

JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ZIENTZIEN FAKULTATEA (UPV/EHU)

GRADU AMAIERAKO LANA

2014 – 2015 IKASTURTEA

Ohiko deialdia

**BIZI OHITURA OSASUNTSUAK SUSTATZEKO
JARDUERA FISIKO PROGRAMAK PORTUGALETEN**

Egilea: Borja Fernández Landín

Zuzendaria: Gorka Iturriaga Madariaga

“Vigila tus pensamientos, porque se convierten en palabras.

Vigila tus palabras, porque se convierten en actos.

Vigila tus actos, porque se convierten en hábitos.

Vigila tus hábitos, porque se convierten en carácter.

Vigila tu carácter, porque se convierte en tu destino”

Mahatma Gandhi

AURKIBIDEA

SARRERA	5
BIZI ESTILOAK	6
BIZI ESTILO SEDENTARIOA	7
BIZI ESTILO OSASUNTSUA	10
JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA	17
JARDUERA FISIKOAREN ERAKUSLEAK MUGATZAILEAK	17
JARDUERA FISIKOAREN ONURAK	19
JARDUERA FISIKOA PORTUGALETEN	20
GAUR EGUNEKO JARDUERA FISIKO EREDUA PORTUGALETEN	20
JARDUERA FISIKOKO GOMENDIOAK PORTUGALETERAKO	29
PORTUGALETEKO JARDUERA FISIKO SUSTATZEKO ESTRATEGIAK ETA PROIEKTUAK	31
EBALUAZIOA	38
ONDORIOAK	39
ERANSKINAK	41
1. ERANSKINA	41
2. ERANSKINA	42
3. ERANSKINA	42
ERREFERENTZIAK	43

IRUDIEN AURKIBIDEA

Irudia 1 Jarduera fisikoa eta ariketaren funtzioa gaitxotasunaren prebentzio eta errehabilitazioan (Heyward, 2008).	9
Irudia 2. Jarduera fisikoa eta ariketaren funtzioa gaixotasunaren prebentzioa eta errehabilitazioan (Heyward, 2008).	9
Irudia 3. Erabateko osasun egoera (Calvo & Albarracín, 2002).	10
Irudia 4. Bizi estiloari dagokionez gaixotasunen arrisku faktoreak (Pancorbo, 2008).	11
Irudia 5. Elikadura orekatua lortzeko argibideak (AHA Guidelines, 2013).	14
Irudia 6. Dieta mediterraneoaren piramidea.	15
Irudia 7. Jarduera fisikoaren oztopoak (2006).	18
Irudia 8. Jarduera fisikoaren onurak (Heyward, 2008).	19
Irudia 9. Jarduera fisikoaren onurak (Heyward, 2008).	19
Irudia 10. Portugaleteko biztanleria 2014 urtean.	20
Irudia 11. Portugaleteko biztanleria 2014 urtean.	20
Irudia 12. Portugaleteko kirol eskolak.	22
Irudia 13. Kirola eskaintzen duten enpresa pribatuak.	23
Irudia 14. Gizarte etxeak.	23
Irudia 15. Portugaleteko kirol klubak.	25
Irudia 16. Udal instalakuntzak.	26
Irudia 17. Portugaleteko eskolen kirol eskaintza.	26
Irudia 18. Haur eta Helduetako udaleko kirol eskaintza.	28
Irudia 19. Ganerantz parkearen irteera bidegorrira.	31
Irudia 20. Portu-Bizi proiektua Portugaleteko mapan.	32
Irudia 21. Ellacuría parkearen luzapena..	34
Irudia 22. Makina bio-osasuntsuak.	34

Irudia 23. Bio-osasuntsu parkearen kokalekua Portugaleteko mapan.	35
Irudia 24. Joko bio-osasuntsuak. Gazia, F.J. (2011).	35
Irudia 25. Churruca Kaiako ibilaldia Portugaleteko mapan.	36

SARRERA

Bizi ohitura osasuntsuak osatzen duten pautak ezartzea eta Portugaleteko kasura bideratzea da lan honen helburu nagusia. Horretarako, gaur egungo egoera zein den planteatu eta hobekuntzak proposatuko ditugu biztanleria aktiboagoa eta bizi ohitura osasuntsuagoak izateko asmoarekin.

Portugaleteko jarduera fisiko eta kiroleko egoera aztertuko da, baita eskaintza eta udalaren jarduera maila ere, Portugaleteko kirol errealitatea zein den ezagutzeko helburuarekin.

Lanaren datuak eta ondorioak testu inguratzeko, jarduera fisiko eta ohitura osasuntsuak osatzen duten kontzeptuei birpasa bat aurkeztuko dugu.

Amaitzeko, Portugalete kasurako aplikagarriak diren proiektu batzuk proposatuko ditugu.

BIZI ESTILOAK

ZER DA BIZI ESTILOA?

Bizi estiloaren kontzeptua zabala da eta adierazpen ezberdinak ditu, horiek guztiak onargarriak. Munduko Osasun Erakundeak dionez, osasun egoera eta jarrera patroien erlazioan oinarriturik bizitzeko modu orokor bat da, faktore soziokulturaletan eta ezaugarri pertsonaletan oinarrituak. (O.M.S., 1989).

Bestalde, pertsona edo talde batek bizitzeko modua ezaugarritzen duten jarrera multzo bezala ulertu daiteke bizi estiloa. (Sánchez Bañuelos, 1996).

Definizio hauek kontuan harturik, baieztatu dezakegu pertsona baten bizi estiloak erlazio naturik dauden 4 faktoreengatik zehaztuta daudela (Rodrigo, 2004). Haien zatiketa ez da zurruna, baizik eta haiek laurak batera bizi estiloak moldatzen dituztela.

- Ezaugarri indibidualak: pertsonalitatea, interesak, izandako hezkuntza,...
- Pertsona mugitzen den ingurune mikro sozialaren ezaugarriak: etxea, familia, lagunak, lan giroa edo ikasketa giroa...
- Faktore makro sozialak: gizarte sistema, kultura, komunikabideak,...
- Ingurune geografikoa bizi egoeratan eragina dauka, eta honek aldaketak izaten ditu gizakiaren eraginarengatik.

Bizi estilo osasuntsua zentzu zabal batean osasunarekin erlazioa duen jarrera multzo edo ohiturak dira. Ongizatea eta bio-psico-sozial mailan pertsonaren garapenekin zer ikusia duena. (Padilla Gálvez & Gaffal, 2013).

Bestalde, arriskuko bizi estilo bezala ulertu dezakegu ongizatearentzako arriskutsuak izan daitezkeen jarrera multzoa eta osasunean ondorio negatiboak izan ditzaketenak. (Rodrigo, 2004).

BIZI ESTILO SEDENTARIOA

Bizi dugun gizartean etengabeko aldaketak pairatzen ditu. Egunero berrikuntza zientifikoak eta teknologikoak agertzen dira. Horietako berrikuntza askok pertsonen bizi kalitatea hobetzen dute, egunerokotasuneko beharrak errazagoak bihurtuz.

Historian zehar gizarte aldaketa ugari izan dira. Gizakien bizi estiloak aldaketa gehiago izan ditu azken ehun urteotan aurreko 10 mila urteetan baino. Janariaren bila distantzia handiak betetzetik, guztia etxe ondoan izatera pasatu gara. 40 urte baino gutxiagoko bizi esperantza izatetik, ia 90 urtekoa izatera.

Paleolitiko aldiaren bizi ziren gizakiekin biologiko mailan konparatuz gero, oso aldaketa gutxi pairatu izan ditugu. Gure genoma ez ditu aldaketa handirik izan. XXI. mendeko gizakiak aintzinako ehiztarien bezalako ezaugarri biologikoak dituzte. Aintzinako gizartetan distantzia handiak bete behar zituzten bizi irauntzeko eta ez zuten kutsadura inguruetan bizitzen. Gizarte horretan indartsuena bizirik irauten zuen. Gizarte horretan jarduera fisikoa bizi estiloarekin bat zetorren (Maldonado).

Ehiztari horien osasuna bikaina zen. Ez zuten hipertentsioa pairatzen, hezurdura gogorragoa zuten eta Gorputz Masa Indizea (GMI) primerakoa zen. Ariketa fisikoa egin behar zuten janaria lortzeko eta ondoren atsedena hartu ahal izateko. Beraz, barau eta ahorakinaren arteko erlazioa orekatsua zen (Maldonado).

Hala ere, gaur egungo bizi estiloa oso desberdina da. Jaki guztiak eskura ditugu ariketa fisikorik egin gabe. Gainera, gantz kopuru gehiagoko jakiak hartzen ditugu, eta fruitu eta barazki kopuru gutxiagoa. Honek desorekak sortzen ditu gure osasunean, bizi estilo sedentarioa deritzona. (Maldonado).

Bizi estilo sedentarioa desoreka larriak sortzen ditu gure organismoan eta sortzen dituen gaixotasun eta patologia, arrisku eta eragozpenen lista luzea da.

Orain dela gutxiko ikerketak diote sedentarismoa hipertentsio arteriala, diabetes eta gizentasuna sortzen dituela (Ramírez & Vinaccia, 2004).

Bizi estilo sedentarioak ez du bakarrik arriskuak sortzen biztanleriaren bizi kalitatean, baizik eta baita gastu ekonomikoan ere, gastu handia sorrarazten dio estatuari (Ramírez & Vinaccia, 2004).

Jarduera fisiko eza munduko laugarren heriotza arrisku handiena da; hipertentsioa, tabako eta gehiegizko odol-glukosaren atzetik.

Jarduera fisiko ezak biztanleriaren osasunean ondorio txarrak dakartza, batez ere gaixotasun kardiobaskularrak, diabetes edo minbizian. Arnasketa egoera baxua jarduera fisiko ezarekin lotuta heriotzaren arrisku faktore antzeman izan da (OMS., 2009).

Gure bizi estiloaren eboluzioa jarduera sedentarioetara bideratzen gaitu. Okupazio denbora (hezkuntza eta lanean) eta aisialdian, denbora gehiago erabiltzen dugu jesarrita egotera, pantaila aurrean egotera (telebista, ordenagailua, bideo-jokoak,...

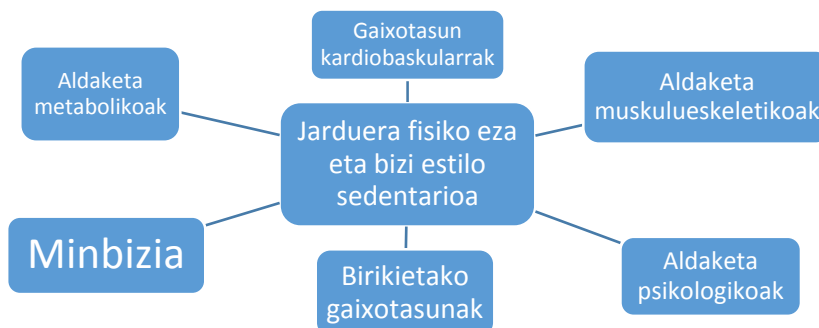
Europar biztanleria egunero 6 ordu egoten dela eserita Balioetsi izan da. Azken 30 urteotan ingurune fisikoak traba gehiago sortu izan ditu jarduera fisikoa egin ahal izateko (Hernández, 2010).

Esanguratsua da Euskadin 4 – 18 urte bitarteko %12,2 pertsona gizentasuna duela. (Departamento de Sanidad, 2005). 7 eta 18 urte bitarteko %4a hipertentsio arterial dute eta %2,3 200mg/dl baino kolesterol maila altuagoa dituzte.

Denbora gehiago eserita egonez gero; diabetes, gaitz kardiobaskularrak edo minbizia pairatzeko arriskua handiagoa da. Jarduera sedentarioak murriztuz gero, arriskuak gutxitu daitezke. (Sedentary behaviour and obesity, 2010).

Jarduera sedentarioen denbora murriztapenak osasun inguruko arrisku gutxiago dakartza. Telebista ikustek bi ordu baino gehiagotan zehar, osasun fisiko eta psikologiko txarragoarekin erlazionatuta dago. Jarrera sedentarioa

gutxitzeak Gorputz Masa Indizearen murriztapenak dakartza (Tremblay et al, 2011).



Irudia 1 Jarduera fisikoa eta ariketaren funtzioa gaixotasunaren prebentzio eta errehabilitazioan (Heyward, 2008).

GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK	ALDAKETA MUSKULUESKELETIKOAK
<ul style="list-style-type: none"> - Gaixotasun koronarioa - Bihotz gutxiegitasuna - Miokardiopatia - Hipertentsioa - Aterosklerosia - Hiperkolesterolemia 	<ul style="list-style-type: none"> - Lumbar mina - Artrosia - Hezur hausturak - Osteoporosia
ALDAKETA PSIKOLOGIKOAK	BIRIKIETAKO GAIXOTASUNAK
<ul style="list-style-type: none"> - Depresioa - Gogo – aldartea - Antsietatea 	<ul style="list-style-type: none"> - Asma - Bronkitis kronikoa - Enfisema
MINBIZIA	ALDAKETA METABOLIKOAK
<ul style="list-style-type: none"> - Mama - Colon - Prostata - Birikiak 	<ul style="list-style-type: none"> - Gainpisua - Gizentasuna - Diabetes

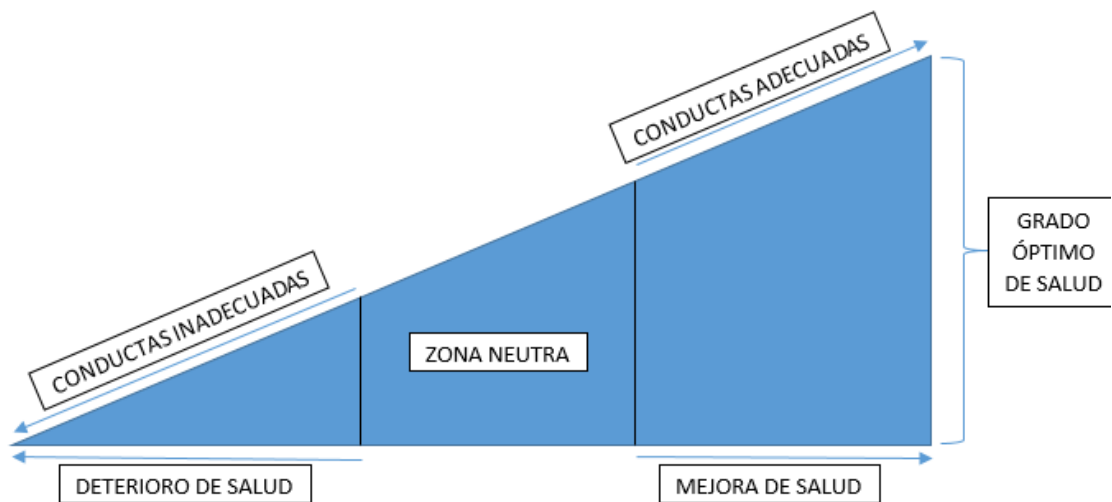
Irudia 2. Jarduera fisikoa eta ariketaren funtzioa gaixotasunaren prebentzioa eta errehabilitazioan (Heyward, 2008).

BIZI ESTILO OSASUNTSUA

Munduko Osasun Erakundeak dionez, osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da, eta ez bakarrik gaixotasun eza.

Definizio honekin osasun kontzeptua zabala bihurtzen da. Izan ere, osasuna baino, ongizateari buruz hitz egiten da. Osasuna garrantzitsua da guztiok erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala lortzeko. Baina erabateko egoera hori desberdina da pertsonaren arabera. Bakoitzaren natura, ingurunea, ekonomia edo bizi estiloen arabera neurtzen delako.

Erabateko osasun egoera lortzeko eskema honetan agertzen diren ohiturak kontuan hartu behar ditugu:



Irudia 3. Erabateko osasun egoera (Calvo & Albarracín, 2002).

Osasuna ez da neutralitatezko egoera iraunkorra, baizik eta gure jarreraren arabera egunero aldatu daiteke.

Jarrera positiboa bada, osasun egoera hobetuko da, erabateko osasun egoeratarako hurbilduz. Bestalde, bizi ohiturak osasuntsuak ez badira, osasun egoera hondatuko da.

Formazio urteetatik ikasten hasten dugunetik, ohiturak usadioak bihurtu arteko bizitzeko modua da bizi estiloa. Bizi estiloak moldatu daitezke osasun egoera on bat lortzeko. Horregatik, garrantzitsua da osasuntsuak ez diren

ohiturak saihestea; droga kontsumoa, jarduera fisiko eza, elikadura txarra, estres eta postura txarrak, esaterako.

Zerbait eginaren eginez hartzen den aritzeko era edo modua bezala ulertu dezakegu ohitura hitza (Harluxet hiztegia).

Bizi ohiturak eguneroko bizimoduan gureak berezkoak diren jarrerak dira. Bizi ohitura moten artean, osasuntsu giza definitu dezakegu gure ongizate fisikoan, mentalean eta sozialean eragina positiboa dutenak.

Bizi kalitatea hobetzeko lortu behar dugu gizartea aktiboago bihurtzen, baita ere obesitatea murriztu, elikadura hobetu, atsedena hobetu eta kaltegarriak diren substantzien kontsumoa saihestu.

Ohitura multzo hauek bizi estilo osasuntsua osatzen dute; onura fisikoak, antropometrikoak, morfologikoak, psikikoak, kognitiboak, sozialak eta afektiboak dituztenak.

Bizi estiloari dagokionez, gaixotasunen arrisku faktoreak honako hauek dira (Pancorbo, 2008):

- Kaltegarriak diren substantzien kontsumoa
- Elikadura ez osasuntsua
- Jarduera fisiko eza edo sedentarismoa
- Bakardadea
- Kultura maila baxua
- Urbanizazio maila altua
- Lan egoera kaltegarria
- Estres
- Ezegonkortasuna edo arazo familiarrak

Irudia 4. Bizi estiloari dagokionez gaixotasunen arrisku faktoreak (Pancorbo, 2008).

Lan honetarako erdiratuko gara honako hauetan, jarduera fisikoaren promozioari dagokionari erlazionaturik daudelako:

- Jarduera Fisikoa
- Elikadura
- Atsedena
- Kaltegarriak diren substantzien kontsumo eza

Jarduera Fisikoa + Atsedena + Elikadura - Drogak = ONURAK

(Ramos, P. 2004).

Bizitzan zehar gaixotasunen intzidentzia ezberdina da aktiboak diren pertsonengan, inaktiboak direnekin konparatuz. Jarduera fisiko eza hazkuntza eta garapen arazoak sortzen ditu eta kasu txarretan adin helduko garaian heriotza goiztiarrean eragin dezake (Department of Health, 2011).

Gizentasuna sindrome metabolikoaren oinarrizko erreferente bat da. Jarduera fisikoaren gehikuntza eta sedentarismoaren murrizketa, gizentasuneko epidemiari aurka egiteko gakoa da (World Health Organization, 2000).

Biztanleria aktiboaren gehikuntza gastu publikoaren murrizketa dakar (Impacto económico del Deporte en Euskadi, 2002).

JARDUERA FISIKOA

Jarduera fisiko ezaren gehikuntza osasun publikoaren arazo handienetariko bat da. Balioetsi da 2008 urtean, jarduera fisiko ezak mundu mailan heriotza goiztiarraren %9a eta 5,3 milioi heriotza sortu zituela, heriotzako 4. kausarik handiena izanez (Tully, M.A. & Hunter, R.F., 2015).

Jarduera fisiko erregularrak gaitz kardiobaskularrak, kardiopatiak, infartuak, diabetes, minbizia, gizentasuna eta arazo psikologiak ekiditzen laguntzen du (Lee, 2012).

Aspektu fisikoan dituen onurak aparte, jarduera fisiko erregularrak heldu nagusiengan erorketak ekiditzen laguntzen du; baita gazteengan ikasketa porrota saihesten du (Department of Health (UK), 2011).

Jarduera fisikoa sustatzeak kutsadura gutxitzen laguntzen du ohitura osasuntsuen bidez, eskola edo lanera oinez edo bizikletaz joanez. Horrelako ariketak hiriaren konektibitatean laguntzen du.

Pertsona guztiak egunero aktiboak izan beharko lirateke, astero ariketa fisikoko gutxieneko 150 minutu lortuz. Hala ere, biztanleriaren 2 heren ez dute osasunerako ariketa fisiko onuragarria egiten.

Jarduera fisiko mailak baxuak dira, pertsona nagusiengan, ezinduetan, patologiekin edo obesitatearekin batez ere. Jarduera fisikoa egiteko lekuak sortzeak, jarduera fisikoaren maila handitzen du.

Jarduera fisikoak laguntzen du independente izatera pertsona nagusiengan, baita gaixotasun kronikoak saihesteko ere. (Daniels, 2008). Osteoporosi edo artritis bezalako artikulazio arazoak saihesten ditu.

2013 urtean egindako Euskal Herriko Osasun Inkestari dagokionez, aipatzekoa da:

Euskal Herriko biztanleriaren %31 ez du OMEk proposatutako gutxieneko jarduera fisikorik egiten. Horrek esan nahi du heren bat inaktiboa dela, %34 emakumeak eta %27 gizonak izanda.

Biztanleriaren %67k dio jarduera fisiko osasuntsua egiten duela, proportzioa handiago gizonengan izanez eta 15-24 urte tartea aktiboena izanez. Bestalde, 75 urte baino gehiago duten pertsonak inaktiboak dira.

Gorputz Masa Indizeari dagokionez, gainpisua nabarmena da %43arenkin eta %13,9 gizentasunarekin. GMI normala %42,4^a dute eta %0,7 eskasa.

Aktiboa den biztanleriaren portzentaiak handiagotu egin dira gizonengan (%68tik 2007an, %73ra 2013an) eta ez hainbeste emakumeengan (%65tik 2007an, %66ra 2013an). Hau da, jarduera fisiko maila handiagotu egin da gizonengan eta mantendu egin da emakumezkoetan.

ELIKADURA

Elikadura orekatua izatea ezinbestekoa da bizi estilo osasuntsua izateko eta gaitz kardiobaskularrak edo digestiboak ekiditeko.

Barazki eta fruitu kontsumoa handiagotzea garrantzitsua da, karbohidrato eta gantzen kontsumoa gutxitu, baita janari eskasia edo gehiegizkoa eta otordu lasterrak saihestea ere.

Gorputz pisu egokia lortzeko otorduen ahorakina eta jarduera fisikoa orekatuak izan behar dira.

American Heart Association (AHA) dionez, honako hauek dira elikadura orekatua lortzeko pautak:

ELIKADURA OREKATUA LORTZEKO PAUTAK
Bihi osoko zerealak eta fruitu eta barazki mota ezberdinak kontsumitu.
Arraina bi egun astero kontsumitu.
Gantz saturatuak gutxitu (<%7), trans gantzak (<%1) eta kolesterola <300mg/egun.
Gantz hidrogenatuen kontsumoa gutxitu.
Edari eta janarien gehiegizko azukrea saihestu.
Gatzik gabeko edo gatz gutxiko elikagaiak jan.
Neurrizko alkohola.
Etxetik kanpo janez gero, AHA oharrak jarraitu.

Irudia 5. Elikadura orekatua lortzeko argibideak (AHA Guidelines, 2013).

Euskal Herriko biztanleriaren heren bat ez du egunero fruituak jaten, %28,4ak bat edo bi fruitu zati jaten ditu egunean zehar, %25,9ak 3 edo 4 fruitu zati eta bakarrik %12,5ak 5 edo gehiago jaten ditu. Fruitu eta barazkiak egunero hartzen dituenen artean, emakumeak gehiengoa da. Gizonak haragi eta hestebete gehiago jaten dute.

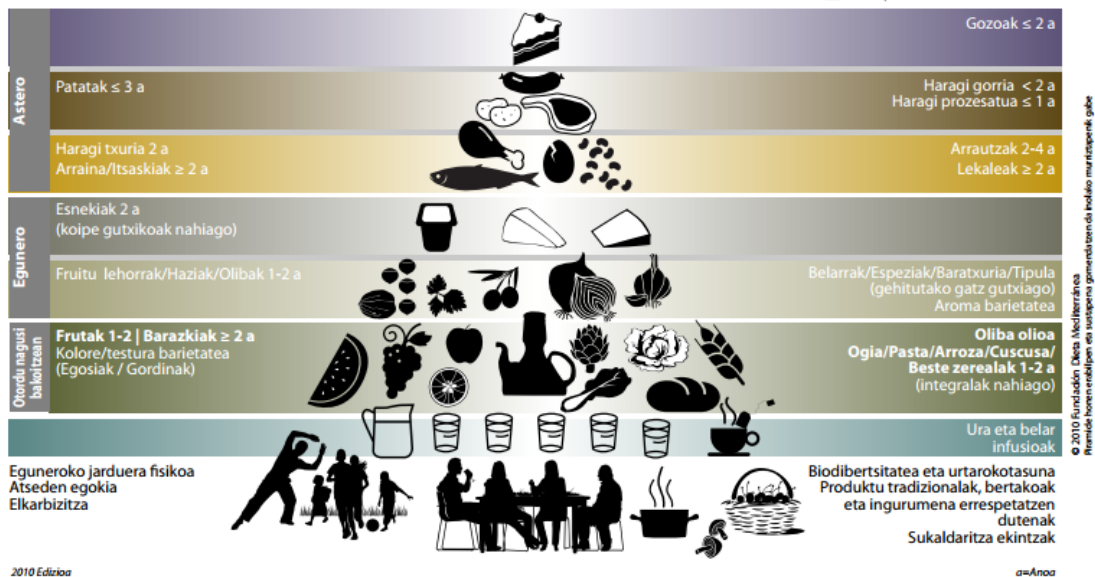
Gorputz pisuari dagokionez, 2002 eta 2007 urte artean izandako gehikuntzaren ondorioz, 2013an gizonen %14a eta emakumeen %12a gizentsuak dira.

Gizentasuna duten pertsonen proportzioa adinarekin areagotzen joan da. 65 urte baino gehiago duten pertsonen artean %20 gizentsuak dira. Gizentasun mailak handitu egin dira emakume gazteen artean, 25 eta 44 urte artean eta 75 urte baino gehiagoko gizonengan ere.

Dieta Mediterraneoaren Piramideak: Egungo bizimodu bat
 Populazio helduarentzako gida

Bertako urritasun eta ohituretan oinarritutako anoa neurria

Ardoa neurrian eta ohiturak errespetatuz



Irudia 6. Dieta mediterraneoaren piramideak.

ATSEдена

Atsedena eta loa ezinbestekoak dira osasunerako eta bizi kalitaterako. Atsedena eta lorik gabe eguneroko jardueretako kontzentrazio gaitasuna gutxitzen doa eta, horrekin batera, suminkortasuna areagotzen da (Stora, 1990).

Jarduera mental eta fisikoaren murrizketa egoera bat da atsedena. Pertsona freskoa, gaztetua eta eguneroko jarduerekin jarraitzeko prest egotearekin erlazionatuta dago.

Atsedena ez da bakarrik inaktibitatea. Lasaitasuna beharrezkoa da, estres emozional gabeko erlaxazioa eta antsietatearen askatasuna. Jarduera fisikoa egitea garrantzitsua da atsedena izateko, jarduera fisiko kopuru moderatua loan laguntzen baitu, baina gehiegizkoa bada zailtzen du. Loa hartu baino bi ordu lehenagoko jarduera fisikoa erlaxazioan laguntzen du.

Ohizko kirol edo jarduera fisikoa egitea gomendagarria da atsedena egokia lortzeko. Eguneroko gutxienez 8 ordu lo egitea ere gomendatzen da.

2013 urteko Euskal Herriko Osasun Inkestak dioenez, biztanleriaren %87a 7 ordu baino gehiago egiten dute lo, %14a 5 eta 6 ordu artean eta %0,3 5 ordu baino gutxiago.

SUBSTANTZIA KALTEGARRIEN KONTSUMO EZA

Kaltegarriak diren substantzien kontsumoa intoxikazioa, abstinentzia sindromea, aldaketa psikikoak, ikasketa arazoak, marjinazioa, istripuak edo delinkuentzia eragin dezakete. Horregatik, garrantzitsua da kaltegarriak diren substantzien kontsumoa saihestea eta osasuntsuagoak diren aisialdi aldaketa bilatzea.

Euskal Herriko biztanleriaren %24,7a erretzen du gaur egun, %4a noizbehinka eta %27,2a erretzaile ohiak dira. Biztanleriaren %43,9a ez du inoiz erre egin.

2010eko abenduaren 30eko 42/2010 legeak, antitabako legeak, talde erabilerako eta lokal publikoetan erretzeak debekatzen du. Lege honek aldaketa positiboak eragin izan ditu.

Erretzaileen arteko %50 10 zigarro baino gutxiago kontsumitzen ditu egunero eta %11 20 zigarro baino gehiago erretzen ditu.

Azken urteotan tabako kontsumoa asko gutxitu egin du. Gizonen artean 2002 urtean %30koa zen, 2008 urtean %28 eta 2013 urtean %24. Emakumeen artean 2013 urtean %19^a erretzen zuen.

Alkoholari dagokionez, gizonen %12 eta emakumeen %5^a edaten dute alkohola modu intentsiboan hilean behin gutxienez. Kontsumo modu honek gutxitzen doa adinarekin. Aipagarria da gazteen arteko kontsumoa, gizonen artean %18 eta emakumeen artean %9 izaten.

JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA

Azken hamarkadetan inaktibitatea saihesteko inizatiba ugari sortu dira (Daugbjerg, 2009). Biztanleriaren sektore askotan ikusi izan da jarduera fisiko era kirolerako interesa, eta jendeak barneratuta dauka jarduera fisiko egiteak onuragarria dela osasunerako, baina honen aplikagarritasuna ez da ikusten (Bull, 2006).

Emakumeak gizonak baino jarduera fisiko kopuru gutxiago egiten dute, praktikarako oztopo gehiago izaten dituzte eta bertan behera uzteko indize handiagoak dituzte (Departamento de Sanidad del País Vasco, 2006).

Eraginkortasun handiagoa lortzeko, pertsonen bizi estiloan eragina izaten dituzten baldintzetan aditasuna jarri behar zaie, askotan jarduera fisikoaren erlazorik ez dutenak baina jarduerak baldintzatzen dituztenak: lanpostu batera sartzean, umetxo bat izatean, hezkuntza zikloaren aldaketan, gaixotasun bat izan edo familiar bat zaintzea. Egoera hauek jarduera fisikorako oztopoak sortzen dituzte (Allender, 2008).

Gaixotasunen prebentzioa eta osasunaren sustapena munduko osasun publikoan lehentasuneko garrantzia duten gaiak dira. Beraz, gaixotasunak saihesteko eta osasuna sustatzeko bizi estiloengan esku hartzea jarduerarik eraginkorrenetariko bat da. Hori dela eta, gero eta mediku gehiago gomendatzen diete pazienteei bere osasunerako txarrak diren hainbat jarrera aldatzea.

JARDUERA FISIKOAREN ERAKUSLEAK MUGATZAILEAK

PRAKTIKARAKO ARRAZOIAK

Euskal Herriko Autonomi Erkidegoan jarduera fisiko eta kirola praktikatzeko arrazoi nagusienak honako hauek dira (Encuesta de hábitos de vida deportivos en la CAPV, 2009):

- Dibertsioa.
- Sasoian egon.
- Osasuna, preskripzio medikoa.
- Deskonektatu.

Jarduera fisikoa egiteko arrazoirik nagusiena dibertsioa da. Ondoren, sasoian egotea eta medikuaren preskripzioa, osasunaren bilaketa eta eguneroko ohiturarik deskonektatzeko datozte. Norbera hobetu eta kirol errendimendua lortzea %4 suposatzen dute bakarrik.

Sexuak aztertzerakoan, emakumeak jarduera fisikoak sasoian egiteko egiten dituzte (%36) eta dibertitzeko (%26). Gizonak, ordea, dibertsioagatik (%50) eta sasoian egoteagatik (%17) batez ere.

JARDUERA FISIKOA EZ EGITEKO OZTOPOAK

Physical Activity and Health. Evidence for action (2006) dokumentuak dionez jarduera fisikorik ez egiteko oztopo nagusienak honako hauek dira:

JARDUERA FISIKORIK EZ EGITEKO OZTOPOAK

Denbora falta

Denbora txarra

Kirolari profilarekin bat egiten ez delaren pertzepzioa

Segurtasun pertsonalarekin erlazionaturiko aspektuak

Nekea sentitu edo atsedenean egotea nahiago izan

Auto-pertzepzioak

Pertsona nagusiengan ahultasuna

Pertsona nagusiengan erorketak izateko beldurra

Instalakuntza falta

Kideen falta jarduera fisikoa konpainian egiteko

Ezaguerak

Irudia 7. Jarduera fisikoaren oztopoak (2006).

Jarduera fisiko ez egiteko arrazoiei dagokionez, %45,4 denbora faltagatik da, %31 gogo falta, %14 osasun arazoak, %2 ekonomia arazoak eta %1 instalakuntza faltagatik. Jarduera fisikorik ez egiteko arrazoi nagusiena denbora falta da eta beste jarduera batzuen nekearengatik.

Orokorrean, jarduera ohikoenak euskaldunen artean dira: eserita egotea (41%), zutik lan egitea (%38), karga txikien garraioa (%12) eta karga pisutsuen garraioa (%7,4).

JARDUERA FISIKOAREN ONURAK

Jarduera fisikoak onurak dakartza ekonomian gastu publikoan inpaktu positiboak dituelako, hezkuntzan edo lanean (Impacto económico del Deporte en Euskadi, 2002). Jarduera fisiko dependentzia ekiditzen du pertsona nagusien artean eta gaixotasun kronikoak saihesten ditu (Daniels, 2008).

Jarduera fisikoa egiteak murrizketa ekonomikoak dakartza osasun publikoan. Urtero 3 eta 12 milioi artean gastatzen dira inaktibitatearen ondorioz (Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC), 2008).

JARDUERA FISIKOAREN ONURAK	
UME ETA GAZTEENGAN	
Arnas egoera hobetzen du.	
Gihar egoera hobetzen du.	
Hezur Osasuna hobetzen du.	
Osasun kardiobaskularreko egoera hobetzen du.	
Gorputz konposaketa hobea lortzen du.	
Depresio sintoma gutxiago lortzen ditu.	

Irudia 8. Jarduera fisikoaren onurak (Heyward, 2008).

HELDU ETA NAGUSIENGAN	
GUTXITU:	HOBETU:
Heriotza goiztiarraren arriskua.	Arnas egoera.
Gaixotasun kardiobaskularren arriskua.	Giharren gaitasuna..
Iktus arriskua.	Funtzio kognitiboa nagusiengan.
Hipertentsio arterialaren arriskua.	Osasun funtzionala.
Dislipemien arriskua.	Hezur dentsitatea.
Diabetes mota 2ren arriskua.	Lo kalitatea.
Sindrome metabolikoaren arriskua.	Erorketak ekidin
Minbizi arriskua.	Gorputz pisua kontrolatu.
Pisu gehikuntza.	Gihar eta abilitatearen garapena.
Aldaka haustura.	Ongizate psikologiko sentazioaren sormena.
Depresio eta antsietate pertzepzioa.	

Irudia 9. Jarduera fisikoaren onurak (Heyward, 2008).

JARDUERA FISIKOA PORTUGALETEN

GAUR EGUNEKO JARDUERA FISIKO EREDUA PORTUGALETEN

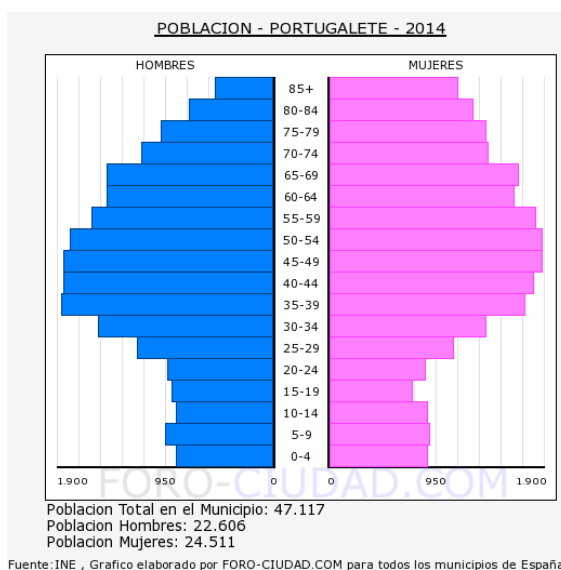
Oraingo honetan, Portugaleteko errealitateari buruzko diagnostiko bat azalduko dugu. Diagnostikoa egiteko hainbat iturrietatik lortu izan dugu informazioa: Estatistika Nazionalako Erakundea, Eusko Jaurlaritzaren Osasunerako Inkesta, Portugaleteko Udaletxearen web orritik eta Clementina Sevillak, Portugaleteko kirol arduradunak, eskaini dizkigun datuen laguntzaz.

PORTUGALETE ZENBAKIETAN

Gaur egun Portugalete 47.117 biztanle ditu, urteak pasa ahala kopuru hau gutxitzen joan izan da.

ADINA	BIZTANLERIA	EHUNEKOA
0 – 14 urte	5.352	%11,3
15 – 24 urte	3.451	%7,3
25 – 44 urte	12.435	%26,6
45 – 64 urte	13.942	%29,5
65 – 74 urte	5.730	%12,1
> 75 urte	6.107	%12,9

Irudia 10. Portugaleteko biztanleria 2014 urtean.



Población de PORTUGALETE por sexo y edad 2014 (grupos quinquenales)

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0-4	856	878	1.734
5-9	965	903	1.868
10-14	866	884	1.750
15-19	898	755	1.653
20-24	938	860	1.798
25-29	1.199	1.107	2.306
30-34	1.554	1.402	2.956
35-39	1.871	1.744	3.615
40-44	1.851	1.807	3.658
45-49	1.843	1.886	3.729
50-54	1.791	1.894	3.685
55-59	1.601	1.829	3.430
60-64	1.463	1.635	3.098
65-69	1.470	1.687	3.157
70-74	1.162	1.411	2.573
75-79	1.004	1.400	2.404
80-84	753	1.277	2.030
85-	521	1.152	1.673
TOTAL	22.606	24.511	47.117

Fuente: Instituto Nacional de Estadística
Padron Municipal 2014

Irudia 11. Portugaleteko biztanleria 2014 urtean.

Portugaleten 65 urte baino gehiago duen biztanleria %25koa da. Bestalde, %18,6^a 25 urte baino gutxiago du eta biztanleriaren %62 40 urte bano gehiago du.

Langabezia tasa: Portugaleteko biztanleriaren langabezia tasa Bizkaia osokoa baino altuagoa da eta, Bizkaikoa, Euskadi osokoa baino altuagoa ere. Egoera hau adin guztietan gertatzen da eta 2007-2013 urte artean biztanleriaren langabezia proportzioa handitu izan da.

	Portugalete	Bizkaia	Euskadi
- 16 – 64 urte	%13,18	%12,46	%11,7
- 45 urte baino gehiago	%13,02	%12,23	%11,5
- Epe luzekoa	%7,06	%6,39	%5,8

Biztanleriaren ekonomia baliabideak. Portugaleteko biztanleriaren errenta Bizkaikoa baino baxuagoa da eta hau Euskadiko baino baxuagoa ere.

- Jendearen errenta totala	17.043€	19.187€	19.715€
----------------------------	---------	---------	---------

Garraio eta mugikortasuna. 16 urte baino gehiagoko biztanleriaren ehuneko oso handia udaletik kanpo ikasi edo lan egiten du.

- Portugaletetik kanpo lan egiten / ikasten duen 16 urte baino gehiagoko biztanleria:	%79,53	%64,53	%56,4
	%70,35	%69,42	%64,2

GAUR EGUNEKO JARDUERA FISIKO ETA KIROLAREN EGOERA PORTUGALETEN

Gaur egun jarduera fisiko eta kirolaren egoera ikertzeko Portugaleteko Udaletxetik eskaintzen den eskaera aztertuko dugu.

Udaletxeko kirol eskaintza Deportiva Municipal de Portugaletetik egiten da (Demuporsa, S.A.), Udaleko kirola kudeatzen duen erakunde publikoa. Baita ere jarduera fisiko eta kirola eskaintzen duten zer nolako kirol klubak eta kiroleko erakunde pribatuak dauden ikusiko ditugu.

Hori dela eta, udaleko kirol eskaintza testuinguruan jartzeko kirol eskola eta klubak, enpresa pribatuen, ikastetxeen eta udalaren instalakuntzen datuak tauletan irudikatuko ditugu.

PORTUGALETEKO KIROL ESKOLAK

Portugaleten 13 kirol eskola daude, kirol gazteen prestakuntzan arduratzen direnak. Aipagarriak dira atletismo, saskibaloia eta areto futbolaren kasuak, non 2 eskola ezberdinak dauden kirol berdinerako. Bestalde, eskubaloi eskola baten presentzia faltan botatzen da.

ESKOLA	ERANKUNDEA	ADINAK
XAKEA	PEÑA AJEDREZ PORTUGALETE	7 urtetik aurrera
ATLETISMO	C.A. PORTUGALETE	7 – 14 urte
ATLETISMO	C.A. BIHOTZ ARATZ	6 – 14 urte
SASKIBALOIA	JARRILLEROS S.K.	5 urtetik aurrera
SASKIBALOIA	C.D. ORIBELTZA	6 urtetik aurrera
TXIRRINDULARITZA	S.C. IRU HERRI	8 – 18 urte
FUTBOLA	CLUB PORTUGALETE	6 – 7 urte
ARETO FUTBOLA	C.D. PORTUGALETEKO IRAULTZAILEAK	Mutilak: 6 – 13 urte Neskak: 6 – 16 urte
ARETO FUTBOLA	C.D. JARRILLEROS	4 – 13 urte
ESKU PILOTA	IZARRA PILOTA ELKARTEA	6 urtetik aurrera
ARRAUNA	C.R. SAN NICOLAS	12 urtetik aurrera (mutilak)
MAHAI TENISA	GURE TALDE MAHAI TENISA	7 urtetik aurrera
WATERPOLO ETA	DEPORTIVA NAUTICA	6 urtetik aurrera
IGERIKETA	PORTUGALETE	

Irudia 12. Portugaleteko kirol eskolak.

KIROLA ESKAINTZEN DUTEN ENPRESA PRIBATUAK

Eskasa da udalean kirola eskaintzen duten enpresa pribatuen kopurua, bakarrik 6 baitaude. Hauetako hiru fitness jarduerak eskaintzen dituzte, beste bi dantzetara bideratuta eta azkena arte martzialetan jarduteko aukera ematen dute.

ENPRESA	JARDUERAK
BODY – GYM	FITNESS JARDUERAK
QUORUM BALLONTI	FITNESS JARDUERAK
SANTA MARIA	FITNESS JARDUERAK
GIMNASIO YAMABUKI	ARTE MARTZIALAK
TROPIC DANCE	DANTZAK
DANZA SWING	DANTZAK

Irudia 13. Kirola eskaintzen duten enpresa pribatuak.

GIZARTE ETXEAK

2005 urtetik hona Aspaldiko zahar-etxeak, Portugaleteko Udalaren Gizarte Ongizatearen departamentuaren laguntzaz, gizarte etxeen animazio sozio kulturalerako zerbitzuak kudeatzen ditu. Udaleko gizarte etxeak honako hauek dira:

GIZARTE ETXEAK
BUENAVISTA
VILLANUEVA
SAN ROQUE
GURE – BAKEA

Irudia 14. Gizarte etxeak.

Gizarte etxe hauek Portugaleteko pertsona nagusien eskaerak betetzera bideratuta daude. Gizarte etxe hauen eskaintza era askotarikoa da. Jarduera eta tailer desberdinak ospatzen dira. Gizarte etxeen helburu nagusienak hauek dira:

- Aisialdirako eskaintza egokia sustatzea.
- Partehartze aktiboa suspertzea eta eskaintzea.
- Haien gaitasunak indartzea eta beraien interesa, motibazioei eta beharrei erantzuna ematea.

Jarduera gehienak tailerretan egiten dira. Memoriakoak, irakurketa eta idazkera, erlaxazioa, psikomotrizitatea, gimnasia, osasunerako hezkuntza, sukalde tailerrak, dantza, eskulanak, xendazaletasuna, teatro, kafe tertulia, euskara,...

PORTUGALETEKO KIROI KLUBAK

27 kirol kluba daude Portugaleten, 19 modalitate ezberdinekoak. Portugaleteko hiritar askoren kirol praktika federatuaz arduratzen dira. Aipatzekoa da atletismoko eta areto futboleko 3 klub ezberdinak egotea edo futboleko eta saskibaloiko bi. Eskubaloia kasuan bakarrik emakumezkoentzat dago.

KIROI KLUBA	KIROI MODALITATEA
Asociación deportiva ADEPOL de Portugalete	ATLETISMOA
Chien Karate Portugalete	KARATE
Jarrilleros Futbol de Portugalete	ARETO FUTBOLA
Casa de Andalucia	(FOLKLORE) TRADIZIOZKO JARDUERAK
Asti – Leku elkarte	FUTBOLA
Atletismo Portugalete	ATLETISMOA
Baloncesto Oribeltza Portugalete	SASKIBALOA
Atletismo Bihotz Aratz de Portugalete	ATLETISMOA
Balonmano Jarrilleras	ESKUBALOA
Bolos El Progreso	BOLA JOKOA
Boxeo Evolution de Portugalete	BOXEOA
Futbol Portugalete	FUTBOLA
Remo San Nicolas de Portugalete	ARRAUNA
Boxeo Contact-Box de Portugalete	BOXEOA
Ezkerraldea Triatloia	TRIATLOIA
Portugalete Futbol Sala	ARETO FUTBOLA
Deportiva Nautica Portugalete	IGERIKETA ETA WATERPOLO
Ganerantz Mendizale Taldea	MENDIZALETASUNA
Gure – Talde Mahai Tenisa	MAHAI TENISA
Iraultzaileak Futbol Sala	ARETO FUTBOLA
Izarra Pilota Elkarte	ESKU PILOTA

Jarrilleros Saskibaloia	SASKIBALOAIA
Peña de Ajedrez Portugalete	XAKEA
Sociedad Bolística San Roque	BOLA JOKOA
Sociedad Ciclista Iru – Herri	TXIRRINDULARITZA
Sociedad Lora – Barri	(FOLKLORE) TRADIZIOZKO JARDUERAK
Yamabuki Club de Judo	JUDO

Irudia 15. Portugaleteko kirol klubak.

UDAL INSTALAKUNTZAK

Portugaleteko Udalak biztanleria guztirako bideratuta dauden instalakuntzak ditu eta, bestalde, ikastetxe eta institutuen instalakuntzak ditu. Beraz, Portugaletek duen instalakuntza eskaintza oso zabala da.

UDAL INSTALAKUNTZAK
FUERTE SAN ROKE BOLERAK
LA FLORIDA FUTBOL ZELAIA
LOS LLANOS FUTBOL ZELAIA
RIVAS PARKEA FUTBOL ZELAIA
LOS LLANOS FRONTOIAK
BIDE GORRI
UDAL IGERILEKUAK
ZUBI ALDE POLIKIROLDEGIA
PANDO AISIA POLIKIROLDEGIA
GABRIEL CELAYA IKASTOLA
RUPERTO MEDINA IKASTOLA
ANTONIO TRUEBA IKASTETXEA
ASTI LEKU IKASTETXEA
EL CARMEN IKASTETXEA
SANTA ANA IKASTETXEA
KANPANZAR IKASTOLA
MAESTRO ZUBELDIA IKASTOLA
SANTA MARIA IKASTETXEA

BALLONTI BHI
JUAN ANTONIO ZUNZUNEGI BHI
REPELEGA BHI
XABIER IKASTETXEA
VIRGEN DE LA GUIA IKASTETXEA

Irudia 16. Udal instalakuntzak.

PORTUGALETEKO ESKOLEN KIROL ESKAINTZA

Portugaleteko eskolen kirol eskaintza era askotarikoa da. Kirol batzuen kasuan Bizkaiko Foru Aldundiak antolatzen dituen eskola kiroleko txapelketetan parte hartzen dute:

ESKOLA	1	2	3	4	5	6	7	8
Antonio Trueba		X	X	X				
Asti Leku	X	X	X	X	X	X	X	
Ballonti		X	X	X			X	X
El Carmen		X	X	X			X	
Gabriel Celaya		X	X	X	X		X	X
J.A. Zunzunegi		X	X	X			X	
Kanpazar		X	X	X			X	
Maestro Zubeldia		X	X	X	X		X	
Repélega		X	X	X	X	X	X	
Ruperto Medina		X	X	X			X	X
Santa María		X	X	X	X		X	
Virgen de la Guía		X	X	X			X	
Xabier		X	X	X			X	

1. Futbola
2. Areta Futbola
3. Eskubaloia
4. Saskibaloia
5. Frontoia
6. Atletismo
7. Gimnasioa
8. Boleibola

Irudia 17. Portugaleteko eskolen kirol eskaintza.

PORTUGALETEKO KIROLAREN GALA

Bi urtez behin ospatzen da Portugaleteko Kirol Gala. Kirolarien esfortzua saritzea da honen helburua, baita kirolean laguntzen duten udaleko enpresei ere. 11 sari banatzen dira guztira maila eta modalitatetan banaturik.

Gala hauetan, Angel Anerok, Portugaleteko kirol zinegotzia eta Demuporsako burua, Portugaleteko kirolaren egoera azaltzen du. Azken kirol galan, 2014ko martxoan, oinarrizko 4 zutabe aipatu zituen:

1) Kirol federatua.

27 klub eta 19 modalitatez osatua.

3.141 kirolari federatuta zeuden aurkezpen egunera arte. %30 baino gehiago bi urte lehenago konparatuz.

2) Eskola kirola.

13 kirol eskola, duela bi urte baino bi eskola gehiago.

3) Guztiontzarako kirola. Udaleko kirol programazioa.

Guztiontzarako edozein adina edo sasoi fisikoa dela ere. Handitzen joan zen 2012 urtera arte eta geldialdi bat pairatu du, bi arrazoiengatik:

- Krisi ekonomikoa.
- IVAren gehikuntza %8tik %21ra.

4) Pando Aisia Kiroldegi berriaren irekidura.

Pando Aisia Kiroldegi berriaren inbertsioa kostu handikoa izan da (20,5M €). Udalaren kirol eskaintza zabaltzeko erabilgarria izan da. Laguntza garrantzitsua izan da Pando Aisia kiroldegiaren irekidura. Honi esker %12 igo du biztanleriaren partehartzea udalak antolaturiko jardueretan. Lehenaldian kirol zelaiak erreserbatzeko aukera eskasa zen eta orain askoz zabalagoa da. Fitness jardueren erabilera %40an igo du, eta %20 igerilekuen kasuan.

Uretako jarduetarako instalakuntza berriak erabilgarriak izan dira horren inguruko eskaintza berria egiteko. Horretaz aparte, Fitness jarduetarako eskaintza handitu da.

Udaleko kirol eskaintza 2 taldetan dago banaturik: Haurrak eta Helduak. Haien barruan beste zatiketa berri bat dago: Uretako jarduerak eta Lurreko jarduerak.

HAURRAK	
Uretako jarduerak:	Lurreko jarduerak:
<ul style="list-style-type: none"> - Natación para bebés - Familiarización con el agua - Cursillos de natación - Escuela de natación - Psicomotricidad - Natación 	<ul style="list-style-type: none"> - Danza del vientre - Gimnasia rítmica - Karate - Multideporte - Bailes modernos - Psicomotricidad - Txiki Ritmo - Curso de Tenis - Curso de Pádel
HELDUAK	
Uretako jarduerak:	Lurreko jarduerak:
<ul style="list-style-type: none"> - Natación para embarazadas y post-parto - Aquagym - Aquabike - Aquaerobic - Natación terapéutica - Entrenador personal - Cursillo de natación para iniciación y perfeccionamiento - Natación dirigida 	<ul style="list-style-type: none"> - Aikido - Baile - Capoeira - Danza del vientre - Gimnasia - Hipopresivos - Baile moderno - Pilates - Salsa - Sevillanas - Taichí - Tango - Yoga - Entrenador Personal - Fitness - Curso de Tenis - Curso de Pádel - Ciclo Indoor

Irudia 18. Haur eta Helduetako udaleko kirol eskaintza.

Fitness eta ur jarduerak biztanleriaren artean harrera handiago izan duten jarduerak dira. Fitness kasuan interesa bikoiztu egin da eta ur jardueretan %31 igo du bazkideen kopurua. Uretako abonua urtekoak, familiarrak eta auzokoak dira.

2014 urteko udal aurrekontuak. “Kirola eta kirol instalakuntzak” udal programako aurrekontua 4.558.124,58 € takoa da. Udal aurrekontu globalaren %14,8 suposatzen du. Diru gehiago jasotzen duen hirugarren programa da, “ Ongizate soziala eta drogen prebentzioa” eta “Udal segurtasuna eta Udal polizia” programan atzetik.

Kirol Zerbitzuak 1.234.650,00 € jasotzen ditu eta Portugaleteko kirol klubak 110.000 €. Horretaz aparte San Nikolas Arraun taldeak 35.000€ jasotzen ditu Portugaleteko bandera antolatzeko eta Bizkaiko Igeriketa Federazioari 17.000€ Waterpoloko Nazioarteko Txapelketa antolatzeko. Bestalde, udaletxeak 87.238€ ematen ditu Keinu erakundeari gazteen arteko drogodependentzia saihesteko.

JARDUERA FISIKOKO GOMENDIOAK PORTUGALETERAKO

Portugaleteko jarduera fisikoaren eta kirolaren egoera eta gaur eguneko ereduari buruzko informazioa eskuratuta dugula, sektorean hobekuntzak egiteko analisia egitea aproposa deritzogu.

Horretarako, AMIA bat osatuko dugu (Ahultasunak – Mehatxuak – Indar guneak – Aukerak) Portugaleten dagoen jarduera fisiko eta kirolaren eskaintzari buruzko hausnarketa egiteko.

AMIA errealitate baten egoera aztertzeke ikasketa metodologia bat da. Gure kasuan, Portugaleteko eskaintzari buruzko AMAIA bat egingo dugu ondoren hobekuntzak egin ahal izateko.

AHULTASUNAK:

- Nahiz eta azken urteotan Portugaleteko kirol eskaintza hobetu, oraindik eskasa da.
- Komunikazio Plan bat falta da udalean dagoen kirol eskaintza ondo ezagutu ahal izateko.

- Ez dago kirol modalitate guztiak lotzen dituen udaleko kirol eskola eredurik.
- Profesionaltasun gutxi eta bolondresa handia dago kirol klubetan eta kirol eskoletan. Jardueren kalitatea hobetu daiteke.
- Jardueren bertan behera uztearen ezaguerarik ez dago. Bizi ohiturei buruzko datu askok Euskal Autonomi Erkidego osotik ateratakoak dira, baina ez dira Portugalete kasurenak bereziki ezagutzen.
- Kirol instalakuntzen erabilera datuak aurkitzea ez da erreza.
- Enpresa pribatuen aldetik ez dute haiei buruzko informaziorik eman nahi.
- Ezintasunak edo patologiak dituzten pertsonentzako eskaintza eskasa da.

MEHATXUAK:

- Gertuko udalen kirol eskaintza.
- Krisi ekonomikoa.

INDAR GUNEAK:

- Pando Aisia Kiroldegi berriaren irekierarekin kirol eskaintza eta instalakuntzen barietatea handitzen da.
- Eskola ugari daude Portugaleten.
- Kirol klub ugari daude Portugaleten, kasu batzuetan klub bat baino gehiago modalitate bakoitzeko.

AUKERAK:

- Pando Aisia kiroldegiaren irekiera.
- Gizartearen kirol konzieniazio handiagoa.
- Eskola zentroak partehartzea sustatu dezakete eta etorkizunerako bideratu kirola.
- Eskola zentroen irekiera eskolaz kanpoko ordutegian, kirol instalakuntzak erabili ahal izateko.

PORTUGALETEKO JARDUERA FISIKO SUSTATZEKO ESTRATEGIAK ETA PROIEKTUAK

Aktibiliko “Jarduera Fisikoko Sustapenerako estrategiak eta proiektuak” dokumentuan oinarriturik, 4 estrategia erabili ditzakegu Portugaleteko kasurako. Mugikortasuneko, Hiritar eskuhartzeko, hezkuntzako eta komunikazioko estrategiak. Estrategia bakoitzaren barruan, hainbat proiektu ezberdinak proposatuko ditugu.

MUGIKORTASUN ESTRATEGIAK: Mugikortasun aktiboak sustatu.

1. PROYEKTUA: PORTU BIZI

Helburua: Bizikletaren erabilera sustatzea. Ohizko helbidetarako ibilbideak sortu, segurtasuna bermatuz eta alokatzeko bizikleten erabilera sustatuz.

Ekintza: Bizikletak alokatu Portugaleteko bidegorriaren sarreran.

Implementazioa: Bizikletak alokatzeko gune bat sortu Portugaleteko bidegorriko sarreraren ondoan, Ganerantz Parkean.



Irudia 19. Ganerantz parkearen irteera bidegorrira.



Irudia 20. Portu-Bizi proiektua Portugaleteko mapan.

Zerbitzu hau erabiliko dutenok bizikleta bidegorri osotik erabiltzeko aukera izango dute. Erabileraren ordutegia goizko 9:00tatik arratsaldeko 20::00 ordura arte izango da ekaina, uztaila, abuztua eta iraileko hiletan. Prezioari dagokionez, Demuporsako abonatuak 5€/urtero ordainduko beharko dituzte, Portugaleten erroldatuak 10€/urtero eta egun bakar bateko erabilera soila 2€koa izango da. Bizikleta hartutako lekuan utzi beharko da eta gehienez 2 orduko erabilera.

Bizikletak kolokatzeko lekua, etxola txiki bat eraiki beharko lirateke eta bizikletak lortu. Lehendabizi heldutarako 15 eta haurtxorako 5 bizikletazko proiektu pilotu bat egingo genuke, etorkizunean beste udal batzuekin elkarlanean jartzeko etorkizunerako bideragarria izango balitz aztertzeko.

Haren kudeaketa eta ordainketa gaiak Pando Aisia kiroldegia eraman ahalko luke.

Zailtasunak: Portugalete oso aldapatsua da eta ez da bat ere segurua bizikletan joateko. Horregatik, sustatu nahi dugu bizikletaren erabilera bidegorrian. Horretaz gain, leku honetan jarri nahi dugu babes gehiago jarri behar zaiolako parke honen sarrerari, kotxeak oso hurbil pasatzen baitute.

HIRITAR ESKUHARTZEKO ESTRATEGIAK: Jarduera fisikoaren praktikarako hiritar eta naturazko guneak sortu jarrera sedentarioak murriztu dezaten.

2. PROIEKTUA: PARKE BIO-OSASUNTSUA

Helburua: Jarduera fisikoa egiteko leku egokiak egiaztatu.

Ekintza: Ellacuria parkeko luzapena eraberritu jarduera fisikoa egin ahal izateko. Kirol jarduetarako segurua bihurtu eta parke bio-osasuntsuan bihurtu jokatzeko zona ezberdinekin.

Inplementazioa: Ellacuria parkeko luzapenean jarduera fisikoa egiteko leku egokia bihurtu. Mugimendu askoriko zona bat da, Churruca pasalekura eta udal igerilekuetara ailegatzeko oso erabilgarria. Jolas eta makinan bio-osasuntsuak jarri daitezke. Makina hauek erabiliko lituzkete biztanleriaren kopuru oso handia. 2800m²-tako zona berde bat da.

Gizarte etheen partetik kontaktu dinamizatzailea ezinbestekoa da, aholkularien laguntzaz aparte, makinan erabilera egokiari buruz informatzeko.

Era honetako parkeak aktibitate irudia ematen du, aktiboagoak izatera bultzatzen du.

Zailtasunak: Kasu askotan, biztanleria ez du makinan erabilera egokia ezagutzen eta alde zuzeneko aholkuak beharrezkoak dira. Portugaleteko eguraldi txarra dela eta, haren erabilera eskasa izan liteke eta makinan hondaketa edota erabilera txarra eragin dezakete.

Eranskina 3 ikusi.



Irudia 21. Ellacuría parkearen luzapena..



Irudia 22. Makina bio-osasuntsuak.



Irudia 23. Bio-osasuntsu parkearen kokalekua Portugaleteko mapan.



Irudia 24. Joko bio-osasuntsuak. Gazia, F.J. (2011).

3. PROIEKTUA: PUNTU KILOMETRIKOAK

Helburua: Udaleko leku ezberdinetara ailegatzeko zenbat pauso edo metro bete behar diren seinale informatzaileak egin.

Ekintza: Churruca pasaleku osoan puntu kilometrikoak jarri non udaletxea kilometro zero izan daiteke, eta handik beste seinale guztiak ipini.

Implementazioa: Churruca pasaleku osoan itsasargitik Sestaoraino seinaleak jarri edo informaziozko kartelak udaleko intereseko puntuetara ailegatzeko zenbat metro edo pausu geratzen diren esanez. Puntu garrantzitsuak itsasargi, mareometroa, Bizkaiko Zubia, Itsas Etxea edo udaletxea izan daitezke, kilometro zero udaletxea izanda. Karteletan bizi ohitura osasuntsua izateko jarraibide batzuk jarri daitezke.

Gizarte etxeak hilean behin pasalekutik irteerak antolatuko lituzkete biztanleria puntu kilometrikoak ezagutu ditzaten.



Irudia 25. Churruca Kaiako ibilaldia Portugaleteko mapan.

HEZKUNTZAKO ESTRATEGIAK: Hezkuntza komunitate aktiboagoak eta sedentarismo gutxiago sortu.

4. PROIEKTUA: ESKOLAKO PATIOAN ELKAR IKUSI

Helburua: Eskoletako espazioak ireki eskolaz kanpoko ordutegian guztiontzako erabilerarako.

Ekintza: Portugaleteko eskolen jolastokiak erabili eskolaz kanpoko ordutegian hainbat jarduera ezberdinak antolatzeko, batez ere eskolako adinetan dauden pertsonentzat bideratua.

Implementazioa: Eskoletako jolastokiak ireki arratsaldez eta asteburuetan gazteek jolastu dezaten. Modu honetan, gazteenak leku seguru baten elkartu daitezke lagunekin. Bestalde, Portugaleteko eskoletatik eta denbora libreko erakundetatik, joko eta jolasak antolatu dezakete.

Zailtasunak: Eskolen errefusa jarduera hauek izatera eta gazteen errefusa jarduera hauetan parte hartzera.

5. PROIEKTUA: ELIKADURA ETA ATSEDEN HITZALDIAK EGIN

Helburua: Gazteei irakatsi elikadura egokia eta atsedena duten garrantzia bizi estilo osasuntsua izateko.

Inplementazioa: Eskoletan ez da irakasten elikadura egokia eramatera, ezta atsedena duen garrantzia ere. Bizi ohitura osasuntsuak lortzeko alderdi garrantzitsuak dira. Horregatik, udaletxeak antolatu ditzake hitzaldiak eskoletan DBHko 3. eta 4. kurtsoko ikasleentzat. Hitzaldi hauek gaian adituak emango lituzkete.

KOMUNIKAZIO ESTRATEGIAK: Komunikaziorako Plan bat garatu.

6. PROIEKTUA: AHOLKULARITZA

Helburua: Komunikaziozko plan bat garatu biztanleria jakin dezan zer nolako kirol eskaintza dagoen udalean.

Ekintza: Udaletxetik biztanleriari eskaintzen den kirol eskaintzari buruzko informazioa eta aholkua eman.

Inplementazioa: Estrategia hau transbertsala izan zen. Hau da, beste estrategia guztietan aplikatzekoa. Portugaleteko kiroldegietako pertsonala biztanleriari informatu eta aholkua eman diezaiokete. Aholkulariak gomendatu ditzake zein jarduera fisiko mota onuragarriak diren pertsona bakoitzaren kasurako. Era honetan, kontenplaziotik prestakuntzarako pausua azkarrago eman daiteke eta jendea aktiboagoa bihurtzeko erabilgarria izan daiteke.

Zailtasunak: Biztanleria errefusa erakutsi aholkuak jasotzean.

EBALUAZIOA

Planteaturiko helburuak lortu diren ikusteko oinarrizko zatia. Kalitatezko hobekuntza jarraitua lortzeko beharrezkoa da.

Lan honen helburua jarduera fisikoaren bitartez bizi ohitura osasuntsuak sustatzea dela, oinarrizkoena da ebaluatzea planteaturiko jardueren bidez helburua lortzen den ala ez.

Estrategien proiektuei dagokionez, 3 hilabete ondoren biztanleriaren artean zer nolako arrakasta izan duen ebaluatuko da. Jardueretan partehartuko duten bezeroek ebaluazio test bat osatu dezakete monitoreak, jarduera bera eta hobekuntzak aztertzeko.

Bestalde, biztanleri guztirako bideratuta egongo diren inkestak egingo dira jarduera ezaguera, erabilera eta haien satisfakzio maila zein den baloratzeko.

ONDORIOAK

Bizi itxaropena handitzen joan da urteak pasa ahala. Pertsonen bizi estiloa sedentarioagoa izatera pasatu da bai lanean bai aisialdian. Egoera honek bizi ohitura osasuntsuagoa izateak oinarritzkoa bihurtzen du, bizi itxaropenaren igoera bizi kalitatearen hobekuntzarekin etortzeko.

Gizartearen kirol konzienziarioa urteak pasa ahala hobetu egin du modu globalean, baina oraindik hobekuntzak handiak egin behar dira unibertsala bihurtzeko.

Portugaleten gailentzen duen biztanleria 40 urte baino gehiago du. Kasu askotan, jarduera fisikoaren praktika duela denbora asko utziz gero eta bakarkako gomendioak beharrezkoak bihurtuz, lesioak ekiditeko. Biztanleria ez da oso aktiboa, beraz hobekuntza aldea handia da.

Gazteenei bizi ohitura osasuntsuak irakastea beharrezkoa da, etorkizunean ohiturak finkatzeko. Udalean hainbeste eskola egotea indar gune handi bat da Portugaleten kirola bertan dinamizatzeko.

Ikastetxe eta udaleko kirol eskolen bidez jarduera fisiko eta bizi ohitura osasuntsuak bultzatzea eta fokalizatzea garrantzitsua da. Adin hauetan heltze prozesuaren etapa oso garrantzitsuak gertatzen baitira eta momentu hauetan eskuratzen dira etorkizunerako bizi ohiturak.

Portugaletoko kirol jarduera igoera nabaritu izan du Pando Aisia kiroldegiari esker. Honek, biztanleriaren interesa adierazten du instalakuntza egokiak daudenean.

Jarduera fisiko eta kirolaren aspektua guztiak batzen dituen komunikazio plan bat izatea garrantzitsua da, informazioa sakabanatuta baitago. Ez dago kirol eta ohitura osasuntsuen eskaintza batzen dituen soporterik.

Bestalde, jarduera fisikoko zerbitzuen kalitatea eta udalaren eskaintza hobetzeko garrantzitsua da Komunikazio Planan estrategiak ezartzea.

Eskaintzen diren jarduera eta proiektuen bidez dinamizatzea, aholkatzea, eratzea eta segurtasuna ematea garrantzitsua da. Kasu askotan, biztanleria ez du jardueretan partehartzen ezagutzen ez duelako edo beldurra eta lotsa eragiten dielako.

ERANSKINAK

1. ERANSKINA PORTUGALETEKO UDALAREN INSTALAKUNTZEN 2015 URTEKO PREZIOAK

TARIFA FITNESS

Incluye: Sala Fitness, Cyclo Indoor, CardioBox, Gap, Bosu, Step, Stretching, Body Tono, Abdominales, TBC, Boulder, Campus Board, Rocódromo y 10% de descuento en actividades de sala.

Mensual	43,95 €
Trimestral	118,65 €

TARIFA PANDO

Incluye: Condiciones Tarifa Fitness + Fitness Piscinas Muelle de Churruga, Piscinas Muelle de Churruga, y Spa de Pando Aisia y precio de abonado en las actividades acuáticas.

Mensual	60,30 €
Trimestral	162,80 €

ROCÓDROMO

Mensual	13,55 €
Trimestral	27,10 €
Anual	54,20 €

ROCÓDROMO PANDO + ZUBI-ALDE

Mensual	34,75 €
Trimestral	69,50 €
Anual	139,00 €

MONOACTIVIDAD

PRECIO MENSUAL

	1 sesión/semana	20,05 €
	1 sesión de 1,5 h./semana	26,80 €
	2 sesiones/semana	34,75 €
	2 sesiones de 1,5 h./semana	41,90 €
	3 sesiones/semana	41,90 €
Gimnasia	2 sesiones/semana	22,25 €
	3 sesiones/semana	28,65 €
Entrenador personal	1h	30,70 €

MONOACTIVIDAD INFANTIL

PRECIO MENSUAL

	1 sesión/semana	16,05 €
	1 sesión de 1,5 h./semana	21,45 €
	2 sesiones/semana	27,80 €
	2 sesiones de 1,5 h./semana	33,55 €
	3 sesiones/semana	33,55 €

ACTIVIDADES ACUÁTICAS TRIMESTRALES

PRECIO TRIMESTRAL

1 sesión/semana	Abonado anual	47,75 €
	No abonado anual	66,85 €
2 sesiones/semana	Abonado anual	85,80 €
	No abonado anual	120,15 €
Natación Adaptada y Natación Bebés	Abonado anual	96,85 €
	No abonado anual	135,60 €
Natación 3 años	Abonado anual	76,05 €
	No abonado anual	105,45 €

ACTIVIDADES ACUÁTICAS MENSUALES

PRECIO MENSUAL

2 sesiones/semana	Abonado anual	34,75 €
	No abonado anual	45,20 €
Natación Terapéutica	Abonado anual	55,30 €
2 sesiones/semana	No abonado anual	71,90 €

ACTIVIDADES DE TIERRA TRIMESTRALES

PRECIO TRIMESTRAL

Padel	1 sesión/semana	72,45 €
	2 sesiones/semana	125,70 €
Tenis	2 sesiones/semana	104,25 €
Psicomotricidad adaptada	1 sesión/semana	96,85 €

ALQUILERES DE CAMPOS Y PISTAS DEPORTIVAS

PRECIO/HORA

Baloncesto		40,20 €
Pista polideportiva		40,20 €
Frontón	Luz: +1,05 €	8,20 €
Fútbol-7	Luz: +3,10 €	46,40 €
Fútbol-11	Luz: +3,10 €	92,80 €
Padel Zubi-Alde		8,20 €
Padel Los Llanos y Pando	Luz: +1,05 €	8,20 €
Squash		3,70 €
Tenis		8,20 €
Tenis de Mesa		3,00 €

ABONOS AGUA

Incluye: Acceso a la piscina del Muelle de Churruga, piscinas y spa de Pando Aisia

ANUAL

1 ENERO - 31 DICIEMBRE

Familiar	Empadronados/as	183,15 €
	No Empadronados/as	293,05 €
Individual	Empadronados/as	109,95 €
	No Empadronados/as	175,90 €
Familia Numerosa	Empadronados/as	165,65 €
	No Empadronados/as	265,00 €
Individual Mayor 65 años	Empadronados/as	98,90 €
	No Empadronados/as	158,25 €
Discapacitado individual	Empadronados/as	98,90 €
	No Empadronados/as	158,25 €

TRIMESTRAL

ENE-MAR / ABR-JUN / JUL-SEP / OCT-DIC

Familiar	Empadronados/as	88,35 €
	No Empadronados/as	141,40 €
Individual	Empadronados/as	66,20 €
	No Empadronados/as	105,90 €
Familia Numerosa	Empadronados/as	88,35 €
	No Empadronados/as	141,40 €

VERANO

1 JUNIO - 30 SEPTIEMBRE

Familiar	Empadronados/as	109,95 €
	No Empadronados/as	175,90 €
Individual	Empadronados/as	82,50 €
	No Empadronados/as	132,00 €
Familia Numerosa	Empadronados/as	109,95 €
	No Empadronados/as	175,90 €

ENTRADAS

Fitness Pando Aisia		8,20 €
Fitness Churruga - Incluye piscina		11,15 €
Solarium vertical	1 sesión	5,15 €
	Bono 5 sesiones	23,00 €
Rocódromo Zubi-Alde		3,80 €
Piscinas Muelle Churruga	Adultos	5,15 €
	Infantil (4-14 años)	3,40 €
Pando Aisia Agua	Adultos	15,35 €
	Infantil (4-14 años)	6,75 €
0-3 años		Entrada Gratis

VARIOS

Productos de alquiler	Candados	0,75 €
	Tumbonas	0,75 €
	Sillas	0,75 €
Alquiler de gimnasios, salas, calles de piscina y piscina de actividades		Consultar precio
Cumpleaños lúdicodeportivos		Consultar precio
Clases a grupos y colectivos		Consultar precio
Otros	Gastos devolución de recibos	3,10 €
	Duplicado carnets	3,60 €

P PARKING GRATUITO las 2 primeras horas para Abonados y Cursillistas.

✓ WEB DE RESERVA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS: www.portugalete.org






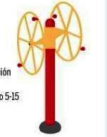





+ INFORMACIÓN: 94 461 26 00 / demuporsa@demuporsa.com

2. ERANSKINA



3. ERANSKINA

Realizar actividad física con estos equipos proporciona beneficios psicosociales, inmunológicos, de locomoción y cardiovasculares

Galope	Volantes	Estimulador	Barras paralelas	Andador	Timón
<ul style="list-style-type: none"> Sentado en la silla, sujetando las manillas con ambas manos y los pies sobre los estribos, estire las piernas, al tiempo que flexiona los brazos Realice este ejercicio de 15-20 repeticiones. Realice esta operación entre 1-3 series  <ul style="list-style-type: none"> Fortalece las funciones cardíaca y pulmonar Desarrolla la musculatura de brazos, piernas, cintura, abdomen y espalda 	<ul style="list-style-type: none"> Sújtense al manillar realizando flexiones y extensiones de los brazos lentamente, sin despegarse del espaldar Realice este ejercicio de 5-10 repeticiones y la operación entre 1-3 series  <ul style="list-style-type: none"> Refuerza el pecho y músculos de hombros Ayuda a la flexibilidad de muñecas, codos y hombros 	<ul style="list-style-type: none"> Apoye la espalda sobre el rodillo de masaje, y muevala en sentido horizontal. Pueden ejercitar dos personas Realice este ejercicio de 10 a 15 minutos diarios  <ul style="list-style-type: none"> Relaja los músculos de la espalda, cintura y hombros Mejora la fatiga corporal y el sistema nervioso 	<ul style="list-style-type: none"> Mirando al frente, sujete las manillas, suspendido en el aire flexione y extienda los codos suavemente Realice este ejercicio de 10-15 repeticiones y la operación entre 1-3 series  <ul style="list-style-type: none"> Fortalece los músculos de los miembros superiores Mejora de la coordinación y la condición muscular del pecho y espalda 	<ul style="list-style-type: none"> Subido en los estribos, y sujetándose de las manillas, mueva las piernas en sentido de marcha, como si estuviese caminando Realice este ejercicio entre 10-20 minutos diarios y de manera sistemática  <ul style="list-style-type: none"> Fortalecimiento de la función cardíaca y pulmonar Desarrollo de la musculatura de los miembros inferiores y cintura 	<ul style="list-style-type: none"> Mire a la rueda y sujete las manillas, girando en sentido de las agujas del reloj, luego al contrario Realice esta operación entre 1-3 veces. Repita este ejercicio 5-15 veces  <ul style="list-style-type: none"> Desarrolla y refuerza los miembros superiores, recomendado especialmente para los hombros Mejora de la coordinación
Flexión brazos doble	Bicicleta de fondo	Giro de cintura triple	Elíptica	Abdominales	
<ul style="list-style-type: none"> Sújtense al manillar, realizando flexiones de brazos lentamente Realice este ejercicio de 5-10 repeticiones y la operación entre 1-3 series  <ul style="list-style-type: none"> Fortalecimiento de la musculatura de los miembros superiores, hombros, espalda y bíceps Ayuda a la flexibilidad de las articulaciones, hombros, codos, muñecas y dedos 	<ul style="list-style-type: none"> Sentado en la silla, sújtense fuertemente de las manillas. Mueva las piernas y brazos alternado Realice este ejercicio entre 15-20 minutos diarios y de manera sistemática  <ul style="list-style-type: none"> Fortalecimiento de la función cardíaca y pulmonar notablemente durante el movimiento coordinado de todo el cuerpo Refuerza al organismo de la fatiga 	<ul style="list-style-type: none"> Sobre la plataforma, sújtense fuertemente de las manillas. Gire el cuerpo a ambos lados Realice este ejercicio entre 15-20 minutos diarios  <ul style="list-style-type: none"> Refuerzo de la musculatura abdominal y lumbar Mejora la flexibilidad y agilidad de la columna vertebral y de la cadera 	<ul style="list-style-type: none"> Subido en los estribos y sujetándose de las manillas, mueva las piernas en sentido de marcha, como si estuviese caminando Realice este ejercicio entre 10-20 minutos diariamente  <ul style="list-style-type: none"> Mejora de la coordinación entre los cuatro miembros Refuerza las funciones cardíacas y pulmonares 	<ul style="list-style-type: none"> Acuéstese en el equipo, colocando los pies bien sujetos en los estribos. Realice series de abdominales Repita este ejercicio 10-20 veces. Realice esta operación entre 1-3 veces  <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de la fuerza y mejora la flexibilidad lumbar y abdominal Relajación de la musculatura de cadera Desarrollo de la musculatura de los miembros superiores, abdominal y lumbar 	
<p>Fuente: MINDEPORTE.GOB.VE • Infografía: DELSY MARTÍNEZ</p> <p>● Recomendaciones ● Repeticiones ● Beneficios</p>					

ERREFERENTZIAK

- AHA Guidelines. (2013). *Pautas para conseguir una alimentación equilibrada*.
- Allender, S. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promotion International*, Vol 23. nº2.
- Bull, F. e. (2006). Implementing national population based action on physical activity - challenges for action and opportunities for international collaboration. *Promotion & Education*.
- Calvo, D., & Albarracín, C. (2002). *Salud y enfermedad*. Madrid: Mcgraw-Hill.
- Daniels, R. e. (2008). Interventions to prevent disability in frail community-dwelling elderly: a systematic review. *BMC Health Services Research*.
- Daugbjerg, S. e. (2009). Promotion of physical activity in the European region: Content analysis of 27 national policy documents. *Journal of Physical Activity and Health*, Vol 6, p. 905-917.
- Departamento de Sanidad. (2005). *Encuesta de nutrición. Hábitos alimentarios y estado de salud de la población vasca de 4 a 18 años*. Vitoria - Gasteiz: Gobierno Vasco.
- Departamento de Sanidad del País Vasco. (2006). *Encuesta de Nutrición de 2005. Hábitos Alimenticios y Estado de Salud de la Población Vasca de 4 a 18 años*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Department of Health (UK). (2011). *Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries*.
- Department of Health. (2011). *Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers*. London.
- (2009). *Encuesta de hábitos de vida deportivos en la CAPV*.
- Hernández, L. e. (2010). *Análisis de Actividad Física en Escolares de Medio Urbano*. Madrid: Colección ICD.
- Heyward, V. (2008). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Universidad de Nuevo Mexico, Estados Unidos: Médica Panamericana.
- Impacto económico del Deporte en Euskadi*. (2002).
- Lee, I. e. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380: 219-229.
- O.M.S. (1989).
- O.M.S. (2009). *Global Health Risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*.
- Padilla Gálvez, J., & Gaffal, M. (2013). *Formas de vida y juegos del lenguaje*. Mexico DF: Plaza y Valdés.

- Pancorbo, A. (2008). *Medicina y ciencias del deporte y actividad física*. Madrid: Ergon.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). (2008). *Physical Activity Committee Report*. Washington DC.: US Department of Health and Human Services.
- Ramírez, W., & Vinaccia, S. &. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Estudios sociales*, 67-75.
- Rodrigo, M. J. (2004). Relación padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, Vol. 16, nº2, pp. 203-210.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca nueva.
- Sedentary behaviour and obesity*. (2010). London.
- Stora, F. (1990). *Dormir bien es vivir mejor*. Barcelona: Salvat editores.
- Tremblay et al. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Tully, M.A. & Hunter, R.F. (2015). International Approaches to Physical Activity. Promoting Physical Activity: Time for a major re-think. *ASPETAR. Sports Medicine Journal*, 206-283.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation*. Geneva, Switzerland.