

**JARDUERA FISIKOAREN INGURUKO
PROKRASTINAZIO MAILA LEHEN HEZKUNTZAKO
IKASLEENGAN: KASU IKERLANA**

LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA
GRADU AMAIERAKO LANA

EGILEA: Ganboa Aldaba, Amaia

ZUZENDARIA: Etxeazarra, Escudero, Ibon

LABURPENA

Ikerketa honen helburua jarduera fisikoaren prokrastinazioa aztertzea da, honakoa hainbat faktoreekin erlazionatuz aztertuko delarik; generoaren arabera, adinaren arabera, Gorputz Heziketako notaren arabera eta eskolaz kanpoko kirolaren arabera (testuingurua, lehiaketa, frekuentzia eta iraupena). Bertan, 10-12 urte bitarteko 89 ikaslek parte hartu zuten, denak ikastetxe berdinean ikasten dutelarik eta haien zeregina *Procrastinacion en la Actividad física (PAF)* galdetegia betetzea izan delarik. Emaitzetan desberdintasun esanguratsuak aurkitu dira lehiaren eta adinaren inguruan batez ere, lehiak jarduera fisikoaren prokrastinazioa gutxitzen duela eta adinak areagotzen duela ondorioztatuz, eta beraz, prokrastinazioaren inguruko programak diseinatzean bi alderdi hauek kontuan hartzea ezinbestekoa izanik.

Hitz gakoak

Prokrastinazioa, kirola, lehia, testuingurua, adina, generoa, Gorputz Hezkuntza.

AURKIBIDEA

1. MARKO TEORIKOA	6
1.1. MOTRIZITATEAREN GARAPENA KIROLAREN ESKUTIK HAURTZAROAN.....	6
1.1.1. Motrizitate lanaren garrantzia adin txikietan.....	6
1.1.2. Eskola Kirolaren potentzialtasuna	7
1.1.3. Lehiaketa eskola kirolean: ekarpen hezigarria	9
1.2. PROKRASTINAZIOA: ALDAGAI PSIKOLOGIKO HONEN KONTZEPTUALIZAZIOA.....	10
1.2.1. Prokrastinazioaren jatorria, bilakaera eta interesa	10
1.2.2. Prokrastinazioaren inguruko ikerkuntza.....	11
1.3. PROKRASTINIZAZIOA JARDUERA FISIKOAN	13
1.4. MARKO TEORIKOAREN ONDORIOAK.....	15
2. HELBURUA	17
3. METODOA	18
3.1. PARTE-HARTZAILEAK	18
3.2. TRESNAK	18
3.3. PROZEDURAK.....	18
3.4. ANALISI ESTATISTIKOA.....	19
4. EMAITZAK	20
5. EZTABAIDA	23
6. ONDORIOAK	25
7. LANAREN MUGAK ETA ETORKIZUNEN IKERKUNTZA LERROAK	26
8. ERREFERENTZIAK	27
ERANSKINAK	30
ERANSKINAK 1. Aldagai askeen inguruko galdetegia	30

SARRERA

Lan honetan, jarduera fisikoaren prokrastinazio maila aztertzen da eta bertan eragina izan ditzaketen aldagai klabeak identifikatzeko asmoz, eskolaz kanpoko kirol ekintza, genero, adina eta errendimendu akademikoarekin harremanetan jartzen da. Eskola adinean jarduera fisikoak berebiziko indarra dauka, eremu ez formalean lantzeko esparrua eskola kirola izanik. Beraz, praktikatutako jarduera fisikoa aurrera eramaten den testuingurua, lehiaketa maila, iraupena eta frekuentzia jarduera fisikoaren atxikimenduan eragina izan dezakeela pentsatu nuen, hau da, jarduera fisikoaren prokrastinazioaren eragileak aztertzeko aldagaiak.

Lan honek, batetik, nahiz eta jarduera fisikoaren onurak oso ikertuak diren eta prokrastinazio kontzeptua eremu desberdinetan ikertua izan den, jarduera fisikoaren prokrastinazioaren inguruko ikerketarik ez dagoela ikusarazi nahi du. Bestetik, bai irakasle, bai kirol entrenatzaileei eskola adinean jarduera fisikoak duen garrantziaz hausnarketa egitera bultzatu nahi die, jarduera fisikoan atxikimendua lortzeko garrantzia nabarmenduz.

Lan hau aurrera eramateko, lehenengo marko teoriko sakona osatuko da. Hasieran, motrizitatearen garrantzia aurkeztuko da, hezkuntza ez formalean eskola kirola izanik hau lantzeko esparrua, ondoren, prokrastinazio kontzeptua definituko da, eta hemendik abiatuz, jarduera fisikoaren prokrastinazioa, eta azkenik, jarduera fisikoa eta prokrastinazioa harremanduko dira, eskolaz kanpoko kirola, generoa, adina eta errendimendu akademiko prokrastinazioarekin ere harremanduz. Ondoren, bigarren zatian, atal enpirikoan, jarduera fisikoaren prokrastinazioa ikusteko *“Procrastinación en la Actividad Física”* galdetegia erabiliko da, gero, ikasleen genero, adina, errendimendu akademiko eta eskola kirolaren testuinguru, lehiaketa maila, iraupena eta frekuentziaren arabera harremanduz. Azkenik, amaitzeko, eztabaida sortuko da eta ateratako ondorioak ikusiko dira honela jarduera fisikoaren prokrastinazio maila eta honen aldagai klabeak izan daitezkeenak aztertuz.

JUSTIFIKAZIOA

Etorkizunean Gorputz Heziketako irakasle izatea helburu dudan moduan eta gaur egun eskola kirol ekintzen entrenatzaile naizen moduan lan hau egitea garrantzitsu ikusi nuen. Azken batean, eskola adinetik jarduera fisikoaren atxikimendua lortzea oso garrantzitsua da, hau lortzeko eta jarduera fisikoaren prokrastinazo maila gutxitzeko aldagai klabeak aztertu nahi izan direlarik.

1. MARKO TEORIKOA

1.1. MOTRIZITATEAREN GARAPENA KIROLAREN ESKUTIK HAURTZAROAN

1.1.1. Motrizitate lanaren garrantzia adin txikietan

Eskola adina (4-14 urte) oso adin garrantzitsua da garapen motorrerako eta gaitasun motor berrien lorpenerako. Periodo honetan zehar oinarrizko gaitasun motorren eta gaitasun motor espezifikoaren trantsizioa emango baita. Adin honetan identitate pertsonalaren garapena ematen da, aldaketa fisiko eta hormonalekin ezaugarritzen dena, eta praktikaren ausentziak, gaitasun desberdinak zehaztasunez ekiteko beharrezkoa den pertzepzio informazio eta informazio motorra ez lortzea eragin dezake. Izan ere, Knappek (1989) azaltzen duen moduan, oinarrizko gaitasun fisikoan genetikoak den atal bat dago, baina praktikaren bitartez gaitasun berriak lortu eta ditugunak garatzen direla azaltzen du ere (González, Cecchini, López, eta Riaño, 2009).

Gainera, ikerlari askok jarduera fisikoaren onura fisiologiko, psikiko eta sozialak ikertu dituzte, jarduera fisikoaren garrantzia azpimarratuz eta eskola adinean daukan balioa azalduz. Alde batetik, obesitatearen prebentzioa aipatuz, eta bestetik, gaztea parte hartzaile bihurtzeko, kontzentrazioa garatzeko, talde lana, eguneroko esfortzua etab. bezalako baloreak lortzeko (Díaz, eta Sierra, 2009; Fernandez, Suárez, Feu, eta Suárez, 2019; Gutierrez, 2004).

Gaitasun motorraren kontzeptuari dagokionez, definizio erabilietako bat Duranena da (1988), eginbehar konkretu bat aurrera eramateko sujetuak lortutako konpetentzia dela azalduz. Arazo motor zehatz bat konpontzeko gaitasuna da, eraginkorra den erantzun bat emanez, zehazturiko helburua lortuz. Ikaskuntza baten emaitza da, normalean luzea dena, subjektuak dituen errekurtso motorrak modu eraginkor batean erabili eta garatzeko daukan gaitasunari erreferentzia egiten diona (Hellín, Moreno, eta Rodríguez, 2006).

Motrizitatearen garapena, hezkuntza formalari dagokionez, Heziketa Fisikoaren arloaren bitartez ikasleak haien inguru fisikoarekin harremantzean trebeagoak izatea izango da helburuetako bat, bai gelan, bai jokoetan eta baita kirol zelaian ere. Haien gaitasun motor orokorretik eredu motor berriak lortuko ditu, kontrolatzen ikasi eta ekintza konplexuagoetan modu desberdinetan aplikatuko duelarik (Ruiz Pérez, 2014). Mugimenduaren bitartez, gizabanakoaren garapen eta formakuntza integrala izango du helburu (Azurmendi, 2000). Hau da, ikasleak trebeak izaten ikasiko dute egoerak hobeto interpretatzen ikasiko dutelako,

egoera bakoitzean erantzuteko beharrezko errekurtsioak erabiltzen ikasiko dute, honi esker, ekiteko gaitasunaren sentimendua garatu eta haien errekurtsioetan konfiantza lortuz (Ruiz Pérez, 2014).

Baina Gorputz Hezkuntzako orduak ez dira nahikoa jarduera fisikoarentzako, eta horregatik, hezkuntza ez formalean, motrizitatea lantzeko garrantzia eskola kirolak hartuko du. Hauek, giro ez formalago batean emango dira eta garrantzitsua da ezaugarri ludiko eta dibertimenduzkoak izatea, esperientzia positiboak izan, motibatu eta nerabezaro bitartean interesezkoak bihurtu ahal izateko (Luengo, 2007; Mollá, 2007).

Modu honetan, Gonzalez et al. (2009) Lehen Hezkuntzako ikasleekin egindako ikerketan, motrizitatea neurtzerako orduan eskolaz kanpo jarduera fisikoa praktikatzeko dutenen eta praktikatzeko ez dutenen artean desberdintasun nabaria ikusten da, eskolaz kanpoko kirola praktikatzeko dutenen artean emaitza hobekiak ateratzen direla. Gainera, motrizitate zailtasunak erakusten zituzten ikasleek hobekuntza garrantzitsu bat eduki zuten 12 asteko interbentzioa izan ondoren, gaitasun motorren garapenean lagungarria dela baieztatuz (González et al., 2009).

1.1.2. Eskola Kirolaren potentzialtasuna

Eskola adinean, denbora librearen erabilera egokia, eskolak parte hartu beharreko behar sozial moduan agertzen da gaur egun. Horregatik, gaur egungo gizartean eskolaz kanpoko ekintzei eta bere hezkuntza, sozializatzaile, asistentzial eta dibertimendu funtzioei garrantzi handia ematen die, non sormena, ekimen espiritua, adierazteko ahalmena, erantzukizuna eta kooperazioaren garapenean onurak ekarriko dituen (Luengo, 2007).

Eskolaz kanpoko kirola, derrigorrezko Gorputz Hezkuntza ordu kurrikularretatik kanpo egiten diren orduei dagokie. Hau da, borondatezko modu batean (eta beraz motibazioz), denbora librean egiten dena (Alvarez, eta Trigo, 1998; Luengo, 2007). Horrela definitzen du ere Nafarroako "Ley Foral 15/2001" delakoak, 13. artikuluan, eskola kirola aipatuz, eskola ordutegitik kanpo, eskola-adina duten haur eta gazteek praktikatzeko duten kirol jarduera antolatu bezala definituz. Eskola gune, gune publiko edo pribatuan aurrera eramango dena.

Luengok (2007), kirola joko moduan kontsideratzen dela esaten du, eta beraz, balio sozial bat izango duela. Jokalariak gastu energetikoa izango dute motorra izango baita batez ere, eta

motrizitatearen lehiaketa alderdia eta ezaugarri ludiko motorrak agertuko dira (Luengo, 2007).

Eskola kirolak, motrizitatean onurak ekartzeaz gain, jokabide moralen garapena dakar ere, eta horrela azaltzen du De Bofarull eta Cusík (2014) idatzitako artikuluan, eskola adinean praktikatzen duten kirol eskaintzari dagokionez, jokabide moralak garatzen dituen eskola kirol praktika sustatzeko interesa existitzen dela azalduz. XXI.mendeko gizarteak, eskola kirolak kirolari gazteak errekurtsu kognitibo, sozial eta etikoetan hornitzea behar du. Izan ere, adin honetako kirolaren helburuetako bat, arriskua ekartzen duten jokabideetatik aldentzea izango da, hala nola, biolentzia, droga edo alkohola (De Bofarull, eta Cusí, 2014).

Modu honetan, “Ley Foral 15/2001” delakoan, “Titulo I. Objeto y principios generales” 2.artikuluan, Nafarroako kirola ezaugarritzen da, kirola, interes publikoa duen jarduera soziala kontsideratzen dela azalduz. Pertsonaren formakuntza eta garapen integralean eragiten duena eta bizi kalitatea eta ongizatea hobetzen duena. Gainera, kirolak bizikidetz, kohesioa eta integrazio sozialean laguntzen duela azaltzen da, osasun publikoan hobetu eta garapen ekonomikoa eta talde ongizatea hobetzean lagunduz. Bestetik, “Titulo III. Actividades deportivas. Capitulo II. De la actividad deportiva en edad escolar” 14. Artikuluan, Nafarroako kirol administrazioak, hezkuntza administrazio eta Nafarroako kirol entitate bai publiko bai pribatuekin kolaboratuz eskola kirola sustatzeko programak antolatu eta bultzatuko dituela aipatzen da. Programa hauek, eskola hezkuntza integrala, pertsonalitatearen garapena, egoera fisikoa eta osasun ohiturak hobetzean orientatuak egongo dira.

Eskola kirolaren benetako balioa haurren pertsonalitatearen garapenean erabiltzeko instrumentu pedagogikoa izan beharko litzake beraz. Kirolak, bere burua ezagutzen lagundu beharko dio modu libre eta sormeneko batean, kooperazio, erantzukizun, enpatia eta autokontrola bezalako baloreak erakutsiz eta jarduera formatibo bat izanik (Alvarez, eta Trigo, 1998; De Bofarull, eta Cusí, 2014). Beraz, kirola edo jarduera fisikoa modu egokian erabiltzeak, erresistentzia, joko garbia eta arauak errespetatzen ikasi eta esfortzu koordinatu bat aurrera eramaten lagundu edo irakatsi dezake. Ordea, modu okerrean erabiltzean, garaipenaren desio deskontrolatua, aurkarietako amorrua eta harrokeria ekarri dezake. Horregatik, bai aurretik aipatutako Nafarroako Lege Foralak bai Europako kontseiluak (1967-1991) haur eta gazteei bideraturiko kirolak bete beharrekoa azaltzen du, kirol eredu egokiak entrenamendu eta

lehiaketan asistentzia, esfortzua, kideekin kooperazioa, arauen errespetua eta dibertsioa eta ongi pasatzea emaitzen gainera egotea azpimarratuz (Gutierrez, 2004).

1.1.3. Lehiaketa eskola kirolean: ekarpen hezigarria

Aurretik azaldutako kirol eredu egokiarekin jarraituz eta ongi pasatzea emaitzen gainera egotean sakonduz, kirol klub gehienek lehiaketa ingurune bati erantzuten diotela esan beharra dago, eskola adinean kirolak izan beharreko hezkuntza beharrei zailtasunez erantzunez. Kirola haien kalitatearen adibide moduan saltzen dute, eta honen salmenta kirol lorpenekin bat etortzen baldin bada arrakastatsuagoa izango denez, kirol emaitzak garrantzia hartzen duen eta kirolaren hezkuntza kalitateaz ahazten den dinamika bat sustatzen dute. Hauek izango dira monitore eta jokalariei gehien eskatuko dietenak, "irabazi behar da" sustatuz eta hezitzeaz ahaztuz. Honakoa garatzen baldin badugu, lehiatzeko kirolari hoberenekin kontatu behar dela ondorioztatu daiteke, hau da, emaitza arrakastatsuak ziurtatuko duten kirolariek, aurreko aukeraketa bat egitera behartuz (Azurmendi, 2000).

Baina jokabide honek, haurra eskola girotik aterarazten du, lehiaketa dinamika batean sartuz, non irabazi edo bigarren plano batera pasatuko den. Horrela, irabaztearen garrantziaren gainera kirolariak egindako esfortzua dagoela ahazten dugu, kirolaria entrenamendu eta lehiaketetan bere gaitasun fisiko, taktiko eta teknikoak hobetzeko helburua erronka pertsonala izan beharko lukelarik (Valiente, Boixadós, Torregrosa, Figueroa, Rodriguez, eta Cruz, 2001). Gainera, askotan kirola hezigarria eta "ona" dela esan arren, etxera iristean haurrari galdetzen zaion lehenengo gauza irabazi edo galdu ote duen da, balioa emaitzari emanaz eta ongi pasatzea bigarren plano batean geratuz (Azurmendi, 2000).

Honekin jarraituz, Isorna, Rial eta Vaquero-Cristobalek (2014) egindako ikerketaren arabera, lehiatzen duten kirolariek lehiatzen ez dutenek baino gozamen, kontzentrazio eta esfortzu gehiago, afektu, emozio eta jarrera positibo gehiago, asetze gehiago eta orokorrean iraunkorragoak dira. Interes gehiago erakusten dute praktikarekin jarraitzeko intentzioa altuagoa izanik eta praktika bitartean haien errendimendua altuagoa izanik (Isorna, Rial, eta Vaquero-Cristobal, 2014). Beraz, lehiaketak balio positiboa izan dezake, jardura fisikoarenganako atxikimendu eta iraunkortasun gehiago lortuz. Hau da, parte hartzeak emaitzak baino garrantzi gehiago izateak ez du esan nahi egindakoaren emaitzekin arduratu behar ez denik, eta lehiaketaren erabilera okerrak ez digu lehiaketa ukatzea egin behar (Valiente et al., 2001).

1.2. PROKRASTINAZIOA: ALDAGAI PSIKOLOGIKO HONEN KONTZEPTUALIZAZIOA

Jarduera fisiko eta kirolean beharrezkoa den eta lortu beharreko atxikimendu, jarraikortasun edo iraunkortasun hori, prokrastinazio izeneko kontzeptuarekin loturik dator. Hildo horretatik Prokrastinazioa, Angarita (2012), Torres et al. (2017) eta Quant eta Sanchezek (2012), azaltzen duten moduan, jokabidearen desoreka baten moduan ulertzen da, intentziosko ekintza baten borondatezko atzerapen moduan, hau da, beste praktika baten alde jarduera jakin baten ekitea atzeratzea da. Zeregin bat egiteko intentzioa izan eta honakoari hasiera emateko, garatzeko edo bukatzeko ardua falta da. Autoerregulazio prozesuetan ematen den akatsa da, edo beste modu batean esanda, “gaur egin ahal eta egin behar dena biharko uzteko” ohitura da, atzerapena azaltzen duen kausa objektiborik egon gabe (Angarita, 2012; Clariana, Cladellas, Gotzens, Badia, eta Dezcallar, 2014; Torres, Padilla, eta Valerio, 2017; Quant, eta Sanchez, 2012).

1.2.1. Prokrastinazioaren jatorria, bilakaera eta interesa

Prokrastinazioaren aurrekari historikoei dagokienez, hasiera batean, prokrastinazioa, grekoengatik lanaren beharrezkoa ez den saiheste moduan ulertua izan zen, esfortzu eta erantzukizunaren gutxitzea suposatzen zuelarik, ohitura arriskutsua izanik. Bestetik, perspektiba erlijiosotik ere, bekatuzko jokabide moduan katalogatua izan zen, jarduera eta betebeharrak ez egiteko desioa eragiten baitzuen (Angarita, 2012; Pardo, Perilla, eta Salinas, 2014).

Prokrastinazioaren inguruko lehenengo analisi historikoaren inguruan, Steelek, Milligramek 1992ean idatzi zuela baieztatzen du, non pertsonak epe laburrean bete beharreko konpromezuak hartzen dituela eta ez betetzeak jardueren atzerapena ekartzen duela adierazten den. Ordea, gaur egungo gizartea ezaugarritzen duen bizitzaren erritmo altu eta jardueren eskaera zorrotzak honako jarreraren areagotzea egiten du, bai giro akademiko, familiar edo lan giroan, aldaketa, deserosotasun, ingurugiro exigentzia altua eta/edo betetzeko desatsegina izatearekin erlazionatzen dutelarik, eta beraz, populazio helduaren ia heren batek eta ikasle populazioaren erdiak prokrastinazioa pairatzen duelarik (Pardo et al., 2014; Torres et al., 2017).

Modu honetan, gaur egun, eginkizunak atzeratzeko ohitura ez dago ongi ikusia, “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy” esaerak esaten duen moduan. Produktibitate tasak asko

kontuan hartzen diren gizarte batean bizi gara, gai pendienteak atzeratzeak produktibitatearen galerarekin ulertzen direlarik (Quant, eta Sanchez, 2012). Horrela, Clariana et al. (2014) bezalako autoreak prokrastinazioa borondate falta eta denboraren kontrol faltarekin erlazionatzen duten arazo bezala definitzen dute. Pertsonak, planak eta aurreikuspenak gainontzekoak bezala egiten dituzte, baina ez dute haien helburuekin betetzen, beste arrazoien artean, egiteko denbora falta zaielako (Clariana et al., 2014).

Egin beharrekoaren luzamendu hau, egonezin emozionalarekin eta osasun mentalarekin loturik doa ere, garapen pertsonalean ondorio negatiboak ekarriko dituelarik. Izan ere, pertsonak eginbeharra atzeratuko du momentu horretan ongi sentitzeko, baina etorkizunean honen ondorioak sufrituko ditu hasierako helburuarekin bat ez etortzean, errudutasun sentimenduekin loturiko tentsioa areagotuko da. Hau da, atzerapen hauek epe laburreko gogo aldartea lehenesten dute epe luzeko helburuaren lortzearen aurrean (Infante, Zuazagoitia, eta Echeazarra, 2019; Pardo et al., 2014; Quant eta Sanchez, 2012).

Jokabidearen erregulazio falta honi atxikitzen zaizkion ondorio desatsegin hauek, psikologikoak (antsietate edo kezka) edo fisikoak (lan gogorra eta indartsua eskatzen duten ekintzetan esperimintatzen dena) izan daitezke (Quant eta Sanchez, 2012). eta hainbat autoreek, ikerketa teoriko eta enpirikoak existitzen direla diote, non atzerapenezko jarrera hau estresa eta gaixotasun organiko eta psikologikoarekin erlazionatzen den. Izan ere, denborak eragindako presioak, betebeharra aurrera eramateko jan eta lo egitea bezalako jardueren baztertzek gaizkiegote fisikoa eragingo du (Pardo et al., 2014). Hala ere, egin behar baten atzerapena, honakoa arrakasta eta efizientzia aukera gehiagorekin ebazteko estrategia bati erantzun diezaioke ere, prokrastinazioa positibo eta plazerrekoa bilakatuz. Atzerapen intentzionatu honek motibazio sentsazio eta errekurtsoen optimizazioan laguntzen du, luzapenaren amaieran aurkitzen dena (Angarita, 2012).

1.2.2. Prokrastinazioaren inguruko ikerkuntza

Prokrastinazioa ikertzeko moduei dagokienez, autoefikazia eta motibazioaren inguruko teoriak prokrastinazioaren azalpenerako erabiliak izaten ari dira. Izan ere, Pardo, Perilla eta Salinasek (2014), borondatezkoak diren atzerapen hauek eginbeharrak denbora mugatu baten barnean egin behar, baina ekiteko motibaziorik ez izateari atxikitzen diote, behar hauek desatseginak hautematen dituztelarik (Infante et al., 2019; Pardo et al., 2014).

Bestetik, prokrastinazioa konstruktio multidimensional baten moduan ikertua izan da ere, Sokolowskik (2009), aldagarri afektibo, kognitibo, konduktual eta motibazionalaren ikerketa proposatzen duelarik. Dimentsio afektiboak, eginbeharra atzeratzean bizi den antsietate edo kezka erreferentzia egiten dio. Dimentsio kognitiboak, eginbeharra betetzeko intentzio eta benetan ematen den jokabidearen arteko erlazioaz arduratzen da. Planifikazio arazoak eta norbanakoaren autoerregulazioa honekin erlazionaturik daude. Dimentsio konduktualari dagokionez, ekintzaren atzerapen frekuentziarekin erlazionatzen da, egin beharreko ekintzaren gorrotoari erlazionaturik egonda. Azkenik, dimentsio motibazionala garatzeko den ekintzaren itzaropen eta balorearen arabera izango da (Zuazagoitia, Echeazarra, Ros, eta Infante, 2016).

Prokrastinazioa ikertua izan den eremuei dagokienez berriz, pertsonaren bizitzaren inguru desberdinetan ematen dela kontuan izan behar da. Modu honetan, autore batzuk prokrastinazioaren 6 eremu identifikatzen dituzte, akademikoa eta lan mundua, eguneroko errutinak eta obligazioak, osasuna, aisia, familia eta erlazio sozialak (Badia, Dezcallar, eta Cladellas, 2018). Beste batzuk ordea, bereziki bi inguruetan ikertzen dute: akademikoa eta lan munduan. Hala ere, egitekoen atzerapena pertsonen eguneroko bizitzaren erantzukizun eta egunerokoan hartu beharreko erabakietan ere ematen dela aipatzen dute (Zuazagoitia et al., 2016).

Esparru akademikoaren prokrastinazioa beraz, ematen diren eremuen artean ikertuenetakoa izan da, ariketa eta erantzukizunaren borondatezko saihestea izanik. Ikasleek zereginak denbora zehatz baten barnean egin behar dituzte, baina ez dute egiteko motibaziorik, betebeharrak hauek desatseginak kontsideratzeagatik. Hainbat autoreek ikasleen %25-ak prokrastinatze joera daukatela baieztatzen dute, eta hau, emaitza akademiko kaltegarriekin erlazionatzen da, hau da, errendimendu akademiko baxua, materiaren baztertzea eta kurtsoen uztea (Pardo et al., 2014). Eskolako zereginak beti berandu hastean, ez daukate denbora nahikorik modu zuzen batean egiteko, eta horregatik, haien aukeren azpitik egiten dituzte gauzak (Clariana et al., 2014).

1.3. PROKRASINIZAZIOA JARDUERA FISIKOAN

Aurreko atalean aipatu bezala, prokrasinazioa eremu desberdinetan ikertua izan da, eta hauetako bat, Infante et al.-ek (2019) jarduera fisikoaren eremuan egindakoa da. Eremu honetan egindako ikerketa bakarra da hau, jarduera fisikoaren prokrasinazioa neurtzeko tresna bat sortu dutelarik, *Procrastinacion en la Actividad física (PAF)* galdetegia.

Jarduera fisikoaren prokrasinazioaren kontzeptuari dagokionez, jarduera fisiko edo kirolaren atzerapen kontziente moduan definitu daiteke, sentimendu negatibo batekin asoziatuko dena, denboraren planifikazioan kudeaketa negatibo baten ondorioz, atzeragarria den ekintza probisional bezala kontsideratuz eta ez jokabide egonkor bat bezala. Jarduera fisikoa eta kirola, pertsonen haien eguneroko errutinetan sartzen saiatzen diren zereginetako bat da, maila fisiko, afektibo, kognitibo eta sozialetan duten onurak direla eta. Baina helburu osasuntsu hauek lortzeko, jarraitasuna oso ezaugarri garrantzitsua da, eta beraz, prokrasinazioak eragina izango du bertan. Izan ere, praktikaren jarraitasun ezak praktikaren uztea dakar eta honekin batera sedentarismoa. Hau, osasun arazoak direla eta gizartearen kezka bihurtu den kontzeptua da (Infante et al., 2019).

Jarduera fisikoak osasunaren kontzeptua definitzen duten hiru dimentsioetan onurak dituela ikertua izan da, fisiologiko, psikologiko eta sozialean hain zuzen ere (Arbinaga eta Caracuel, 2012; Gutierrez, 2004). Dimentsio fisiologikoari dagokionez, OMSek, 2017an, jarduera fisiko eza gaixotasun kardiobaskularretan arrisku faktore garrantzitsu dela adierazten zuen, eta honekin loturik, gaixotasun kardiobaskularren oinarrietako bat den eta eskola adinean ematen den faktore garrantzitsu bat obesitatea da. Honakoa, Eipstein eta Wingek egindako ikerketan azaltzen duten moduan, gainelikaduragatik baino, jarduera fisiko ezaren ondorio da (Díaz, eta Sierra, 2009). Beraz, jarduera fisikoa tratamendu bideragarri eta ziurra da, izan ere, bizi estilo sedentarioa arrisku kardiobaskularra eragiten dutenen artean garrantzitsuetako bat da. Jarduera fisiko erregularrak arrisku kardiobaskularren prebentzioan eragina izango du honako hau gutxituz, eta eskola adinean hainbeste ematen den obesitateari aurre egiteko oso garrantzitsua izango da (Piepoli et al., 2016).

Dimentsio psikologikoari dagokionez, jarduera fisikoak osasun mentalean onura asko dituela ikusi da, izan ere, estresa, antsietatea edo depresioaren prebentzio eta tratamenduan eraginkorra da, eta autokontrola, autoestima eta autosufizientzia hobetzen ditu ere. Gainera,

jarduera fisikoa distrakzio, erlaxazio edo dibertsio momentu bat izan daiteke, hau da, pentsamendu, emozio edo jarrera desatseginak alde batera uzteko momentua (Arbinaga, eta Caracuel, 2012; Gutierrez, 2004; Infante et al., 2019). Bestetik, Diaz eta Sierraren (2009) artikuluan, Mercerak (1989) egindako ikerketa aipatzen du, jarduera fisikoak, errendimendu akademikoa, lan errendimendua, funtzionamendu intelektuala, egonkortasun emozionala, memoria, gorputz irudi positiboa, autokontrola eta ongizatean igoera eragiten duela azalduz. Bestetik, alkoholaren kontsumoa, gogo aldarte negatiboak, estresa, antsietatea, depresioa, jokabide psikotikoak eta beldurrak gutxitzen dituela azaltzen du (Arbinaga, eta Caracuel, 2012).

Bukatzeke, dimentsio sozialean dituen onurei dagokionez, gainerakoekin harremantzean laguntzen duela azaltzen dute hainbat ikerleek, parte hartzea eta soziabilitatea suspertzen, sozioenpatian onurak ekarriz eta bakardadea ekidinez, errendimendu akademikoa eta lorpen sozialak, mugikortasuna eta promozio soziala eta izaeraren formakuntza aipatuz. Gainera, Field, Diego eta Sandersek (2001) egindako ikerketa batean, jarduera fisiko maila altuagoa dutenek gurasoekin erlazio hobea dutela azaltzen du (intimitatea, harreman kalitate, adierazpen afektibo eta laguntza familiarrari dagokionez), eta bukatzeke, hainbat ikerlarien ustez, jarduera fisikoak leialtasuna, kooperazioa, balioa, erabakitasuna, borondatea, erresistentzia, perseberantzia, errespetua, talde lana, erantzukizuna etab. bezalako ezaugarri edo ahalmen positiboak erakusten ditu ere (Díaz, eta Sierra, 2009; Gutierrez, 2004).

Beraz, gizartean jarduera fisikoaren jarraitasunak duen garrantzia ikusita, prokrastinazioa jarduera fisikoaren erlazioan ikertzea interesgarria izango da, eta horrela ikusi dute Infante et al. (2019) egindako ikerketan ere.

Jarduera fisikoaren prokrastinazioa ekarri dezakeen kausetako bat, jarduera fisikoa edo kirola ez dagoela epe batengatik mugaturik izan daiteke, hau da, nahiz eta subjektuak entrenamendu errutina baten edo kirol ekitaldi baten aurrean mugak autoinposatu ditzakeen, normalean norberak erregulatzen duen praktika bat bezala aurkezten da, eta epe muga zehatz batekin loturik ez egotea aspergarritasuna edo interes falta ekarri dezake. Gainera, prokrastinazioa egin beharreko zeregin motarekin erlazonaturik dagoela jakina da, eta horrela, jarduera fisikoak eskatzen duen esfortzua prokrastinazioaren kausa izan daiteke, izan ere, askotan, jarduera fisikoa sufrimendu fisikoaren ondorioz desatsegina izan daiteke. Bestetik, aurretik aipatu bezala, gaur egungo lan exigentzia altua, teknologikoak diren aisialdi

jardueren ugaritzeak edo garraio motorizatuaren erabilera intentsiboak, jarduera fisikoa eta kirolaren praktika alde batera uztean laguntzen duten faktoreak dira bizi estilo aktibo bat izaten laguntzen ez dutenak, eta beraz jarduera fisikoa eta kirolaren praktika jarraituan oztopo diren moduan, kontzeptu hau aztertzean kontuan hartu beharrekoak dira (Infante et al., 2019; Zuazagoitia et al., 2016).

Laburbilduz, nahiz eta jarduera fisikoa printzipioz gustukoa den ekintza bat izan eta ekartzen dituen onura osasuntsuak dudaz kanpo dauden arren, honen praktika atzeratzen jarraitzen dugu (Infante et al., 2019).

1.4. MARKO TEORIKOAREN ONDORIOAK

Bukatzeke, batetik, eskola adinean jarduera fisiko eta kirolaren praktikak dituen onura fisiko, psikologiko eta sozialak argi daude, hau da, jarduera fisiko eta kirol praktikaren garrantzia eta beharra nabaria da (Díaz, eta Sierra, 2009; Gutierrez, 2004). Baina bestetik, onura hauek lortzeko beharrezkoa den jarduera fisikoaren jarraitasunak, eta eskatzen duen antolamendu eta planifikazioan modu negatibo batean kudeatzeak, jarduera fisikoaren prokrastinazioa ekarri dezake. Prokrastinazio kontzeptu honek, sentimendu negatibo bat ekarriko du, jarduera fisikoaren praktikarekin lortzen denaren kontrakoa hain zuzen ere (Infante et al., 2019). Beraz, Lehen Hezkuntzan jarduera fisikoaren prokrastinazioa ikertzea interesgarria izango da, horrela izatekotan irtenbide bat bilatu ahal izateko.

Beste alde batetik, eskolaz kanpoko ekintzen artean kirolaren praktika nabarmena dela ikusita, eta bai motrizitatea lantzeko eta baita balore sozial eta pertsonalak garatzeko ere duen garrantzia ikusita, eskola adinekoen jarduera fisikoaren praktika eremu bilakatzen da honakoa (Alvarez, eta Trigo, 1998; De Bofarull, eta Cusí, 2014; González et al., 2009; Luengo, 2007). Beraz, aurretik aipatutako jarduera fisikoaren prokrastinazioa eskola kirol praktikarekin harremantzea interesgarria izango da.

Gainera, hainbat ikerketek eskolaz kanpoko kirol ekintzetan mutilek neskek baino gehiago praktikatzen dutela baieztatzen dute, eta baita intentsitate altuagoan egiten dutela ere. (Alvariñas, Fernandez, eta López, 2009; Bolívar, Jiménez, eta Bueno, 2012; Hermoso, eta Pérez, 2011; Mollá, 2007). Baina hala ere, azkeneko urteetan bai dibertimenduzko kirolean eta baita goi errendimenduan ere emakumeen praktika ugari egin dela baieztatzen dute

(Alvariñas et al., 2009) Fernandez et al. (2019) egindako ikerketan generoaren inguruko desberdintasunik ikusi ez dutelarik.

Adinari dagokionez, adinarekin jarduera fisikoaren praktika gutxitzen dela ere aztertu dute hainbat ikerketek, hazkuntza garaian jarduera fisikoa sustatzeko beharra nabarmenduz. Honek, Lehen Hezkuntza eta Bigarren Hezkuntzaren arteko trantsizioan izango du garrantzia batez ere, praktikaren uzteak ekarriko duen bizimodu inaktibo eta ondorio negatiboak (fisiko, psikiko eta sozialak) aurreikusiz (Bolívar et al., 2012; Hermoso, eta Pérez, 2011).

Amaitzeko, eskolaz kanpoko jarduera fisiko eta kirolaren praktikak garunaren funtzionamendu hobea erakusten dute, kontzentrazio maila altuagoak eta ikaskuntza prozesuan hobekuntzak erakusten dituelarik (Carmona, Sanchez, eta Bakieva, 2011; Cladellas, Clariana, Gotzens, Badia, eta Dezcallar, 2015). Horregatik, genero, adina eta Gorputz Heziketako errendimendua aztertzea ere interesgarria izango da.

2. HELBURUA

Jarduera fisikoak eskola adinean duen garrantzia ikusita, lan honen helburu nagusia jarduera fisikoaren inguruko prokrastinazio maila Lehen Hezkuntzako ikasleengan aztertzea izango da. Eskola adinean jarduera fisikoa praktikatzeko esparrua eskola kirola denez, kirol-praktikaren inguruko aldagai klabe batzuk identifikatzea izango da beste helburuetako bat.

Baina bi helburu hauek lortzeko beharrezkoa izango da aurretik bigarren mailako helburu izango diren honakoak aztertzea;

- a) Eskolaz kanpoko kirol ekintzetan parte hartzeko moduaren eragina prokrastinazio mailan. Horretarako, eragilea hauek kontuan izanda:
 - testuingurua, hau da, kirola ikastetxean, klubean edo bere kabuz egiten duen,
 - lehiaketa maila lehiatzen duen edo ez kontuan hartuz,
 - frekuentzia eta iraupena,
 - zenbat orduz egiten duen kirola astean
 - zenbat urte daramatzen kirol hori praktikatzen.
- b) Kirola eta jarduera fisikoan ematen den prokrastinazio maila aztertzea genero eta adinaren arabera.
- c) Gorputz Hezkuntzaren errendimendu akademikoa eta prokrastinazioaren arteko erlazioa aztertzea.

3. METODOA

3.1. PARTE-HARTZAILEAK

Ikerketa honetan Amaiur Ikastolako 89 ikaslek parte hartu dute. Horietatik 45 (%51) gizonezkoak dira eta 44 (%49) emakumezkoak. Bostgarren mailako 46 eta seigarren mailako 43 ikasleek parte hartu dute, ikasleen adina 10-12 urte bitartekoa izanik. Ikerketa aurrera eramateko galdetegiak pasa ziren egunean klasean zeuden ikasle guztiak kontuan hartu dira, bereizketa edo aukeraketarik egin gabe.

3.2. TRESNAK

Batetik, jarduera fisikoaren prokrastinazioa aztertzeko Infante et al. (2019) autoreek, diseinatutako *Procrastinacion en la Actividad física (PAF)* galdetegia erabili zen. Galdetegi honek 23 item ditu eta horren erantzun formatua bost graduko *Likerten eskalan* oinarritua dago (1= Inoiz ez eta 5= Beti). Bertan, jarduera fisikoaren prokrastinazioa, *dimentsio afektiboa* (item 1, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 22), *dimentsio kognitiboa* (item 2, 5, 7, 10, 13, 16, 19, 21, 23) eta *dimentsio konduktualarekin* (item 3, 8, 11, 14, 17, 20) osatzen dute.

Dimentsio afektiboari dagokionez (sentitzen dudana), eguneroko errutinan jarduera eta kirolaren praktikaren atzerapenak sortzen dituen sentimendu negatibo desberdinei erreferentzia egiten die, hau da, jarduera fisikoaren atzerapenak sorturiko atsekabea. Dimentsio kognitiboa berriz (pentsatzen dudana), jarduera fisikoa eta kirolaren denboraren kudeaketan diligenzia (arreta) txarrarekin erlazionatzen da. Bukatzeko, dimentsio konduktualak (egiten dudana), atzerapen kasua desberdinen ondorioz jarduera fisiko eta kirolaren atzerapenari erreferentzia egiten dio.

Bestetik, ikaslearen generoa, maila, Gorputz Heziketako nota eta eskolaz kanpoko kirolaren (testuingurua, lehiaketa, iraupena eta frekuentzia) inguruko informazioa jasotzeko, *ad hoc* osatutako beste galdetegi bat bete zuten (1 Eranskina). Testuinguruan, bere kirola, klubean, eskolan edo bere kabuz egiten duen jasoko da. Lehiaketa atalean, lehiatzen den edo ez. Iraupenean berriz, kirol hori praktikatzen daramatzan urteak, eta frekuentzian, kirol hori praktikatzen duen ordu kopurua.

3.3. PROZEDURAK

Ikastetxeko 5. eta 6. mailako tutoreekin kontaktuan jarri eta nire proposamena azaldu nien, galdetegia pasa behar nuela eta jarduera fisikoaren prokrastinazioaren eta bakoitzak eskolaz

kanpo egiten zuen kirolaren ingurukoa izango zela azalduz. Nahiz eta galdetegietako bat erderaz izan beharko zela azaldu, hauek ez zidaten inolako eragozpenik jarri eta beraz, kurtso bakoitzeko tutoreekin egun desberdin bat adostu nuen galdetegia pasatzeko, hau da, 6.mailako bi gelekin arratsaldeko saio batean eta 5. mailako beste bi gelekin beste batean.

Gela bakoitzean 20 minutu eman nituen galdetegia azaldu eta betetzen. Hasiera batean, modu orokor batean jarduera fisikoaren prokrastinazioaren galdetegiko itemak azaldu nizkien, nahiz eta galdetegiaren helburua zein den ez azaldu, galdetegia ongi ulertu eta bete ahal izateko. Baina hala ere, galdetegia betetzeko unea iritsi zenean itemak ulertzeko arazoak izan zituzten, batez ere item negatiboak erantzuterako orduan, eta beraz, item negatiboak azaltzeko beste tarte bat hartu nuen. Beste galdetegia betetzeko ordea ez zuten inolako arazorik izan.

3.4. ANALISI ESTADISTIKOA

Lehendabizi, aztertutako aldagaien batez bestekoak eta desbideratze estandarrak aurkezten dira, aldagai askeak testuingurua (kluba, eskola kirola eta zure kabuz), lehiaketa (bai eta ez), frekuentzia (1-2 ordu, 3-4 ordu eta 4 ordu baino gehiago astean), iraupena (1-2 urte, 3-4 urte eta 4 urte baino gehiago), generoa (femenino eta maskulino) eta adina (5.maila eta 6.maila) izanik, eta menpeko aldagaia jarduera fisikoaren prokrastinazio globala eta honakoa osatzen duten hiru dimentsioak (afektiboa, kognitiboa eta konduktuala) eta dimentsio bakoitzeko itemak. Hortik abiatuta *Kruskal-Wallis* proba ez parametrikoa burutu da, aztertutako maila guztien arteko desberdintasun esanguratsu posibleak lortzeko asmoz. Ondoren, *Mann-Whitney* proba ez parametrikoa ezarri da, bi-bi konparaketa eginez. IBM SPSS Statistics version 24 software-a erabili da. Analisi guztiak $p < 0.05$ -eko signifikazio maila oinarritzat hartuz burutu dira.

4. EMAITZAK

1. Taulan, aldagai askeen deskribapena azaltzen da; batetik, testuinguruaren inguruan, 73 ikaslek kirola klubean praktikatzen duten bitartean 16 ikaslek ikastetxean egiten dute. Lehiaketari dagokionez, 70 ikasleek haien kirolean lehiaketak egiten dituzte eta 19 ikaslek ez. Kirolaren frekuentziari dagokionez, 28 ikaslek 1-2 ordu bitartean, 48 ikaslek 3-4 ordu bitartean eta 13 ikaslek 4 ordu baino gehiago entrenatzen dute astean. Iraupenean berriz, 33 ikasleek 1-2 urte daramatzate kirola praktikatzen, 31 ikasleek 3-4 urte eta 25 ikaslek 4 urte baino gehiago. Ikerketan, 45 mutil eta 44 neska daude, 5. mailako 46 ikasle eta 6. mailako 43.

Testuingurua	<i>Kluba</i>	73
	<i>Eskola</i>	16
Lehiaketa	<i>Bai</i>	70
	<i>Ez</i>	19
Frekuentzia	<i>1-2ordu</i>	28
	<i>3-4ordu</i>	48
	<i>>4ordu</i>	13
Iraupena	<i>1-2 urte</i>	33
	<i>3-4 urte</i>	31
	<i>>4 urte</i>	25
Genero	<i>Maskulino</i>	45
	<i>Femenino</i>	44
Adina	<i>5. maila</i>	46
	<i>6. maila</i>	43

1. Taula. Aldagai askeen deskribapena, ikasle kopurua.

2. Taulan, aldagai askeen prokrastinazioaren dimentsio desberdin (dimentsio afektibo, kognitibo eta konduktuala) eta prokrastinazio globalaren arabera konparazioak ematen dira, desberdintasun esanguratsuak dauden edo ez azalduz.

Emaitzek erakusten dute desberdintasun esanguratsuak ematen direla lehiatzen dutenen eta lehiatzen ez dutenen artean prokrastinazioaren dimentsio kognitiboan ($p=0,001$) eta prokrastinazio globalean ($p=0,004$). Bestetik, iraupenaren aldagaian, kirola praktikatzen 1-2 urte bitartean daramatzatenen eta lau urte baino gehiago daramatzatenen artean desberdintasun esanguratsuak ematen dira dimentsio afektiboan ere ($p=0,0026$).

Amaitzeko, adinaren arabera desberdintasun esanguratsuak azaltzen dira ere prokrastinazioaren dimentsio afektibo ($p=0,00$), kognitibo ($p=0,04$) eta prokrastinazio globalean ($p=0,00$).

	Aldagaiak	Dimentsio afektiboa	Dimentsio kognitiboa	Dimentsio konduktuala	Prokrastinazio globala
Testuingurua	<i>Kluba vs Eskola kirola</i>	0,84	0,62	0,93	0,31
	<i>Kluba vs zure kabuz</i>	0,6	0,07	0,17	0,19
	<i>Eskola kirola vs zure kabuz</i>	0,56	0,24	0,27	0,46
Lehiaketa	<i>Lehiaketa bai vs Lehiaketa ez</i>	0,083	0,001*	0,263	0,004*
Frekuentzia	<i>1-2 ordu vs 3-4 ordu</i>	0,46	0,37	0,18	0,47
	<i>1-2 ordu vs >4 ordu</i>	0,12	0,39	0,5	0,68
	<i>3-4 ordu vs >4 ordu</i>	0,28	0,65	0,62	0,32
Iraupena	<i>1-2 urte vs 3-4 urte</i>	0,19	0,14	0,9	0,96
	<i>1-2 urte vs >4 urte</i>	0,026*	0,13	0,52	0,53
	<i>3-4 urte vs >4 urte</i>	0,62	1	0,88	0,71
Genero	<i>Maskulino vs femenino</i>	0,3	0,7	0,41	0,27
GH nota	<i>Nahiko-ongi vs oso ongi-bikain</i>	0,27	0,18	0,83	0,83
Adina	<i>5.maila vs 6.maila</i>	0,00*	0,04*	0,98	0,00*

2.Taula. Aldagai askeen konparaketen signifikaioa prokrastinazio globala eta honen dimentsioen arabera. Desberdintasun esanguratsuak $p>0,05$. (*).

Desberdintasun esanguratsuenak lehiaketa eta adinaren arabekoak direla ikusita, 3. taulan bi aldagai hauek jarduera fisikoaren prokrastinazioaren galdetegian bereizten diren dimentsio eta honakoa osatzen duten itemen arabera ikusi daitezke, hauek signifikaioak diren ere ikusiz. Lehiaketari dagokionez, desberdintasun esanguratsuak ematen dira lehiatzen dutenen eta lehiatzen ez dutenen artean dimentsio kognitiboan ($p=0,002$) eta honakoa osatzen duten item 2 ($p=0,001$), 7 ($p=0,029$), 10 ($p=0,003$), 13 ($p=0,039$), 19 ($p=0,02$), 21 ($p=0,02$) eta 23etan ($p=0,004$). Gainera, dimentsio konduktualaren barruan dagoen item 11 ($p=0,00$) eta 20an ($p=0,001$) ere desberdintasun nabarmenak daude. Amaitzeko, prokrastinazio globala ere signifikaioa izango da ($p=0,01$), beraz, lehiatzen dutenen prokrastinazioa baxuagoa izanik.

Adinari dagokionez berriz, desberdintasun nabariak ematen dira 5. eta 6. mailakoen artean dimentsio afektiboan ($p=0,00$), eta dimentsio hau osatzen duten item 1 ($p=0,018$), 6 ($p=0,005$), 9 ($p=0,00$), 12 ($p=0,00$), 15 ($p=0,00$), 18 ($p=0,00$) eta 22-an ($p=0,003$). Dimentsio kognitiboa ere signifikaioa izango da ($p=0,04$), eta baita honen item 7 ($p=0,003$), 10 ($p=0,043$) eta 13

($p=0,047$). Bestetik, nahiz eta dimentsio konduktualak desberdintasun esanguratsurik ez izan, hau osatzen duten item 3 ($p=0,003$), 8 ($p=0,018$) eta 14 ($p=0,038$) esanguratsuak dira. Amaitzeko, prokrastinazio globala ere esanguratsua da ($p=0,00$).

	<i>Lehiaketa</i>		<i>Adina</i>	
	<i>Bai</i>	<i>Ez</i>	<i>5.maila</i>	<i>6.maila</i>
<i>Dimentsio afektiboa</i>	1,6±0,8	1,89±0,93	1,33±0,46 ^b	2,02±0,5
<i>Item 1</i>	1,69±1,07	2,11±1,2	1,48±0,86 ^b	2,09±1,25
<i>Item 4</i>	1,73±1,14	1,47±0,84	1,7±1	1,65±1,17
<i>Item 6</i>	1,60±1,04	1,79±1,4	1,28±0,62 ^b	2,02±1,39
<i>Item 9</i>	1,61±0,9	2,37±1,64	1,28±0,72 ^b	2,3±1,26
<i>Item 12</i>	1,63±1,01	2,05±1,13	1,26±0,71 ^b	2,2±1,12
<i>Item 15</i>	1,43±0,8	1,74±1,15	1,13±0,4 ^b	1,88±1,1
<i>Item 18</i>	1,54±0,97	2,05±1,22	1,24±0,56 ^b	2,09±1,25
<i>Item 22</i>	1,61±0,97	1,53±1,26	1,3±0,78 ^b	1,91±1,17
<i>Dimentsio kognitiboa</i>	1,28±0,38 ^a	1,8±0,8	1,3±0,43 ^b	1,5±0,62
<i>Item 2</i>	1,27±0,63 ^a	2,05±1,31	1,33±0,82	1,56±0,93
<i>Item 5</i>	1,34±0,78	1,58±0,84	1,37±0,83	1,42±0,76
<i>Item 7</i>	1,44±1 ^a	2,05±1,43	1,22±0,66 ^b	1,95±1,38
<i>Item 10</i>	1,17±0,56 ^a	1,74±1,1	1,17±0,64 ^b	1,42±0,82
<i>Item 13</i>	1,36±0,74 ^a	1,74±0,93	1,26±0,57 ^b	1,63±0,95
<i>Item 16</i>	1,5±1,1	1,53±0,84	1,37±0,93	1,65±1,15
<i>Item 19</i>	1,14±0,46 ^a	1,74±1,33	1,17±0,68	1,37±0,84
<i>Item 21</i>	1,19±0,55 ^a	1,95±1,39	1,48±0,98	1,21±0,67
<i>Item 23</i>	1,16±0,5 ^a	1,89±1,33	1,33±0,79	1,30±0,83
<i>Dimentsio konduktuala</i>	1,27±0,33	1,46±0,65	1,27±0,27	1,36±0,54
<i>Item 3</i>	1,63±0,82	1,47±0,77	1,76±0,7 ^b	1,42±0,88
<i>Item 8</i>	1,07±0,39	1,26±0,93	1±0 ^b	1,23±0,78
<i>Item 11</i>	1,06±0,23 ^a	1,63±1,06	1,07±0,25	1,3±0,77
<i>Item 14</i>	1,24±0,79	1,53±1,17	1,09±0,35 ^b	1,53±1,18
<i>Item 17</i>	1,17±0,61	1,37±0,68	1,15±0,47	1,28±0,77
<i>Item 20</i>	1±0 ^a	1,47±1,26	1,11±0,60	1,09±0,61
<i>Prokrastinazio globala</i>	1,39±0,39 ^a	1,71±0,55	1,3±0,32 ^b	1,63±0,5

3.Taula. Lehiaketa eta adinaren batuz bestekoak eta desbiazio estandarrek. Desberdintasun esanguratsuak $p<0,05$. a< Lehia ez; b< 6. maila.

Amaitzeko, 4. Taula honetan, testuinguru eta lehiaketaren frekuentzien ehunekoak agertzen dira adina kontuan hartuz eta 5. eta 6. mailan modu berdintsu batean banatzen direla ikusiz. Modu honetan, 6. mailan kirola klubean egiten duten ikasle kopuru gehiago dago 5. mailarekin alderatuz, eta beraz, ikastetxean kirola egiten duten kirolari gutxiago dago. Lehiaketan ordea, 6. mailan lehiatzen diren kirolari gutxiago dago.

<i>Adina</i>	<i>Testuingurua</i>			<i>Lehiaketa</i>		
	<i>Kluba</i>	<i>Eskola kirola</i>	<i>Totala</i>	<i>Bai</i>	<i>Ez</i>	<i>Totala</i>
<i>5.maila</i>	%76,1	%23,9	%100	%82,6	%17,4	%100
<i>6.maila</i>	%88,4	%11,6	%100	%74,4	%25,6	%100

4.Taula. Partaideen sailkapena testuinguru eta lehiaketa frekuentzia adinaren arabera.

5. EZTABAIDA

Lan honen bitartez, Lehen Hezkuntzako 5. eta 6. mailako ikasleen artean jarduera fisikoaren prokrastinazio maila globala eta dimentsioen arabera prokrastinazio maila aztertu nahi izan da, batetik, eskolaz kanpoko kirol praktikaren testuingurua, lehiaketa, iraupena eta frekuentzia, eta bestetik Gorputz Heziketako nota, generoa eta adina aldagai moduan hartuz. Baina emaitzak aztertuz, nahiz eta aldagai gehien artean desberdintasun esanguratsu askorik ez den eman, lehiaketa eta adinaren aldagaiak desberdintasun nabariak erakutsi dituztela ikusten da, prokrastinazioa aztertzeko beharrezkoak direnak hauek izanik.

Kirolean lehiatzen duten ikasleen prokrastinazio maila baxuagoa dela ikus daiteke, izan ere, Isorna, Rial eta Vaquero-Cristobal (2014) ikertu zutenaren arabera, modu federatu batean aritzean (lehiatzean), modu ez federatu batean aritzearekin (lehiatu gabe) alderatuz, kirolariak profil determinatu bat betetzen du, hau da, kirolariak gozamen, kontzentrazio eta esfortzu gehiago, afektu, emozio eta jarrera positibo gehiago, asetze gehiago eta orokorrean iraunkorrak direla esaten du. Interes gehiago erakusten dutela praktikarekin jarraitzeko intentzioa altuagoa izanik eta praktika bitartean haien errendimendua altuagoa izanik (Isorna et al., 2014). Beraz, lehiaketan prokrastinazioa gutxitzen duela ondoriozta daiteke.

Bestetik, testuinguruan ez da desberdintasun esanguratsurik nabari. Izan ere, Iruñean, kirol klubek garrantzi handia dute eta gehiago dira kirola klubean egiten dutenak. Baina bertan, lehiaketakoak ez diren taldeen eta lehiaketa taldeen arteko bereizketa ematen da, gehienetan lehiaketa taldera pasatzeko aurre selekzio bat beharrezkoa izanik. Beraz, klubetan, eskola kirolak izan dezakeen izaeraren moduko taldeak ikusi daitezke eta modu honetan, kirolarien iraunkortasun, intentzio eta esfortzu maila lehiaketaren arabera izango dela ondoriozta daiteke, eta ez kirola praktikatzeko duten testuinguruaren arabera.

Iraupenari dagokionez, gero eta kirola praktikatzeko denbora gehiago eraman, orduan eta prokrastinazio maila baxuagoa da. Hau, Isornak et al. (2014) ikertutakoarekin justifikatu daiteke, izan ere, kirola praktikatzeko urte gehiago daramaten kirolariak kirolarekiko atxikimendu gehiago lortzen dute, beraz, prokrastinazio maila baxuagoa izanik (Isorna et al., 2014).

Adinari dagokionez, hainbat idazleek jarduera fisikoa eta adina harremanaz ikerketak egin dituzte, eskolaz kanpoko kirolaren parte hartzean desberdintasun nabariak ikusiz. Hau da,

gero eta helduagoak izan orduan eta kirol jarduera gutxiago egiten dutela nabaria da (Bolívar et al., 2012; Hermoso, eta Pérez, 2011). Horrela, Hermoso eta Perezek (2011) ikertu dutenaren arabera, 6-11 urte bitarteko ikasleak dira jarduera fisiko gehien egiten dutenak, hauen parte hartzea 11-12 urte bitartetik aurrera gutxitzen hasten delarik (Hermoso, eta Pérez, 2011). Beraz, ikerketa honetan 5. eta 6. mailakoen artean desberdintasunak ikusten hasten dira jarduera fisikoa prokrastinatzerako orduan, 6. mailakoek jarduera fisikoa atzeratzen hasi dutela esan daitekeelarik.

Generoaren inguruan, ikerketa honetan ez da desberdintasunik antzeman eta ez zen desberdintasunik antzeman ere Fernandezek et al. 2019an egindako ikerketan. Duela urte batzuk egindako ikerketetan ordea, eskolaz kanpoko kirolean mutilek neskek baino gehiago praktikatzeko dutela baieztatzen dute, eta baita intentsitate altuagoan egiten dutela ere (Alvariñas et al., 2009; Bolívar et al., 2012; Hermoso, eta Pérez, 2011; Mollá, 2007). Alvariñas et al. 2009an adierazitako moduan, azkeneko urteetan bai dibertimenduzko kirolean eta baita goi errendimenduan ere emakumeen praktika ugartu egin zen (Alvariñas et al., 2009) eta gaur egun ugartzen jarraitzen duela ematen du.

Bukatzeko, nahiz eta eskolaz kanpoko ekintzek hainbat arloetako errendimendu akademikoan hobekuntzak lortzen dituzten, garunaren funtzionamendu hobea, kontzentrazio maila altuagoak eta ikaskuntza prozesuan hobekuntzak emanez, Gorputz Heziketako notan hobekuntzarik ez duela dirudi, izan ere, Gorputz Heziketan egiten denarekin konparatuz oso tipologia desberdina du (Carmona et al., 2011; Cladellas et al., 2015).

Adinaren arabera aurkitutako desberdintasunak adinaren efektu nagusiaren ondorio dira eta ez kurtso batetik bestera praktikaren testuingurua eta lehiaketa aldatzearen ondorio.

6. ONDORIOAK

Lan honen emaitzek ondorioztatzen dutenez eta aurretik azaldutako kirol praktikaren inguruko aldagai klabeak identifikatzeko helburuari erantzunez, batetik, eskolaz kanpoko kirol ekintzetan lehiatzea edo ez lehiatzea aldagai klabea izango da jarduera fisikoaren prokrastinazioan, eta bestetik, jarduera fisikoaren prokrastinazio maila adinaren arabera izango da.

Eskolaz kanpoko kirol ekintzetan parte hartzeko moduaren eragina prokrastinazio mailan aztertuz, lehiaketaren bitartez kirolarekiko atxikimendua lortzen dela eta beraz prokrastinazioa gutxitzen dela ikusi da. Hau da, lehiaketak balio positiboak izan ditzakela ikusita, oso garrantzitsua izango da lehiaketa sistema hau ongi bideratzea formatu hezigarri baten bitartez, hezkuntza beharrak erantzunez eta emaitzak bigarren planora eramanez.

Adinaren aldagaia kontuan hartuta berriz, oso garrantzitsua izango da jarduera fisikoko ohiturak eskola adinetik barneratzea, nerabezaroan kirol praktikarekin jarraitu eta adinarekin jarduera fisikoa egiten jarraitzeko.

Lan hau egiteak, aurretik ezagutzen ez nuen prokrastinazio kontzeptuaren inguruan aztertzeko aukera eman dit. Lanaren helburu nagusia jarduera fisikoaren inguruko prokrastinazio maila Lehen Hezkuntzako ikasleengan aztertzea izanik, eta prokrastinazioa ematen dela ikusiz, jarduera fisikoaren prokrastinazioaren inguruko ikerketarik ez dagoela ikusiz eta jarduera fisikoak dituen onura guztiak kontuan izanik, kontzeptu honen ikerketa beharrezkoa dela ondorioztatuz.

Bukatzeko, jarduera fisikoaren garrantzia ikusita eta bai etorkizunean Gorputz Heziketako irakasle moduan, bai orainaldian eskolaz kanpoko kirolaren entrenatzaile moduan (bai lehiatzen ez duten taldeekin bai lehiaketa taldeekin ere), lan honen garapenerako irakurritakoa eta ikasitakoa praktikan jartzen saiatuko naiz, jarduera fisikoa sustatzeko ahaleginak eginez, kirolak eskola adinean izan beharreko heziketa balioak kendu gabe, kirol eredu egokiak entrenamendu eta lehiaketen asistentzia, esfortzua, kideekin kooperazioa, arauen errespetua eta dibertsioa eta ongi pasatzea emaitzen gainera egotea azpimarratuz, balore hezigarriak transmititu eta kirol praktikaren jarraikortasun eta prokrastinazio eza lortzen saiatuz.

7. LANAREN MUGAK ETA ETORKIZUNEN IKERKUNTZA LERROAK

Lan honetan aurkitzen den mugarik nagusia laginaren kopuru eskasa da, gainera, aldagai askeak erabiltzean laginaren kopurua gehiago murrizten delarik eta “kasu ikerlana” izanik, kopurua handiagoa izan beharko lukelarik.

Etorkizuneko ikerkuntza lerroei dagokienez berriz, gaur egun arte, bai eskola adinean bai populazio helduagoarekin ere prokrastinazioaren inguruan ikerkuntzak egin dituzten hainbat ikerlari dago (arlotan akademikoan batez ere), eta honek suposatzen duen ondorio edo eragin negatiboak ikusirik, garrantzia hartzen ari duen kontzeptua da. Bestetik, batez ere gizartean ematen ari den sedentarisismo maila altua ikusirik, eta honek dakartzan eragin negatiboak kontuan izanda, jarduera fisikoaren garrantzia eta honek ekartzen dituen onura fisiko, sozial eta psikologikoak oso ikertuak izan dira.

Bi kontzeptu hauek lotzean lortzen dugun jarduera fisikoaren prokrastinazioaren inguruan ordea, ez dago ikerketarik, eta beraz, etorkizunari begira, jarduera fisikoaren inguruko prokrastinazioa ikertzea garrantzitsua ikusten dut. Alde batetik, PAF galdetegi hau DBH eta Batxilergoko geletan ikertzea aproposa ikusten dut, prokrastinazio mailan Lehen Hezkuntzarekin desberdintasunak ematen diren behatuz. Bestetik, adinaren arabera desberdintasunak ematekotan, nerabezaroan egiten den jarduera fisiko eta kirola birplanteatzen saiatzea beharrezkoa ikusten dut. Izan ere, jarduera fisikoak guretzako eragin positiboa izanda eta hain aberasgarria izanda, adinarekin ematen den gutxitze hau arazo larritzat ikusten dut, eta honen eragileak antzematea eta aldatzen saiatzea beharrezkoa dela uste dut. Hau da, eskola adinetik hasita jarduera fisikoaren atxikimendua lortzeko beharra aztertu beharko litzateke.

Honetaz gain, eskola kirolak transmititzen dituen baloreak aurrera eramaten diren kontrolatzea beharrezkoa ikusten dut. Hau da, eskola kirolak izan beharko lukeen egitura eta helburu hezitzailearen inguruan ikerketa asko dago, baina gero praktikara eramatea falta dela uste dut, nahiz eta adituek honen inguruan ikertu duten, familia, entrenatzaile edo irakasle askok honen inguruko formakuntzarik ez dutelako, eta beraz, hauei informazioa helaraztea beharrezkoa da.

8. ERREFERENTZIAK

- Alvariñas, M., Fernández, M. A., & López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación, 6*, 113-123
- Becerra, L. D. A. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología, 5*(2), 85-94.
- Bolívar, D. P., Ballesteros, L. P., & Ramírez, C. S. (2014). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 14*(1), 31-44.
- Bolívar, V., Jiménez, M. A., & Bueno, A. (2012). Deporte extraescolar, actividad física, alimentación, alcohol y tabaco en adolescentes de Granada. *Actualidad Médica, 786*, 29-35.
- Borinaga, G. I., Rey-Baltar, A. Z., & Escudero, I. E. (2019). Un nuevo cuestionario para evaluar la procrastinación en la actividad físico-deportiva: PAFD (A new questionnaire to assess procrastination in physical-sports activity: PAFD). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 36*, 26-31.
- Caracuel Tubío, J. C., & Arbinaga Ibarzábal, F. (2010). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes de Psicología, 28*(2), 315-328.
- Carmona Rodríguez, C., Sánchez Delgado, P., & Bakieva, M. (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias en autoconcepto y género. *Revista de Investigación Educativa, 29*(2), 447-465.
- Cladellas Pros, R., Clariana, M., Gotzens Busquets, C., Badia Martín, M., & Dezcallar Sáez, T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de psicología del deporte, 24*(1), 53-59.
- Clariana, M., Cladellas, R., Gotzens, C., Badia, M., & Dezcallar, T. (2014). Tipología de actividades extraescolares y procrastinación Académica en alumnado de educación primaria. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 12*(33), 419-446.

- de Mesa, C. G. G., Estrada, J. A. C., Prado, J. L., & González, C. R. (2009). Disponibilidad de las habilidades motrices en escolares de 4 a 14 años: Aplicabilidad del test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich. *Aula abierta*, 37(2), 19-28.
- de Torrent, I. D. B., & Cusí, M. (2014). Deportividad en el deporte escolar y extracurricular. *Apunts Educación Física y Deportes*, 116, 52-59.
- Folgar, M. I., Boubeta, A. R., & Cristobal, R. V. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 80-84.
- Foral, L. 15/2001, de 5 de julio, del Deporte de Navarra. *Boletín Oficial del Estado*, 190.
- Fraile, A., & de Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista internacional de sociología*, 64(44), 85-109.
- Hellín Gómez, P., Moreno Murcia, J. A., & Rodríguez García, P. L. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 15(2), 0219-231.
- Hermoso, Y., & Pérez, C. (2011). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares extremeños. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(3), 335-344.
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184.
- Martin, M. D. M. B., Dezcallar, T., & Pros, R. C. (2018). Uso lúdico de las TIC, procrastinación y género: un estudio con alumnos de educación primaria/Leisure use of ICT, procrastination and gender: a study of primary school students. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 36(1),33-40.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(27). 241-252.

- Pérez, L. M. R. (2014). De qué hablamos cuando hablamos de competencia motriz. *Acciónmotriz*, 12, 37-44.
- Pérez, L. M. R., Mata, E., & Moreno, J. A. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar: estado de la cuestión. *European Journal of Human Movement*, 18, 1-17.
- Piepoli, M. F., Hoes, A. W., Agewall, S., Albus, C., Brotons, C., Catapano, A. L., . . . Authors/Task Force Members. (2016). 2016 European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The sixth joint task force of the European Society of Cardiology and other societies on cardiovascular disease prevention in clinical practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) developed with the special contribution of the european association for cardiovascular prevention & rehabilitation (EACPR). *European Heart Journal*, 37(29), 2315-2381. doi:10.1093/eurheartj/ehw106 [doi]
- Sanmartín, M. G. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de educación*, 335, 105-126.
- Seoane, M. A., & Aza, E. T. (1998). Deporte en edad escolar y creatividad motriz. In *Educación física e deporte no século XXI* (pp. 633-642). Servicio de Publicaciones.
- Torres, B. J. A., Membrilla, I. N., Pérez, G. P., & Buñuel, P. S. L. (2015). Consecuencias de la motivación en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, 34, 26-41.
- Torres Ceballos, C. G., Padilla Vargas, M. A., & Dos Santos, C. V. (2017). El estudio de la procrastinación humana como un estilo interactivo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(1), 153-163.
- Uriarte, J. A. (2000). Deporte educativo vs deporte competición: problemática del deporte en la edad escolar. *Deporte y actividad física para todos*, 1, 9-27.
- Valiente, L., Boixadós, M., Torregrosa, M., Figueroa, J., Rodriguez, M. A., & Cruz, J. (2001). Impacto de una campaña de promoción del fairplay y la deportividad en el deporte en edad escolar. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1(1), 17-25.

ERANSKINAK

ERANSKINAK 1. Aldagai askeen inguruko galdetegia

MAILA	5.maila		
	6.maila		
GENEROA	Femenino		
	Maskulino		
GORPUTZ HEZIKETAKO NOTA	Gutxi		
	Nahiko		
	Ongi		
	Oso ongi		
	Bikain		
ESKOLAZ KANPOKO KIROLA	Non?	Kluba	
		Eskola kirola	
		Zure kabuz	
	Txapelketak?	BAI	
		EZ	
	Frekuentzia (zenbat ordu astean)		
	Iraupena (zenbat urtez)		