"	%16,7	%21,9	%19,5	%12,7

### P3.- Azken urtean jaso du aholkularitza edo entrenamendurik kirol-fisiko jardueraren batean



#### P18.- Ordainduriko kirol zentzuren batetan harpideduna da

	Bai	Ez
"Bai"	%33,9	%8,1

#### Zona

	Hirit.	Landa
"Bai"	%19,3	%12,7

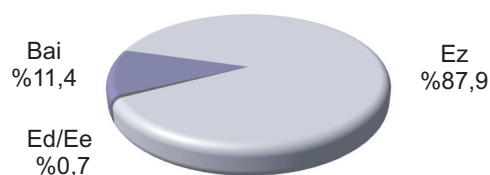
#### Ikasketak

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Bai"	%7,5	%20,5	%24,7

#### Adina

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Bai"	%35,8	%22,1	%16,3	%6,5

#### P4.- Azken urtean egin du azterketa medikuren bat jarduera fisiko-kiroletara orientatuta



#### P18.- Ordainduriko kirol zentruen batetan harpideduna da

	Bai	Ez
"Bai"	%16,0	%8,5

#### Sexua

	Gizona	Emak.
"Bai"	%14,2	%8,8

#### Zona

	Hirit.	Landa
"Bai"	%12,7	%7,2

#### Ikasketak

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Bai"	%6,7	%13,3	%13,7

#### Adina

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Bai"	%24,0	%12,9	%9,8	%5,4



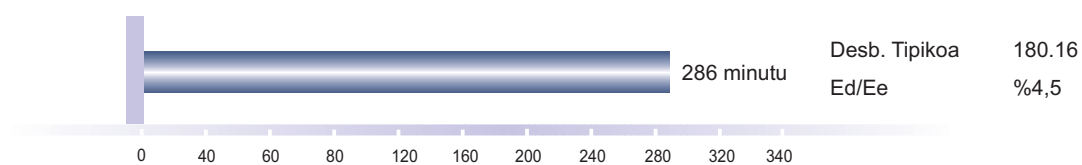
# Jarduera fisikOaren praktika

## 4.1. Jarduera fisikoaren praktika

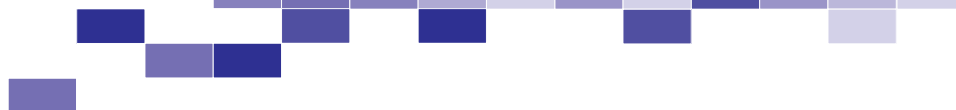


## 4.1. Jarduera fisikoaren praktika

P15.- Egunean eserita egoten den denbora



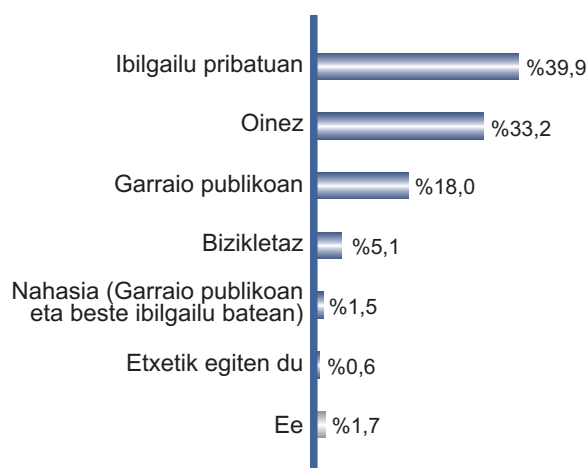
Sexua		Zona		Ikasketak			Adina			
Gizona	Emak.	Hirit.	Landa	Ikas. Ez/Leh. Ika.	Erdi-ikasketak	Uniberts. Ikasketak	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
301.94	270.91	297.19	247.83	240.68	276.71	343.40	355.65	280.26	277.14	262.81



P16.- Bizi den lekutik lan edo ikasten duen lekuraino normalki erabiltzen ohi duen garraiobidea

n=ibilbide-mota  
hau egiten dituzte

%54,7



## Sexua

	Gizona	Emak.
"Ibilgailu pribatuan"	%42,8	%36,5
"Oinez"	%32,7	%33,7
"Garraio publikoan"	%14,7	%21,5
"Bizikletaz"	%6,6	%3,2
"Nahasia"	%1,2	%1,9

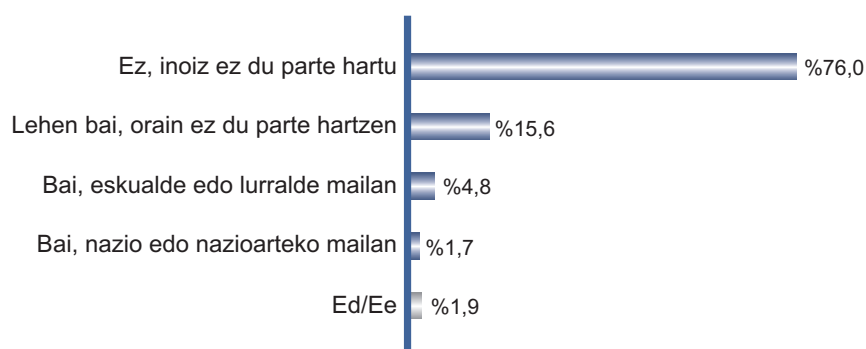
## Adina

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Ibilgailu pribatuan"	%27,3	%46,6	%43,2	%29,2
"Oinez"	%27,9	%32,4	%36,8	%45,8
"Garraio publikoan"	%31,5	%13,8	%13,6	%4,2
"Bizikletaz"	%8,5	%4,5	%3,2	%4,2
"Nahasia"	%3,6	%1,2	%1,8	%16,7

## Ikasketak

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Ibilgailu pribatuan"	%41,7	%41,9	%37,4
"Oinez"	%41,7	%29,1	%35,1
"Garraio publikoan"	%8,3	%19,3	%19,1
"Bizikletaz"	%2,1	%6,8	%4,6
"Nahasia"	%1,0	%1,7	%1,1

## P17.- Kirol lehiaketa federatuetan parte hartzen du



## Sexua

	Gizona	Emak.
"Inoiz ez du parte hartu"	%64,7	%85,9
"Lehen bai, orain ez"	%23,4	%8,6
"Eskualde edo lurralde mailan"	%7,1	%2,8
"Nazio edo nazioarteko mailan"	%2,8	%0,6

## Ikasketak

	Ikas. Ez/ Leh. Ika.	Erdi- ikasketak	Uniberts. Ikasketak
"Inoiz ez du parte hartu"	%87,4	%74,8	%65,6
"Lehen bai, orain ez"	%8,6	%16,0	%22,5
"Eskualde edo lurralde mailan"	%2,1	%4,9	%7,3
"Nazio edo nazioarteko mailan"	%0,3	%2,4	%2,3

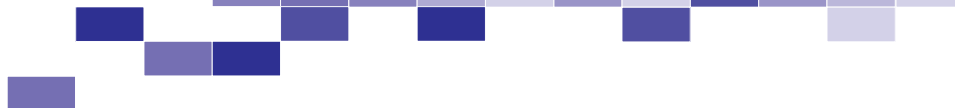
## Zona

	Hirit.	Landa
"Inoiz ez du parte hartu"	%74,8	%79,8
"Lehen bai, orain ez"	%15,9	%14,4
"Eskualde edo lurralde mailan"	%5,8	%1,7
"Nazio edo nazioarteko mailan"	%2,0	%1,0

## Adina

	18-29 urte	30-45urte	46-60urte	> 60 urte
"Inoiz ez du parte hartu"	%53,0	%69,9	%80,5	%87,6
"Lehen bai, orain ez"	%28,7	%18,3	%13,9	%8,3
"Eskualde edo lurralde mailan"	%12,2	%6,1	%2,7	%2,2
"Nazio edo nazioarteko mailan"	%3,9	%2,6	%1,2	%0,8

EAE



## P9-P14.- IPAQ Ratioak - Jarduera Fisikoko-Mailak

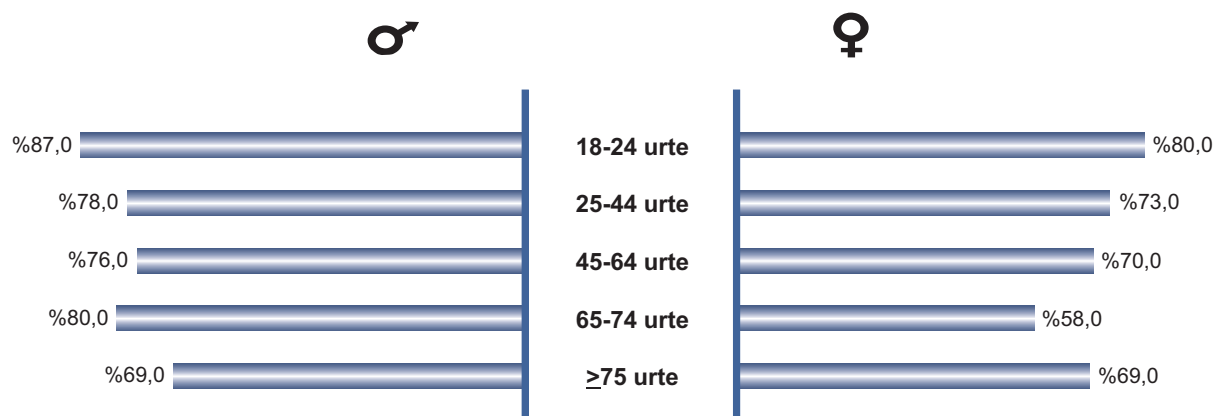
*Jarduera fisikoko mailak IPAQ inkestaren arabera kalkulatu dira. Inkesta hau galdetzen die inkestatuei azken astean zenbat egunetan egin duten jarduera fisikoa eta zenbat denbora eman duten aipaturiko jarduera egiten, bai aisi-garaian, etxeko zereginetan, edo lanerako desplazamenduetan.*



### PERTSONA AKTIBOAK SEXUAREN arabera

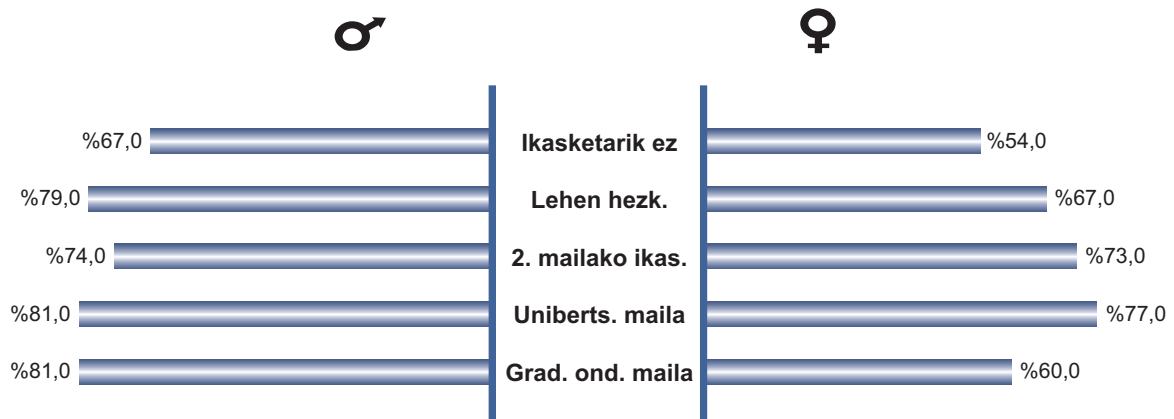


### PERTSONA AKTIBOAK SEXU & ADINAREN arabera

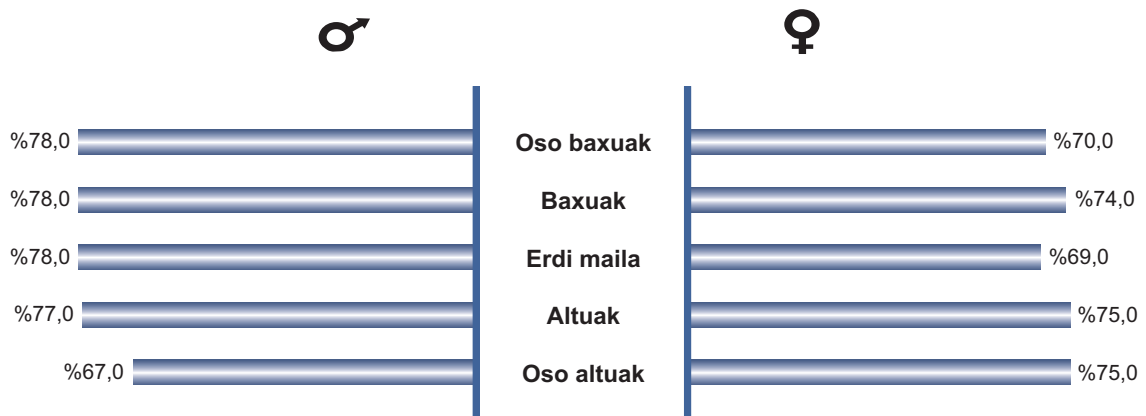


P9-P14.- IPAQ Ratioak - Jarduera Fisikoko-Mailak

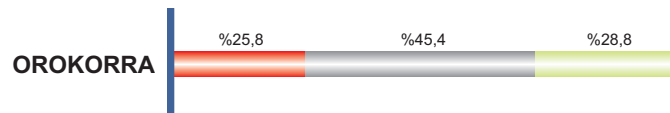
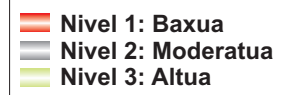
PERTSONA AKTIBOAK SEXU & IKASKETA MAILAREN arabera



PERTSONA AKTIBOAK SEXU & DIRU SARREREN MAILAREN arabera



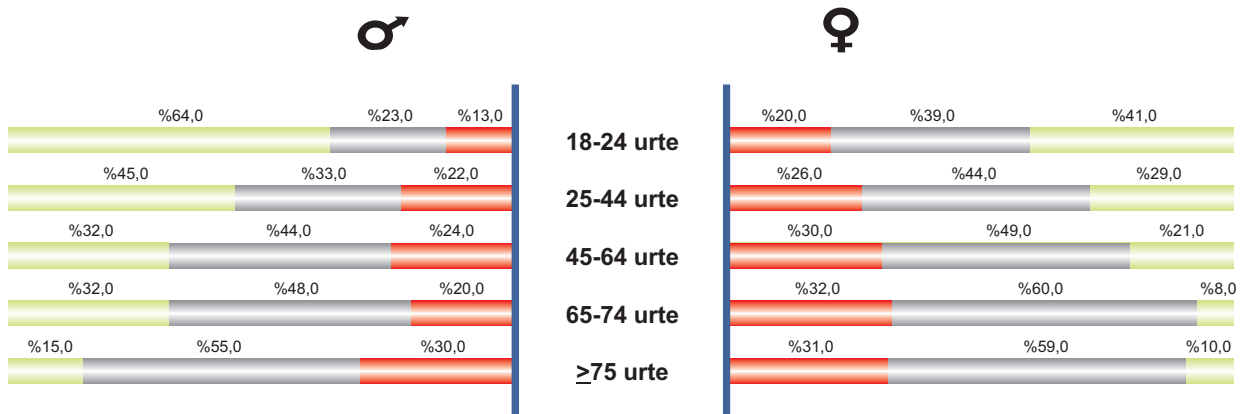
P9-P14.- IPAQ Ratioak - Jarduera Fisikoko-Mailak



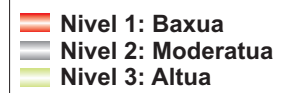
Jarduera fisikoko mailak SEXUAREN arabera



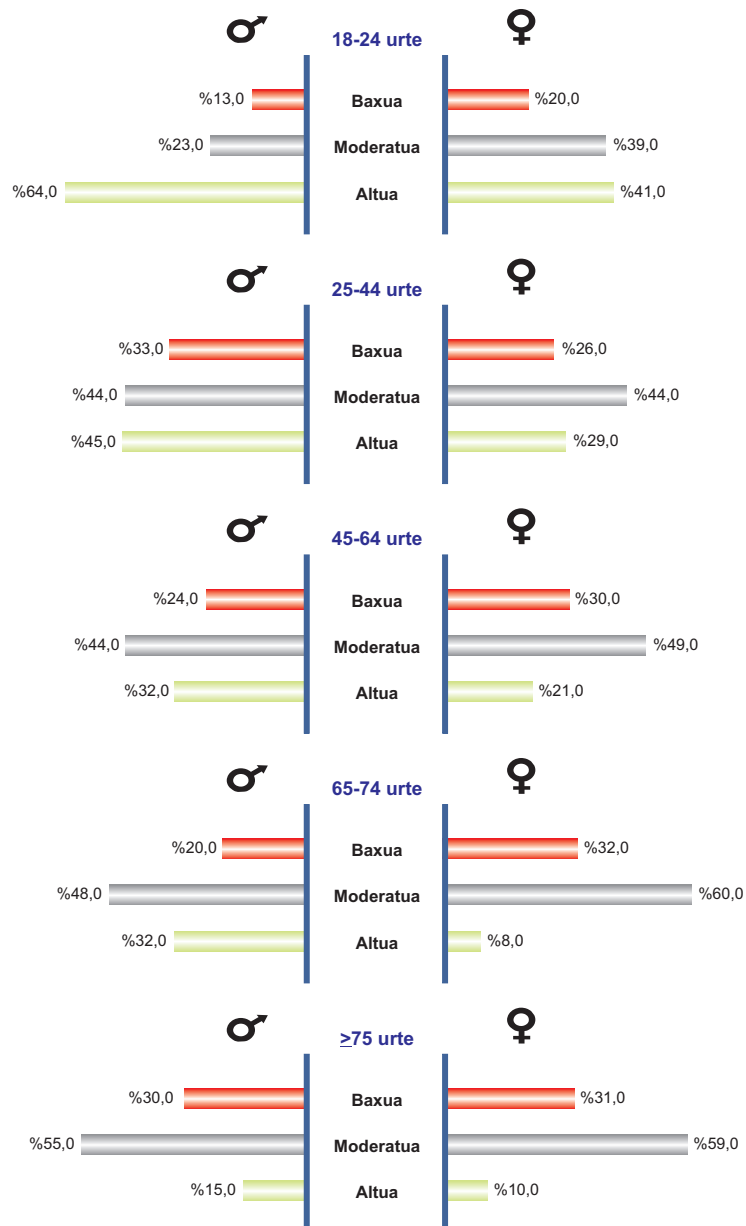
Jarduera fisikoko mailak SEXU & ADINAREN arabera



P9-P14.- IPAQ Ratioak - Jarduera Fisikoko-Mailak

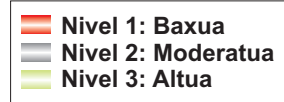


Jarduera fisikoko mailak SEXU & ADINAREN arabera

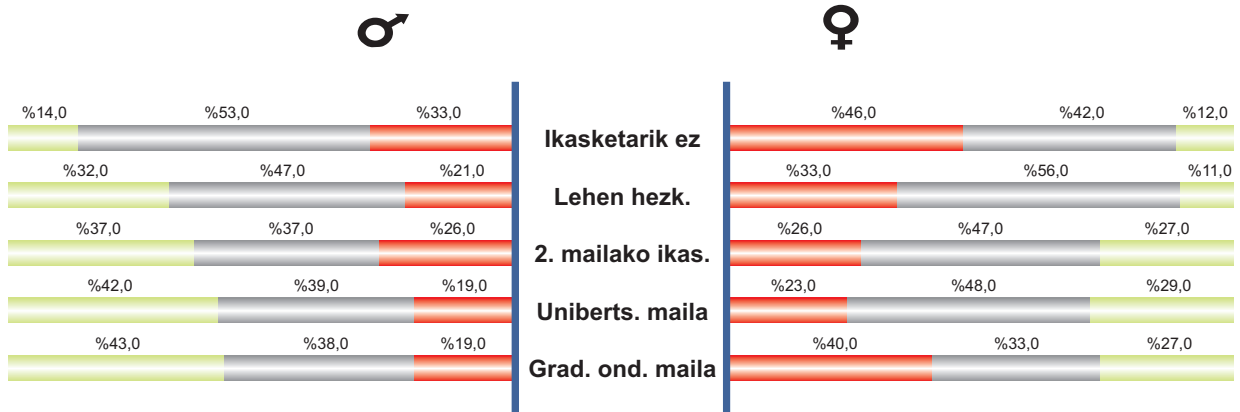




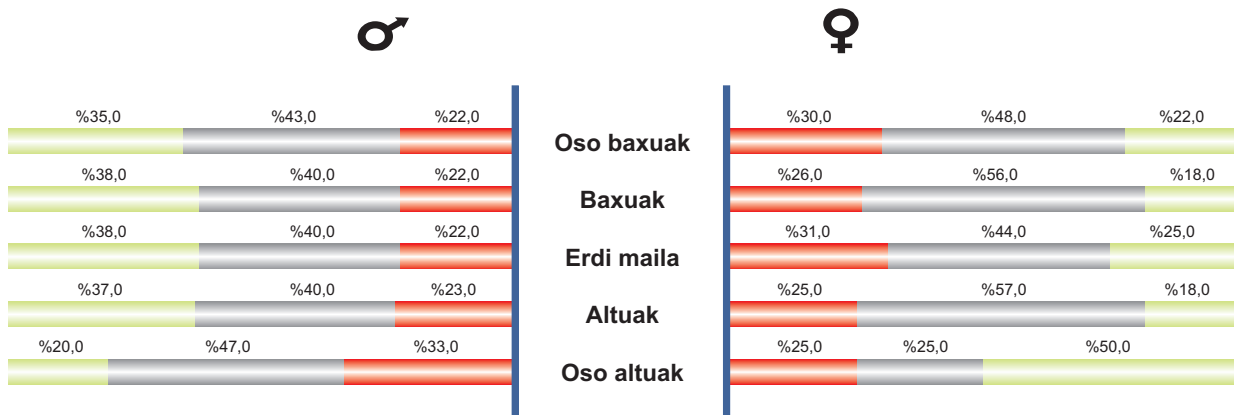
P9-P14.- IPAQ Ratioak - Jarduera Fisikoko-Mailak



Jarduera fisikoko mailak SEXU & IKASKETA MAILAREN arabera



Jarduera fisikoko mailak SEXU & DIRU SARREREN MAILAREN arabera





# Ondorio nagusiak

## 5.1. Ondorio nagusiak

## 5.1. Ondorio nagusiak

**Orekadun dieta egitea eta/edo kirola eta ariketa egitea ez dira herritarren lehenetsun absolutuak.** Nahiz eta alderdi hauei buruzko balioespengarrantzia handia izan, populazioa ez du jartzen kirola eta ariketa bezalako kontuak familiarekin pasatzen duen denbora edo etxebizitza bat edukitzearen alderdien aurretik.

**Populazioaren heren bat gutxi gorabehera kirol zentzoren batetan harpidetuta dago. Batez ere gizonak emakumeekin alderatuz eta adinarekiko ordena beherakorrean,** irakur dadila adin handiagorekin jarduera gutxiago. Antzematen da ere ikerketa-maila eta kirol zentroko kide izatearen arteko korrelazioen bat.

**Antza denez, datuek ezagutarazten dute osasunaren arduraren nabarmena dela populaziorako baina oraindik ariketaren eta dietaren artean elkarte biziago bat falta da gai honen inguruan.**

**Populazioa gehien bat ez du egiten “nahiko lukeen ariketa adina”,** baina jarduera-gabetasuna justifikatzeko “tranpa” bat egiten dute ariketa-denbora aisia eta aisialdi bezala kontuan hartzen dutelako. Ariketa eta jarduera fisikoa ez dira aisialdi-jardueretan sartu behar, halako kasuetan baztertuta geratuko da beti “ez ezinbesteko jardueretara”, haiek justifikatzen dute eta jarduera-gabetasuna “denbora faltagatik” dela batez ere.

**Euskal populazioa elikadura osasuntsura heltzeko aukera dauka eta kasuen gehiengo handian eskuragarri ditu kirol-instalazioak,** beraz, jarduera-gabetasuna eta dietaren gabezia ezin dira justifikatu baliabide edo azpiegitura ezarekin.

**Populazioaren gehiengo handia gorputz-masaren arrazoizko indize batean dagoela dirudi,** ehuneko 30aren inguruan egonez. Honek erakutsi lezake gehiegizko pisua edota gizentasuna dagoela hainbat gradutan.

Populazioaren gehiengo handia, ez dirudi jarduerara orientatutako kirol segimenduak egiten dutenik. Badirudi hiritarrak onartzen dituztela berrikuste medikoak murriztutako osasun-egoerarako baldintza bezala, medikuarekiko edozein prebentzio-kontaktua saihesten dela irudituz.

Ariketaren eta jarduera fisikoaren kultura pixkanaka gizartean nagusitzen ari dela dirudi, ikusiz kultura-maila handiagoa edo klase goienagoa dutenak, probableagoa dutela jarrera positiboak aurkitzea jarduera fisikoaren aurrean. Baina oraindik, ibilbidea geratzen da aisialditik harantz joan behar den jarrera bat inposatzeko eta OROKORREan gizartean barnertzeko.

4 pertsonetatik ia 3k jarduera fisikoa egiten dute osasun-autoritateek gomendatzen duten mailatan, ehuneko gehiengo altuena gizonetan ikusiz.

Gazteria da populaziorik aktiboena eta pertsona aktiboko ehunekoa txikiagotzen da adina igotzen den heinean, nahiz eta gorakada bat estimatu pertsona zaharrengan, ustez, lan-merkatutik erretiratuak daudenak izanik.

Ikasketarik gabeko pertsonak ez dira hain aktiboak unibertsitate-tituluak dituzten pertsonak bezala. Diru sarreramaileari dagokionez, ez dira ezberdintasun nabarmenik ikusten.

Hiritarren gehiengoak jarduera fisikoko neurrizko maila mantentzen dute. Gizonek goi-mailako jarduerarako ehuneko handiagoa erakusten dute, emakumeak oster, gehiengoan, neurrizko mailako ehunekoak aurkezten dituzte adin guztietan.

Urteen igarotzearekin trantsizio bat ikusten da gazteen goi-mailako jardueratik adin aurreratuenen neurrizko edo jarduerarik-gabeko mailara.





www.gizaker.net  
investigaciones@gizaker.net  
902 119 169

