



## 0-8 adin tartean, jarduera fisikoa sustatzea eta sedentarismoa murriztea



Egilea:

**murua**

Pokopandegi bidea 11; 011 bul.  
20.018 Donostia  
[www.murua.eu](http://www.murua.eu)



## 01. Sarrera

Historian zehar, adin goiztiarretako jarduera fisikoari buruzko programen diseinu eta ikerlan gutxi egin dira. Alabaina, geroz eta gehiago aitortzen da lehenengo urte horien garrantzia, eta pertsonen garapenerako aldi kritikotzat jotzen da, euren esperientziak abiapuntu hartuta. Beraz, geroz eta handiagoa da bizitzako lehenengo urteetan jarduera fisikoa sustatzeari eta portaera sedentarioak murrizteari buruz sentiberatzeko joera.

Politikak osatzeko eta programak diseinatzeko baliagarriak izango diren helburuak ezarri ahal izateko, adin tarte horretan gomendagarria den jarduera fisikoari eta portaera sedentarioak murrizteari buruzko aholku batzuk finkatu dira. Hona hemen aholkuak:

### 1. aholkua

Jaiotzen denetik urtebetera bitarte.- Jarduera fisikoa egitea jaiotzetik bertatik bultzatu beharko litzateke; bereziki, gainbegiratutako jolasen bidez, ingurune seguruetan (zoruan) edo/eta baita uretako jarduera egokien bidez ere.

### 2. aholkua

Oinez badabiltzan 1-5 urte arteko haurrek aktibo igaro beharko litzukete gutxienez 3 bat ordu egunean (intentsitate arinekoa, neurritzkoa edo bizikoa), egunean zehar banatuta.

### 3. aholkua

0-5 urte arteko haurrek ez lukete portaera sedentariorik izan behar, eta ez lukete geldi edo higiezin egon behar ordubetetik gora jarraian, non eta ez den lotarako.

### 4. aholkua

2 urtez azpiko haurrek ez lukete denborarik igaro behar telebista ikusten edo pantaila aurreko bestelako jarduera batzuetan (DVDa, ordenagailuak, bideojoko sedentarioak...). 2-5 urte arteko haurrek ere mugatuta eduki beharko lukete gisa horretako jardueretarako denbora.

## 02. 0-8 adin tarteko gipuzkoarrek egiten duten jarduera fisikoaren maila

0-8 adin tartean, jardun mailei buruz dauden estatistikak urriak dira. 2013ko Euskal Osasun Inkestak, esaterako, 15 urtetik aurrerako datuak ematen ditu.

**Espainiako hurrek eta nerabeek egiten duten jarduera fisikoari buruzko 2016ko txostenak**, berriz, jarduera fisikoaren arlo guztiei buruzko informazioa biltzen du (eskolakoa, garraiobide moduan, aisialdian, etab.), bai eta sedentarismoarekin lotutako ohiturak eta faktore erabakigarri garrantzitsuenetako batzuk ere (famiaren babesa, instalazioak eskura edukitzea, etab.). Txosten hori, hain zuzen, Healthy Kids Canada ([www.activehealthykids.ca](http://www.activehealthykids.ca)) txostenean dago oinarrituta. Txostenaren helburua, zehazki, jarduera fisikoari, sedentarismoari eta horren faktore erabakigarriei buruzko datu zientifikoak eskuratzea da, informazio espezifikokoaren hutsuneak hauteman, eskuragarri dagoen informazioa hobetzeko soluzioak proposatu, jarduera fisikoa egitea sustatzeko politiketan inbertitzeko dagoen premia nabarmendu eta jarduera fisikoa eguneroko bizitzan txertatzeko dagoen premiari buruz herritarrei kontzientzia harrarazi ahal izateko.

Txosten horretan aurkeztutako datuak hainbat ikerlanetatik lortutakoak dira. Dena den, guk adin tarte hori aztertzen duten biak aipatuko ditugu:

- IDEFICS (Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS). 2-10 adin tarteko datuak eskaintzen ditu.
- Osasun Inkesta Nazionala. 1-14 adin tarteko datuak eskaintzen ditu.
- ALADINO (ALimentación, Actividad Física, Desarrollo INfantil y Obesidad / Elikadura, Jarduera Fisikoa, Haurren Garapena eta Gizeneria). 6-9 adin tarteko datuak eskaintzen ditu.

**Jarduera fisiko orokorra:** Metodo objektiboak baliatuz IDEFICS ikerlanetik lortutako datuen arabera, 1-10 urte arteko mutikoen soilik % 30ek eta nesken % 12k betetzen dituzte aholkuak.

**Kirol antolatuetan parte hartzea:** IDEFICS ikerlanean oinarrituta, eskolaz kanpo gutxienez astean behin kirolen bat egiten duten pertsonen ehunekoa hartzen da erreferentziatzat. 2-5 adin tarteko mutikoen % 7k eta nesken % 6k betetzen dute aholkua. 6-9 adin tartean, berriz, mutikoen % 46k eta nesken % 28k.

**Jolas aktiboa:** ALADINOko datuetan, berriz, aire zabalean jolasean egunean 2 ordu edo gehiago igarotzen dituzten haurren zein gazteen ehunekoa hartzen da erreferentziatzat. ALADINO ikerlanaren arabera, astean zehar, 7-8 urteko mutikoen % 44k eta nesken % 33k betetzen dute aholkua. Asteburuan, berriz, ehunekoa % 85era igotzen da, bi kasuetan.

**Garraio aktiboa:** IDEFICS ikerlanaren datuen arabera, 2-5 urte arteko herritarren % 54 modu aktiboan joaten dira eskolara, generoen artean bereizketarik izan gabe. 6-9 adin tarteko artean, berriz, % 73 joaten dira eskolara eta % 77 itzultzen dira handik modu aktiboan, baldin eta distantzia kilometro batetik beherakoa bada. 1-2 km inguruko distantzian, berriz, ehunekoa murriztu egiten da: % 26 eta % 31, hurrenez hurren. Eta 3-4 km inguruko distantzian, are gehiago: % 6 eta % 8.

**Portaera sedentarioa:** 2011ko Osasun Inkesta Nazionaleko datuen arabera, 2 urtetik beherako mutikoen % 43k eta nesken % 54k betetzen dute 2 orduetik beherako denbora sedentarioaren aholkua. 2-4 adin tarteko artean, berriz, behera egiten du datuak: mutikoen % 38k eta nesken % 40k. Eta ehunekoak berriro gora egiten du 5-14 adin tartean: zehazki, mutikoen % 45ek eta nesken % 50ek (datu hauek lanegunei baino ez dagozkie).

**Ikastetxeak:** ALADINO ikerlanarekin bat etorruta, ikastetxeen % 68k ematen dute gorputz hezkuntza astean 2 ordu edo gehiago Lehen Hezkuntzako bigarren mailan (7-8 urte), % 55ek hirugarren mailan (8-9 urte) eta % 33k laugarren mailan (9-10 urte).

### 03. 0-8 adin tartekoen portaera sedentarioaren eta jarduera fisikoaren faktore erabakigarriak

#### Faktore biologikoak eta faktore psikologikoak

**Adina:** Normala den bezala, era bateko edo besteko jarduerak proposa daitezke hain heterogeneoa den herritar taldearentzat. Politika ugaritan, haurrak oinez badabiltzan ala ez hartzen dute oinarri gisa. Halere, bizitzako lehenengo urteetan jarduera fisikoan izaten diren aldaketak neurtzen dituzten ikerlanak berrikusi dira, eta ez da inolako emaitzarik aurkitu adina-jarduera fisikoa harremanaren artean.

Portaera sedentarioari dagokionez, aurkikuntzak ez dira eztaba daezinak, baina ikerlan batzuen arabera, adinak lotura hertsia dauka portaera sedentarioarekin: haur handienak txikiak baino sedentarioagoak izaten dira.

**Sexua:** Bizitzako lehen urte horietan sexuak jarduera fisikoan duen eraginari buruz egindako ikerlanen emaitzetan askotariko ondorioak atera dira. Iraganean egindako ikerlan batzuen arabera, mutikoak neskek baino aktiboagoak dira; baina berriki egindako azterketetan ez da inolako ondoriorik aurkitu edo aurkitutakoak funsgabeak dira.

**Pisua:** Gaur egungo ebidentzien arabera, pisuak (gerriaren zirkunferentzia bidez, gorputzeko gantzaren ehunekoaren bidez edo gorputz masaren indizearen bidez neurtua) ez du eraginik jarduera fisikoan, bizitzako lehenengo urteetan.

**Gaitasun fisikoak:** Adin horietan, ez da aurkitu oinarritzko mugimendu trebetasunek jarduera fisikoaren mailan eraginik duela egiaztatzen duen ebidentziarik.

**Haurren jarrera:** Neska-mutil asko jaiotzez dira aktiboak; batzu-batzuk, ordea, lotsatiak, isilak edo gainerakoekin elkartzeko mesfidatiak izaten dira, eta ezinbestekoa dute norbaitek gidatzea eta irakastea nola goza dezaketen jokorako talde eta eremu ugaritan.

## Gizarte ingurunea

---

**Gurasoak:** Gurasoek jarduera fisiko ugari egiten badute, hurrek ere joera hori dutela egiaztatzen duten ebidentziak daude (neurritzotik indartsura bitartekoak).

Nahiz eta ez den eztabaidaezina, froga batzuen arabera, haurrak fisikoki aktiboagoak izaten dira, baldin eta gurasoen bultzada izaten badute. Guraso edo familia aktiboek egiten duten jarduera fisikoa portaera ereduak izaten da haurrentzat, eta ingurune segurua eta arriskurik gabea sustatu behar dute horretarako.

- Jarduera fisikoa egiteko aukerak sustatzen dituzte.
- Segurtasuna ematen dute, baina ez gehiegizko babesa.

Gurasoek edo zaintzaile/hezitzaileek jarduera fisikoa sustatzeak eta seme-alabekin jarduera horietan parte hartzeak asko lagun dezake haurren jarduera maila handitzen. Aisialdia familiarekin edo/eta zaintzaileekin jarduera fisiko egituratua egiteko baliatzeak harreman positiboa dauka haurren jarduera mailekin.

Portaera sedentarioei dagokienez, harreman zuzena hautematen da familiak gisa horretako jarduerak (telebista ikusi, pantaila aurrean denbora igaro, etab.) egiteko duten ohituren eta haurren ohituren artean.

Alabaina, ez dago garbi zer eragin duten familia faktore gehigarriek; esaterako, familien tamainak, familiak dituen arauak edo gurasoen heziketak.

**Egoera sozioekonomikoa:** Aztertutako ikerlanetan ez da inolako loturarik hauteman maila sozioekonomikoaren eta haur txikiek egiten duten jarduera fisikoaren artean.

**Egunero portaera sedentarioetan igarotako denbora;** batez ere, telebistaren edo beste zeinahi pantaila elektronikoren aurrean igarotako denbora. Lotura negatiboa hautematen da portaera sedentario horien eta jarduera fisiko orokorraren artean.

**Telebista ikustea:** Ebidentzia oinarri handiagoa hautematen da, gainera, telebista ikusten igarotako denborak bost urtetik beherako haurren jarduera fisikoaren mailan duen eraginari dagokionez. Aurkikuntza batzuen arabera, telebista zenbat eta

gehiago ikusi, orduan eta jarduera fisiko gutxiago egiten da. Beste azterlan batzuek, berriz, ez dute horrelako loturarik hauteman.

Bestalde, familian telebista ikusteko edo pantaila aurrean (Internet) igarotako denbora mugatzeko irizpideak ezartzeak eragin positiboa dauka.

**Politika eta plan espezifikoak.** Haurtzaindegietan eta adin horretako haurren zaintza edo arreta zentroetan jarduera fisikoa sustatzeko ekimenak eta planak daude, eta horietan parte hartzen dute zaintzaile/hezitzaileek, haurrek zein gurasoek.

## **Ingurune fisikoa**

---

**Denbora, aire zabalean:** Ikerlanek irmoki egiaztatu dute aire zabalean denbora gehiago igarotzen duten haurrek bikoiztu egiten dutela, baita hirukoiztu ere, barnealdeetan denbora asko igarotzen duten haurren jarduera fisikoaren maila. Nola nork bere kasa eginda, hala familian edo zaintzaileekin batera, jolasa eta egituratu gabeko jarduera fisikoa funtsezkoak dira aholkatutako jarduera fisikoaren mailak lortzeko.

Kanpoan egoten direnean jarduera sedentarioetan egonean igarotako denboraren bikoitza igarotzen dute haurrek barnealdeetan daudenean.

**Jolaserako guneak izatea.** Ingurunean azpiegiturak eduki behar dira: parkeak, plazak, berdeguneak, etab. Horietan, mugimendua, lasterka ibiltzea, katuka igotzen ibiltzea, jolastea... sustatzen da; eta, horrenbestez, jarduera fisikoaren maila hobetzeko aukera handitzen da.

**Diseinua eta hornidurak:** Ikerlanen arabera, harreman positiboa dago espazioen diseinu egokiaren eta jarduera fisikoaren artean. Jolaserako gune handi eta zabalak izatea gomendatzen da, seguruak, mugarik gabeak, ingurune gogopizgarriak eta dibertigarriak osatuko dituztenak.

**Haurtzaindegiak:** Geroz eta ebidentzia gehiagok iradokitzen dute jarduera mailak aldatu egin daitezkeela ikastetxeen eta adingabeen zaintzarako zentroen diseinuaren arabera. Zentroen politikak eurak, bai eta horien ingurune fisikoak ere, eragin handiko faktoreak dira.





- Espazio estaliak eta estali gabeak izatea.
- Espazio zabalak izatea.
- Material finkoa eta eramangaria edukitzea; batez ere, azkena.

## 04. Jarduera fisikoa ugaltzeko eta portaera sedentarioa murrizteko esku-hartze eraginkorren ebidentziak

### **Esku-hartzeak gurasoekin**

---

Gurasoak jarduera fisikoaren garrantziari buruz sentiberatzea, eta mugimenduaren onurak sustatzea, jarduera fisiko egituraturako eta ez egituraturako aukerak emanez.

Gurasoei haurtzaroan jarduera fisikoa sustatzeari buruzko hezkuntza ekintzak eskaintzea.

Hezkuntzarako sustapen materialak eta jarduera saioak sortzea, eta jarduera sedentarioetarako (telebista ikustea, Internet erabiltzea...) denbora mugak jartzea.

Ikuspegi integratua eta osagai ugarikoa erabiltzea, informazioa gurasoei zuzentzeko eta helarazteko.

### **Esku-hartzeak zaintzaileekin eta ikastetxeekin**

---

Zaintzaileei kontsulta egitea, premiak eta oztupoak identifikatzeko.

Zaintzaileentzako eta hezitzaileentzako prestakuntza ekintzak egitea, ikastetxeetan jarduera fisikoa sustatzeko gomendioei eta estrategia egokiei buruzkoak.

Ikastetxe bakoitzeko jarduera fisikoari buruzko programak prestakuntza programaren baitan txertatzea.

Zaintza zentroetako eta ikastetxeetako alderdi fisikoei eta curriculum ezaugarriei buruzko estandarrak ezartzea eta betetzea, jarduera fisikoa ugaltzeko eta portaera sedentarioarekin lotutako jarduerak murrizteko.

Jolaserako materiala eta hornidura ematea (batez ere, eramangarria), haurren jarduera fisikoa sustatzeko.

Aukerak eta hornidura egokia ematea; hala nola jakak, botinak eta euritarako berokiak. Era horretan, haurrek denbora dezente igaro ahal izango dute aire zabalean, egiten duen eguraldia eginda ere.

Jarduera fisikoa egiteko uneak finkatzea, egunean zehar banatuta. Atsedenaldiak aldatzea, eta etenaldi laburragoak egitea, maizago.

Ikastetxeko jardueren esparruan, gurasoen eta seme-alaben arteko jarduerarako aukerak sustatzea.

### **Beste esku-hartze batzuk**

---

Gizarte marketineko ekintzak (komunikazio kanpainak), bizitzako lehenengo urteetan jarduera fisikoa egiteak duen garrantziari buruzko kontzientzia harrarazteko.

Pediatraren kontsultan, jarduera fisikoari eta portaera sedentarioari buruzko aholkuak eta informazioa (erregularra eta intentsiboa) ematea.

Ikastetxerako bidean garraio aktiboa sustatzen duten programak ezartzea.

Komunitatearen baitan jarduera egituratuen eskaintza izatea.

Aire zabalean jolaserako instalazio seguru, erakargarri eta irisgarriak eskaintzea, bizitzako lehenengo urteetan jarduera fisikoa egiteko lagungarriak izan daitezten. Espazio publikoetako (parkeak, plazak, etab.) eta instalazioetako segurtasun estandarrak behar bezala diseinatzeke, mantentzeko eta betetzeko neurriak ezartzea, jarduera fisikoa egitea sustatzeko.

Jardunak ebidentzien arabera indartzea:

- Haurren jarduera fisikoaren mailak neurtzeko tresnak garatzea.
- Familietan oinarrituta dauden eta jarduera fisikoaren mailak handitzeko helburua duten komunitateko esku-hartzeak ebaluatzea.