

GASTEIZKO GAZTEEN KIROL- OHITUREI BURUZKO IKERKETA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

**VITORIA
GASTEIZ**
green capital



Gasteizko Gazteen Kirol- Ohiturei buruzko ikerketa

Edukia

Edukia	4
Sarrera	8
Marko teorikoa	8
Helburuak	11
Lan-metodologia	12
1. fasea: Dokumentuak aztertzea.....	12
2. fasea: Inkesta bidezko ikerketa.....	12
3. fasea: Elkarrizketa sakonen bidez egindako ikerketa.....	13
1. fasea: Dokumentuak aztertzea	14
1. Parte-hartzea kirol-jardueretan.....	14
2. Jarduera fisikoa eta kirola non egiten den.....	17
3. Kirol-modalitateak.....	19
4. Jardueraren maila.....	24
5. Kirola egiten hasteko adina.....	25
6. Leku batetik bestera joateko moduak.....	25
7. Gurasoen inplikazioa kirol-jardueran.....	25
8. Lotura federazioekin edo kirol-erakundeekin.....	26
9. Kirola egiteko motibazio nagusiak.....	28
10. Kirola egiteko oztopo nagusiak.....	30
2. fasea: Inkesta bidezko ikerketa	33
1.- Zure aisialdia.....	33
1.1. Aisialdiko jarduerak.....	33
1.2. Leku batetik bestera joateko bitartekoak.....	33
1.3. Jarduera fisikoaren eta kirolaren maila egun normal batean.....	34
2.- Jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko interesa.....	36
2.1. Ohiko jarduera fisikoa eta kirola.....	37
2.2. Jarduera fisikoaren eta kirolaren asteko maiztasuna.....	38
2.3. Zer jarduera fisiko eta kirol egiten dituzten.....	39
2.4. Jarduera fisikoa eta kirola non egiten duten.....	40
2.5. Kirol-instalazioetako bazkideak.....	40
2.6. Entrenamendua profesional baten ikuskapenarekin.....	41
2.7. Entrenamenduaren plangintzarako informazio-iturriak.....	42
2.8. Jarduera fisikoa eta kirola egiteko motibazioak.....	42

2.9. Jarduera fisikoan eta kirolean hastea	43
3.-Mugak	43
3.1. Jarduera fisikoa eta kirola egitea galarazten duten arrazoiak	44
3.2. Egin nahi den eta egiten ez den jarduera fisikoa eta kirola	45
3.3. Zure inguruko kirol-aukerak	46
3.4. Jarduera fisikoa eta kirola egiteko nahiago duten lekua.....	46
3.5. Familiaren eta gizartearen presioa kirol-jardueran	47
3.6. Influentzia positiboak kirol-jardueran.....	48
4.- Jarduerarik eza	49
4.1. Jarduera fisikoa eta kirola uzteko arrazoiak.....	49
4.2. Jarduera fisikoa eta kirola uzteko adina.....	50
1. Jarduera fisikoari eta kirolari buruzko diskurtso orokorra	52
2. Kirola egiteko motibazioak.....	53
3. Kirola egiteko oztopoak.....	55
4. Kirolaren eta jarduera fisikoaren beste alderdi garrantzitsu batzuk	57
5. Gasteizko kirol-eskaintza.....	57
Ondorioak.....	59

1. taula: Jarduera fisikoa eta kirola astean gutxienez hiru egunez egiten duten 15 eta 29 urte arteko gazteen ehunekoaren bilakaera, sexuaren eta adin-taldearen arabera.....	16
2. taula: 15 eta 29 urte arteko gazteek kirola egiteko zuten maiztasuna 2023an, sexuaren eta adinaren arabera ..	17
3. taula: Normalean jarduera fisiko-kirolen bat egiten duzu? (Sexuaren arabera).....	17
4. taula: Normalean jarduera fisiko-kirolen bat egiten duzu? (Sexuaren eta adinaren arabera)	17
5. taula: Normalean non egiten duzu zuk kirol-jarduera?	18
6. taula: Oro har, zure auzoan, komunitatean edo herrian jarduera fisikoa eta kirola egiteko dauden instalazioak nahikoak iruditzen zaizkizu zure eta zure familiaren moduko biztanleriaren beharrak asetzeko ala ez?	18
7. taula: Eta zer esango zenuke zure komunitatean kirola egiteko dauden aire libreko espazioei buruz; nahikoak dira ala ez?	18
8. taula: Jardueraren mailak.....	25
9. taula: Etxetik lanerako, ikastetxerako edo aisialdirako joan-etorriak nola egiten dituzu normalean?.....	25
10. taula: Federatua zaude?.....	27
11. taula: Zer arrazoi direla eta egiten duzu jarduera fisikoa eta kirola?.....	28
12. taula: Jarduera fisikoa eta kirola egiteari uzteko arrazoiak zein izan dira? (Gehienez hiru erantzun).....	30
13. taula: Jarduera fisikorik eta kirolik ez egiteko arrazoiak zein dira? (erantzun aniztuna)	30
14. taula: Eskolako edo laneko ordutegitik kanpo, zer jardueratan pasatzen duzu denbora gehien? Aukeratu bat edo gehiago, zure ustez gehien islatzen zaituztenak.	33
15. taula: Zein da zure jarduera-maila egun normal batean?.....	35
16. taula: Egund normal batean, zenbat minutuz egiten duzu jarduera fisikoa arina? (Arina da, baldin eta arnasestuka jarri gabe hitz egin badezakezu). Egund normal batean, zenbat minutuz egiten duzu jarduera fisiko bizia? (Gogorra da, baldin eta hitz egitea kostatzen bazaizu edo arnasestuka jartzen bazara).	35
17. taula: Egund normal batean, zenbat minutuz egiten duzu jarduera fisiko arina? (Arina da, baldin eta arnasestuka jarri gabe hitz egin badezakezu). Egund normal batean, zenbat minutuz egiten duzu jarduera fisiko bizia? (Gogorra da, baldin eta hitz egitea kostatzen bazaizu edo arnasestuka jartzen bazara).	36
18. taula: Egund normal batean, zenbat denboraz egiten duzu jarduera fisikoa?	36
19. taula: Astean zenbat aldiz egiten duzu jarduera fisikoa/kirola?	39
20. taula: Adierazi zein egiten duzun edo dituzun gaur egun.	39
21. taula: Normalean jarduera fisikoa eta kirola non egiten duzun.....	40
22. taula: Kirol-instalazioaren bateko bazkidea zara	41
23. taula: Entrenamendua planifikatzeko orduan, kontuan hartzen dituzu honako hauetakoren batean iradokitzen diren gomendioak edo metodoak?	42
24. taula: Zer da jarduera fisikoa eta kirola egiteko gehien motibatzen zaituena?	43
25. taula: Zerk galarazten dizu? (erantzun aniztuna).....	44
26. taula: Zein da egitea gustatuko litzaizukeen, baina egin ezin duzun kirol-jarduera? (Jarduera fisikoa eta kirola egiten duen ala ez aintzat hartuta)	45
27. taula: Zein da egitea gustatuko litzaizukeen, baina egin ezin duzun kirol-jarduera? (Sexuaren eta adinaren arabera).....	45
28. taula: Non nahiago duzu egin jarduera fisikoa eta kirola?.....	47
29. taula: Adierazi zure haurtzaroan eta nerabezaroan jarduera fisikoa eta kirola egiteko eragin positiboa izan zuten pertsona guztiak.....	49
30. taula: Zergatik ez duzu jarduera fisikorik eta kirolik egiten edo zergatik utzi duzu egiten bazenuen?.....	50

1. grafikoa: Jarduera fisikoa eta kirola egiten zuten pertsonak maiztasunaren eta adinaren arabera.....	15
2. grafikoa: 15 eta 29 urte arteko gazteen kirol-maiztasuna 2023an	16
3. grafikoa: Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin duten pertsonak jarduera egin ohi duten lekuaren arabera (Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin duten herritarren ehunekoan)	19
4. grafikoa: Azken urtean kirola eta jarduera fisikoa egin zuten pertsonak kirol-modalitateen kopuruaren arabera (Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin zuten kolektibo bakoitzeko biztanleriaren ehunekoaren arabera) ...	20
5. grafikoa: Azken urtean kirola eta jarduera fisikoa egin zuten pertsonak kirol indibidualak edo taldekoak egin ohi dituzten aintzat hartuta	21
6. grafikoa: Azken urtean modalitaterik ohikoenetan kirola eta jarduera fisikoa egin zuten pertsonak, sexuaren arabera	21
7. grafikoa: 15 eta 29 urte arteko gazteek 2023an gehien egin zituzten jarduera fisikoak eta kirolak*	22
8. grafikoa: 15 eta 29 urte arteko gazteek 2023an gehien egin zituzten jarduera fisikoak eta kirolak*, sexuaren arabera	23
9. grafikoa: 15 eta 29 urte arteko gazteek 2023an gehien egin zituzten jarduera fisikoak eta kirolak*, adin taldearen arabera	24
10. grafikoa: Azken urtean kirola eta jarduera fisikoa egin duten eta gurasoetako batek gutxienez kirola eta jarduera fisikoa egin duen pertsonak, ezaugarrien arabera.	26
11. grafikoa: Gimnasioetan edo kirol-elkarteetan abonatuta dauden edo bazkideak diren pertsonak, ezaugarrien arabera. (Kolektibo bakoitzean aztertutako biztanleria osoaren ehunekoak)	27
12. grafikoa: Jarduera fisikoa eta kirola egiteko arrazoi nagusiak sexuaren arabera	29
13. grafikoa: Kirola egiteko oztopo nagusiak	31
14. grafikoa: Nola joaten zara ikastetxera edo lantokira?	34
15. grafikoa: Zenbat interesatzen zaizu jarduera fisikoa eta kirola orokorrean? Eta zenbat interesatzen zaizu jarduera fisiko eta kirolen bat egitea?	37
16. grafikoa: Zenbat interesatzen zaizu jarduera fisikoa eta kirola orokorrean? Eta zenbat interesatzen zaizu jarduera fisiko eta kirolen bat egitea?	37
17. grafikoa: Gorputz-hezkuntza kontuan hartu gabe, normalean egiten duzu kirol-jarduera fisikorik / ariketa fisikorik / jarduera fisikorik?.....	38
18. grafikoa: Entrenatzaile batek edo beste profesional batek gainbegiratuta entrenatzen duzu?.....	41
19. grafikoa: Zenbat urterekin hasi zinen jarduera fisikoa eta kirola egiten?	43
20. grafikoa: Gaur egun, ba al dago interesatzen zaizun kirol-jardueraren bat egitea galarazten dizun zerbait?.....	44
21. grafikoa: Inguruan jarduera fisikoa eta kirola egiteko nahikoa aukera dituzula sentitzen duzu?.....	46
22. grafikoa: Zure familiak edo inguruneak jarduera fisikoa eta kirola egiteko eta/edo lehiaketetan emaitza hobek lortzeko presionatzen zaituela sentitu duzu? Eta zure familiak edo inguruneak jarduera fisikoa eta kirola ez egiteko presionatzen zaituela sentitu duzu? (Baiezko erantzunak).....	48
23. grafikoa: Egun ez duzu jarduera fisikorik eta kirolik egiten. Eta aurrez, egiten zenuen?	49
24. grafikoa: Zenbat urterekin utzi zenion jarduera fisikoa eta kirola egiteari?	50

Sarrera

Udaleko Gazte Planaren barruan, Gasteizko Udaleko Kirol Zerbitzuari beharrezkoa iruditu zaio gazteei, kirolari eta jarduera fisikoari buruzko ikerketa diagnostikoa egitea.

ikerketaren helburu nagusia da Gasteizko gazteek (12-30 urte) jarduera fisikoaren eta kirolaren arloan dituzten interesak eta beharrak identifikatzea, udal-administrazioak eta inplikaturako gainerako eragileek berme handiagoarekin diseina ditzaten biztanleria horri zuzendutako politikak eta zerbitzuak.

Behar horri erantzuteko egin da ikerketa hau eta gazteek kirolean duten parte-hartzean eragiten duten hainbat alderdi aztertu dira, existitzen diren oztopoak zein aukerak identifikatuz, parte-hartzea handitzeko.

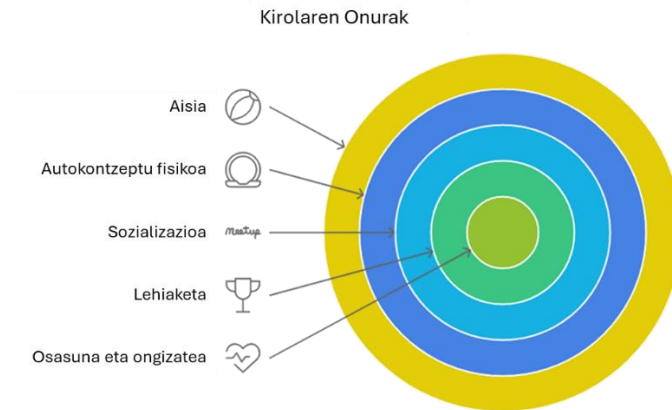
Marko teorikoa

Azken urteetan, kezka bihurtu da gazteen kirol-jarduera bai gizartearentzat, bai erakundeentzat. Hainbat ikerketak erakutsi dute jarduera fisikoak ezinbestekoa izaten jarraitzen duen arren gazte askoren bizitzan, kiroleko parte-hartze tasak murrizten ari direla hainbat azpi-taldetan.

Kirol Kontseilu Gorenak egindako 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren Barometroak erakusten du azken urteetan behera egin duela jarduera fisikoa eta kirola modu erregularrean egiteko joerak, bereziki nerabeen artean, eta batik bat COVID-19aren pandemiaren eraginez. Ohitura sedentarioek eta aisialdi digitalerako aukeren gorakadak ezinbesteko rola izan dute joera horretan. 15 eta 24 urte arteko gazteen artean, txostenak dio % 45ek soilik egiten duela jarduera fisikoa eta kirola modu erregularrean eta pandemia aurretik % 50ek egiten zuen. Hala ere, ebidentzia guztiek ez dute beherakada homogeneoa erakusten. Europar Batasuneko Jarduera Fisikoari buruzko Urteko Txostenaren arabera (2021), kirol konbentzionaletan parte-hartzeak behera egin du, hala nola futbolearen edo saskibaloian, baina gora egin du jarduera fisikoen aldeko lehentasunak, besteak beste, korrika egitearen, txirrindularitzaren eta aire libreko jardueren aldekoak. Jarduera horietarako ez da beharrezkoa talde batekoa izatea edo kirol-instalazio konbentzionalak erabiltzea.

Halaber, Estatu osoan eta Gasteizen ere igo egin da gimnasio pribatuen eskaintza eta jarduera jakin batzuek arrakasta lortu dute gazteen artean, adibidez, *Powerlifting*ak. Horrek aldaketa handia ekarri du gauza askotan; izan ere, pisu librea altxatzeak ez du beti oihartzunik izan eta ez dute gomendatzen pertsona gazteentzat.

Aldaketa horiek erakusten dute aldatu egin dela gazteek kirola egiteari ematen dioten zentzua. Kirola dagoeneko ez dago soilik lehiarekin, errendimenduari, aisialdiarekin edo sozializazioarekin lotuta. Egun, beharrezkoa da bi dimentsio gehigarri aintzat hartzea, nahiz eta beti lotuta ez joan: osasuna-ongizatea eta fisikoaren/irudiaren autokontzeptua.



Jarduera fisikoa eta kirola, osasun mentala eta fisikoaren autokontzeptua

Jarduera fisikoa eta kirola osasun mentala hobetzeko eta oreka emozionalerako tresna gisa ikusten dute gazte batzuek. Berriki egindako ikerketa batzuek hori berretsi dute hain zuzen ere: kirol ez hain lehiakorrekiko eta ongizate fisikoan eta emozionalean gehiago zentratzen diren kirolekiko geroz eta interes handiagoa dago (Puig eta Garriga, 2021). Hala ere, gazteen osasun fisikoan eta mentalean, kirol-jarduerarekiko duten atxikipenean edo arbuioan inpaktua izan dezaketen beste dimentsio batzuk ere aztertu behar dira: kirol-jarduera ez oso osasungarriak, haurren eta gazteen artean emaitzekiko gehiegizko presioa, erresilientzia eta esfortzuaren kultura.

Espazio publikoak eta pribatuak

Gazteek jarduera fisikoarekin eta kirolarekin duten harremana aztertzea ezinbesteko alderdia da. Funtsezkoa da espazio publiko eta pribatuetako kirol-jarduera bereiztea eta jatorri publiko zein pribatuko kirol-zerbitzuen eskaintza ulertzea. Gainera, harreman hori espazio publikoen erabilerara eta baliabide pribatuen sarbidera ere zabaltzen da.

Espazioari dagokionez, instalazio publikoen erabili ahal izatea (udal-kiroldegiak, gizarte-etxeak, igerilekuak, kantzak eta parkeak adibidez) ezinbesteko baliabidea da gizarte-estratu guztiek jarduera fisikoa eta kirola egin dezaketela bermatzeko. Hala ere, instalazio horien irisgarritasuna eta kalitatea desberdina da tokiko politiken eta kirolekiko azpiegituren inbertsioaren arabera. Gasteiz askotariko espazioen eskaintza zabala izan du beti eta hirian sortzen diren errealitate kultural berrietara egokitzen ahalegindu da baliabide berriekin.

Gainera, eskaintza publikoak eta espazio publikoetan kirola egiteko aukerak, esaterako parkeetan, kaleetan eta plazetan, nabarmen aldatu dute hiri-espazioen forma bera. Futboleko edo saskibaloiko kantxez harago, baliabide berriak ditugu gure kaleetan jarduera fisiko eta kirol urbanoak eta aire libreko jarduerak egiteko, hala nola *skatea*, *parkourra*, *runninga*, edo kalistenia. Horiek geroz eta ospe handiagoa hartu dute. Gure hiri barruan jarduera horiek sustatzeko espazio publikoak sortuz, eskaintza zabaldu dezakegu eta kirol nagusientzako alternatibak eskaini. Hortaz, galdera da ea ahalegin handi hori gazteen beharretara egokitzen ari

den edo jarduera fisikoa eta kirola egitea oztopatzen duten bestelako eragozpen batzuk aurkitzen dituzten.

Halaber, gazteek espazio publiko horri buruz duten iritzia aztertu behar da, zenbat ezagutzen duten, beraiena bezala baloratzen duten, eta espazio horietan eroso eta seguru sentitzen diren, baina baita ea espazio partekatu bat zaintzeko konpromisoa sentitzen duten ere.

Bestalde, jarduera fisikoaren eta kirolaren eskaintza pribatua asko dibertsifikatu da eta gimnasioak, kirol-taldeak eta akademia espezializatuak hartzen ditu barne. Eurobarometer on Sport and Physical Activityren datuek (2022) erakusten dute Espainian 16 eta 24 urte arteko gazteen % 34 instalazio pribatuetara joaten dela jarduera fisikoa eta kirola egitera. Horrek agerian uzten du eskaintza pribatua hartzen ari den geroz eta garrantzi handiagoa. Hala ere, “low cost” autoizendatutako espazioak ugaritu egin diren arren, eskaintza horrek oztopo ekonomikoak izaten ditu eta baliabide gutxiago dituzten biztanleria-sektoreak baztertu ditzake. Beste kirol-jarduera batzuek iruditegi elitista sor dezakete, izan material teknikoengatik, marken presioagatik edo kirolari profesionalen itxura emateko nahiagatik, eta eragina izan dezakete gazteek jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko duten jarreran.

Hortaz, beharrezkoa da ulertzea kirola egitea mugatzen duten zer oztopo sozioekonomiko dauden.

Helburuak

ikerketaren helburu espezifikoak hauek dira:

- COVID 19aren pandemiaren ostean Gasteizko gazteen kirol-lehentasunetan izan diren aldaketak aztertzea.
- Jarduera fisikoaren eta kirolaren erabileraren tipologiak kontrastatzea kirol-jarduera formalizatua (eskola-kirola eta federatua) eta kirol informala (zentro pribatuak, espazio publikoa) egiten dutenen artean.
- Kirola egiteko edo egiteari uzteko arrazoiak ulertzea, hainbat faktore aintzat hartuta, hala nola autopertzepzioa (irudi fisikoa, gainditzeko gaitasuna) eta erreferentziazko taldeetan integratzea – onartzea.
- Kiroleko eskaintza publikoaren gainean dagoen ezagutza eta eskaintza horri ematen dioten balioa aztertzea.
- Kirola egiteko oztopoak eta balizko jarrera sedentarioak edo jarduera fisikoaren eta kirolaren arbuioa identifikatzea.
- Kirolarekiko motibazioak ulertzea, fisikoaren autokontzeptua barne.
- Kirolaren arloan dauden balizko arrisku-jardunbideak ulertzea, jarduera fisikotik harago doazenak (hala nola osasunerako arriskutsuak diren erronka biralak).
- Egungo eskaintza publikoak duen inpaktua edo balio kontingentea ulertzea: Zer uste dute gazteek gertatuko litzatekeela eskaintza publiko hori izango ez balute (kirolaren, osasunaren, aisialdiaren eta abarren arloan)?
- Ikerketa genero-ikuspegitik.

Lan-metodologia

1. fasea: Dokumentuak aztertzea

Barne-iturriak:

- Kirol eta Gazteria Zerbitzuen iturri dokumentalak.
- Espazio Publikoaren Zerbitzuaren barne-iturri dokumentalak.
- Udalaren Estatistika Urtekaria.

Kanpo-iturriak

- EUSTAT eta ekipamendu sozialen estatistika.
- Gazteriaren Euskal Behatokia kirol-jarduera alderatuaren datuak biltzeko.
- Artikuluaren berrikuspena.
- Proiektuaren talde sustatzailearen arabera, intereseko 10 hiri aukeratuko dira. Adimeneko langileek udalerrri horietako ekipamendu eta proiektu nabarmenei buruz eskuragarri dagoen informazio publikoa jasoko dute.

2. fasea: Inkesta bidezko ikerketa

- **Unibertsoa:** Gasteizko 12 eta 30 urte arteko pertsonak.
- **Inkesta mota:** aurrez aurreko inkesta elkartzeko puntuetan eta irakaskuntza-zentroetan.
- **Lagina:** 398 inkesta egin dira 2024ko abenduaren 2tik 18ra artean eta honela banatu dira:

	Gizona	Emakumea	*Besteak	GUZTIRA
12 eta 16 urte artean	59	66	7	132
17 eta 23 urte artean	65	69	4	138
24 eta 30 urte artean	63	65	0	128
Guztira	187	200	11	398

*Besteak: 1 ez binarioa + 10 nahiago dut ez erantzun

- **Lagin-errorea:** % 95eko konfiantza-maila eta $p=q=\% 50$ laginaren ohiko baldintzetan, akats teorikoaren tarte % 4,89koa izan da.
- **Anonimotasuna eta konfidentzialtasuna:** erabateko anonimotasuna bermatu da inkestatuen erantzunetan.
- **Kalitate-kontrola:** ISO 20252 araua eta ICC/ESOMAR jokabide-kodea. Horrez gain, galdetegiaren iraupenean eta onura indibidualen balioetan oinarritutako sendotasun-ikerketa.

3. fasea: Elkarrizketa sakonen bidez egindako ikerketa

45-60 minutuko elkarrizketa sakonak egin dira kirol-jarduerarekin askotariko harremana duten gazteen artean eta honela banatu dira:

Profila	Kopurua
Jarduera fisikoa eta kirola egiten duen 12-16 urteko neska	1
Jarduera fisikoa eta kirola egiten duen 12-16 urteko mutila	1
Jarduera fisikoa eta kirola egiten ez duen 17-23 urteko neska	2
Jarduera fisikoa eta kirola egiten ez duen 17-23 urteko mutila	2
Jarduera fisikoa eta kirola egiten duen 17-23 urteko neska	1
Jarduera fisikoa eta kirola egiten duen 24-30 urteko mutila	2
Jarduera fisikoa eta kirola egiten ez duen 24-30 urteko neska	1
Jarduera fisikoa eta kirola egiten ez duen 24-30 urteko mutila	2

Elkarrizketak **Grounded Theory** metodologiaren arabera aztertu dira. Ikuspegi metodologiko horrek aukera ematen du datuetatik abiatuta teoria bat sortzeko, aurrez existitzen den teoria batetik abiatu beharrean. Prozesu iteratibo eta malgua da eta, horregatik, hurbilpen sistematikoa egin behar da.

Hauek dira etapa nagusiak:

- 1. Datuen hasierako irakurketa eta haiekin ohitzea:** elkarrizketa bakoitza arretaz irakurri behar da parte-hartzaile bakoitzaren esperientziak eta ikuspegiak ulertzeko.
- 2. Kodifikazio irekia:** kontzeptu gakoak eta aurretiazko kategoriak identifikatzen dira datuen barruan. Horrek esan nahi du testuak zati txikiagoetan bereizi behar direla eta atal garrantzitsu bakoitzari kode deskribatzaileak esleitu.
- 3. Ardatzaren kodifikazioa:** kodifikazio irekian identifikatutako kategorien eta azpi-kategorien arteko harremanak ezartzen dira. Horretarako, lotura duten kodeak multzokatu eta patrioiak edo gaiak identifikatzen hasi behar da.
- 4. Kodifikazio selektiboa:** aztertutako fenomenoaren ondoen ordezkatzeko duen kategoria nagusia aukeratzen da. Kategoria nagusi hori erabiliko da gainerako gai eta azpi-gai guztiak kontakizun koherente batean integratzeko.
- 5. Teoria sortzea:** kodifikazio-etapen emaitzetatik abiatuta, teoria edo esparru kontzeptuala garatzen da gazteen arteko kirol-jarduera azaltzeko, kirola egiten dutenak zein egiten ez dutenak aintzat hartuz.

1. fasea: Dokumentuak aztertzea

Fase honetan, Espainiako eta Euskadiko kirol-ohiturei buruzko lau txosten garrantzitsuren datuak bildu eta aztertuko dira, kirol-jardueraren alderdi soziodemografikoak eta psikosozialak aintzat hartuz.

1. Espainiako Kirol-Ohiturak (CIS, 3447. ikerketa, 2024ko martxoa).
2. Kultura eta Kirol Ministerioaren eta Kirol Kontseilu Gorenak 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta.
3. Gazteen Euskal Behatokiak egindako 2024ko Euskadiko Gazteen Egoeraren Diagnostikoa.
4. Gasteizko udalaren 2008ko Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa.

Helburua da ikuspegi holistikoa eskaintzea, egungo eta iraganeko joerak, jarduera fisikoa eta kirola egiteko edo uzteko arrazoiak, eta taldeek dituzten oztopoak ulertzeko.

1. Parte-hartzea kirol-jardueretan

2023an, Euskadiko gazteen erdiak baino gehiagok egiten zuten jarduera fisikoa eta kirola modu erregularrean. Horrek esan nahi du konpromiso esanguratsua zutela jarduera fisikoarekin. Hala ere, ohiko parte-hartzean beherakada izan da 2021eko datuekin alderatuta. Urte horretan gorakada izan zen pandemia ostean osasun fisikoaren gaineko kontzientzia handitu zelako.

Kirola egiteko maiztasunean generoen eta adin-taldeen artean dagoen desberdintasunari dagokionez, bereziki adierazgarria da gazteenek parte-hartze aktiboagoa izaten dutela, tasek behera egiten dutela adinarekin eta desberdinak direla gizonen eta emakumeen artean. Gainera, badirudi kirol-taldeetako afiliazioak ezinbesteko rola jokatzen duela gazteek jarduera fisikoetan eta kirolean parte hartzeko duten intentsitatean.

Hori 2022ko inkesta nazionalarekin alderatuz, ikus daiteke hazkunde orokorra izan dela kirol-jardueran COVID-19aren aurreko etapaz geroztik, baina kirola egiteko maiztasunean aldaketa bat dago. Adinaren, sexuaren eta ikasketa-mailaren aldagaiak erabakigarriak dira kirolaren parte-hartze tasan, eta agerian geratzen da gazteenek eta gizonek jarduera-tasa altuagoa dutela.

2022ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko inkestaren emaitzak erakusten dute 15 urtetik gorako 10 pertsonatik 6k inguruk egin zutela jarduera fisikoa eta kirola azken urtean, izan aldizka edo noizbehinka.

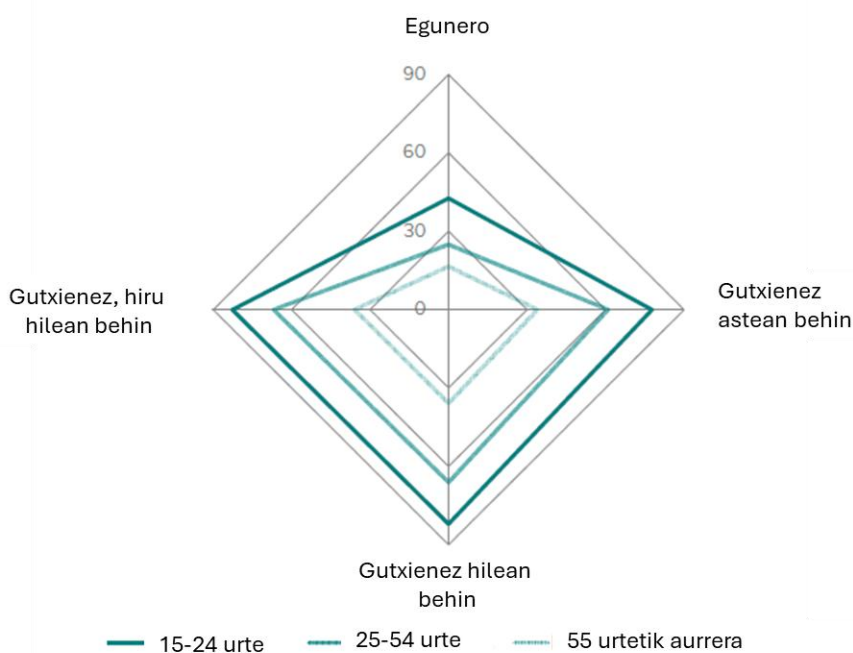
Horrek esan nahi du 3,8 puntuko hazkundera izan dela 2015arekin, COVID-19ren aurreko etaparekin, alderatuta, orduan % 53,5koa izan baitzen ehunekoa. Emaitzak 2020ko edizioarekin alderatuz (COVID-19aren krisi betean), ehuneko 2,3ko beherakada erregistratu zen.

2022an, kirolaren jarduera-tasaren ikerketak erakutsi zuen kirola eta jarduera fisikoa egiten zutenek maiz egiten zutela; herritarren % 23,8k egunero eta % 52,5ek astean behin gutxienez. Herritarren % 56,2k hilabetean behin egiten zuen gutxienez jarduera fisikoa eta kirola eta % 56,7k

hiru hilean behin gutxienez. 2015ari dagokionez (COVID-19aren aurreko edizioa), igo egin ziren kontuan hartutako maiztasun guztiak. Eta emaitzak 2020arekin alderatuz gero, beherakadak izan ziren kirola egiteko maiztasunean. Jarduera fisikoa eta kirola astero egiten zutenek astean batez beste 326 ordu eskaintzen zizkioten.

Adina, sexua eta ikasketa-maila aldaera erabakigarriak dira kirola egiteko garaian. 2022an, urteko parte-hartze tasak % 80tik gorakoak izan ziren gazteen artean eta behera egiten zuten adinak gora egin ahala. Sexuaren arabera desberdintasunak hauteman ziren: kirol-jarduerak ohikoagoa izaten jarraitzen zuen gizonen artean emakumeen artean baino, eta, maiztasuna gorabehera, urtean % 63,1ekoa eta % 51,8koa zen proportzioa, hurrenez hurren.

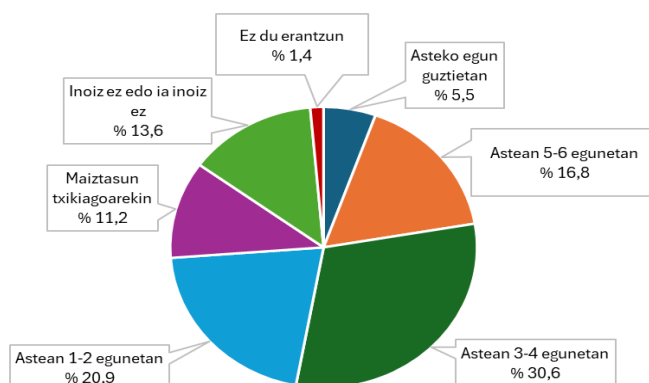
1. grafikoa: Jarduera fisikoa eta kirola egiten zuten pertsonak maiztasunaren eta adinaren arabera (Kolektibo bakoitzean aztertutako biztanleria osoaren ehunekoa)



Iturria: 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Hurrengo grafikoan ikus daitekeen moduan, 2024ko Euskadiko Gazteen Egoeraren Diagnostikoaren datuen arabera, 2023an Euskadiko gazteen erdiak baino gehiagok egiten zuen jarduera fisikoa eta kirola astero hiru aldiz gutxienez (% 52,9). Eta talde horri astero behin edo bi aldiz egiten dutenen kopurua gehituz gero, lau gaztetik ia hiruk (% 73,8) egiten zuten jarduera fisikoa eta kirola asteko egun guztietan, intentsitate handi edo txikiagoarekin. Kontrara, lautik batek (% 24,8) astero behin baino gutxiagotan egiten zuen edo ia inoiz ez zuen egiten kirola eta jarduera fisikoa.

2. grafikoa: 15 eta 29 urte arteko gazteen kirol-maiztasuna 2023an



Iturria: Gazteriaren Euskal Behatokia

Astean gutxienez hiru egunetan jarduera fisikoa eta kirola egiten duten gazteen kopururik altuena 2021ean erregistratu zen (ikusi 1. taula), COVID-19aren pandemiaren ondorioz jarduera fisikoa eta kirola egiteari eman zitzaion garrantziarengatik. 2023an, jarduera fisikoa eta kirola astean hiru egunez gutxienez egiten zuten pertsonen kopurua jaitsi egin zen 2021arekin alderatuta, batez ere emakume gazteen artean eta 20-24 urte artekoen artean.

1. taula: Jarduera fisikoa eta kirola astean gutxienez hiru egunez egiten duten 15 eta 29 urte arteko gazteen ehunekoaren bilakaera, sexuaren eta adin-taldearen arabera

Urtea	Guztira	Sexua		Adin-taldeak		
		Emakumeak	Gizonak	15-19 urte	20-24 urte	25-29 urte
2012	% 40,2	% 29,6	% 50,2	% 49,3	% 39,2	% 35,0
2016	% 49,0	% 37,2	% 60,3	% 54,5	% 49,2	% 44,2
2021	% 56,4	% 52,2	% 60,7	% 58,7	% 55,2	% 55,3
2023	% 52,9	% 45,9	% 59,5	% 57,8	% 47,9	% 53,0

Iturria: Gazteriaren Euskal Behatokia

Emakume eta gizon gazteen adin-taldearen arabera dauden desberdintasunak aztertuz (ikusi 2. taula), ikus daiteke 2023an gizonen adin-talde guztietan gehienek egiten zutela jarduera fisikoa eta kirola astean hirutan gutxienez eta gazteenak (15-19 urte) ziren maizen egiten zutenak. Emakumeen kasuan, soilik 15 eta 19 urte arteko taldean ziren gehiengoak jarduera fisikoa eta kirola astean hiru egunetan edo gehiagotan egiten zutenak, eta, hala ere, talde horretan bertan, bost emakumetik batek (% 20,2) zioen ez zuela inoiz edo ia inoiz egiten kirolik eta jarduera fisikorik. 20 eta 24 urte artean erregistratu zen jarduera fisikoa eta kirola astean hiru aldiz gutxienez egiten zuten pertsonen ehunekorik baxuena, bai gizonetan, bai emakumeetan. Bestalde, elkarte edo kirol-talderen bateko gazteek jarduera fisiko eta kirol gehiago egiten dute halako elkarteetakoak ez direnek baino (% 83,5ek eta % 46,1ek egiten dute jarduera fisikoa eta kirola astean hiru aldiz gutxienez).

2. taula: 15 eta 29 urte arteko gazteek kirola egiteko zuten maiztasuna 2023an, sexuaren eta adinaren arabera

	Emakumeak			Gizonak		
	15-19	20-24	25-29	15-19	20-24	25-29
Asteko egun guztietan	% 3,4	% 4,3	% 3,7	% 8,8	% 7,4	% 4,9
Astean 5-6 egunetan	% 14,9	% 9,8	% 10,3	% 26,7	% 18,8	% 18,8
Astean 3-4 egunetan	% 32,2	% 28,5	% 30,3	% 29,1	% 26,6	% 37,5
Astean 1-2 egunetan	% 16,8	% 21,6	% 26,7	% 22,7	% 19,2	% 18,8
Maiztasun txikiagoarekin	% 7,6	% 15,5	% 14,1	% 4,8	% 15,2	% 10,6
Inoiz ez edo ia inoiz ez	% 20,2	% 19,9	% 13,3	% 7,7	% 11,9	% 8,9
Ez du erantzun	% 4,9	% 0,3	% 1,6	% 0,2	% 0,9	% 0,5
Guztira	% 100,0	% 100,0	% 100,0	% 100,0	% 100,0	% 100,0
HIRU EGUNETAN GUTXIENEZ	% 50,5	% 42,6	% 44,3	% 64,6	% 52,8	% 61,2

Iturria: Gazteriaren Euskal Behatokia

Arreta Gasteizen jarriz, 2008ko gazteen kirol-ohiturei buruzko ikerketaren arabera, nerabearoaren hasieran (13-14 urte) % 80,3k egiten zuen jarduera fisikoa eta kirola maiz eta % 73,7ra jaisten zen ehunekoa hamabost urtera iristean.

3. taula: Normalean jarduera fisiko-kirolen bat egiten duzu? (Sexuaren arabera)

	13 eta 14 urte artean	15 eta 18 urte artean	Guztira
Bai	% 80,3	% 73,7	% 76,7
Ez	% 19,7	% 26,3	% 23,3
Guztira	% 100,0	% 100,0	% 100,0

Iturria: Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa

14 urtetik beherakoen artean, kirol gutxiago egiten zuten neskek. Horri gehitu behar zaio neskek kirola egiteko zuten joera are gehiago murrizten zela nerabearoko bizi-zikloen aldaketetan (13-14 urtetik 15-18ra pasatzea).

4. taula: Normalean jarduera fisiko-kirolen bat egiten duzu? (Sexuaren eta adinaren arabera)

		13 eta 14 urte artean	15 eta 18 urte artean	Guztira
Neska	Bai	% 70,6	% 57,6	% 63,2
	Ez	% 29,4	% 42,4	% 36,8
	Guztira	% 100,0	% 100,0	% 100,0
Mutila	Bai	% 87,0	% 88,2	% 87,7
	Ez	% 13,0	% 11,8	% 12,3
	Guztira	% 100,0	% 100,0	% 100,0

Iturria: Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa

2. Jarduera fisikoa eta kirola non egiten den

Ikerketa Soziologikoen Zentroaren (CIS) Kirol-Ohiturei buruzko 2024ko ikerketak erakusten du talde pribatuak edo gimnasioak direla gazte gehienek jarduera fisikoa eta kirola egiteko erabiltzen duten leku nagusia (ikusi 5. taula). Eta instalazio publikoen aukeraketa aldatu egiten da adinarekin: 16 eta 24 urte arteko gazteen % 24k nahiago ditu instalazio horiek eta ehunekoa % 31,5era igotzen da 25 eta 34 urte artekoen artean.

5. taula: Normalean non egiten duzu zuk kirol-jarduera? (Erantzun aniztuna, hiru leku gehienez ere)

	Guztira	Elkarrizketatuaren adina						
		16 eta 24 urte artean	25 eta 34 urte artean	35 eta 44 urte artean	45 eta 54 urte artean	55 eta 64 urte artean	65 eta 74 urte artean	75 urte eta gehiago
Talde pribatu baten instalazioetan edo gimnasioan	% 39,8	% 52,6	% 55,7	% 45,0	% 40,1	% 31,8	% 19,5	% 10,8
Landa-eremuan, mendiko ingurune naturalean edo uretan (itsasoa, lakua, zingira, ibaia)	% 31,9	% 36,2	% 34,9	% 32,0	% 30,9	% 31,8	% 28,3	% 37,0
Instalazio publikoetan (udalekoak edo beste batzuk)	% 27,3	% 24,0	% 31,5	% 31,0	% 24,9	% 24,6	% 28,0	% 27,5
Kalean, parkean, plazan edo leku publiko batean	% 25,8	% 33,6	% 27,3	% 28,1	% 25,4	% 22,6	% 22,0	% 17,2
Etxean	% 10,4	% 5,2	% 10,4	% 11,8	% 12,7	% 17,4	% 30,0	% 17,0
Komunitatearentzat zabalik dauden auzoko edo gizarte-etxeetako kirol-instalazioetan.	% 3,2	% 2,4	% 1,3	% 2,7	% 3,4	% 4,8	% 3,6	% 3,7
Egoiliarrentzako instalazio pribatuetan (urbanizazioetan eta antzekoetan)	% 2,1	% 3,0	% 1,2	% 2,8	% 2,7	% 3,7	% 2,0	% 0,3
Irakaskuntza-zentro bateko instalazioetan	% 1,5	% 4,7	% 2,0	% 1,4	% 0,8	% 0,7	% 0,6	% 0,3
Lantokiko instalazioetan	% 0,4	% 1,8	% 0,7	% 0,4	% 0,2	% 0,1	-	-
Izaera publikoa/pribatua zehaztu gabeko instalazioetan	% 0,3	% 0,8	% 0,3	% 0,4	% 0,1	% 0,5	% 0,3	% 0,6
Beste leku batean	% 0,7	% 0,3	% 0,5	% 1,0	% 0,8	% 0,6	% 1,0	% 0,2
Ez daki	-	-	-	-	% 0,1	-	-	-
(Kop.)	4.064	512	630	796	820	621	423	262

Iturria: 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

2024ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko inkesta datuen arabera, 16 eta 34 urte arteko pertsona gehienek uste dute kirola eta jarduera fisikoa egiteko instalazio nahikoak dituela inguruan, eta hiru pertsonatik batek uste du kirol-instalazioen eskaintza hobetu edo handitu egin daitekeela.

6. taula: Oro har, zure auzoan, komunitatean edo herrian jarduera fisikoa eta kirola egiteko dauden instalazioak nahikoak iruditzen zaizkizu zure eta zure familiaren moduko biztanleriaren beharrak asetzeko ala ez?

	Guztira	Elkarrizketatuaren adina						
		16 eta 24 urte artean	25 eta 34 urte artean	35 eta 44 urte artean	45 eta 54 urte artean	55 eta 64 urte artean	65 eta 74 urte artean	75 urte eta gehiago
Nahikoak dira	% 56,8	% 65,0	% 59,4	% 53,9	% 53,1	% 54,6	% 58,5	% 58,2
Ez dira nahikoak	% 39,2	% 32,9	% 39,2	% 43,3	% 44,6	% 40,6	% 35,3	% 31,7
Errealitatean, ez dago instalaziorik etxetik gertu	% 0,8	% 0,4	-	% 0,5	% 0,6	% 1,3	% 1,3	% 1,2
Ez du erantzun	% 3,2	% 1,6	% 1,5	% 2,2	% 1,7	% 3,5	% 4,9	% 9,0
(Kop.)	8.485	908	1.123	1.515	1.615	1.358	989	977

Iturria: 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Elkarrizketatuaren udalerrian kirola egiteko dauden aire libreko espazioen eskuragarritasunari dagokionez, datuak instalazioen eskuragarritasunaren antzekoak dira: 16 eta 34 urte arteko pertsona gehienek uste dute espazio nahikoak daudela eta hirutik bat, ordea, ez dago asebeteta eta uste du jarduera fisikoa edo kirola egiteko aire libreko espazio gehiago falta direla.

7. taula: Eta zer esango zenuke zure komunitatean kirola egiteko dauden aire libreko espazioei buruz; nahikoak dira ala ez?

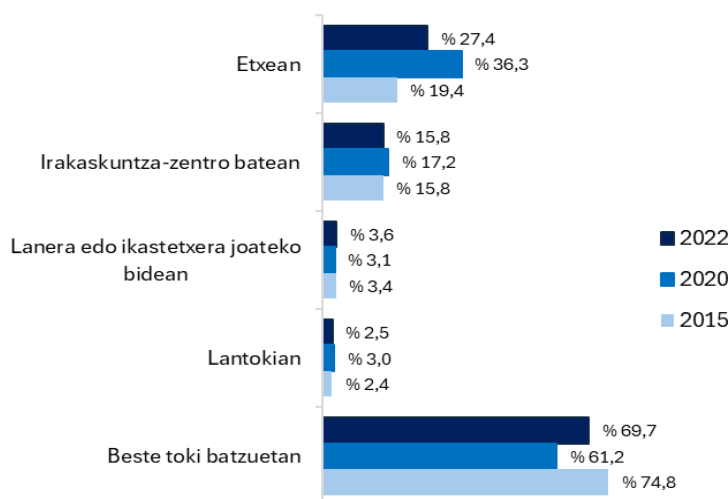
	Guztira	Elkarrizketatuaren adina						
		16 eta 24 urte artean	25 eta 34 urte artean	35 eta 44 urte artean	45 eta 54 urte artean	55 eta 64 urte artean	65 eta 74 urte artean	75 urte eta gehiago
Nahikoak dira	% 61,2	% 66,3	% 58,8	% 58,5	% 61,4	% 63,2	% 62,9	% 58,6
Ez dira nahikoak	% 35,6	% 32,2	% 39,8	% 39,8	% 36,9	% 34,0	% 33,5	% 29,5
Errealitatean, ez dago bat bera ere etxetik gertu	% 0,8	% 0,8	% 0,5	% 0,8	% 0,4	% 0,4	% 0,7	% 2,3
Ez du erantzun	% 2,5	% 0,8	% 0,9	% 0,9	% 1,3	% 2,4	% 2,9	% 9,7
(Kop.)	8.485	908	1.123	1.515	1.615	1.358	989	977

Iturria: 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

2022ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko inkestaren datuen arabera, jarduera fisikoa eta kirola egiten duten pertsonen % 45,3k nahiago ditu aire libreko espazioak, % 22,3k espazio itxiak eta % 32,4k biak berdin.

Grafiko honetan ikus daitekeen moduan, aldaketa handia izan da kirola etxean egiteko joeran; nabarmen igo zen 2020an (% 27,4) 2015arekin alderatuta (% 19,4) ziurrenik COVID-19aren ondorioz, baina 2022an behera egin zuen (% 15,8), murrizketak lasaitu eta pertsonak beste espazio batzuetara itzultzeko aukera izan zutenean. Kirola beste leku batzuetan egiteko joera (adibidez, parkeetan eta gimnasioetan) ere normalizatu egin da; 2020an % 74,8 izatetik 2022an % 69,7 izatera jaitsi da, eta horrek erakusten du pandemiaren gorakadaren ostean pixkanaka itzuli direla aire libreko jardueretara edo instalazio espezializatueta.

3. grafikoa: Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin duten pertsonak jarduera egin ohi duten lekuaren arabera (Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin duten herritarren ehunekoan)



Iturria: 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Bestalde, azken urtean jarduera fisikoa eta kirola erabilera libreko espazio irekietan egin duten pertsonak aintzat hartuta, ia erdiak hiri-inguruneke espazio irekiak erabili ditu, % 18,7k uretako inguruneak eta % 34,8k hiri-ingurunekeak ez diren beste espazio ireki batzuk.

Jarduera fisikoa eta kirola egin duten pertsonen erdiak baino gehiagok, % 52,8k, horretarako instalazio espezifikoak erabili ditu. Horrek esan nahi du ehuneko 7,5 handitu dela erabilera inkestaren 2020ko ediziotik.

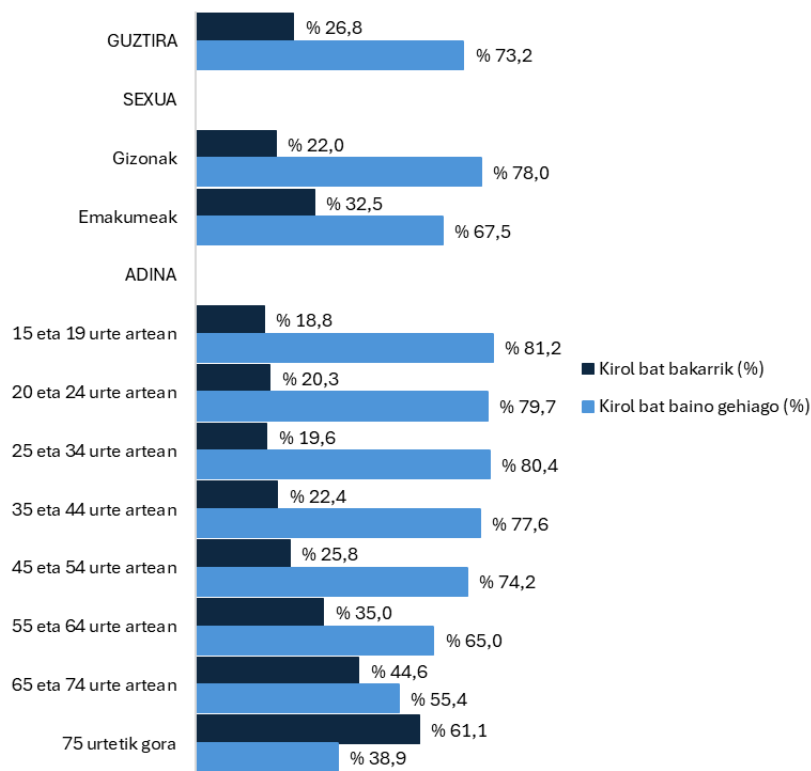
3. Kirol-modalitateak

Jarduera fisiko eta kirol arrakastatsuenak dira gimnasioa, mendian ibiltzea, korrika egitea eta futbola. Gimnasioa eta korrika egitea dira bi generoen kasuan gehien egiten diren jarduera fisikoa eta kirola. Hala ere, emakumeen kasuan, nahiago dute dantza eta zumba eta mutilek futbola. Halaber, adinarekin ere aldatzen dira kirol-lehentasunak: gazteenek nahiago dituzte taldeko kirolak eta handitzen joan ahala jarduera indibidualagoak aukeratzen dituzte.

2022ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko inkesta, datuen joera zen kirol-jarduera dibertsifikatzea; pertsona gehienek kirol-errutinak aldatu nahi zituzten, ziurrenik entrenamendu osoagoa lortzeko, monotonia ekiditeko edo besterik gabe hainbat kirol-esperientziaz gozatzeko. Modalitateen aldakortasun horrek ere adieraz lezake eskuragarriago eta irisgarriago dituztela hainbat kirol eta jarduera fisiko mota. Izatez, lau pertsonatik hiruk, jarduera fisikoa eta kirola egiten duten pertsonen % 73,2k, kiroleko modalitate bat baino gehiago egin du azken urtean (ikusi 4. grafikoa).

Ohikoagoa da emakumeen artean gizonen artean baino modalitate bakarra egitea, % 32,5 eta % 22, hurrenez hurren. Jarduera fisiko eta kirol bat baino gehiago egiteak behera egiten du adinarekin, eta igo egiten da jarduera fisiko eta kirol bakarra egiten dutenen kopurua.

4. grafikoa: Azken urtean kirola eta jarduera fisikoa egin zuten pertsonak kirol-modalitateen kopuruaren arabera (Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin zuten kolektibo bakoitzeko biztanleriaren ehunekoaren arabera)

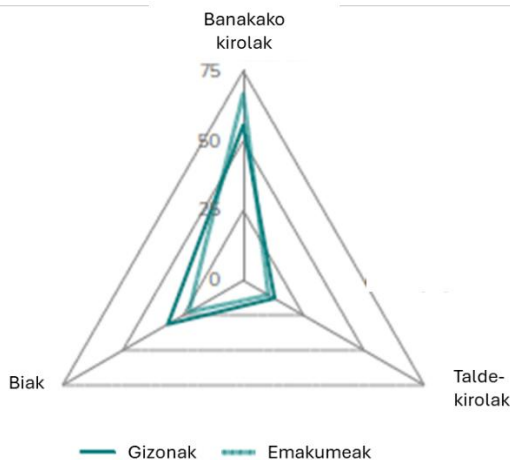


Iturria: 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

2022an, kirol indibidualak egiteko lehentasuna 2,9 puntu igo zen 2015arekin alderatuta, eta biztanleriaren % 60,9an geratu zen. % 11,7k kirol kolektiboen alde egin zuen eta % 27,4k ez zuen lehentasunik adierazi. Desberdintasun handiak erregistratu ziren sexuaren arabera; emakumeen % 66,9k nahiago zuen kirol indibiduala eta gizonen kasuan, % 55,7k (ikusi 5. grafikoa). Adin taldeen arabera, gazteenen artean ohikoagoa da taldeko kirolen aldeko lehentasuna izatea.

5. grafikoa: Azken urtean kirola eta jarduera fisikoa egin zuten pertsonak kirol indibidualak edo taldekoak egin ohi dituzten aintzat hartuta

(Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin zuten kolektibo bakoitzeko biztanleriaren ehunekoaren arabera)



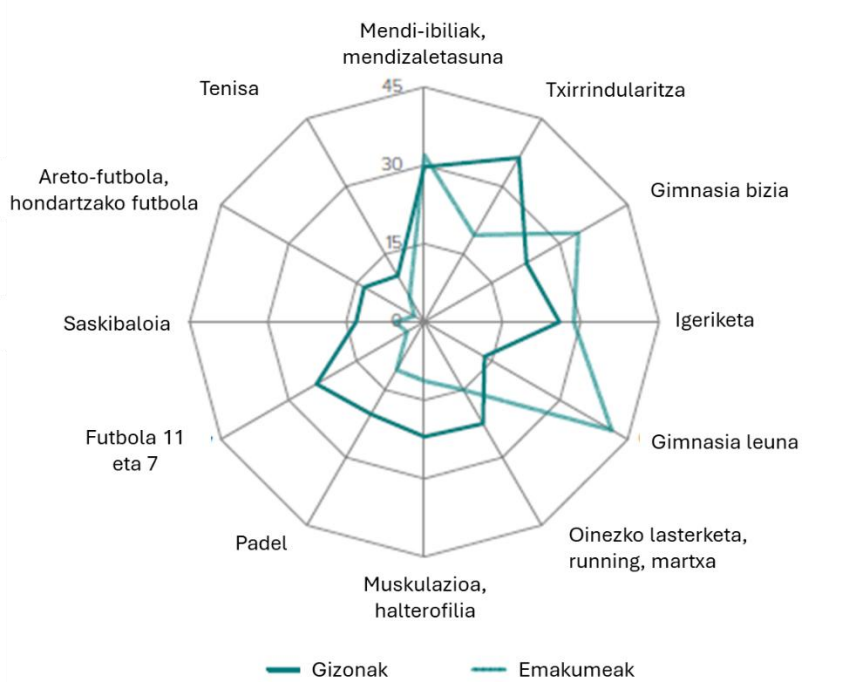
Iturria: 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Gehien egin zituzten kirolak izan ziren mendian ibiltzea % 30,8ko tasarekin, txirrindularitza % 28,4, gimnasia intentsua % 28 eta oinez ibiltzea, korrika egitea edo martxa % 19.

Hurrengo grafikoa ikus daitekeen moduan, gizonen artean ohikoagoak ziren futbola, txirrindularitza, padela, muskulazioa eta halterofilia, saskibaloia, tenisa edo arrantza, eta emakumeen artean, berriz, ehuneko altuagoak zeuden edozein gimnasia motatan edo igeriketan.

6. grafikoa: Azken urtean modaliterik ohikoetan kirola eta jarduera fisikoa egin zuten pertsonak, sexuaren arabera

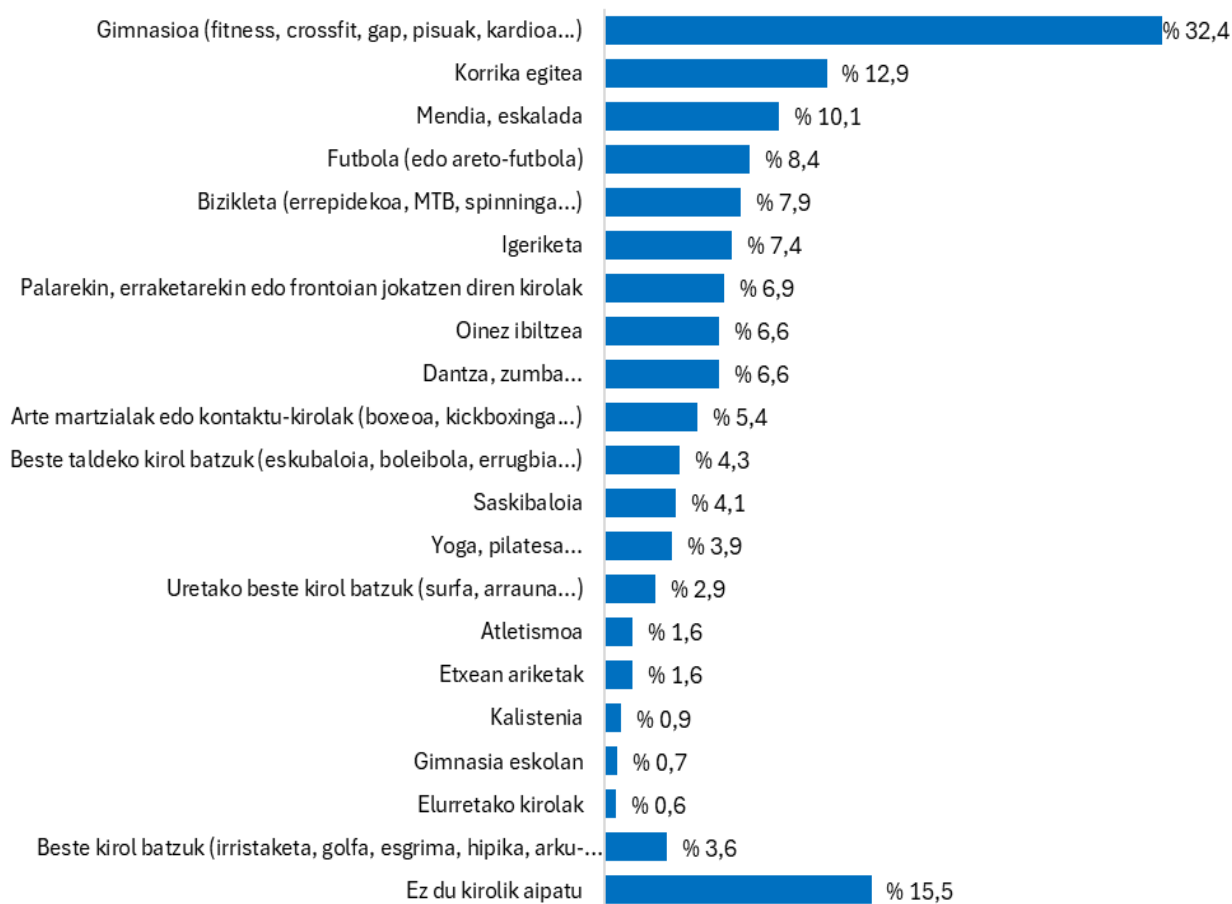
(Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin zuten kolektibo bakoitzeko biztanleriaren ehunekoaren arabera)



Iturria: 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

2024ko Gazteriaren Euskal Behatokiaren datuen arabera, gimnasioko ariketak ziren 2023an Euskadiko gazteek gehien egiten zuten jarduera, eta alde handia dago beste jarduera fisiko eta kirolekiko. Bigarren eta hirugarren lekuan daude korrika egitea eta mendira joatea. Hiru kasuetan, banaka egin daitezkeen jarduerak dira. Izatez, gehien egiten diren jarduera fisikoen eta kirolen rankinean lehen postuetan dauden sei modalitatetik bost bakarka egin daitezke eta soilik futbola da beste pertsona batzuekin egin beharreko kirola.

7. grafikoa: 15 eta 29 urte arteko gazteek 2023an gehien egin zituzten jarduera fisikoak eta kirolak*

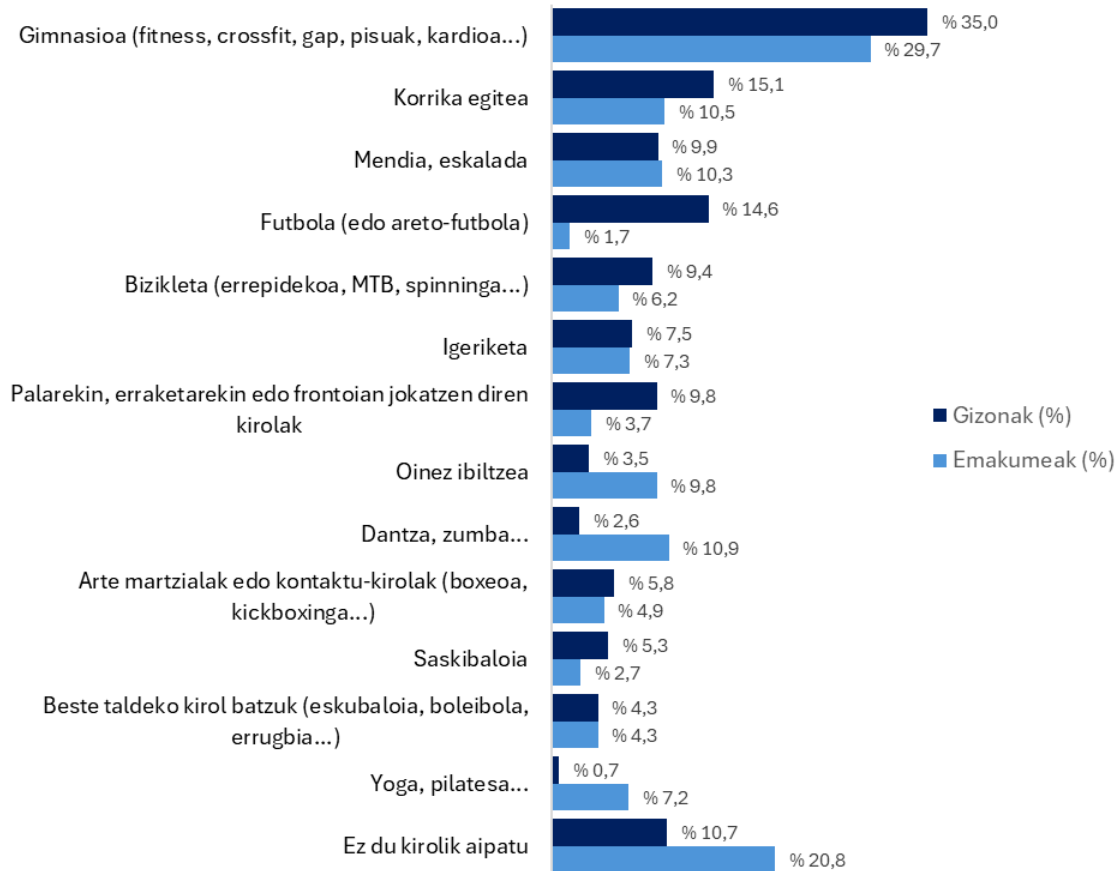


* Pertsona bakoitzak bi jarduera fisiko eta kirol aipa ditzake gehienez ere, ez guztiak.

Iturria: Gazteriaren Euskal Behatokia

Gimnasioa (*fitnessa*, *crossfita* eta beste batzuk barne) izan zen jarduera fisikorik eta kirolarik arrakastatsuenaren batez ere gizonen artean (% 35) emakumeen artean baino gehiago (% 29,7) (ikusi 8. grafikoa). Korrika egitea ere arrakastatsua zen gizonen artean (% 15,1) emakumeen artean baino (% 10,5). Bestalde, dantza eta zumba emakumeek aukeratzen zituzten batik bat (% 10,9), gizonek baino gehiago (% 2,6). Gainera, gizonek baino (% 10,7) emakume gehiagok (% 20,8) adierazi dute ez dutela jarduera fisikorik eta kirolarik egiten. Horrek esan nahi du desberdintasunak daudela kiroleko parte-hartzean edo jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko interesen generoen artean.

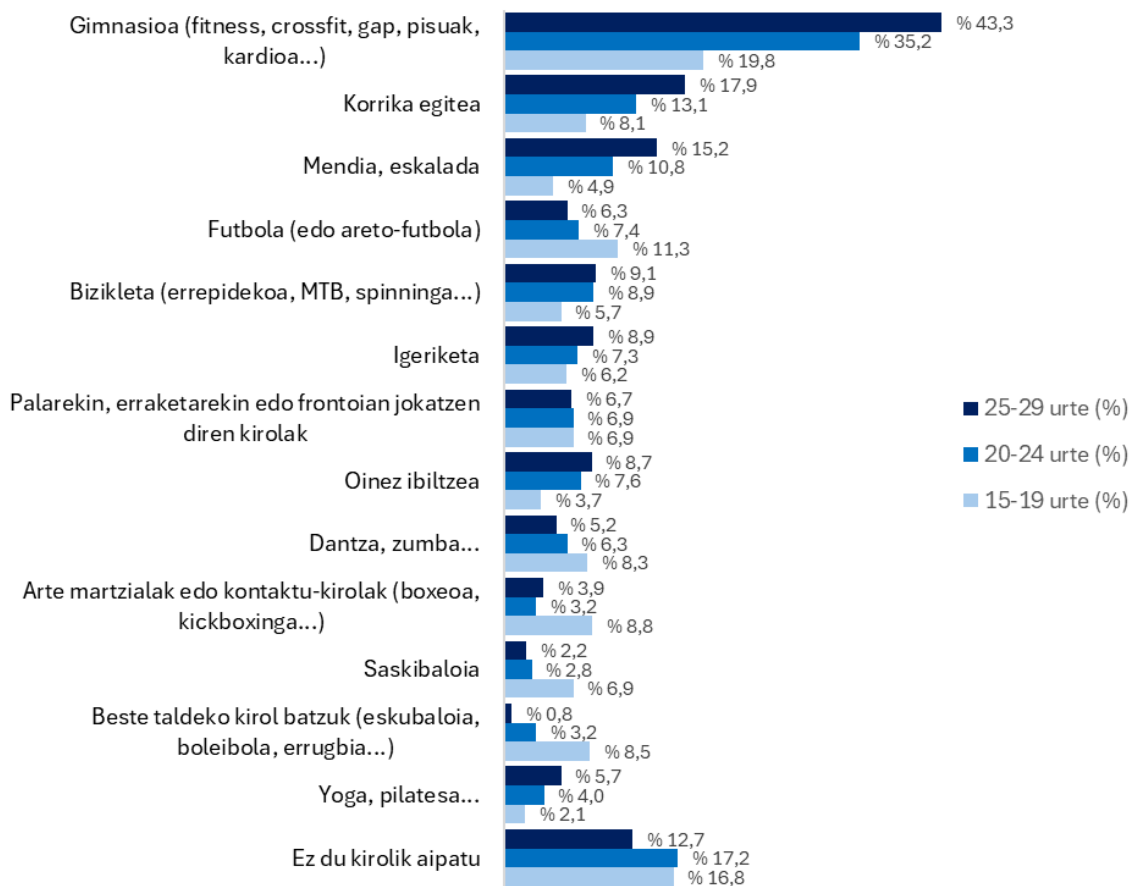
8. grafikoa: 15 eta 29 urte arteko gazteek 2023an gehien egin zituzten jarduera fisikoak eta kirolak*, sexuaren arabera



* Pertsona bakoitzak bi jarduera fisiko eta kirol aipa ditzake gehienez ere, ez guztiak.
Iturria: Gazteriaren Euskal Behatokia

Hurrengo grafikoan ikus daitekeen moduan, adinak gora egin ahala, handitu egiten zen gimnasia, korrika egitera, mendira, igeri egitera, oinez ibiltzera edo yoga edo pilates egitera joaten zirenen kopurua. Gazteenak (15-19 urte) ziren futboleko, saskibaloian edo taldeko beste kirol batzuetan gehien jokatzen zutenak, baita arte martzialak edo kontaktu-kirolak eta dantza edo zumba gehien egiten zutenak ere. Halaber, ehuneko altuagoak zituzten arte martzialetan edo kontaktu-kiroletan, eskubaloian, boleiboleko eta errugbian. Oro har, adinak gora egin ahala, taldeko kirolak utzi eta bakarrik egin daitezkeen modalitatetara jotzeko joera handitzen zen.

9. grafikoa: 15 eta 29 urte arteko gazteek 2023an gehien egin zituzten jarduera fisikoak eta kirolak*, adin taldearen arabera



* Pertsona bakoitzak bi jarduera fisiko eta kirol aipa ditzake gehienez ere, ez guztiak. Grafiko honetan soilik jasota daude gazteen % 3 baino gehiagok adierazitako jarduerak fisikoak eta kirolak.

Iturria: Gazteriaren Euskal Behatokia

Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketatik (2008) ateratako datuen arabera, sedentarismoa handitzen duten faktore berriak sortzen dira gutxi gorabehera 18 urterekin. Gazteen artean ohikoenak diren jardueren barruan daude gorputz-hezkuntzako eskolak eta lagunekin kalean paseatzea. Alabaina, batxilergoa amaitzean, oinez ibiltzea asko murrizten zen, eta gora egiten zuen tabernetan ematen zuten denborak, ibilgailu pribatuen erabilerak eta kirol-jarduerak alde batera uzteak.

4. Jardueraren maila

2008ko Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketaren datuen arabera, elkarrizketatutako pertsona gehienek jarduera-maila altuak zituzten. Hala ere, bazen jarduera fisikoaren maila baxua edo oso baxua zuen kolektibo garrantzitsu bat (% 8,3).

Generoari dagokionez, desberdintasun handiak zeuden: nesken % 11,5ek jarduera oso baxua eta neurritsua-baxua artekoa zuen eta mutilen artean % 4,8koa zen indize hori.

8. taula: Jardueraren mailak

Jardueraren mailak	Sexua		Guztira
	Neskak	Mutilak	
Jarduera oso baxua	% 1,7	% 1,5	% 1,6
Jarduera neurritsua-baxua	% 9,8	% 3,3	% 6,7
Aktiboak	% 21,7	% 7,5	% 14,9
Oso aktiboak	% 66,8	% 87,6	% 76,8
Guztira	% 100,0	% 100,0	% 100,0

Lagina: 2.192 inkesta (ez dago generoaren araberako laginik)

Iturria: Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa (2008)

5. Kirola egiten hasteko adina

2022ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko inkestak kirola egiten hasteko adinari buruzko adierazleak jasotzen zituen eta erakusten zuen jarduera fisikoa eta kirola egiten zuten herritarren % 65 15 urteak baino lehen hasi zela horretan, % 20,7 15 eta 24 urte artean, % 9,4 25 eta 44 urte artean eta soilik % 4,8 hasi zen jarduera fisikoa eta kirola egiten 44 urte baino gehiagorekin.

Sexuaren faktorea erabakigarria zen horretan; gizonen % 73,5 15 urteak bete baino lehen hasi zen jarduera fisikoa eta kirola egiten eta emakumeen kasuan, % 55,3.

6. Leku batetik bestera joateko moduak

2024an, 16 eta 24 urte arteko gazteak oinez mugitzen ziren nagusiki eta 25 eta 34 urte artekoek gehiago erabiltzen zituzten bitarteko mekanikoak (ibilgailua, motozikleta edo patinete elektrikoa).

Adinak gora egin ahala, joera aldatu egiten zen; bitarteko mekaniko pribatuak erabiltzeko ehunekoa bikoiztu eta oinez egindako joan-etorriak jaitsi egiten ziren.

9. taula: Etxetik lanerako, ikastetxerako edo aisialdirako joan-etorriak nola egiten dituzu normalean?

	Guztira	Elkarrizketatuaren adina						
		16 eta 24 urte	25 eta 34 urte	35 eta 44 urte	45 eta 54 urte	55 eta 64 urte	65 eta 74 urte	75 urte eta
Normalean oinez mugitzen naiz	% 36,0	% 39,1	% 24,7	% 23,0	% 25,6	% 38,2	% 56,6	% 59,8
Normalean bizikletaz mugitzen naiz	% 1,6	% 1,2	% 3,5	% 2,5	% 1,2	% 1,3	% 0,7	-
Normalean bitarteko mekaniko pribatuen bidez mugitzen naiz (ibilgailua, motozikleta edo patinete elektrikoa)	% 46,4	% 27,4	% 50,7	% 63,9	% 60,8	% 48,9	% 28,4	% 23,4
Normalean garraio publikoarekin mugitzen naiz (autobusa, metroa, tren, taxia)	% 14,4	% 32,3	% 19,7	% 8,9	% 11,5	% 10,7	% 11,9	% 12,9
Ez daki	% 0,3	-	% 0,5	% 0,6	-	% 0,3	% 0,4	% 0,2
Ez du erantzun	% 1,3	-	% 1,0	% 1,1	% 0,9	% 0,7	% 2,0	% 3,7
(Kop.)	8.485	908	1.123	1.515	1.615	1.358	989	977

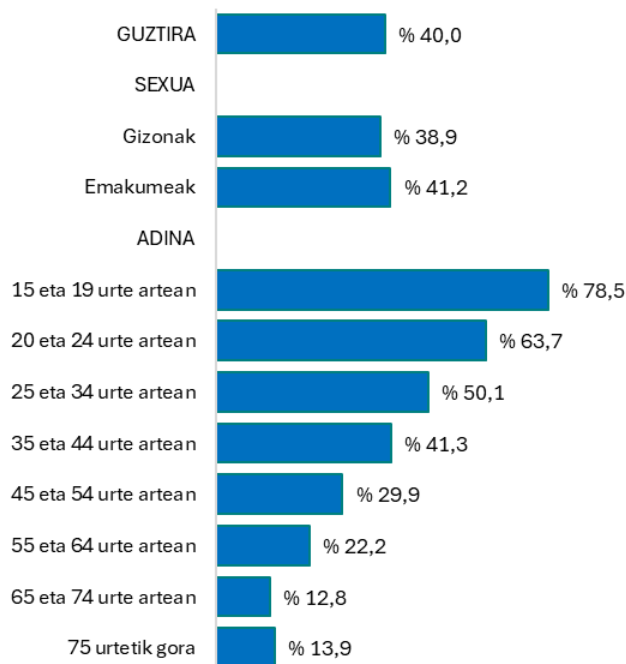
Iturria: 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko inkesta

7. Gurasoen inplikazioa kirol-jardueran

Hurrengo grafikoan ikus daitekeen moduan, 2022ko datuen arabera, kontsultatutako pertsonen % 40k adierazi zuen bere gurasoetako batek gutxienez kirol-jarduera hori egiten zuela edo egin izan zuela.

Belaunaldien arteko ikuspegia erabakigarria zen adierazle horretan; gazteenen artean, 15 eta 19 urte artekoen artean, kopuru hori % 78,5koa zen eta % 15etik behera jaisten zen 75 urtetik gorakoen kasuan. Horrek esan nahi du lehen ez zela hainbeste jarduera fisiko eta kirol egiten helduaroan. Beste kultura bat zen, beste gizarte bat, beste ohitura batzuk, lehentasun batzuk...

10. grafikoa: Azken urtean kirola eta jarduera fisikoa egin duten eta gurasoetako batek gutxienez kirola eta jarduera fisikoa egin duen pertsonak, ezaugarrien arabera.
(Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin zuten kolektibo bakoitzeko biztanleriaren ehunekoaren arabera)



Iturria: 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Gurasoek seme-alaben kirol-jardueretan duten parte-hartzeari dagokionez, nabarmen egin du hobera egoerak 2015etik. Etxean 18 urtetik beherako seme-alabak zituzten herritarren % 48,2k adierazi zuen 2022an kirol-jardueraren bat egiten zuela haiekin, % 46,6k entrenamenduetara laguntzen zien eta % 41,5 txapelketetara joaten zen. Azken bi ehuneko horiek 2020an hautemandakoak baino apur bat handiagoak ziren.

8. Lotura federazioekin edo kirol-erakundeekin

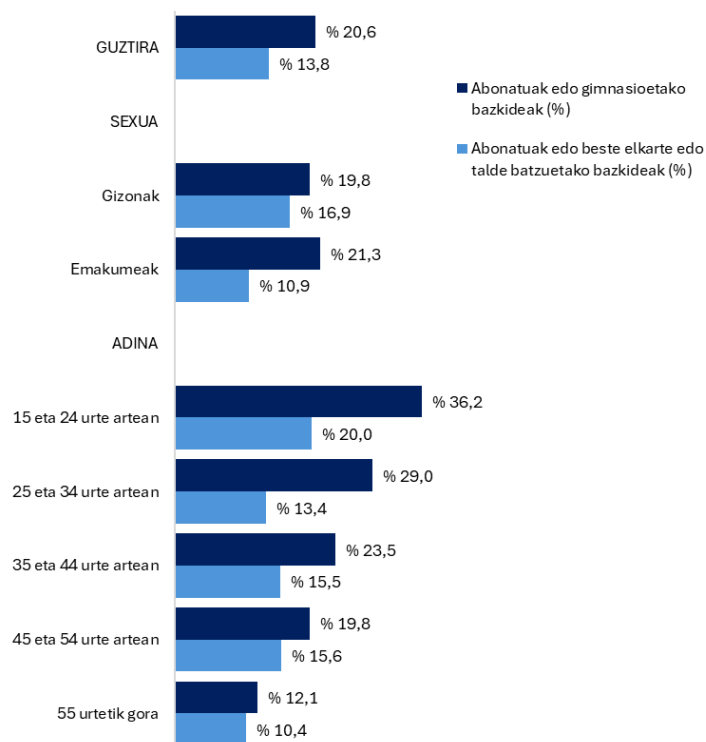
2022ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko inkesta arabera, kontsultatutako herritarren % 9,6k esan du gutxienez kirol-lizentzia bat zuela indarrean. Gizonen artean, ehuneko hori emakumeena baino hiru aldiz handiagoa da, % 14,9 eta % 4,6. Baliorik handienak gazteenen artean daude eta gehiengoa 15 eta 24 urte artekoen artean erregistratu da, % 20,2.

Gainera, hurrengo grafikoan ikus daitekeen moduan, kontsultatutako pertsonen % 20,6 gimnasioetan abonatu zeuden edo bazkideak ziren. Sexuaren arabera portaerari dagokionez, emakumeek gizonak baino tasa apur bat altuagoak zituzten gimnasioetako abonatu edo

bazkideen artean, % 21,3 eta % 19,8, hurrenez hurren. Tasa horrek nabarmen egiten zuen gora adinak behera egin ahala, eta kopururik altuena gazteen artean zegoen.

Kontsultatutako pertsonen % 13,8 beste elkarte edo kirol-talderen bateko abonatuak edo bazkidea zen. Gehiago ziren gizonetzkoak emakumezkoak baino bazkideen artean.

11. grafikoa: Gimnasioetan edo kirol-elkarteetan abonatuak dauden edo bazkideak diren pertsonak, ezaugarrien arabera. (Kolektibo bakoitzean aztertutako biztanleria osoaren ehunekoa)



Iturria: 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

2007ko Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketaren arabera, jarduera fisikoa egiten zuten pertsonen % 64,2 federatuta zeuden.

10. taula: Federatua zaude?

Federatua zaude?	Normalean jarduera fisiko-kirolen bat egiten duzu?		
	Bai	Ez	Guztira
Bai	% 64,2	% 6,2	% 49,9
Ez	% 35,8	% 93,8	% 50,1
Guztira	% 100,0	% 100,0	% 100,0

Lagina: 2.192 inkesta (ez dago generoaren araberako laginik)
Iturria: Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa (2008)

Lehia-kirolean hartzen zuten parte gazte askok: % 50 federatuta zegoen edo eskola-kiroleko fitxa zuen. Hain zuzen ere, gazte horiek jarduera fisikoaren eta kirolaren indize altuagoak eta konstantzia handiagoa zituzten. Hala ere, jarduera horietan parte hartzen zuten % 33 soilik ziren emakumeak, gizonen kasuan % 66.

9. Kirola egiteko motibazio nagusiak

CISen 2024ko kirol-ohiturei buruzko ikerketaren arabera, 16 eta 34 urte arteko gazteentzako jarduera fisikoa eta kirola egiteko arrazoi nagusia da osasuna mantentzea eta/edo hobetzea (adinarekin garrantzia handitzen doa), ondoren, ondo pasatzea eta denbora pasatzea, eta, gero, sasoian mantentzea eta/edo zaintzea.

11. taula: Zer arrazoi direla eta egiten duzu jarduera fisikoa eta kirola? (Gehienez hiru erantzun)

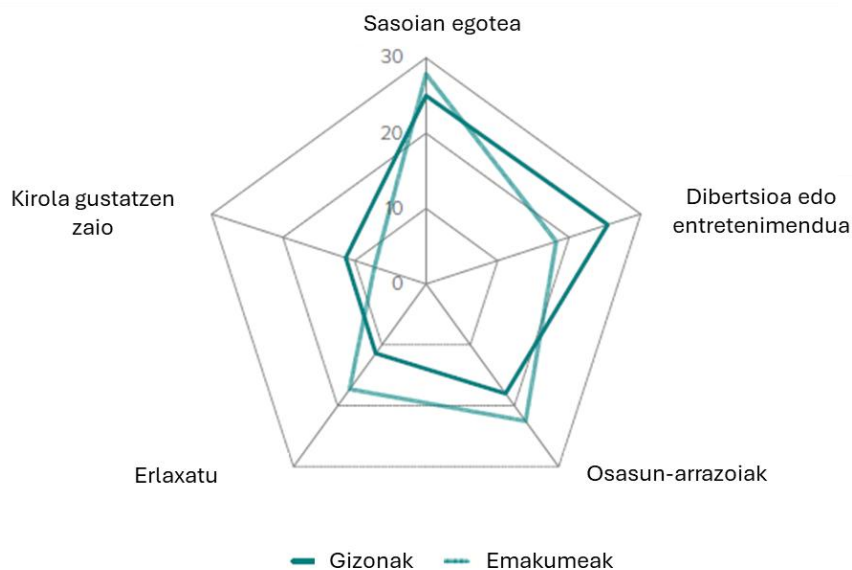
	Guztira	Elkarrizketatuaren adina						
		16 eta 24 urte artean	25 eta 34 urte artean	35 eta 44 urte artean	45 eta 54 urte artean	55 eta 64 urte artean	65 eta 74 urte artean	75 urte eta gehiago
Osasuna mantentzeagatik eta/edo hobetzeagatik	% 74,9	% 63,9	% 75,4	% 76,7	% 80,7	% 78,0	% 73,4	% 67,0
Linean/fisikoki mantentzeagatik	% 28,2	% 33,5	% 30,1	% 28,2	% 27,8	% 27,5	% 22,5	% 25,5
Dibertsioagatik eta aisialdiagatik	% 27,6	% 34,9	% 29,7	% 29,3	% 28,2	% 24,0	% 18,7	% 24,0
Kirola gogoko duelako	% 27,4	% 31,3	% 23,8	% 25,1	% 28,3	% 29,4	% 25,3	% 30,6
Ongizateagatik, ondo sentiarazten diotako	% 23,4	% 22,6	% 24,2	% 24,7	% 22,3	% 28,4	% 19,6	% 17,2
Deskonektatzeko (egunerokotik ihes egiteko)	% 10,2	% 19,3	% 14,0	% 11,1	% 8,4	% 5,6	% 4,7	% 5,9
Lagunekin egoteko	% 10,1	% 13,4	% 9,2	% 8,5	% 10,4	% 8,2	% 13,8	% 8,8
Jarduera fisikoa egiteko	% 9,4	% 10,9	% 8,9	% 8,6	% 8,1	% 6,9	% 11,8	% 16,6
Erlaxatzeko, estresa askatzeko, ondo lo egiteko	% 6,4	% 9,0	% 7,4	% 7,3	% 7,0	% 5,6	% 2,5	% 2,3
Medikuaren preskripzioagatik/gomendioagatik edo osasun-arazo espezifiko bat zaintzeko: kolesterola, hipertentsioa, bizkarreko minak, etab.	% 3,4	% 0,2	% 1,7	% 1,2	% 3,5	% 4,6	% 9,2	% 8,4
Naturarekin kontaktuan egoteko	% 3,2	% 0,9	% 2,4	% 3,0	% 4,3	% 3,6	% 4,8	% 2,7
Ohituragatik, beti egin izan du	% 3,1	% 3,5	% 1,8	% 2,6	% 2,7	% 3,5	% 5,2	% 4,0
Lanbideagatik, ikasketengatik	% 2,0	% 5,3	% 2,5	% 2,3	% 1,0	% 1,9	% 0,3	% 0,4
Lehiatzea gogoko duelako	% 1,1	% 2,2	% 1,1	% 1,2	% 1,2	% 0,3	% 0,8	% 0,2
Familiarekin denbora pasatzeagatik	% 0,7	% 0,6	% 0,3	% 0,4	% 2,0	% 0,4	% 0,5	% 0,6
Ingurumenarekin lotutako arrazoiengatik	% 0,2	-	% 0,2	% 0,2	% 0,3	% 0,4	-	% 0,1
Beste arrazoi batzuk	% 1,3	% 1,1	% 1,5	% 1,3	% 0,8	% 2,1	% 1,2	% 0,6
Lagina	4.066	512	631	797	821	621	423	262

Iturria: 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkestak erakutsi zuen 2022an jarduera fisikoa eta kirola egiten zutenen artean sasoian egotea zela jarduera fisikoa eta kirola egiteko arrazoi nagusia, % 26,3ren kasuan oro har. Handiagoa zen halaber proportzioa emakumeen artean gizonen artean baino, % 27,9 eta % 25, hurrenez hurren (ikusi 12. grafikoa). Atzetik zegoen ondo pasatzeagatik edo entretenimenduagatik egiteko arrazoa, % 22,1en kasuan. Erregistratutako ehunekoa nabarmen handiagoa zen gizonen artean emakumeen artean baino, % 25,4 eta % 18,2, hurrenez hurren.

Hirugarren arrazoa osasuna zen, % 20,1arekin. Ehunekoa altuagoa zen emakumeen artean gizonen artean baino, % 22,5 eta % 18, hurrenez hurren. % 14,2k erlaxatzea aipatu zuen kirola egiteko arrazoi gisa, batez ere emakumeek, % 17,3, gizonek baino gehiago, % 11,4. Arrazoi nagusi gisa jarduera fisikoa eta kirola egitea gogoko zutela adierazi zutenen kasuan, ehunekoa altuagoa zen gizonen artean. Askoz ere maiztasun txikiagoarekin aipatu zituzten gainerako arrazoiak, hala nola sozialki erlaxatzeko, % 3,2ren kasuan, edo nork bere mugak gainditzeko, % 2,5.

12. grafikoa: Jarduera fisikoa eta kirola egiteko arrazoi nagusiak sexuaren arabera
(Azken urtean jarduera fisikoa eta kirola egin zuten kolektibo bakoitzeko biztanleriaren ehunekoaren arabera)



Iturria: 2022ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa (2008) arabera, ariketa fisikoa egiteko beharraren gaineko kontzientzia hartzea ez zen nahikoa ariketa fisikoa egitera heltzeko, nahiz eta horretarako bitartekoak eta denbora izan.

Ariketa fisikoaren-kirolaren ohiturak mantentzeko edo berreskuratzeko barne-motibazioak eta sententzio positiboak behar dira, hori egiteko beharraren gaineko kontzientzia hartzen laguntzeko.

Haurtzaroan zehar, hauek izan ziren parte-hartzean eragin zuten faktoreak edo arrazoiak:

- Kirola egin bitartean bizi izandako plazera.
- Jarduera egiteko gaitasun propioaren pertzepzioa.
- Ingurunearen (familia) babesa eta asebetetzea.
- Ingurune orokorraren aurrean balioan jartzeko aukera.

Nerabegarora sartzean, arrazoi horiek indarra galtzen dute, batez ere jarduera alde batera utzi dutenentzat.

Gazte kirolarien artean (18 eta 30 urte artean) hauek dira arrazoi nagusiak:

- Kirola egin bitartean bizi izandako plazera. Jarduera egiten gozatzea.
- Taldeko kirolaren alderdien balorazio ona (batez ere nesken artean, ezinbestekoa iruditzen baitzaie aisialdia elkartzeko eta elkar babesteko espazio gisa).
- Osasun-arrazoiak direla eta kirola egiteko beharraren sentimendua (osasun-konzeptua baino zabalagoa, batez ere tentsioak askatzearekin lotuta).

10. Kirola egiteko oztopo nagusiak

2024ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko txostenetik ateratako datuen arabera, 16 eta 34 urte arteko pertsonen kasuan denbora falta zen arrazoirik ohikoena eta, gero, lanarekin edo ikasketekin bateratzeko ezintasuna. 16 eta 24 urte arteko gazteen artean, pisuzko arrazoia zen halaber jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko interesa galtzea (% 13,3) eta 25 eta 34 urte artekoen artean, baldintza pertsonalak aldatzea (etxez aldatzea, lana, egoera zibila...) (% 15,5).

12. taula: Jarduera fisikoa eta kirola egiteari uzteko arrazoiak zein izan dira? (Gehienez hiru erantzun)

	Guztira	Elkarrizketatuaren adina						
		16 eta 24 urte artean	25 eta 34 urte artean	35 eta 44 urte artean	45 eta 54 urte artean	55 eta 64 urte artean	65 eta 74 urte artean	75 urte eta gehiago
Denbora faltagatik	% 35,1	% 43,9	% 49,0	% 44,1	% 43,3	% 29,3	% 13,9	% 11,3
Lanarekin/ikasketekin bateragarria ez delako/nekeagatik	% 22,0	% 28,0	% 32,2	% 27,6	% 20,8	% 18,8	% 12,4	% 11,5
Osasunagatik	% 17,9	% 7,5	% 7,9	% 10,9	% 14,1	% 27,7	% 31,8	% 30,3
Adinagatik	% 16,2	% 2,0	% 1,0	% 5,9	% 13,4	% 21,3	% 34,4	% 43,8
Lesio batengatik edo lesioak edo istripuak izateko arriskuagatik	% 11,6	% 11,5	% 9,3	% 12,0	% 11,1	% 13,5	% 15,4	% 8,6
Familiako betebeharragatik	% 9,5	% 0,5	% 5,3	% 15,5	% 11,8	% 7,2	% 6,3	% 16,1
Nagikeria edo gogo faltagatik	% 7,7	% 6,5	% 7,1	% 7,4	% 8,6	% 9,4	% 10,4	% 3,8
amatasuna/aitatasuna, etxez aldatzea, lan berria	% 6,5	% 3,5	% 15,5	% 9,0	% 7,3	% 2,6	% 2,6	% 3,4
Diru faltagatik	% 4,4	% 9,3	% 10,2	% 5,3	% 3,2	% 1,9	% 1,2	% 0,4
Kirol egitea gogoko izateari utzi diolako	% 3,6	% 13,3	% 2,2	% 2,5	% 2,7	% 2,7	% 1,2	% 1,6
Haurdunaldiagatik	% 1,7	% 0,4	% 4,1	% 5,1	% 0,8	% 0,1	% 0,2	% 0,4
Zaletasunak eta/edo interesak edo aisialdiko lehentasunak aldatu	% 1,2	% 3,7	% 1,8	% 1,0	% 0,5	% 1,0	% 0,3	% 0,6
Pandemiagatik	% 1,1	% 1,2	% 0,4	% 0,9	% 0,7	% 1,3	% 0,9	% 2,8
Ez daukalako kirol-instalaziorik gertu	% 1,1	% 1,3	% 0,6	% 0,8	% 1,5	% 1,1	% 1,0	% 1,5
Babes eta estimulu faltagatik	% 1,0	% 1,0	% 3,4	% 0,8	% 0,4	% 1,0	% 0,7	% 0,1
Beste arrazoi batzuk	% 7,7	% 14,7	% 6,3	% 6,2	% 7,4	% 5,0	% 5,2	% 10,6
Lagina	2.967	355	369	536	565	479	314	349

Iturria: 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Halaber, ikerketa horretan galdetu zitzairen jarduera fisikorik eta kirolirik ez egiteko arrazoi nagusiak zein izan ziren eta berriro esan zuten arrazoi nagusia denbora falta izan zela, eta, ondoren, jarduera fisikoa eta kirola egitea gogoko ez izatea eta/edo nagikeria edo gogo falta.

13. taula: Jarduera fisikorik eta kirolirik ez egiteko arrazoiak zein dira? (erantzun aniztuna)

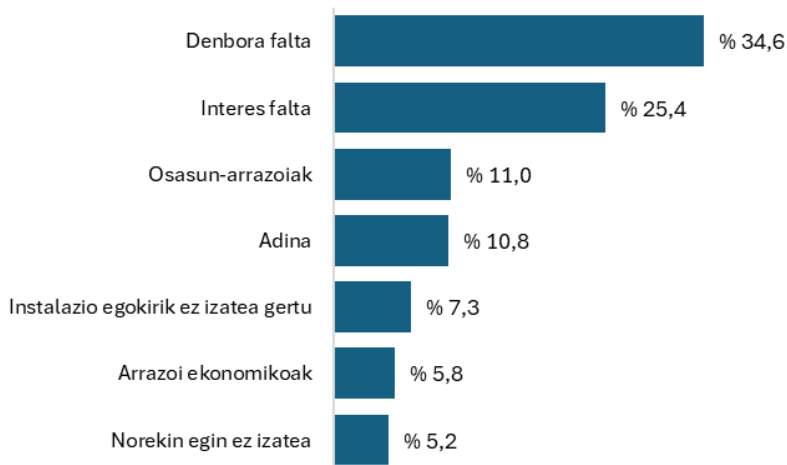
	Guztira	Elkarrizketatuaren adina						
		16 eta 24 urte artean	25 eta 34 urte artean	35 eta 44 urte artean	45 eta 54 urte artean	55 eta 64 urte artean	65 eta 74 urte artean	75 urte eta gehiago
Denbora faltagatik	% 37,4	% 68,6	% 60,2	% 64,8	% 47,0	% 30,1	% 22,5	% 21,9
Kirol egitea ez duelako gogoko	% 27,6	% 41,9	% 17,6	% 30,5	% 31,7	% 39,1	% 28,0	% 16,8
Nagikeria edo gogo faltagatik	% 16,0	% 12,2	% 19,3	% 16,0	% 21,8	% 19,5	% 16,4	% 9,1
Osasunagatik	% 13,5	-	% 14,4	% 6,9	% 13,5	% 12,1	% 14,6	% 18,0
Adinagatik	% 11,7	-	-	-	-	% 1,0	% 14,7	% 35,5
Lanarekin/ikasketekin bateragarria ez delako/nekeagatik	% 11,3	% 16,7	% 5,2	% 13,1	% 10,2	% 13,6	% 15,3	% 8,0
Familiako betebeharragatik	% 5,2	-	% 2,6	% 5,5	% 1,8	% 4,9	% 5,5	% 8,5
Desgaitasun fisikoagatik	% 4,3	-	% 1,3	% 0,6	% 5,5	% 5,8	% 5,7	% 4,7
Diru faltagatik	% 3,7	-	% 9,0	% 4,6	% 1,2	% 1,7	% 3,6	% 4,7
izateko dakartzan balizko arriskuengatik	% 3,5	-	% 5,0	-	% 3,3	% 4,2	% 5,1	% 3,5
Babes eta estimulu faltagatik	% 3,5	% 3,1	% 1,5	% 2,9	% 4,1	% 2,0	% 4,2	% 4,7
Kirolari erabilgarritasunik eta onurarik ikusten ez dio	% 2,9	-	% 8,2	% 0,6	% 2,9	% 2,0	% 1,3	% 4,3
Beste arrazoi batzuk	% 8,8	% 9,6	% 4,2	% 5,5	% 6,0	% 10,2	% 14,2	% 9,1
Lagina	1.451	41	124	183	229	257	251	365

Iturria: 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Hurrengo grafikoan ikus daitekeen moduan, 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren buruzko inkestaren datuen arabera, kirola egiteko oztoporik nagusien artean ohikoena denbora-falta zen eta ondoren interes-falta. Horrek iradokitzen du garrantzitsua izan daitekeela pertsonen jarduera fisikoa egitearen onurak baloratzea jarduera fisiko eta kirol gehiago egin dezaten.

Osasun-arrazoiak eta adina ere oztopo nabarmenak ziren. Horrek esan nahi du egoera fisikoak eta adinarekin lotutako mugek eragina izan dezaketela ariketa fisikoa ez egiteko erabakian. Hein txikiagoan baina etxetik gertu instalazio egokirik ez izatea ere eragozpena da. Aldiz, faktore ekonomikoa eta ariketa fisikoa egiteko inor ez edukitzearen faktorea % 6 baino gutxiagok aipatu du. Horrek esan nahi du kezka horiek ez direla hain komunak, baina esanguratsuak dira hala ere.

13. grafikoa: Kirola egiteko oztopo nagusiak (Aztertutako biztanleria osoaren ehunekoa)



Iturria: 2024ko Espainiako Kirol-Ohituren inkesta

Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa (2008) arabera, kirol-jardueretatik aldentzeko garai kritikoa 12 eta 13 urte artekoa zen, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) bigarren eta hirugarren mailan. Aldentzeko prozesu hori pixkanaka zabaltzen zen nerabezaroan zehar, gaztarora arte. Helduarora iristean, gizonak zein emakumeak itzultzen ziren jarduera fisikoaren maila jakin batera, batez ere osasunari eusteko arrazoiak motibatuta.

Garrantzitsua da nabarmentzea sedentarismoak hazkunde nabarmena izan zuela gazteen artean; hirukoiztu egiten zen ikastetxeetan derrigorrezko gorputz-heziketako jarduerak amaitzean. Gainera, abandonu-prozesuaren faktore garrantzitsu gisa identifikatu zen eskolaz kanpoko jardueretan edo ikastetxeekin lotutakoetan parte-hartze baxua izatea; DBHn parte-hartzea minimoa zen dagoeneko eta batxilergoan ikasleen % 20,5era jaisten zen.

Gainera, bi faktore negatibo espezifikoak intzidentzia handia zuten, hala nola nagikeriak (% 39,9) eta beste gauza batzuk egitearen lehentasunak (% 38,2) –batez ere lagunekin egotea–. Bestalde, % 15i soilik iruditzen zitzaion aspergarria edo % 20,8 ez zen hobeto sentitzen jarduera fisikoa egin ondoren.

“Kirol gehiago egin beharraren” gainean kontzientzia hartzea oso zabaldua zegoen gaztean artean, baina ez zituen behar beste motibatzen. Bestalde, ulermen sakonagoa eta emozionalagoa izatea, hots, pertsonak kirola egiten ez badute zerbait falta zaiela sentitzea, ez zen hain ohikoa. Izatez, jarduera fisikorik egiten ez zuten pertsonen % 14,7k soilik uste zuen ariketa fisikoa egin behar zuela fisikoki ondo sentitzeko.

2. fasea: Inkesta bidezko ikerketa

1.- Zure aisialdia

1.1. Aisialdiko jarduerak

Jarduera fisikoa eta kirola eta lagunekin egotea dira gazteek eskolaz kanpo eta lanetik kanpo gehien egiten dituzten jarduerak (ikus 14. taula). Musika entzuteak eta ikasteak ere pisu handia dute, are handiagoa emakumeen artean.

Datu horiek aldaketa argia erakusten dute gazteen portaeran. Injuveren aisialdiari eta kontsumoari buruzko txostenaren arabera, 2014an gazte gehienek aisialdian egiten zituzten jarduerak hauek ziren: musika entzun (% 93), lagunekin egon (% 92,7), ordenagailua erabili (% 88,8) eta telebista ikusi (% 79,1). Jarduera fisikoa eta kirola zen gehienek egiten zuten bosgarren jarduera (% 78) eta alde handia zegoen emakumeen (% 72,8) eta gizonen artean (% 83).

Egun, Gasteizen, jarduera fisikoa eta kirola lehen planora pasatu da eta genero-arrakala apurtu da.

14. taula: Eskolako edo laneko ordutegitik kanpo, zer jardueratan pasatzen duzu denbora gehien? Aukeratu bat edo gehiago, zure ustez gehien islatzen zaituztenak.

	Gizona	Emakumea	*Besteak	GUZTIRA
Kirola/jarduera fisikoa egin	% 66,8	% 70,0	% 72,7	% 68,6
Lagunekin egon	% 63,1	% 63,5	% 54,5	% 63,1
Musika entzun	% 53,5	% 58,5	% 54,5	% 56,0
Ikasi	% 47,6	% 53,0	% 54,5	% 50,5
Deskantsatu	% 49,2	% 47,5	% 36,4	% 48,0
Sare sozialetan nabigatu	% 40,6	% 39,5	% 18,2	% 39,4
Kalean egon/paseatu	% 33,2	% 33,5	% 36,4	% 33,4
Etxeko lanak	% 33,7	% 30,5	% 18,2	% 31,7
Ordenagailuarekin, kontsolarekin edo mugikorrarekin jolastu	% 29,4	% 24,0	% 27,3	% 26,6
Irakurri	% 23,0	% 18,5		% 20,1
Trago batzuk hartzera, tabernetara edo diskoteketara joan	% 18,7	% 21,5		% 19,6
Telebista ikusi	% 19,3	% 18,5	% 36,4	% 19,3
Kultur jarduerak (musika, pintura, dantza)	% 11,2	% 10,5	% 27,3	% 11,3
Ikuskizunak (zinema, kontzertuak...)	% 8,6	% 6,5		% 7,3
Senideak zaintzea (seme-alabak, ama...)	% 0,5	% 2,5		% 1,5
Oinarria: inkestatutako pertsonak guztira	187	200	11	398

*Besteak: 1 ez binarioa + 10 nahiago dut ez erantzun

1.2. Leku batetik bestera joateko bitartekoak

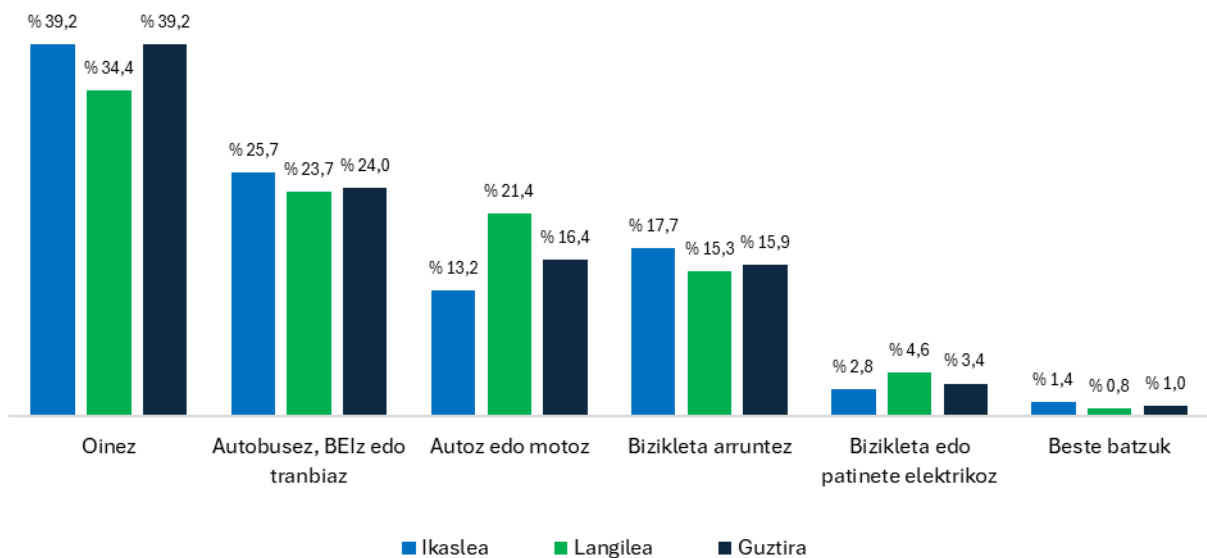
Jarduera fisikoa eta kirola bizimodu aktiboa sustatzeko beste ohitura batzuekin osatu daiteke, adibidez, ikastetxera edo lantokira joateko ohiturekin. Horri dagokionez, oinez ibiltzea da leku

batetik bestera joateko modurik ohikoena *targetaren* artean, pertsonen % 39 hala mugitzen baita (ikusi 14. grafikoa).

Maiz planteatu da eztabaida ea mugikortasun pertsonalerako ibilgailu elektrikoek zer neurritan ordezkatzaketen haien homologo mekanikoak, biztanleria sedentarioagoa sustatuz. Hala ere, gaur egun, patinete elektrikoak asko ikusten diren arren, % 16k bizikleta konbentzionala erabiltzen du eta % 3k mugikortasun pertsonalerako ibilgailu elektrikoak.

Nolanahi ere, biztanleria pisu bereko bi taldetan banatzen da: motordun ibilgailuekin mugitzen direnak (garraio publikoa, ibilgailu pribatua edo elektrikoa) eta jarduera fisikoa eskatzen duten bitartekoekin mugitzen direnak.

14. grafikoa: Nola joaten zara ikastetxera edo lantokira?
Jarduera nagusiaren arabera



Oinarria: 398 pertsona kontsultatu dira

1.3. Jarduera fisikoaren eta kirolaren maila egun normal batean

Jarduera fisikoa eta kirola gazte gehienek bizitzaren erdigunean dago: % 44,2k dio pertsona nahiko aktiboa dela eta astean 3-5 aldiz egiten duela ariketa fisikoa (ikusi 15. taula).

2008ko Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa datuek erakusten zuten lautik hiru pertsona oso aktibo sentitzen zirela. Kontuan izan behar da datuak beste eskala batean aurkezten zirela: jarduera oso baxua (% 1,6), jarduera neurritsua-baxua (% 6,7), aktiboak (% 14,9) eta oso aktiboak (% 76,9).

Hurrengo taulan ikus daitezkeen moduan, pertsonen % 7,3k soilik zioen sedentarioa zela, apur bat gehiago emakumeen kasuan. Nolanahi ere, emakumeak eta gizonak antzeko autodefinitzen ziren, eta desberdintasunak lagin-errorearen azpitik zeuden, hortaz, ez ziren garrantzitsuak.

15. taula: Zein da zure jarduera-maila egun normal batean?

	Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Jarduera sedentarioa, ez naiz mugitzen.	% 5,3	% 9,5		% 7,6	% 1,4	% 13,3	% 7,3
Ez oso aktiboa, jarduera fisiko arina edo kirol arina astean 1-3 egunetan	% 24,1	% 25,0	% 18,2	% 20,5	% 29,7	% 22,7	% 24,4
Pixka bat aktiboa, jarduera fisikoa astean 3-5 egunetan	% 44,4	% 44,0	% 45,5	% 38,6	% 46,4	% 47,7	% 44,2
Aktiboa, jarduera fisikoa/kirol gogorra astean 6-7 egunetan	% 18,7	% 16,5	% 18,2	% 22,0	% 17,4	% 13,3	% 17,6
Oso aktiboa, jarduera fisikoa/kirola egunean 2 ALDIZ	% 7,5	% 5,0	% 18,2	% 11,4	% 5,1	% 3,1	% 6,5
Oinarria: inkestatutako pertsonak guztira	187	200	11	132	138	128	398

*Besteak: 1 ez binarioa + 10 nahiago dut ez erantzun

Are, emakumeek eta gizonek jarduera fisikoa egiten ematen duten denbora antzekoa da: egun normal batean, mutilek 80 minutu ematen dituzte jarduera fisiko arina egiten eta 55,8 jarduera gogorra egiten. Neskek 77 minutu ematen dituzte jarduera fisiko arina egiten eta 55,7 jarduera gogorra egiten.

Aldaketak hautematen dira adinari dagokionez: adinak gora egin ahala, jarduera gogorrek behera egiten du. Jarduera arinak behera egiten du 17 eta 23 urte arteko taldean, baina mantendu egiten da ondoren.

16. taula: Egundun batean, zenbat minutuz egiten duzu jarduera fisiko arina? (Arina da, baldin eta arnasestuka jarri gabe hitz egin badezakezu). Egundun batean, zenbat minutuz egiten duzu jarduera fisiko bizia? (Gogorra da, baldin eta hitz egitea kostatzen bazaizu edo arnasestuka jartzen bazara).

atez besteko denbora	Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Jarduera fisiko arina	80,01	76,99	102,64	86,17	75,54	75,81	79,12
Jarduera fisiko bizia	55,76	55,72	77,91	70,71	54,09	44,21	56,35
Oinarria: inkestatutako pertsonak guztira	187	200	11	132	138	128	398

*Besteak: 1 ez bitarra + 10 nahiago dut ez erantzun

Hurrengo taulan ikus daitekeen moduan, tarteko balio horietan batezbestekoaren gainetik dauden denborak eskaintzen dituzten pertsonen taldea dago argi eta garbi: % 25,1ek 90 minutu baino gehiago ematen ditu egunean jarduera fisiko arina egiten. Halaber, % 25,6k ematen duen denbora sedentarisismo arinaren adierazle da.

Jarduera fisikoaren tasarik handiena 31-60 minutuko tartean dago eta batez ere emakumeen artean eta 24-30 urte arteko taldean. Eta jarduera fisiko biziaren tasarik handiena 0-30 minutuko tartean dago eta bereziki nabarmena da 24 eta 30 urte arteko taldean (ikusi 17. taula).

17. taula: Egun normal batean, zenbat minutuz egiten duzu jarduera fisiko arina? (Arina da, baldin eta arnasestuka jarri gabe hitz egin badezakezu). Egun normal batean, zenbat minutuz egiten duzu jarduera fisiko bizia? (Gogorra da, baldin eta hitz egitea kostatzen bazaizu edo arnasestuka jartzen bazara).

		Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Jarduera fisiko arina	0-30 minutu	% 27,3	% 23,5	% 36,4	% 26,5	% 26,8	% 23,4	% 25,6
	31-60 minutu	% 35,3	% 39,5	% 18,2	% 35,6	% 34,1	% 41,4	% 36,9
	61-90 minutu	% 11,8	% 12,0	% 9,1	% 9,8	% 15,2	% 10,2	% 11,8
	91 eta gehiago	% 24,6	% 25,0	% 36,4	% 26,5	% 23,9	% 25,0	% 25,1
	ED/EDE	% 1,1			% 1,5			% 0,5
Jarduera fisiko bizia	0-30 minutu	% 41,2	% 42,5	% 54,5	% 39,4	% 40,6	% 46,9	% 42,2
	31-60 minutu	% 31,0	% 29,0	% 18,2	% 25,8	% 31,2	% 32,0	% 29,6
	61-90 minutu	% 11,8	% 12,5	% 9,1	% 14,4	% 13,0	% 8,6	% 12,1
	91 eta gehiago	% 15,0	% 16,0	% 18,2	% 18,9	% 15,2	% 12,5	% 15,6
	ED/EDE	% 1,1			% 1,5			% 0,5
Oinarria: inkestatutako pertsonak guztira		187	200	11	132	138	128	398

*Besteak: 1 ez binarioa + 10 nahiago dut ez erantzun

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, gazteek jarduera fisikoaren eta kirolaren maila jakin bat izan beharko lukete, egunean 60 minutukoa gutxienez. Jarduera fisiko arinaren eta jarduera fisiko biziaren erantzunak multzokatzen dituen laburpenaren aldagai bat sortzen badugu 17. taulako datuetatik abiatuta, 18. taula lortuko dugu. Bertan ikus daiteke egun gazteen % 26,2 ez dela iristen OMEk gomendatzen duen eguneko batez besteko denborara.

18. taula: Egun normal batean, zenbat denboraz egiten duzu jarduera fisikoa?

	Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
0-30 minutu	% 11,8	% 15,5	% 27,3	% 15,9	% 11,6	% 14,8	% 14,1
31-60 minutu	% 13,4	% 11,5		% 9,8	% 14,5	% 11,7	% 12,1
61-90 minutu	% 17,6	% 13,5	% 9,1	% 13,6	% 15,2	% 17,2	% 15,3
91 eta gehiago	% 56,1	% 59,5	% 63,6	% 59,1	% 58,7	% 56,3	% 58,0
ED/EDE	% 1,1			% 1,5			% 0,5
Oinarria: inkestatutako pertsonak guztira	187	200	11	132	138	128	398

*Besteak: 1 ez binarioa + 10 nahiago dut ez erantzun

2.- Jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko interesa

Jarduera fisikoaren zentralitate hori eta genero-konbergentziarekiko joera hori jarduera fisikoaren eta kirolaren interes orokorrean ere ikusten da.

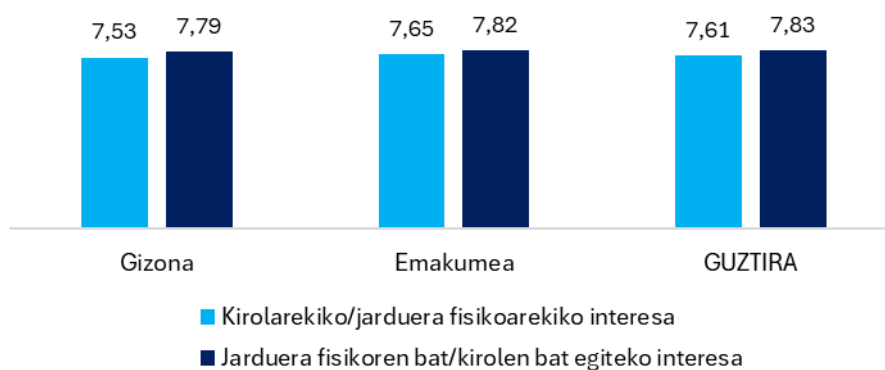
2022an, EAEko kirol-ohiturei buruzko txostenaren arabera, jarduera fisikoaren eta kirolaren gaineko batez besteko interes-maila 7,1 puntukoa zen 10etik orokorrean eta jarduera fisikoaren eta kirola egitearen gaineko batez besteko interesa 6,8 puntukoa 10etik. Hau da, gazteek interes handiagoa zuten jarduera fisikoan eta kirolean, oro har, jarduera hori egitean baino.

Hurrengo grafikoan ikus daitekeen moduan, aldatu egin da hori gaur egun Gasteizen.

1. Jarduera fisikoa eta kirola lehen pertsonan egiteko interesak gaintitu egiten du jarduera fisikoaren eta kirolaren gaineko interes orokorra.
2. Emakumeek eta gizonak antzeko interes-mailak dituzte.
3. 23 urtetik aurrera, behera egiten du jarduera fisikoaren eta kirolaren eta hura praktikatzearen gaineko interesak.

15. grafikoa: Zenbat interesatzen zaizu jarduera fisikoa eta kirola orokorrean? Eta zenbat interesatzen zaizu jarduera fisiko eta kirolen bat egitea?

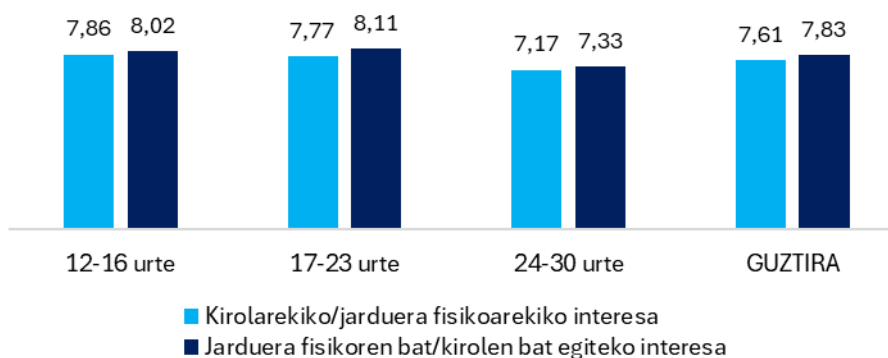
0 eta 10 arteko eskala. 0k esan nahi du ez zaizula batere interesatzen, eta 10ek guztiz interesatzen zaizula.



Oinarria: 398 pertsona kontsultatu dira

16. grafikoa: Zenbat interesatzen zaizu jarduera fisikoa eta kirola orokorrean? Eta zenbat interesatzen zaizu jarduera fisiko eta kirolen bat egitea?

0 eta 10 arteko eskala. 0k esan nahi du ez zaizula batere interesatzen, eta 10ek guztiz interesatzen zaizula.



Oinarria: 398 pertsona kontsultatu dira

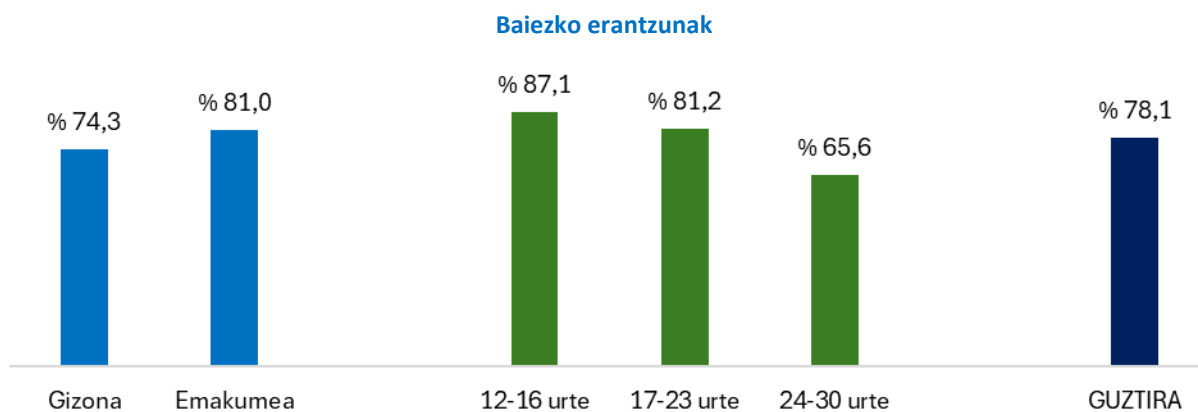
2.1. Ohiko jarduera fisikoa eta kirola

2008ko Gasteizko Gazteen Kirol-Ohiturei buruzko ikerketa datuen arabera, nerabezaroaren hasieran (13-14 urte), % 80k maiz egiten zuen jarduera fisikoa eta % 73,7ra jaisten zen 15-18 urtera iristean. Handik aurrera ere jaisten jarraitzen duen, 20 urteak igarota % 65 baino gutxiagora iritsi arte.

2024an, asko handitu zen kirol-jarduera adin-talde guztietan. Hala, egun, hurrengo grafikoko datuek erakusten duten moduan, 12 eta 16 urte arteko gazteen % 87,1ek eta 17 eta 23 urte arteko % 81,2k egiten du jarduera fisikoa normalean. Horrek erakusten du interes eta konpromiso handia dagoela jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko bizitzaren etapa goiztiarretan. Hala ere, proportzio horrek nabarmen egiten du behera 24 eta 30 urte arteko taldean: soilik % 65,6k esan du kirola egiten duela modu erregularrean.

Aurreko ikerketakin alderatuta, berrikuntza da egun gizonek baino emakume gehiagok adierazi dutela jarduera fisikoren bat edo kirolen bat egiten dutela. 2008an, 18 urtetik beherako nesken % 63,2k egiten zuen jarduera fisiko-kirolen bat. Mutiletan zifra hori % 88,7koa zen. Egun, jarduera fisikoren bat edo kirolen bat egiten duten nesken ehunekoa % 81ekoa da, mutilen % 74,3aren gainetik.

17. grafikoa: Gorputz-hezkuntza kontuan hartu gabe, normalean egiten duzu kirol-jarduera fisikorik / ariketa fisikorik / jarduera fisikorik?



Oinarria: 398 pertsona kontsultatu dira

2.2. Jarduera fisikoaren eta kirolaren asteko maiztasuna

Hurrengo taulako datuek erakusten duten moduan, jarduera fisikoa eta kirola egiten duten mutilek maiztasun handiagoarekin egiten dute. Hala, % 33,1ek egiten du jarduera fisikoa eta kirola egunero, eta nesken kasuan, % 25,9k. Adinarekin behera egiten du jarduera fisikoaren eta kirolaren maiztasunak. Jauzia goi-mailako ikasmailetara igarotzean ikusten da batik bat. Hurrengo atalean aztertutako elkarrizketa sakonek erakusten duten moduan, unibertsitateko prestakuntza-etapetara igarotzean nabarmen jaisten da kirol-jarduera, errendimendu akademikoari ezin eutsi ahal izateko beldurragatik.

19. taula: Astean zenbat aldiz egiten duzue jarduera fisikoa/kirola?

	Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Astean 6-7 egunetan	% 33,1	% 25,9	% 30,0	% 35,7	% 25,9	% 25,0	% 29,3
Astean 4-5 egunetan	% 30,9	% 29,6	% 40,0	% 32,2	% 31,3	% 27,4	% 30,5
Astean 2-3 egunetan	% 34,5	% 41,4	% 30,0	% 27,8	% 41,1	% 47,6	% 37,9
Astean egun bat	% 1,4	% 3,1		% 4,3	% 1,8		% 2,3
Oinarria: normalean jarduera fisikoa egiten duten pertsonak	139	162	10	115	112	84	311

*Besteak: 1 ez binarioa + 9 nahiago dut ez erantzun

2.3. Zer jarduera fisiko eta kirol egiten dituzten

2022an, EAEko kirol-ohiturei buruzko txostenaren arabera, 15 eta 24 urte arteko gazteek gimnasia gogorra (% 36,6), mendian ibiltzea (% 22,1), futbola (% 19,5) eta korrika egitea (% 12,9) egiten zuten batik bat.

Egun, gimnasia da gazteek gehien egiten duten jarduera fisikoa, % 27rekin, eta, gero, futbola % 20,6rekin eta saskibaloia % 17,4rekin. Horrek erakusten du hezkuntzako erakundeek kirol kolektiboak sustatzen eragina izateaz gain, gazteen sozializazioan ere eragina dutela ingurune horiek. Gainera, kirol indibidualekiko zaletasunak, hala nola atletismoarekikoak eta txirrindularitzarekikoak (parte-hartze nabarmena dute biek), erakusten du gazteek beren jarduera fisikoak aukeratzeko garaian askotariko interesak eta autonomia dituztela.

20. taula: Aderazi zein egiten duzun edo dituzun gaur egun. Aukeratu maizen egiten dituzunak

Gimnastika *	% 27,0	Golfa / Golf	% 2,3
Futbola	% 20,6	Halterofilia-Pisuak	% 2,3
Saskibaloia	% 17,4	Parkour	% 2,3
Gimnasioa**	% 10,6	Badminton	% 1,9
Atletismoa edo korrika egin	% 10,3	Eskalada	% 1,6
Txirrindularitza	% 9,0	Judoa	% 1,6
Igeriketa	% 8,7	Karatea	% 1,3
Xakea	% 7,1	Irristaketa	% 1,3
Boleibola	% 5,5	Izotz gaineko irristaketa	% 1,3
Dantzak	% 5,1	Scooter	% 1,3
Padela	% 3,9	Surfa	% 1,3
Eskia	% 3,5	Xakea	% 1,0
Mendizaletasuna	% 3,5	Beisbol eta sofbola	% 1,0
Ibilaldiak - Ibiltzea	% 3,5	Hipika	% 1,0
Kalean jolastu	% 3,2	Esku pilota	% 1,0
Tenisa	% 2,9	Errugbia	% 1,0
Aerobika	% 2,6	Skate	% 1,0
Yoga	% 2,6	Snowboard	% 1,0
Boxeo	% 2,6	Mahai tenisa	% 1,0

** Gimnastika: jarduera aerobiko kolektiboak edo zuzendutako eskolak

** Gimnasioa: pisu libreko banakako indar-eraketak edo makinak

Gutxienez kontsultatutako 3 pertsonak egiten dituzten jarduera fisikoak eta kirolak.

Oinarria: Normalean jarduera fisikoa egiten duten 311 pertsona.

2.4. Jarduera fisikoa eta kirola non egiten duten

2022an, EAEko kirol-ohiturei buruzko txostenaren arabera, 15 eta 24 urte arteko gazteek gimnasioetan (% 36), aire librean (% 35,2) eta kiroldegietan (% 23,1) egiten zuten jarduera fisikoa edo kirola batik bat.

Hurrengo taulako datuek erakusten duten moduan, egun asko aldatzen dira patroiak adinarekin; pertsonak hazi ahala gora egiten du gimnasio pribatuekiko lehentasunak eta behera ikastetxeetako eta espazio irekietako jarduerak.

Gazteen % 42,4k esan du jarduera fisikoa eta kirola egiten duela normalean gimnasio pribatuetan. Espainiako gazte guztien artean datu hori % 39,2ra iristen da. Datu horrek erakusten du Gasteizko kirol-instalazioen sare publikoa handia izan arren, ez dela ari gazteen artean zabalduen dauden kirol-jarduerari erantzuten, batez ere pisua altxatzearekin lotutako jardueren edo gimnasioko jarduera kardiobaskularren kasuan.

Gimnasio pribatuekiko lehentasuna apur bat handiagoa da gizonen artean (% 46) emakumeen artean baino (% 41,4). Gimnasio pribatuekiko interesa asko handitzen da adinarekin. Kontrara, instalazio publikoen erabilerak behera egiten du 23 urtetik aurrera.

Ikastetxeak erabakigarriak dira 16 urtetik beherako adingabeetan. Hala ere, ez dute inolako garrantzirik 17 urtetik aurrera. Kirolaren arloa desagertu egiten da ikastetxeetatik adin horretatik aurrera.

21. taula: Normalean jarduera fisikoa eta kirola non egiten duzun

	Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Gimnasio pribatu batean	% 46,0	% 41,4	% 10,0	% 17,4	% 48,2	% 69,0	% 42,4
Udalaren kirol-Instalazioetan eta gizarte-etxeetan	% 32,4	% 27,8	% 50,0	% 32,2	% 33,9	% 23,8	% 30,5
Ikastetxeko, ikasketa-zentroko, campuseko instalazioetan	% 18,0	% 17,9	% 30,0	% 41,7	% 5,4	% 3,6	% 18,3
Naturan edo espazio irekietan	% 19,4	% 15,4	% 10,0	% 16,5	% 16,1	% 19,0	% 17,0
Etxean	% 14,4	% 17,3	% 40,0	% 28,7	% 11,6	% 7,1	% 16,7
Estadioan	% 15,1	% 12,3		% 23,5	% 11,6	% 1,2	% 13,2
Kalean dauden instalazioetan (kantak, skate, kalistenia...)	% 16,5	% 8,6	% 20,0	% 20,0	% 9,8	% 6,0	% 12,5
Parkeetan edo eraztun berdean	% 10,8	% 12,3	% 20,0	% 10,4	% 10,7	% 15,5	% 11,9
Oinarria: normalean jarduera fisikoa egiten duten pertsonak	139	162	10	115	112	84	311

*Besteak: 1 ez binarioa + 9 nahiago dut ez erantzun

2.5. Kirol-instalazioetako bazkideak

2022ko EAEko kirol-ohiturei buruzko txostenaren datuen arabera, 15 eta 24 urte arteko gazteen % 57,7k loturaren bat zuen kirol-instalazio, gimnasio, talde edo kirol-elkarteren batekin.

Hurrengo taulan ikus daitekeen moduan, gimnasio pribatuetara atxikitzeak gora egiten du nabarmen adinarekin; 12 eta 16 urte artekoen artean % 16,5 izatetik (normalean, gimnasia

joateko gutxieneko adina 16 urte da) 24 eta 30 urte artekoen artean % 70,2 izatera igarotzen da. Horrek erakusten du helduaroan gaitasun finantzario handiagoa dagoela eta lehenetasuna ematen zaiola *fitness* pertsonalari. Ildo horretatik, udaleko kirol-instalazioetako bazkidetza handiagoa da adingabeen artean (%40,9) helduagoen artean baino (% 29,8).

Joera horrek islatzen du eskaintza publikoa pribatua baino ekonomikoagoa den arren, hori ez dela nahikoa gazteak erakartzeko. Oztopo ekonomikoa ez da jardueraren eskaintza bezain erabakigarria. Hori guztia *low cost* eskaintza pribatua ugaritzen ari dela ahaztu gabe.

22. taula: Kirol-instalazioen bateko bazkidea zara
Aukeratu erantzun zehatzak

	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Bai, gimnasio pribatu batekoa	% 16,5	% 47,3	% 70,2	% 42,1
Bai, Udaleko Kirol Instalazioetakoa	% 40,9	% 40,2	% 29,8	% 37,6
Bai, Estadio Vital Fundazioa	% 34,8	% 12,5	% 1,2	% 17,7
Ez, bakar batekoa ere ez	% 26,1	% 13,4	% 10,7	% 17,4
Bai, klub pribatu batekoa	% 19,1	% 7,1	% 1,2	% 10,0

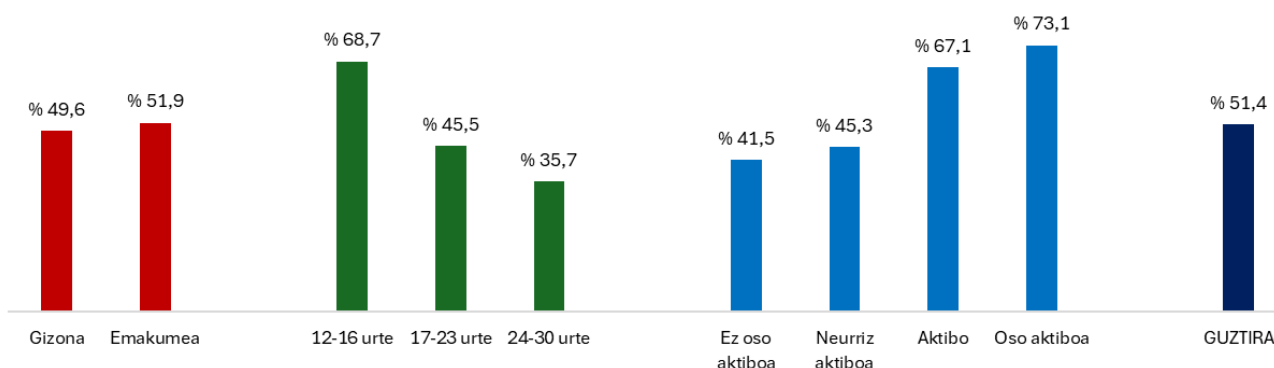
Oinarria: Normalean jarduera fisikoa eta kirola egiten duten 311 pertsona.

2.6. Entrenamendua profesional baten ikuskapenarekin

Espero daitekeen moduan, 12 eta 16 urteko gazteek dute ikuskatutako entrenamenduaren tasarik altuena (% 68,7). 24 eta 30 urte arteko pertsonen artean kopurua % 35,7ra jaisten da eta horrek erakusten du hazi ahala entrenamendu autonomoagoak egiten dituztela eta lotura eta konpromiso txikiagoa eskatzen dutenak.

Gainera, jarduera fisikoaren mailak eragina du ikuskapen profesionalen: oso aktibo direnek dute ikuskapen mailarik altuena (% 73). Horrek iradokitzen du entrenamenduarekin konprometituen dauden pertsonen orientazio profesionala bilatzen dutela errutinak optimizatzeko. Ikuskapenean gizonen eta emakumeen artean dagoen antzekotasunak adierazten du entrenamendu profesionalarena fenomeno orokortua dela, generoa gorabehera.

18. grafikoa: Entrenatzaile batek edo beste profesional batek gainbegiratuta entrenatzen duzu?
Baiezko erantzunak



Oinarria: Normalean jarduera fisikoa egiten duten 311 pertsona.

2.7. Entrenamenduaren plangintzarako informazio-iturriak

Gazteen ehuneko altu batek adierazi du ez duela kontuan hartzen planteatutako bitartekoetako bat bera ere bere entrenamendua planifikatzeko (ikusi 23. taula). Kontuan hartzen dituztenen artean, sare sozialak dira iturririk arrakastatsuenak bi generoen artean; emakumeen % 46,3k eta gizonen % 37,4k erabiltzen ditu aholkuetarako. Horrek agerian uzten du zer nolako garrantzia duten *fitnessari* buruzko informazioa lortzeko. Jarduera fisikoari eta kirolari buruzko webguneak eta aplikazioak ere erabiltzen dituzte, baina hein txikiagoan.

Halaber, gazteek urteak egin ahala, gora egiten du kanpo-iturrien aholkurik edo metodorik gabe entrenamenduak planifikatzeko joerak. Ildo horretatik, behera egiten du adinarekin entrenamenduetarako aholkuak lortzeko sare sozialak erabiltzeko joerak eta independentzia handiagoa izateko edo informazio-iturriak kritikoki aukeratzeko joera nabarmentzen da.

23. taula: Entrenamendua planifikatzeko orduan, kontuan hartzen dituzu honako hauetakoren batean iradokitzen diren gomendioak edo metodoak?

	Gizona	Emakumea	Otros	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Horietako bat ere ez	% 44,6	% 39,5	% 70,0	% 41,7	% 41,1	% 46,4	% 42,8
Sare sozialak	% 37,4	% 46,3	% 10,0	% 45,2	% 43,8	% 32,1	% 41,2
Webguneak	% 23,0	% 28,4		% 27,0	% 24,1	% 23,8	% 25,1
Kirolari buruzko app-ak	% 17,3	% 23,5	% 10,0	% 27,0	% 15,2	% 17,9	% 20,3
Irakurtzen dituzun liburuak	% 8,6	% 3,7	% 10,0	% 7,0	% 7,1	% 3,6	% 6,1
Aldizkariak	% 0,7	% 1,2	% 20,0	% 2,6	% 1,8		% 1,6
Oinarria: normalean jarduera fisikoa egiten duten pertsonak	139	162	10	115	112	84	311

2.8. Jarduera fisikoa eta kirola egiteko motibazioak

2022ko EAEko kirol-ohiturei buruzko txostenaren datuen arabera, 15 eta 24 urte arteko gazteek jarduera fisikoa eta kirola egiteko arrazoi nagusi hauek aipatu zituzten; gogoko izatea (% 29,1), sasoian egotea (% 25,9) eta ondo pasatzea (% 17,1).

Egun, fisikoki ondo sentitzea eta osasuna zaintzea dira jarduera fisikoa eta kirola egiteko sustatzaile nagusiak. Emakumeek garrantzi handiagoa ematen diote fisikoki ondo sentitzeko jarduera fisikoa eta kirola egiteari.

Adinaren arabera alde nabarmena dago “nire irudia hobetzea” eta “lagunekin egotea” motibazioen artean: garrantzitsuagoak dira 12 eta 16 urte artekoentzat eta indarra galtzen dute 24 eta 30 urte artekoen artean (ikusi 24. taula).

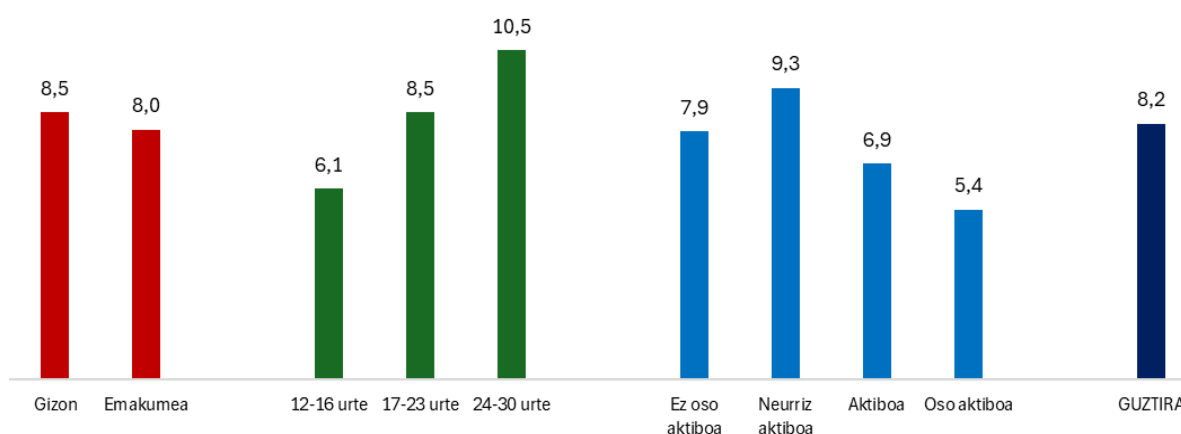
24. taula: Zer da jarduera fisikoa eta kirola egiteko gehien motibatzen zaituena?
Markatu zuretzat garrantzitsuenak diren bi arrazoiak

	Gizona	Emakumea	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Fisikoki ongi sentitzea	% 58,3	% 64,8	% 63,5	% 61,6	% 58,3	% 61,4
Osasuna zaintzea (fisikoa eta mentala)	% 53,2	% 50,6	% 54,8	% 47,3	% 54,8	% 52,1
Deskonektatzea	% 51,1	% 51,2	% 53,0	% 53,6	% 47,6	% 51,8
Nire irudia hobetzea.	% 30,2	% 21,6	% 37,4	% 26,8	% 7,1	% 25,4
Lagunekin egotea	% 23,0	% 26,5	% 45,2	% 19,6	% 6,0	% 25,4
Egunetik egunera hobera egiten dudala sentitzea	% 25,9	% 21,6	% 38,3	% 17,9	% 11,9	% 23,8
Indartsuago sentitzea	% 31,7	% 16,7	% 30,4	% 23,2	% 14,3	% 23,5
Kirolean profesionala izatera iristea	% 18,7	% 4,9	% 27,8	% 4,5		% 11,9
Nabarmentzea, beste pertsona batzuk baino hobea	% 10,8	% 4,9	% 15,7	% 5,4		% 7,7
Entrenatzaile edo gorputz-hezkuntzako irakasle gisa lan	% 4,3	% 4,3	% 7,0	% 3,6	% 2,4	% 4,5
Beste arrazoi batzuk	% 2,9	% 6,8	% 8,7	% 2,7	% 3,6	% 5,1
Oinarria: normalean jarduera fisikoa egiten duten pertsonak	139	162	115	112	84	311

2.9. Jarduera fisikoan eta kirolean hastea

Gazteria “oso aktiboa” lehenago hasten da kirola egiten (5,4 urte) hain aktiboak ez direnekin alderatuta. Horrek esan nahi du jarduera fisikoa egiten goiz hastea faktore garrantzitsua izan daitekeela epe luzeko kirol-ohiturak garatzeko garaian. Gainera, kirol-jarduera egiten geroz eta lehenago hasteko joera dago (kontuan izan behar da 12 eta 16 urte arteko pertsonak bizi-ibilbide laburragoa dutela). Jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruan sozializatzeko patroiak antzekoak dira bi generoen kasuan.

19. grafikoa: Zenbat urterekin hasi zinen jarduera fisikoa eta kirola egiten?



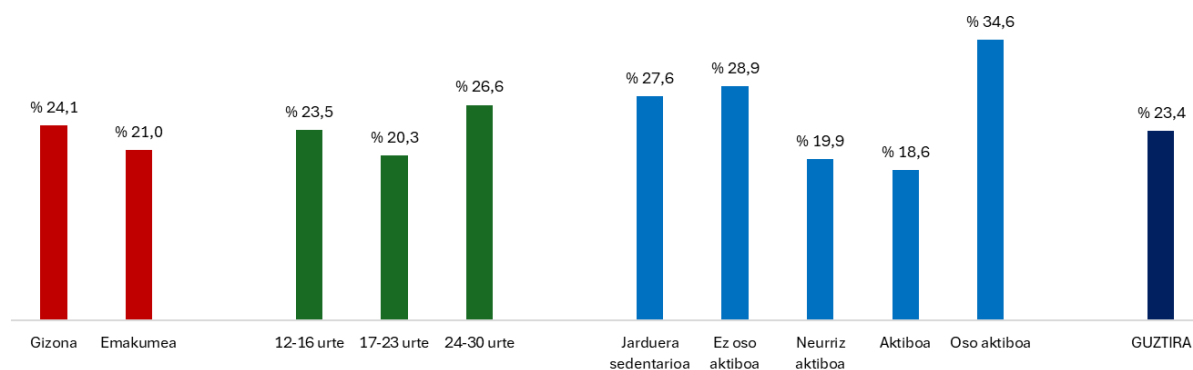
Oinarria: Normalean jarduera fisikoa egiten duten 311 pertsona.

3.-Mugak

Gizonen % 24,1ek eta emakumeen % 21ek eragozpenen bat du bere interesekoak diren kirol-jarduerak egiteko. Adin-taldean arabera aztertuz gero, 12 eta 16 urte arteko gazteak dira eragozpen gutxien dituztenak, % 20,3rekin; aldiz, 24 eta 30 urte artekoek eragozpen handiagoak

dituzte, % 26,6. Jarduera-mailari dagokionez, pertsona oso aktiboek muga handiagoak (% 34,6) dituzte kirol-jarduera gogorra egiteko.

20. grafikoa: Gaur egun, ba al dago interesatzen zaizun kirol-jardueraren bat egitea galarazten dizun zerbait?



Oinarria: 398 pertsona kontsultatu dira

3.1. Jarduera fisikoa eta kirola egitea galarazten duten arrazoiak

Denbora falta eta lesioak edo gaixotasunak dira eragozpen nagusiak (% 20,4, hurrenez hurren) eta, gero, lana eta ikasketak (% 16,1, hurrenez hurren). Hortaz, kontsultatutako hamar gaztetik hiruri eragiten diete guztira (% 73). Gizonek gehiago aipatzen dituzte lana eta ikasketak jarduera fisikoa egitea mugatzen duten arrazoi gisa, eta emakumeek, aldiz, lesioak/gaixotasunak nabarmentzen dituzte (% 28,6). Adin taldeak kontuan izanda, 12 eta 23 urte arteko gazteentzako oztopo nagusia ikasketak dira. Aldiz, 24 eta 30 urte artekoen kasuan denbora falta eta lesioak eta/edo gaixotasunak nabarmentzen dira.

25. taula: Zerk galarazten dizu? (erantzun aniztuna)

	Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Denbora falta	% 20,0	% 19,0	% 33,3	% 12,9	% 14,3	% 32,4	% 20,4
Lesioak-Gaixotasuna	% 13,3	% 28,6	% 16,7	% 6,5	% 21,4	% 32,4	% 20,4
Ikasketak	% 20,0	% 11,9	% 16,7	% 22,6	% 28,6		% 16,1
Lana	% 24,4	% 9,5		% 9,7	% 14,3	% 23,5	% 16,1
Beste kirol batzuk	% 6,7	% 7,1	% 33,3	% 19,4	% 7,1		% 8,6
Instalaziorik eza	% 4,4	% 9,5	% 16,7	% 9,7	% 10,7	% 2,9	% 7,5
Familia	% 2,2	% 7,1		% 3,2		% 8,8	% 4,3
Klimatologia	% 6,7			% 6,5		% 2,9	% 3,2
Pentsamenduak-Lotsa	% 4,4	% 2,4		% 6,5	% 3,6		% 3,2
Adina		% 7,1		% 3,2	% 7,1		% 3,2
Kostua-prezioa	% 4,4			% 3,2		% 2,9	% 2,2
Gaitasun pertsonala (indar falta)	% 2,2	% 2,4		% 3,2	% 3,6		% 2,2
Bideojokoak	% 2,2			% 3,2			% 1,1
ED/EDE	% 4,4	% 7,1	% 16,7	% 16,1	% 3,6		% 6,5
Oinarria: normalean jarduera fisikoa egiten duten pertsonak	187	200	11	132	138	128	398

*Besteak: 1 ez binarioa + 10 nahiago dut ez erantzun

3.2. Egin nahi den eta egiten ez den jarduera fisikoa eta kirola

Futbola da gehien egin nahi den eta ezin den kirola, lesioengatik eta/edo gaixotasunengatik eta denbora faltagatik batik bat, eta ondoren saskibaloia (ikasketengatik eta lanagatik) eta gimnasioa (denbora faltagatik). Neska gazteek futboleant aurkitzen dituzte oztopo nagusiak eta mutil gazteek saskibaloian eta/edo gimnasioko jardueretan.

26. taula: Zein da egitea gustatuko litzaizukeen, baina egin ezin duzun kirol-jarduera? (Jarduera fisikoa eta kirola egiten duen ala ez aintzat hartuta)

	BAI, jarduera fisikoa/kirola egin ohi du, heziketa fisikoa kontuan hartu gabe		EZ, ez du jarduera fisikoa/kirola egiteko ohitura, heziketa fisikoa kontuan hartu gabe		GUZTIRA
	Gizona	Emakumea	Gizona	Emakumea	
Futbola	% 4,0	% 14,3	% 10,0	% 28,6	% 12,9
Saskibaloia	% 16,0	% 7,1	% 15,0	% 7,1	% 10,8
Gimnasio	% 12,0	% 3,6	% 15,0	% 14,3	% 10,8
Igeriketa	% 12,0	% 10,7	% 10,0		% 9,7
Arte martzialak	% 8,0	% 17,9	% 5,0		% 8,6
Boxeo	% 12,0	% 3,6	% 5,0	% 14,3	% 7,5
Running	% 4,0	% 7,1	% 15,0		% 6,5
Txirrindularitza		% 3,6	% 5,0	% 7,1	% 4,3
Boleibola		% 7,1		% 7,1	% 4,3
Irristaketa	% 4,0		% 5,0	% 7,1	% 4,3
Dantzak			% 15,0		% 3,2
Surfa	% 4,0		% 5,0		% 3,2
Yoga-Pilates	% 4,0		% 10,0		% 3,2
Beste kirol batzuk	% 16,0	% 39,5	% 15,0	% 14,2	% 23,1
ED/EDE	% 12,0	% 3,6	% 15,0	% 7,1	% 8,6
Oinarria: normalean jarduera fisikoa egiten duten pertsonak	139	162	48	38	398

12 eta 16 urte arteko gazteen artean, futbola da gehien egin nahiko luketen baina ezin duten kirola (% 16,1), izan denbora faltagatik, ikasketengatik, lanagatik edo lesioengatik. 17 eta 23 urte artekoen artean, igeriketa nabarmentzen da % 14,3rekin, batez ere instalaziorik ez izategatik; eta 24 eta 30 urte artekoen artean futbola lesioengatik eta/edo gaixotasunengatik eta gimnasioa denbora faltagatik, % 17,6rekin, hurrenez hurren.

27. taula: Zein da egitea gustatuko litzaizukeen, baina egin ezin duzun kirol-jarduera? (Sexuaren eta adinaren arabera)

	Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Futbola	% 6,7	% 19,0	% 16,7	% 16,1	% 3,6	% 17,6	% 12,9
Saskibaloia	% 15,6	% 7,1		% 12,9	% 10,7	% 8,8	% 10,8
Gimnasio	% 13,3	% 7,1	% 16,7	% 3,2	% 10,7	% 17,6	% 10,8
Igeriketa	% 11,1	% 7,1	% 16,7	% 3,2	% 14,3	% 11,8	% 9,7
Arte martzialak	% 6,7	% 11,9		% 3,2	% 7,1	% 14,7	% 8,6
Boxeo	% 8,9	% 7,1		% 12,9	% 7,1	% 2,9	% 7,5
Running	% 8,9	% 4,8		% 12,9	% 7,1		% 6,5
Txirrindularitza	% 2,2	% 4,8	% 16,7	% 3,2	% 7,1	% 2,9	% 4,3
Boleibola		% 7,1	% 16,7	% 9,7	% 3,6		% 4,3
Irristaketa	% 4,4	% 2,4	% 16,7	% 3,2	% 3,6	% 5,9	% 4,3
Beste kirol batzuk	% 46,7	% 35,7	% 33,3	% 45,2	% 42,9	% 35,3	% 40,9
Oinarria: normalean jarduera fisikoa egiten duten pertsonak	187	200	11	132	138	128	398

*Besteak: 1 ez binarioa + 10 nahiago dut ez erantzun

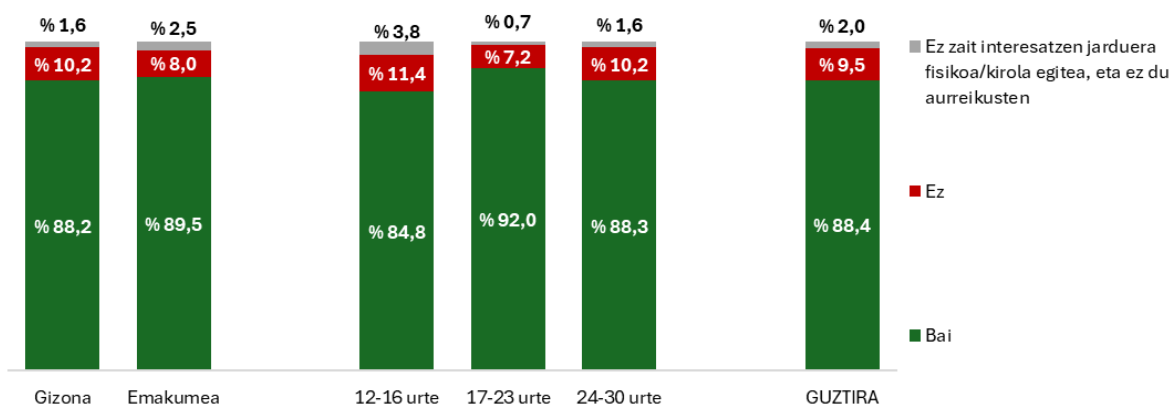
3.3. Zure inguruko kirol-aukerak

Kontsultatutako gazteen ehuneko handi batek (% 88,4) sentitzen du jarduera fisikoa eta kirola egiteko aukera nahikoak dituela inguruan. Soilik % 9,5ek esan du ez duela aukera nahikorik eta % 2,0k ez du interesik adierazi jarduera fisikoan.

Bi sexuen kasuan gehienek uste dute jarduera fisikoa eta kirola egiteko aukera nahikoak dituztela eta emakumeek interes gutxiago adierazten dute.

Adin-taldeen arabera, 17 eta 23 arteko gazteak dira eskuragarri dauden aukerekin asebetetze-mailarik handiena dutenak (% 92) eta 12 eta 16 urte artekoak dira asebetetze-mailarik baxuena dutenak.

21. grafikoa: Inguruan jarduera fisikoa eta kirola egiteko nahikoa aukera dituzula sentitzen duzu?



Oinarria: 398 pertsona kontsultatu dira

3.4. Jarduera fisikoa eta kirola egiteko nahiago duten lekua

Oro har, inkestatutako pertsonen % 34,4k nahiago du aire librean egin jarduera fisikoa edo kirola. Gimnasio pribatuak ere arrakastatsuak dira % 29,0rekin. Horrek erakusten du lehentasuna ematen dietela ingurune kontrolatuei eta ariketa egiteko espezifikoki ekipatuta daudenei.

Bai gizonak (% 32,6), bai emakumeek (% 35,4) lehentasun antzekoa dute jarduera fisikoak eta aire librekoak egiteko, baina emakumeen lehentasuna apur bat handiagoa da. Gimnasio pribatuak dira bi generoek gehien aipatu duten bigarren aukera.

Adin-taldeen barruan desberdintasun nabarmenak daude: 12 eta 16 urte arteko gazteek nahiago dituzte taldeak (% 37) eta 17 eta 30 urtetik aurrera, gustuak antzekoak dira: nahiago dute jarduera fisikoa eta kirola aire librean egin eta, gero, gimnasio pribatuetan.

28. taula: Non nahiago duzu egin jarduera fisikoa eta kirola?

	Gizona	Emakumea	*Besteak	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Aire zabalean	% 32,6	% 35,4	% 45,5	% 20,5	% 39,4	% 42,9	% 34,4
Gimnasio pribatuetan	% 30,4	% 28,7	% 9,1	% 22,0	% 32,1	% 32,5	% 29,0
Instalazio publikoetan	% 19,0	% 15,9	% 9,1	% 16,5	% 17,5	% 17,5	% 17,2
Klub batean	% 14,7	% 16,9	% 27,3	% 37,0	% 8,0	% 4,0	% 16,2
Etxean	% 3,3	% 3,1	% 9,1	% 3,9	% 2,9	% 3,2	% 3,3
Oinarria: normalean jarduera fisikoa egiten duten pertsonak	187	200	11	132	138	128	398

*Besteak: 1 ez binarioa + 10 nahiago dut ez erantzun

3.5. Familiaren eta gizartearen presioa kirol-jardueran

Hurrengo grafikoko datuek erakusten duten moduan, kontsultatutako pertsonen % 22,9k sentitu du presioa familiaren edo ingurunearen partetik jarduera fisikoa eta kirola egiteko eta lehiaketetan hobetzeko, eta % 5ek adierazi du presioa sentitu duela jarduera fisikoa eta kirola ez egiteko. Horrek esan nahi du kirolean parte hartzeko eta ona izateko presioa askoz ere handiagoa dela kirola ez egiteko presioa baino.

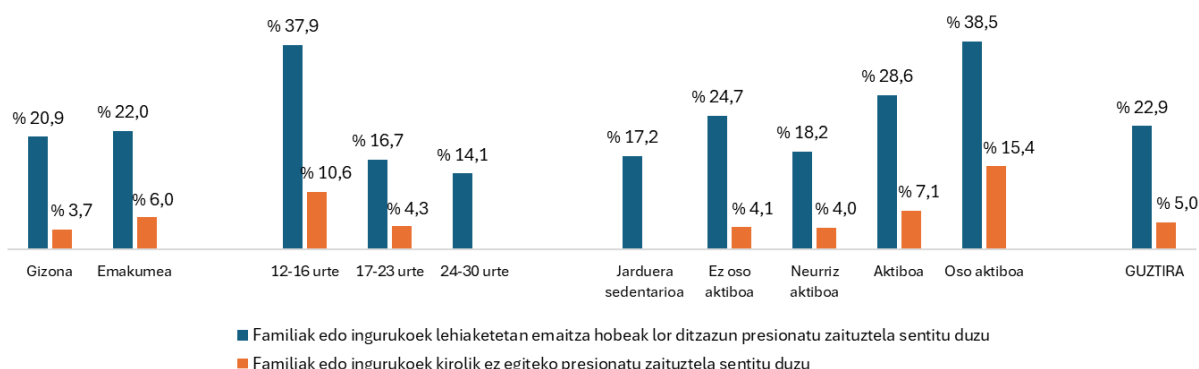
Emakumeek gizonak baino presio handiagoa sentitu dute kirolean aktibo egoteko eta/edo emaitza hobeak lortzeko; baita jarduera fisikoa eta kirola ez egiteko ere. Gizonen eta emakumeen arteko presioaren aldea sotila den arren, genero-aurreikuspenek parte-hartzean eragina izan dezaketela islatzen du.

12 eta 16 urte arteko gazteek dute presiorik handiena jarduera fisikoa eta kirola egiteko (% 37,9). Pertsonak urteak bete ahala, presioak behera egiten du, ziurrenik geroz eta autonomia pertsonal handiagoa dutelako eta erantzukizunak jarduera fisikotik eta kiroleatik harago dibertsifikatzen direlako.

Pertsona sedentarioen artean nahiko baxua da jarduera fisikoa eta kirola egiteko presioa (% 17,2); izan ere, baliteke bizimodu sedentarioa duten pertsonak jarduera fisikoan eta kirolean interesik ez izatea.

Kontrako aldean daude pertsona oso aktiboak direnak (% 38,5). Horrek erakusten du pertsona bat kirol-jardueretan eta kirolean zenbat eta sartuago egon, presio handiagoa sentituko duela jarduera horiekin jarraitzeko edo hobetzeko.

22. grafikoa: Zure familiak edo inguruneak jarduera fisikoa eta kirola egiteko eta/edo lehiaketetan emaitza hobek lortzeko presionatzen zaituela sentitu duzu? Eta zure familiak edo inguruneak jarduera fisikoa eta kirola ez egiteko presionatzen zaituela sentitu duzu? (Baiezko erantzunak)



Oinarria: 398 pertsona kontsultatu dira

3.6. Influentzia positiboak kirol-jardueran

Jarraian ageri diren datuek erakusten dute familiaren babesaren garrantzitsua dela, batez ere gurasoena, jarduera fisikoa egiteko ohitura adin goiztiarretatik garatzeko. Gainera, eragin hori aldakorra da generoaren eta bizitzako etaparen arabera, bai eta helduaroan zeharreko jardueren fisikoaren mailan izan dezakeen balizko inpaktua ere.

Gizonek gurasoen influentzia handiagoa aipatu dute kirola egiteko garaian (% 70,1 aitaren kasuan eta % 68,4 amaren kasuan). Emakumeek ere aipatu dituzte gurasoak influentzia garrantzitsu gisa, baina proportzio txikiagoetan (% 62,5 aitarentzat eta % 59,5 amarentzat).

12 eta 16 urte arteko gazteen kasuan, bai amak, bai aitak eragin handia dute (% 75,0 eta % 75,0, hurrenez hurren). Horrek erakusten du familiaren babesak zer nolako garrantzia duen prestakuntza-urteetan. Adinak gora egin ahala, jaitsi egiten da haurtzaroan eta nerabezeroan jardueren fisikoa eta kirola egiteko eragin positiboa.

Pertsonarik aktiboenak dira gurasoen influentziarik handiena dutenak eta batez ere aitarena (% 76,9 aiten kasuan eta % 65,4 amen kasuan). Kontrara, pertsona sedentarioek influentzia askoz ere txikiagoa izaten dute, baina handiagoa izaten da amaren partetik (% 37,9 aitaren kasuan eta % 55,2 amaren kasuan).

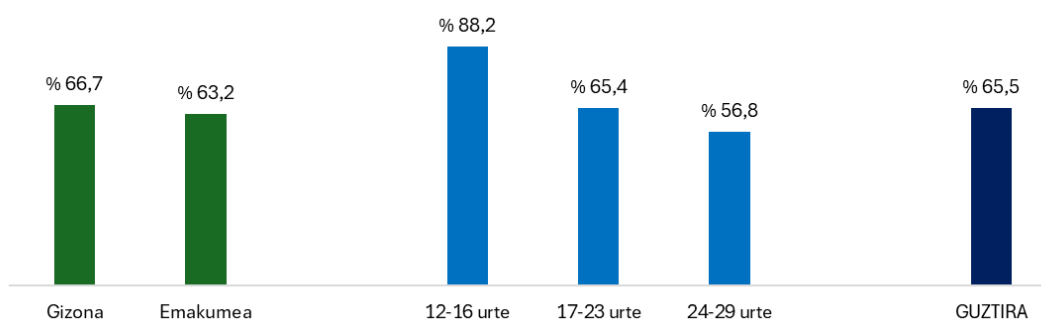
29. taula: Adierazi zure haurtzaroan eta nerabezaroan jarduera fisikoa eta kirola egiteko eragin positiboa izan zuten pertsona guztiak

	Gizona	Emakumea	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	Jarduera sedentarioa	Ez oso aktiboa	Neurriz aktiboa	Aktiboa	Oso aktiboa	GUZTIRA
Aita	% 70,1	% 62,5	% 75,0	% 72,5	% 50,8	% 37,9	% 59,8	% 68,8	% 77,1	% 76,9	% 66,3
Ama	% 68,4	% 59,5	% 75,0	% 59,4	% 57,0	% 55,2	% 62,9	% 62,5	% 71,4	% 65,4	% 63,8
Laguna (k)	% 40,1	% 43,0	% 50,0	% 43,5	% 31,3	% 17,2	% 37,1	% 43,2	% 47,1	% 61,5	% 41,7
Anai arreba(k)	% 29,4	% 26,0	% 38,6	% 22,5	% 23,4	% 10,3	% 24,7	% 29,5	% 34,3	% 34,6	% 28,1
Entrenatzailea	% 21,9	% 19,5	% 40,2	% 15,9	% 7,0	% 6,9	% 10,3	% 21,0	% 31,4	% 50,0	% 21,1
Beste senitartekoak	% 16,0	% 12,5	% 22,7	% 13,8	% 8,6	% 6,9	% 8,2	% 15,9	% 21,4	% 26,9	% 15,1
Heziketa fisikoko irakasleak	% 10,7	% 6,0	% 15,2	% 6,5	% 3,9	% 3,4	% 8,2	% 6,8	% 8,6	% 26,9	% 8,5
*Besteak	% 5,9	% 5,0	% 13,6	% 2,9	% 1,6	% 3,4	% 4,1	% 5,1	% 7,1	% 19,2	% 6,0
Ez dut oroitzen	% 0,5	% 0,5	% 2,3				% 1,0	% 0,6		% 3,8	% 0,8
Inork ez	% 8,6	% 9,5	% 5,3	% 8,7	% 13,3	% 24,1	% 6,2	% 9,1	% 7,1	% 7,7	% 9,0
Oinarria: inkestatutako pertsonak guztira	187	200	132	138	128	29	97	176	70	26	398

4.- Jarduerarik eza

Oro har, inkestatutako hiru pertsonatik bik jarduera fisikoa eta kirola egin dute uneren batean. Egun jarduera fisikorik edo kirolik egiten ez duten 12 eta 16 urte arteko gazteen proportzio handi batek (% 88,2) egin izan du iraganean. Aldiz, 24 eta 30 urte arteko gazteek dute aurretik jarduera fisikoa eta kirola egin izanaren tasarik baxuena (% 56,8).

23. grafikoa: Egun ez duzu jarduera fisikorik eta kirolik egiten. Eta aurrez, egiten zenuen?



Oinarria: Normalean jarduera fisikoa egiten duten 87 pertsona.

4.1. Jarduera fisikoa eta kirola uzteko arrazoiak

2008an, Gasteizko Gazteen Kirol-Oहितurei buruzko ikerketa datuen arabera, jarduera fisikoa uzteko hiru arrazoi nagusiak hauek dira: plazeraren sentimendua galdu izana, erantzukizun berriak izatea (batez ere ikasketekin lotuta) eta interes berriak eta/edo interes-gatazkak.

Hurrengo taulan ikus daitekeen moduan, egun denbora falta da kirola egiteari uzteko arrazoi nagusia eta pisu handiagoa du arrazoi horrek gizonen artean eta adin nagusiko gazteen artean, hezkuntzako etapa-aldaketarekin bat etorriz (12-16 urtetik 17-23 urtera). Halaber, interesak aldatzeak ere pisu handia du adinak gora egin ahala. Gizonekin alderatuta, emakumeek diote presio akademiko handiagoa dutela jarduera fisikoa eta kirola uzteko. Adinaren eta sexuaren araberako ikerketak tentuz hartu behar dira, jarduera fisikoa eta kirola egiten ez duten pertsonen lagin txikia dela eta.

30. taula: Zergatik ez duzu jarduera fisikorik eta kirolrik egiten edo zergatik utzi duzu egiten bazenuen?

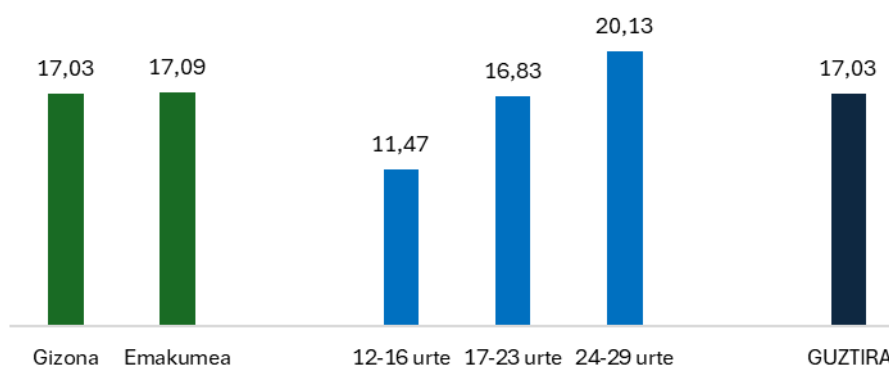
Aukeratu beharrezkoak iruditzen zaizkizun aukerak.

	Gizona	Emakumea	12-16 urte	17-23 urte	24-30 urte	GUZTIRA
Denbora-falta	% 43,8	% 23,7	% 17,6	% 46,2	% 36,4	% 35,6
Interes-aldaketa	% 33,3	% 21,1	% 23,5	% 26,9	% 29,5	% 27,6
Ez naiz trebea, ez dator bat nirekin	% 10,4	% 21,1	% 17,6	% 19,2	% 13,6	% 16,1
Dibertsio-falta	% 12,5	% 15,8	% 17,6	% 7,7	% 15,9	% 13,8
Presio akademikoa	% 8,3	% 15,8	% 11,8	% 26,9	% 2,3	% 11,5
Bizileku- edo ikastetxe-aldaketa	% 8,3	% 7,9	% 23,5	% 7,7	% 2,3	% 8,0
Lesio fisikoak	% 4,2	% 13,2	% 11,8	% 3,8	% 9,1	% 8,0
Konpromiso handiegia eskatzen du	% 4,2	% 7,9		% 19,2		% 5,7
Giro desatsegina	% 2,1	% 7,9	% 11,8		% 4,5	% 4,6
Kostu ekonomikoak	% 4,2	% 5,3	% 11,8		% 4,5	% 4,6
Kirol-modalitatearekiko interes-falta	% 6,3	% 2,6	% 5,9	% 7,7	% 2,3	% 4,6
Erreferente-falta	% 2,1	% 7,9	% 5,9	% 3,8	% 4,5	% 4,6
Beste erantzun batzuk	% 22,9	% 18,4	% 35,3	% 23,1	% 13,6	% 20,7
Oinarria: normalean jarduera fisikorik egiten ez duten pertsonak	48	38	17	26	44	87

4.2. Jarduera fisikoa eta kirola uzteko adina

Gazteek diote batez beste 17,03 urterekin utzi dutela jarduera fisikoa eta kirola (unibertsitatean hasteko adina) eta ez dago alderik generoaren arabera. Alabaina, adin-taldeak kontuan hartuta, 12 eta 16 urte arteko pertsonak lehenago utzi dute jarduera fisikoa eta kirola (11,47 urte) 24 eta 30 urte artekoek baino. Horiek 20,13 urterekin utzi ohi dute.

24. grafikoa: Zenbat urterekin utzi zenion jarduera fisikoa eta kirola egiteari?



Oinarria: Normalean jarduera fisikoa egiten duten 87 pertsona.

3. fasea: Elkarrizketa sakonen bidez egindako ikerketa

Jarduera fisikoaren eta kirolaren motibazioetan, oztopoetan eta diskurtso orokorrean sakontzeko, hainbat elkarrizketa sakon egin dira jarduera fisiko edo kirolen bat egiten duten edo egiten ez duten pertsonen lagin orekatu batekin.

Lehen hurbilpen orokorrean hau ikus daiteke:

1. Maiz motibazio sozialak bultzatuta eta identitatea bilatzeko hasten dira jarduera fisikoa eta kirola egiten. Gazteak taldeetara edo lagun-taldeetara batu ohi dira zerbaiten parte sentitzeko eta besteekin konektatzeko. Familiaren eragina ere garrantzitsua izan daiteke, baina kasu batzuetan gatazkak sor ditzake.

2. Denborarekin, jarduera fisikoak eta kirolak ongizate fisikoarentzat eta mentalarentzat dakartzan onurak ikusten dituzte gazteek. Jarduera fisikoa eta kirola estresa murrizteko, gogo-aldarte hobetzeko eta norbere buruaren gaineko konfiantza handitzeko tresna bihurtzen da. Hala ere, sare sozialen eta gorputz ideala bilatzearen presioa ere izaten dute eta batzuetan praktika ez osasungarriak izan ditzakete.

3. Kirola egiteko hainbat oztopo daude, batez ere denbora falta, erantzukizun akademikoak eta lanekoak direla eta. Motibazio falta eta denbora antolatze zailtasunak ere oztopo garrantzitsuak dira. Udal-jarduerari buruzko informaziorik ez izatea da gazteek eskaintza publikoan parte hartzea mugatzen duen beste arrazoi bat.

4. Positiboki baloratzen dute eskaintza publikoa, baina hobekuntzak behar dituzte. Gazteek udal-instalazioen eta -jardueren irisgarritasun ekonomikoa aitortzen dute, baina bariedade eta malgutasun handiagoa, informazio hobea eta talde zaurgarrientzako aukera gehiago eskatzen dituzte. Halaber, eskaintza gazteen beharretara eta ordutegietara hobeto egokitzea nahi dute.

5. Ingurune digitalak eragin anibalentea du pertsonen jarduera fisikoarekin eta kirolarekin duten harremanean. Alde batetik, motibazio- eta informazio-iturria izan daiteke, baina, bestetik, presio estetiko sor dezake eta arrisku-praktikak sustatu ditzake. Gazteek YouTube eta beste sare sozial batzuetan bilatzen dute informazioa entrenatzeko aholkuak lortzeko, baina erronka biralak eta edertasun-estandar jakin batzuk ez betetzeagatik duten presioa ere bizi dituzte.

Azken batean, gazteek kirolarekin duten harremana prozesu dinamiko eta konplexua da. Jarduera fisikoa eta kirola ongizate pertsonalerako eta sozialki konektatzeko iturria da, baina estresa eta frustrazioa ere eragin ditzake ondo kudeatzen ez bada. Funtsezkoa da gazteek ingurunearen presioen eta haien behar eta motibazioen arteko oreka aurkitzea. Eskaintza publikoa errealitate horretara egokitu behar da, eta aukera irisgarriak, askotarikoak eta bizimodu osasungarri eta jasangarria sustatzen dutenak eskaini behar ditu. Jarduera fisikoari eta kirolari buruzko diskurtso orokorrean eta kirola egitea sustatzen edo mugatzen duten arrazoi eta oztopoetan sakonduko dugu.

1. Jarduera fisikoari eta kirolari buruzko diskurtso orokorra

Jarduera fisikoa eta kirola praktika anibalentea da gazteen bizitzan. Alde batetik, **ongizatearen, osasunaren eta garapen pertsonalaren iturria da** eta energia eman eta gogo-aldartea, kontzentrazioa eta autoestimua hobetzen ditu. Bestetik, **estresaren, frustrazioaren eta antsietatearen iturria** bihur daiteke, batez ere errendimenduaren, irudi fisikoaren edo denbora faltaren presioarekin lotuta dagoenean. Dualitate horrek etengabeko tentsioa sortzen du parte hartzeko nahiaren eta oreka osasungarria mantentzeko zailtasunaren artean.

Zalantzarik uzten ez duena adin horietan jarduera fisikoak eta kirolak duen izaera soziala da: jarduera fisikoa eta kirola ez da jarduera indibidual hutsa, **fenomeno soziala** da. Lagunekin eta taldekideekin interakzioa izatea motibazio garrantzitsua da kirola egiteko eta dibertsioa, adiskidetasuna eta parte izatearen sentimendua sustatzen dira. **Kiroleko erreferenteek**, izan lagunek edo miresten dituzten pertsonak, ere eragina dute gazteek jarduera fisikoarekin eta kirolarekin erlazionatzeko duten moduan. Konpainia faltak motibazioa murriztu dezake eta nagikeria-sentsazioa handitu. **Horri dagokionez**, kirolean parte hartzea zailtzen duten **beste oztopoetako batzuk** hauek dira:

Denbora falta: erantzukizun akademikoek eta lanekoek mugatu egiten dute jarduera fisikorako eskuragarri dagoen denbora.

Motibazio falta: nagikeria eta konstantzia mantentzeko zailtasuna oztopo handiak dira. Motibazioa aldatu egiten da kirol indibidualetan eta kolektiboetan.

Presio sozialak: besteekin alderatzeak, presio estetikoak eta porrot egiteko beldurrak antsietatea eta frustrazioa sor dezakete.

Eskaintzaren mugak: eskaintza publikoari buruzko informazio faltak, ordutegien malgutasunak, gimnasioekin lotutako jardueren eskaintza faltak eta jarduera batzuetako plazen eskasiak parte-hartzea murriztu dezakete.

Faktore ekonomikoak: normalean kirol-jarduketa jakin batzuekin lotutakoak. Ez da oztopo orokorra, baina pertsona batzuek kirol-jarduera jakin batzuetara iristeko dituzten aukerak mugatzen ditu.

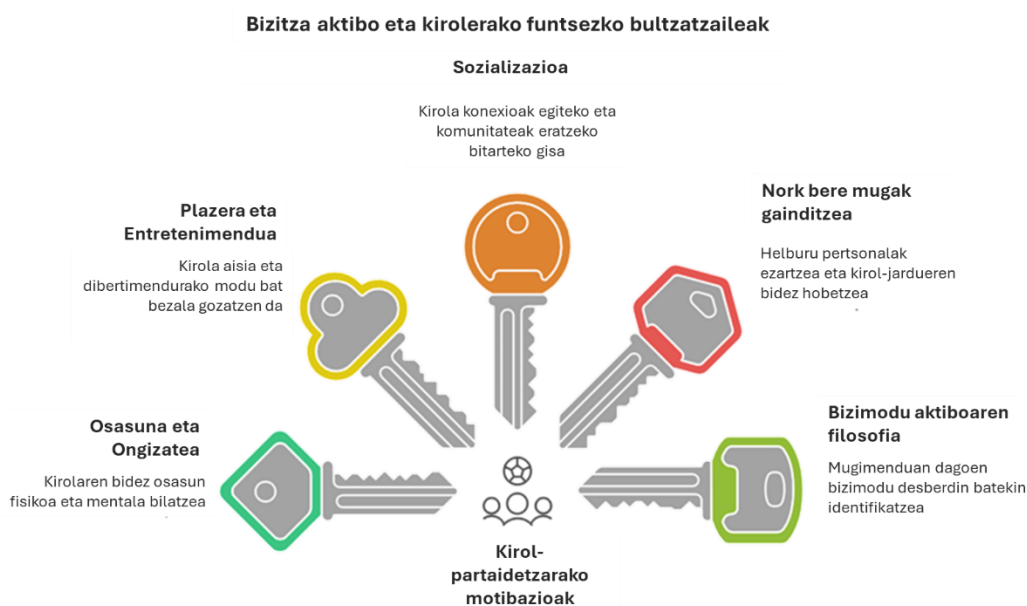
Bestalde, ingurune fisikoak, sozialak eta digitalak **eragina du gazteen kirol-jardueran**. Kirol-instalazio egokietarako sarbidea izatea, garraio publikoa izatea, tokiko kirol-kultura eta sare sozialen eragina jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko harremana aldatzen duten faktore garrantzitsuak dira. Gizarte-etxeak aukera eskuragarria dira eta askotariko eskaintza dute, baina gazteek haien beharretara egokitzea eskatzen dute, bai ordutegietara, bai jarduera fisiko motara. Eskaintza publikora sartzeko sistema ere oztopo garrantzitsua da: zozketa-sistemak zaildu egiten du haien berdinen talde propioarekin joan ahal izatea eta hori oso garrantzitsua da haientzat. Pertsonak gimnasio pribatuetan izena emateko duten arrazoi nagusietako bat da haien bikotekidearekin edo ingurukoekin joan daitezkeela.

Oro har, gazteek kirolarekin duten harremana prozesu dinamiko eta konplexua da. Gazteek oreka bilatzen dute aktibo eta osasungarri mantentzearen nahiaren eta presio sozialen zein arrakasta akademikoaren edo laboralaren aurreikuspenen artean. Oreka hori dinamikoa da, hau da, aldatu

egiten da denboran zehar eta egoera pertsonal eta sozialen araberakoa da. Jarduera fisikoarekin eta kirolarekin harreman osasungarria izateko gakoak malgutasuna, egokitzeko gaitasuna eta autoezagutza dira.

2. Kirola egiteko motibazioak

Adinaren edo generoaren arabera desberdintasun batzuk dauden arren, gazteei egindako elkarrizketa sakonetan jarduera fisikoak egitera bultzatzen dituen faktore motibatzaileen nukleo nagusi bat identifika daiteke. Jarduera fisikoarentzako bost motibazio nagusi nabarmendu ditzakegu:



- **Osasuna eta ongizatea:** motibazio nagusia da osasun fisiko eta mental ona izatea. Jarduera fisikoa eta kirola dira aktibo eta energiaz mantentzeko eta estresa kudeatzeko modua. Hainbat parte-hartzailek adierazi duten jarduera fisikoa eta kirola egiteak beren buruarekin hobeto sentiarazten eta autoestimua hobetzen laguntzen diela.
- **Plazera eta Entreenimendua:** jarduera fisikoa eta kirola egitea gozamenarekin lotzen dute. Entreenitzeko modua iruditzen zaie maiz. Dibertsioa eta plazera motibazio garrantzitsuak dira eta kirola egitean konstante izatea indartzen dute.
- **Sozializazioa:** jarduera fisikoa eta kirola egitea sozializatzeko, jende berria ezagutzeko eta lagunekin harremana indartzeko aukera da. Besteekin interakzioa izatea eta talde baten parte sentitzea faktore garrantzitsuak dira gazte askorentzat. Izatez, adin goiztiarretan lehen kirol-diziplinak aukeratzeko garaian, berdinen taldearen parte izateko beharrak edo haiekin denbora partekatzeak eragina izaten du maiz.

- **Nork bere mugak gainditzea:** gazte batzuk motibatu egiten dira bere mugak gaindituta eta helburu pertsonalak ezarrita. Hala ere, arrazoi hori ez dago hain zabaldua. Fisikoki zein teknikoki etengabe hobetzen aritzea asebetetze- eta motibazio-iturri da.

- **Bizimodu aktiboaren filosofia:** gazteen segmentu batek dio aktiboa dela eta etengabe mugitzen egon behar duela. Pertsona oso dinamikoak dira eta garrantzia ematen diote bizimodu aktibo eta osasungarria izateari.

Pertsona gutxik aipatzen dute gurasoen rola kirola egitea sustatzeko garaian. Izatez, gehiagotan aipatzen dute gurasoek kirola egiteari uzteko edo eskaintzen dioten denbora murrizteko presioa egiten dietela, eskola-errendimendua hobetzeko.

Genero-ikuspegiari dagokionez alde garrantzitsuak daude

Gizonek emakumeek baino arreta gehiago jartzen dute konpetentzia eta erronka fisikoan, eta jarduera fisikoaren eta kirolaren alderdi sozialaz asko gozatzen dute. Emakumeek sozializazioa ere baloratzen duten arren, irudiaren gaineko presio handiagoa sentitzen dute eta sare sozialen eragin handiagoa aitortzen dute. Halaber, gehiago baloratzen dute jarduera fisikoa estresa murrizteko eta naturarekin harremanetan egoteko espazio gisa.

Nola aldatzen dira motibatzaile horiek adinarekin?

Desberdintasunak dauden arren, talde guztiek hainbat puntu dituzte komunean: jarduera fisikoa eta kirola estimatzen dute osasun fisikoarentzako eta mentalarentzako dituen onurengatik, taldea egiteko edo lagunekin partekatzeke izaera sozialarengatik eta ematen duen asebetetze pertsonalarengatik. Alderdi horiek erakusten dute, desberdintasun indibidualetatik harago, jarduera fisikoa eta kirola elkargunea dela eta gure berezitasunak zein kidetasunak islatzen dituela.

12 eta 16 urte arteko pertsonentzat, jarduera fisikoa eta kirola da ikasketetatik eta beste kezka batzuetatik deskonektatzeko bide nagusia. Dibertsioa da, baina lagunen zirkulurik gertukoena denbora pasatzeko modua ere bada. Lagunen presentzia ezinbestekoa da etapa honetan, eta batzuetan motibatzaile gisa edo, are, presio gisa jarduten du. Hala ere, batzuetan jarduera fisikoa eta kirola uzteko arrazoiak ere bada.

Adinean aurrera egin ahala, **17 eta 23 urte** artean, jarduera fisikoa eta kirola harremanak garatzeko eta taldean hazteko ezinbesteko tresna da. Talde horretan, indar handiagoa du “erronka pertsonala” eta “hobekuntza” kontzeptuak. Jarduera fisikoarekin eta osasun orokorarekin lotzeak pisu handia izaten jarraitzen du, baina osasun mentalaren gainean duen onura baloratu behar da bereziki.

Bestalde, **24 eta 30 urte** arteko taldean jarduera fisikoa eta kirola eguneroko estresa askatzeko modua da. Talde horrek osasun mentalean jartzen du arreta bereziki eta oreka eta naturarekin harremanetan egotea bilatzen ditu batez ere jarduera fisikoan eta kirolean. Horregatik, gehiago baloratzen dituzte espazio irekiak. Denbora edo baliabide falta izan arren, interes handia dute kirola beren bizitzako alderdi erregular bihurtzeko, hain osasungarriak ez diren ohiturei aurre egiteko.

3. Kirola egiteko oztopoak

Motibazioak izan arren, gazte askok hainbat oztupo dituzte jarduera fisikoak egiteko:



- **Denbora falta:** identifikatutako oztupo nagusia da betebehar akademikoengatik, lanagatik eta beste erantzukizun batzuegatik denborarik ez izatea. Ikasketak lehenesten dira maiz jarduera fisikoaren eta kirolaren aurretik eta ez direla bateragarriak hautematen dute. Parte-hartzaile batzuek adierazi dute ikasten ematen duten denborak ez diela uzten jarduera fisikoa eta kirola egiten.
- **Faktore ekonomikoak:** kirol-jardueren kostua, hala nola ekipamendua erosteko edo kuotak ordaintzeko kostua, oztupoa da gazte batzuentzat. Kirol espezifikoak egiteko materiala erosteko beharra oztupo izan daiteke.
- **Klima:** baldintza klimatiko txarrak, hala nola euria edo hotza, oztupo izan daitezke jarduera fisikoak eta kirola aire librean egiteko. Jarduera fisiko eta kirol batzuek egitea zailagoa da urteko garai batzuetan.
- **Motibazio falta:** gazte batzuek adierazi dute motibazioa falta zaiela jarduera fisikoa eta kirola indibidualki egiteko eta nahiago dituzte taldeko jarduerak. Taldeko kirol bat utzi ostean motibazioa galtzea da jarduera indibidualetarako trantsizioa zailtzen duen faktoreetako bat.
- **Lesioak:** lesioak eta lesionatzeko beldurra ere oztupo dira kirola egiteko. Parte-hartzaile batzuek adierazi dute lesioak izan dituztela jarduera fisikoa eta kirola egitean.

- **Garapena etetea eta garapenik ez izatea:** garapenik ez dagoela edo eten dela sentitzeak pertsonak desmotibatu ditzake. Hobekuntzarik ez lortzeak eta aurrera egiteko tarterik ez dagoela sentitzeak jarduera fisikoa eta kirola uztea ekar dezake.

- **Desinformazioa eta ezagutza falta:** gazte batzuek ez dituzte ezagutzen jarduera fisikoa eta kirola egiteko eskuragarri dauden aukerak, batez ere gizarte-etxeetan. Ordutegiei, prezioei eta jarduerari buruzko informaziorik ez izateak zaildu egiten du jarduera fisikoa eta kirola egitea.

Adin-taldeen arteko desberdintasunak:

- **12-16 urteko taldea:** adin-talde honetan jarduera fisikorik eta kirolik egiten ez dutenen artean faktore desmotibatzaile nagusia da entrenamendu-errutina ez izatea oso erakargarria edo entrenatzaileek haien beharrak aintzat ez hartzea. Presente dauden beste bi faktore ez hain esanguratsuak dira partekatutako instalazioetako antolakuntza falta edo berdinen taldearen presioa. Jarduera fisikoa eta kirola ikasketekin uztartzeko zailtasunak ez dira beste adin-taldeetan bezain ohikoak.

- **17-23 urteko taldea:** eskolako presioak eta erantzukizun akademikoak dira kirola egiteko oztopo nagusia talde horretan. Ohikoa da jarduera fisikoa egiteari uzteak beherakada emozionala eragitea. Halaber, sare sozialen bidezko alderaketa soziala faktore desegonkortzailea da, eta ziurgabetasunak eta desmotibazioa sortzen ditu. Kasu batzuetan, baliteke gizarte-etxeetako instalazioak nahikoak ez izatea edo maila egokirik ez izatea. Hala ere, diskurtso horietan sakontzean, instalazio publikoen sarearen gaineko ezagutza falta dagoela ikus daiteke.

- **24-30 urteko taldea:** talde honetan jarduera fisikoa eta kirola egiten ez dutenek lana eta bizitza soziala jarduera fisikoarekin uztartzeko zailtasuna nabarmendu dute batik bat. Denbora falta eta nagikeria oztopo garrantzitsuak dira. Talde horren beste alderdi bereizgarri baina ez hain ohikoetako batzuk dira hauek:

- Aurreko lesioetatik edo gehiegi entrenatzetik eratorritako arazoen presentzia.
- Helburu argirik edo entrenatzeko lagunik ez izatea.
- Norberaren gorputzaren irudiaren gaineko pertzepzio negatiboa izatea edo presioa sentitzea estandar estetikoengatik.

Generoen arteko desberdintasunak:

- **Mutilengan** eragin txikiagoa du presio estetikoak eta handiagoa lehiakortasunak eta erronka pertsonalek, baina kirolean hain abilak ez direnei ere eragiten die.

- **Neskek** jarduera fisikoa eta kirola egiteko edo handik urruntzeko presio estetiko handiagoa izaten dute, batez ere sare sozialetan, haien profileko kirolari batengandik espero den kanona betetzen ez badute. Erreferenterik ez izatea edo jarduera fisiko eta kirol batzuk genero bati lotuta egotearen gaineko pertzepzioa oztopo izan daitezke kirola egiteko. Jarduera fisikoa eta kirola taldean egiten dutenean behatuak edo epaituak sentitzea ere eragozpena izan daiteke. Halaber, uniforme batzuk sexualizatzea ere aintzat

hartu beharreko faktorea da. Adibiderik argiena boleiboleko uniformeena da, figura lirainagoak nabarmentzeko diseinuak izaten baitituzte. Horrek hainbat inplikazio ditu: jokalarien gorputza eztabaidaren erdigunean jartzen da normatiboa ez delako edo kutsu sexuala ematen zaio erakargarria delako. Inpaktua: jokalaria batzuek gauza bihurtzen dituztela sentitzen dute, deseroso sentitzen dira eta beste batzuetan ez dira seguru sentitzen beren gorputzak estandar sozialak betetzen ez dituelako.

4. Kirolaren eta jarduera fisikoaren beste alderdi garrantzitsu batzuk

Gazteek jarduera fisikoarekin eta kirolarekin dituzten esperientziak askotarikoak dira eta hainbat faktorek dute eragina:

- **Kirol formala vs. informala:** gazte batzuk kirol formala, hau da, taldeetan egiten dena, eta informala bereizten dituzte, hots korrika egitea edo bizikletaz ibiltzea haien kabuz. Kirol formala karga bat izan daiteke konpromisoengatik eta ordutegiengatik. Kirol informalak malgutasun eta autonomia handiagoa ematen du.
- **Prestakuntza bilatzea eta ikastea:** gazte gehienek ez dituzte prestakuntza edo ikastaroak interneten bilatzen, jarduera fisikoan eta kirolean esperientzia gehiago duten lagunengandik edo ezagunengandik ikasten dute. Halaber, lagunengana edo ezagunengana jotzen dute jarduera fisiko eta kirol baten teknika edo estrategia espezifikoak ikasteko.
- **Teknologia eta sare sozialak erabiltzea:** gazte batzuek YouTube erabiltzen dute entretenitzeko bideoak edo ariketen errutinak bilatzeko. Sare sozialek eragina izan dezakete gorputzak hautemateko moduan eta presio estetikoaren eragin dezakete. Interneteko erronka biralek kirol-jarduketara ez oso osasungarriak sustatu ditzakete.
- **Instalazioen eta espazioen lehentasuna:** gazte gehienek nahiago dute jarduera fisiko eta kirola aire librean egin, eguraldiak uzten badu. Parkeak, berdeguneak eta bidegorriak asko baloratzen dituzten espazioak dira. Neguan, nahiago dituzte instalazio estaliak, hala nola kiroldegiak edo gizarte-etxeak.

5. Gasteizko kirol-eskaintza

Gazteek askotariko iritziak dituzte Gasteizko kirol-eskaintzari buruz:

- **Instalazio publikoak:** gazte batzuk asebeteta daude kirol-instalazio publikoekin, hala nola gizarte-etxeekin, kiroldegiekin eta igerilekuekin. Alabaina, beste batzuek uste dute ez direla nahikoak edo gainezka daudela. Parte-hartzaile batzuek esan dute ikastaro batzuk azkar betetzen direla eta zaila dela sartzea. Gazte batzuek ez dituzte ezagutzen gizarte-etxeek eskaintzen dituzten aukerak.
- **Instalazio pribatuak:** jarduera fisiko eta kirol espezifikoak egiten dituzten gazteen zati bat instalazio pribatuetara joaten da, besteak beste, gimnasioetara edo rokodromoetara. Gimnasio pribatuak aukera osoagoa baina garestiagoa dira.

-
- **Prezioak:** instalazio publikoen prezioak irisgarriak dira gazte batzuentzat, baina beste batzuek uste dute garestiak direla. Gimnasio pribatuetako tarifak altuak dira eta oztopo dira gazte gehienentzat.
 - **Ordutegiak:** jardueren eta baliabideen ordutegia kontuan hartu beharreko faktorea da gazte batzuentzat. Batzuek ordutegi malguagoak nahiago dituzte, haien errutinetara eta betebeharretara egokitzeko.
 - **Garraioa:** entrenatzeko leku batzuetara joateko garraio publikoa maiz ez izatea arazo izan daiteke. Gazte batzuek linea gehiago eta maiztasun handiagoa nahi dute Gamarrara joateko.

Ondorioak

Gasteizko Gazteen Kirol-Jarduerari buruzko ikerketa diagnostikoak gazte horien kirol-jardueran eragina duten hainbat motibazio eta barne- eta kanpo-oztopo jasotzen ditu. Jarraian ondorioak aurkeztuko ditugu ikerketaren helburu espezifikoak kontuan hartuta:

1. Aldaketak pandemia ostean kirol-lehentasunetan

Pandemiak gazteen jarduera fisikoaren errutinak birkonfiguratu ditu eta kirol-jarduera malguagoen eta autonomoagoen aldeko joera ekarri du. Gazteek interes geroz eta txikiagoa dute antolatutako kirolean, adibidez, futboleak eta saskibaloian, eta nahiago dituzte gimnasio pribatuak eta jarduera fisiko eta kirol informalak, malguagoak direlako.

2008an, nerabezaroaren hasieran (13-14 urte), % 80k maiz egiten zuen jarduera fisikoa eta % 73,7ra jaisten zen ehunekoa 15-18 urtera iristean. Handik aurrera ere jaisten jarraitzen zuen, 20 urteak igarota % 65 baino gutxiagora iritsi arte.

Egun, 12-16 urteko Gasteizko gazteen % 87,1ek egiten du jarduera fisikoa eta kirola, eskolako gorputz-hezkuntzako eskolak kontuan hartu gabe; 17-23 urtekoen % 81,2k eta 24-30 urtekoen % 65,6k. Emakumeen jarduera (% 81) gizonena baino handiagoa da (% 74,3).

Jarduera fisikoaren eta kirolaren hazkundearekin batera, igo egin da jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko interesa (2022an 7,1 puntu 10etik eta 2025ean 7,61 puntu 10etik) eta jarduera fisikoren bat egiteko interesa (2022an 6,8 puntu 10etik eta 2025ean 7,83 puntu 10etik).

2. Genero-ikuspegia kirolean

Emakumeen artean jarduerak izan duen gorakadak baldintzatu du jarduera fisikoarekiko geroz eta interes handiagoa. Hala, kirolarekiko interesaren eta jardueraren adierazle guztiak orekatu dira: bai jarduera orokorrarenak, bai intentsitatearenak.

Non daude desberdintasunak oraindik ere?

- Maiztasunean; mutilek maiztasun apur bat handiagoarekin egiten dute jarduera fisikoa-kirola.
- Mutilak bideratuago daude lehiaketara edo errendimendura.
- Neskek presio handiagoa dute arrazoi estetikoengatik. mutilei ere eragiten die horrek, baina haien kasuan eztabaida indarraren eta ahultasunaren arloan artikulatzen da eta nesken kasuan, edertasun-estandarren arloan.

3. Adinak jarduera fisikoan eta kirolean duen eragina

17 urtetik aurrera, nabarmen jaisten dira jarduera fisikoaren eta kirolaren adierazleak. Errendimendu akademikoaren eraginez, interes-gatazka sortzen da eta jarduera fisikoa alde

batera uztea edo horretan ematen den denbora murriztea sustatzen du. Bat dator hori ikastetxeetan jarduera fisikoa eta kirola egiteko espazioak galtzearekin.

Halaber, 23 urtetik aurrera, kirola egiteko espazio nagusia gimnasio pribatua da.

4. Dibertsitatea kirol-jardueretan

Gazteek jarduera fisiko eta kirol asko egiten dituzte, baina lehentasun nagusia gimnasiak (jarduera aerobiko kolektiboak edo zuzendutako eskolak) (% 27), futbolak (% 20,6) eta saskibaloiak dute (% 17,4). Kirol-jardueretan dagoen dibertsitate horrek erakusten du hezkuntzako erakundeek eragina izan dutela taldeko kirolak eta kirol lehiakorrak sustatzeko garaian eta autonomia pertsonalak ere baduela eragina jarduera fisiko indibidualak aukeratzean.

Gazteenek eskola-kirolean eta kirol federatuetan hartzen dute parte eta helduagoek nahiago dute gimnasio pribatuetan ariketak egin edo aire librean jarduerak egin, hala nola korrika egin edo bizikletan ibili. Izan ere, horiek ez dute konpromiso finkorik edo epe luzeorik eskatzen.

5. Kirola egiteko motibazioak

Kirola egiteko motibazio nagusien artean daude ongizate fisikoa eta osasuna zaintzea. Garrantzitsua da adieraztea ez garela osasun fisikoaz soilik ari, osasun emozionalaz baizik.

Izatez, adin goiztiarretik hasita hartzen dute jarduera fisikoa eguneroko errutinatik deskonektatzeko mekanismo gisa. Pertsonak hazi ahala, handitu egiten da jarduera fisikoari osasun mentala hobetzeko eta estresa bideratzeko tresna gisa ematen dioten rola.

Adin gutxien duten pertsonak jarduera fisikoaren eta kirolaren alderdi sozialak baloratu ohi dituzte, bai eta lagunekin denbora pasatzeko aukera ere. Aldiz, irudi pertsonalarekin eta egoera fisikoa hobetzearekin arazoak ugariagoak dira helduenen artean.

Fisikoaren gaineko autokontzeptu positiboak ekar dezake gazteek kirolean eta ariketetan parte-hartze aktiboagoa izatea. Aldiz, fisikoaren autokontzeptu negatiboa izanez gero, parte-hartze txikiagoa izan ohi dute konfiantza faltagatik edo epaituak izateko beldurragatik. Norbere irudiaren pertzepzioak eragina du jarduera fisikoetan parte hartzeko erabakian, bereziki emakume gazteen kasuan, presio estetiko handiagoak izaten baitituzte maiz.

2022an, EAEko 15 eta 24 urte arteko gazteek jarduera fisikoa eta kirola egiteko arazo nagusi hauek aipatu zituzten; gogoko izatea (% 29,1), sasoiaren egotea (% 25,9) eta ondo pasatzea (% 17,1). Egun, Gasteizen, kontsultatutako 16 eta 30 urte arteko pertsonen % 61,4k uste du jarduera fisikoa eta kirola egiteko arazo nagusia dela fisikoki ondo sentitzea, eta, gero, bere osasuna zaintzea, bai fisikoa, bai burukoa (% 52,1). Adinak gora egin ahala, jaitsi egiten da fisikoki ondo sentitzeko motibazioa.

Gainera, ingurune sozialak eta familiak ezinbesteko rola dute adin goiztiarretatik jarduera fisikoa sustatzeko garaian. Gurasoek eragin garrantzitsua dute, batez ere 12 eta 16 urte artean, hortaz, familiaren laguntza funtsezkoa da bizi-ohitura osasungarriak finkatzeko.

6. Oztupoak eta jokabide sedentarioak

Lau pertsonatik batek jokabide sedentarioa du. Nahiko aktiboak diruditen arren, lau pertsonatik batek ez du OMEk proposatutako eguneko 60 minutuko jarduera fisiko arinaren edo gogorraren muga gainditzen.

Denbora falta eta interesak aldatu izana dira jarduera fisikoa ez egiteko edo egiteari uzteko arrazoi nagusiak, eta pisu handiagoa dute gizonengan (denbora falta % 43,8 eta interesak aldatzea % 33,3) emakumeengan baino (denbora falta % 23,7 eta interesak aldatzea % 21,1). Dagoeneko aipatu dugun moduan, jarduera fisikoa egiteari uztea handitu egiten da adinarekin, batez ere, goi-mailako hezkuntzako etapetara iristean.

Jarduera fisikoa egiteari uzteko beste alderdi batzuk dira pentsatzea ez dutela ondo egiten eta ondo ez pasatzea. Eta hor rol garrantzitsua izan dezakete jarduera fisikoko eta kiroleko profesionalek.

Jarduera fisikorik edo kirolik egiten ez dutenen kasuan, eragozpen nagusiak dira denbora falta eta lesioak edo gaixotasunak (% 20,4 hurrenez hurren) eta ikasketak eta/edo lana (% 16,1).

2008an, Gasteizko gazteek esan zuten kirola egitea mugatzen zioten faktore nagusiak hauek zirela: kirola egiteko garaian plazer sentazioa galtzea, erantzukizun berriak izatea (batez ere ikasketekin lotuta) eta interes berriak izatea eta/edo interes-gatazka.

2025ean, 12 eta 16 urte arteko pertsonak interesak aldatu izana (% 23,5) eta bizilekuz edo ikastetxez aldatu izana (% 23,5) aipatu dituzte batik bat jarduera fisikoa eta kirola ez egiteko edo egiteari uzteko arrazoi nagusi gisa. Aldiz, 17 eta 30 urte artekoentzat, denbora falta da oztupo nagusia (17 eta 23 urte artean % 46,2 eta 24 eta 30 urte artean % 36,4).

7. Arrisku-praktikak kirolaren arloan

Sare sozialek eta *fitness* aplikazioek rol garrantzitsua dute jarduera fisikoa eta kirola planifikatzeko eta motibatzekeo garaian, batez ere gazteen artean. Aplikazioak (app) erreferenteak dira dagoeneko lau pertsonatik batentzat.

Bestalde, muskuluen hipertrofiara bideratutako kirol-jarduketak zabaldu egin dira geroz eta adin goiztiaragoetatik eta askotan ikuskapenik gabe egiten dira. Izatez, kirol-jardueraren zati handi bat modu autonomoan egiten da, gimnasioetakoa barne, eta horrek beste arrisku batzuk dakartza osasunerako.

Pertsonak handitu ahala, geroz eta independentzia handiagoa hautematen da jarduerak planifikatzeko garaian.

Halaber, arrisku-jarduketa batzuk ere hauteman dira kirol-arloan, besteak beste, substantziak erabiltzea errendimendua hobetzeko eta sare sozialetan sustatzen diren erronka biral arriskutsuetan parte hartzea. Portaera horiek berdinen artean aitortza lortzeko edo kirol-arloko helburu anbiziotsuak azkar lortzeko izaten dira. Zehazki, erronka biralak erakargarriak izan daitezke onespren soziala bilatzen duten gazteentzat eta entretenimendua balizko arriskuen gaintetik jartzen dutenentzat.

8. Jarduera fisikoa eta kirola egiteko oztopo ekonomikoak

Oztopo ekonomikoak ez dira hirian kirola egitea baldintzatzen duten faktoreak. Izatez, eskaintza pribatuaren pisua 17 urtetik aurrera da nabarmena.

Horrek ez du esan nahi kiroleko diziplina batzuetan oztopo hori ez dagoenik. Ekipamendu edo materialak erostea eta berritzea beharrezkoa duten jarduerak dira horiek eta kostu hori bada oztopoa (adibidez, txirringularitza edo eskalada librea aipatu dituzte, baina beste diziplina batzuei ere eragiten die).

9. Kirol-eskaintza publikoa ezagutzea eta baloratzea

Eskaintza publikoa ezinbestekoa da komunitate aktiboa eta osasungarria izateko.

Eskaintza publikoa irisgarria dela uste duten arren, gabeziak daude instalazio horien komunikazioan eta sustapenean eta horrek erabilera mugatzen du. Elkarrizketa sakonen barruan hainbat gaztek aipatu dute badakitela gizarte-etxeetan haien adinerako kirol-jarduerak egiten dituztela, baina ez dakitela zein den jardueren benetako eskaintza eta nola sar daitezkeen horietara.

Horrek esan nahi du deskonexioa dagoela eskainitako zerbitzuen eta komunitate gaztearen artean eta batez ere zerikusia du honekin:

- Iraganeko esperientziaren batean ez badute sartzeko aukerarik izan, baliabide hori “ahazten” dute.
- Eskaintza publikoa ez da egokitzen gimnasioko jarduera fisikoen geroz eta pisu handiagora.



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

