

EU

# Euskal ume eta nerabe aktibo eta osasuntsuak 2021 txostena



# 1. Bide berri baten abiapuntua

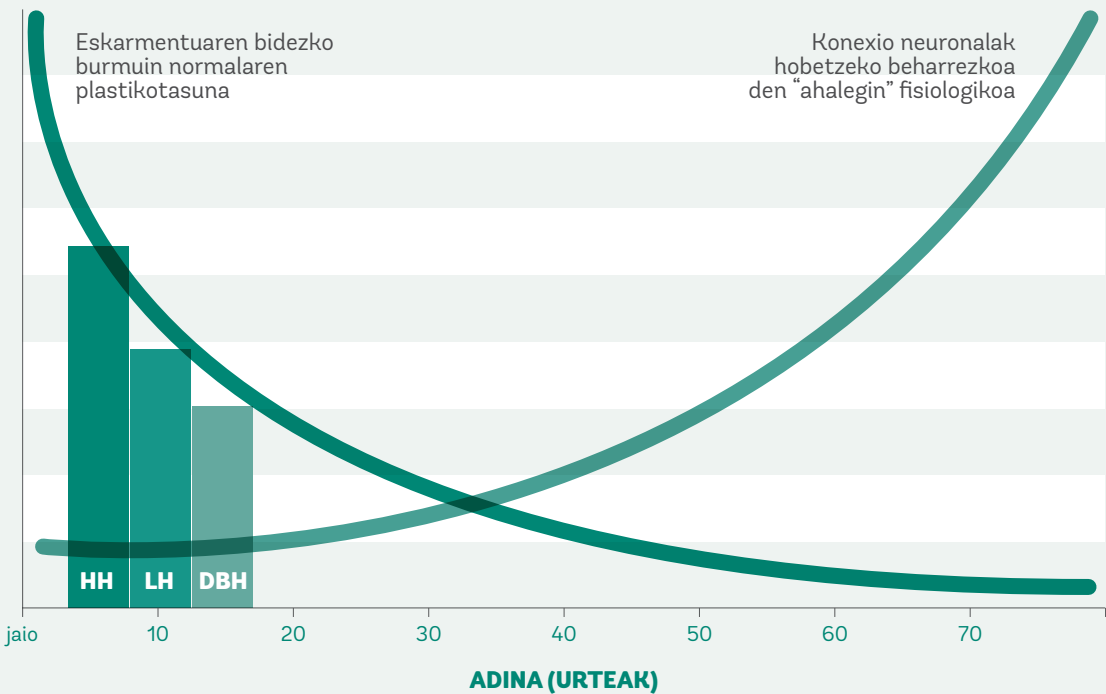
Mugiment egitasmoaren bidez 100 erakunde baino gehiago elkar-lanean ari gara gizarte aktiboa lortzeko Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE). Baina batzuetan jarduera fisikoaren sustapen ekimenak, inaktiboak diren pertsonak aktibo bihurtu nahian, pertsona heldu eta nagusiengana baino ez dira iristen.

Bizi-ohitura aktiboak sortu eta errotzeko, behar-beharrezkoa da ume eta gazteekin egindako lanari lehentasuna ematea. Gero eta gazteagoak izanik, alde batetik gure burmuinak gaitasun handiagoa du esperientziaren bidez aldatzeko, eta bestaldetik aldaketa horietarako egin beharreko ahalegina txikiagoa da.

Txosten honen bidez Eusko Jaurlaritza (EJ-GV), Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), Mondragon Unibertsitatea (MU) eta Deustuko Unibertsitatea (Deusto) elkarlanean aritu gara euskal ume eta nerabeen jarduera fisikoa aztertu nahian.

Burmuina aldatzeko gaitasuna adinarekin gutxitzen doa

## Bizitzarako ohitura onak haurtzaroan landu behar dira



Iturria (moldatua): Conceptual graph created by Pat Levitt in collaboration with the Center on the Developing Child at Harvard University (2009) and published in *From Best Practices to Breakthrough Impacts: A Science-Based Approach to Building a More Promising Future for Young Children and Families* (2016).



Txostena jarduera fisikoaren arloko profesionalentzat eta jarduera fisikoaren sustapenean eragiten duten esparruetan erabakitzen duten pertsonentzat da:



**Komunikazioa eta gizarte heziketa**

Hedabideak eta internet erabili gizartea heitzeko.



**Ingurumena**

Jarduera aktiboaren bidez, natura zaindu eta gozatzeko ekintzak.



**Osasun arreta eta heziketa**

Osasun zerbitzuak jarduera fisikoaren ebaluazioa eta gomendioa eskaini.



**Hezkuntza**

Egunero eta maiztasunez jarduera fisikoa bermatu ikastetxeetan.



**Lanean**

Lan arloko sedentarismoaren aurkako programak.



**Emakumeentzako programak**

Emakume gehiago aktiboak izateko ekimenak.



**Gizarte zerbitzuak**

Jarduera fisikoa gizarteratzeko eskaintzen dituen aukerak aprobetxatu.



**Turismoa**

Turismo aktiboa bultzatu.



**Hiri diseinua eta azpiegiturak**

Pertsona guztientzat, jarduera fisikorako bidezko aukera seguruak aintzat hartu.



**Garraioa**

Joan-etorri aktiboak errazteko neurriak.



**Komunitate programak**

Komunitatearekin lan egin, tokiko interbideak bilatuz gizartearen talde zabalak mugitzeko.



**Kirola**

Pertsona guztientzako kirol programak.

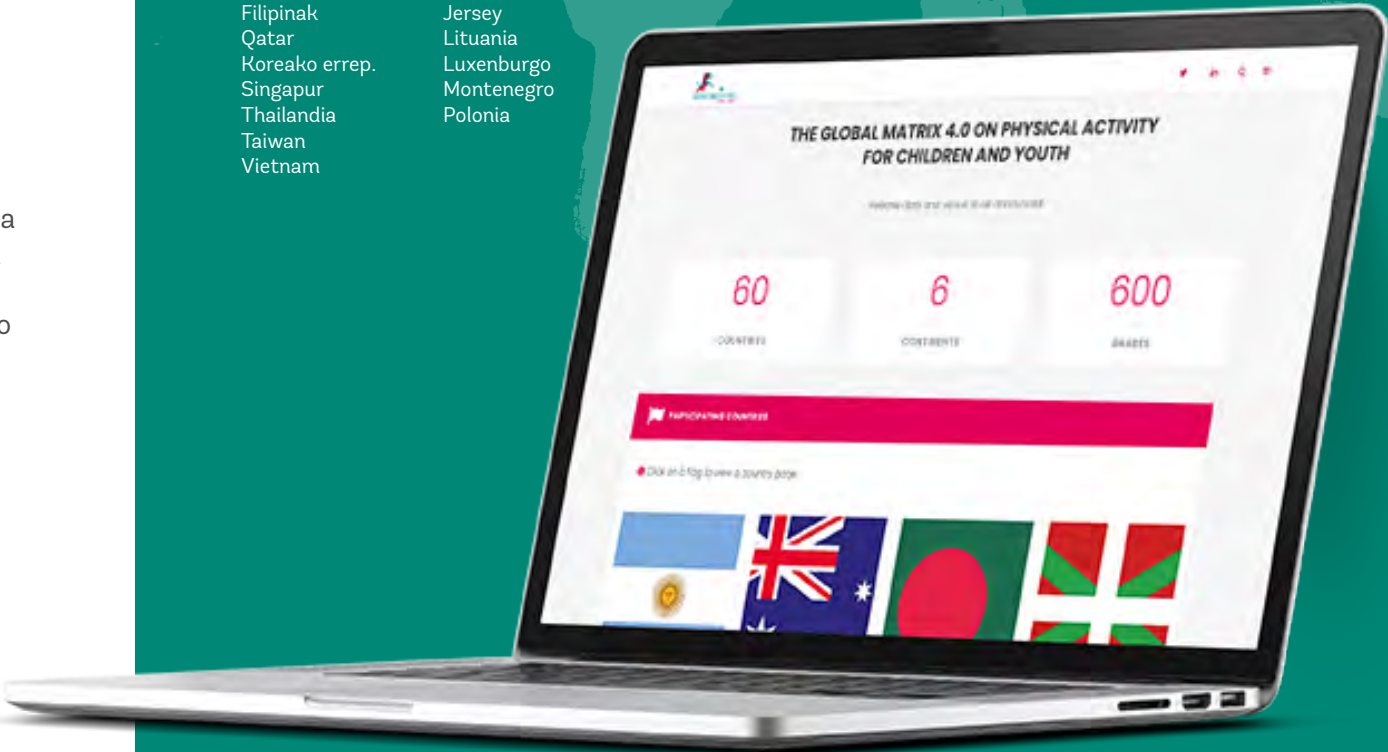
Txostenaren informazioan sakontzeko, testuan aurkituko dituzun esteketan klikatzea proposatzen dizugu.

Azterketa egiteko [Active Healthy Kids Global Alliance](#) (AHKGA) erakundeak proposaturiko metodologiari jarraitu diogu. AHKGA irabazi-asmorik gabeko erakunde bat da, mundu osoko haur eta gazteen artean jarduera fisikoa sustatzeko elkarrekin lan egiten duten ikertzaileek, osasun-arloko profesionalek eta inplikaturako eragileek osatua.

Herrialde bakoitzeko txostena sortu ondoren, Global Matrix izeneko mundu mailako txostena osatuko da. Hiru izan dira orain arteko mundu mailako txostenak, eta oraingo laugarren honetan hirurogei herrialdeetako lanak bilduko dira. Txosten honen bidez EAEa aurrenekoz Global Matrix ekimenean parte hartzen ari da.

GLOBAL MATRIX 4.0 - HERRIALDE PARTE-HARTZAILEAK

| ASIA                                                                                                                                                                                                               | EUROPA                                                                                                                                                                                                         | AMERIKA                                                                                                                                    | AFRIKA                                                                                                | OZEANIA                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Txina<br>Arabiar Emireerri<br>Batuak<br>Hong Kong<br>India<br>Indonesia<br>Israel<br>Japonia<br>Libano<br>Malaysia<br>Nepal<br>Filipinak<br>Qatar<br>Koreako errep.<br>Singapur<br>Thailandia<br>Taiwan<br>Vietnam | Kroazia<br>Txekiar Errepublikak<br>Danimarka<br>Ingalaterra<br>Estonia<br>Finlandia<br>Frantzia<br>Groenlandia<br>Guernsey<br>Hungaria<br>Irlanda<br>Jersey<br>Lituania<br>Luxenburgo<br>Montenegro<br>Polonia | Portugal<br>Eskozia<br>Serbia<br>Eslovakia<br>Eslovenia<br>Espainia<br><b>EAE</b><br>Extremadura<br>Murtziako Eskualdea<br>Suedia<br>Gales | Argentina<br>Brasil<br>Kanada<br>Txile<br>Kolonbia<br>Mexiko<br>Estatu Batuak<br>Uruguai<br>Venezuela | Bostwana<br>Etiopia<br>Hegoafrika<br>Zimbawe<br><br>Australia<br>Zeelanda Berria |



## 2. Txostenaren prozedura

Euskal ume eta nerabe aktibo eta osasuntsuak 2021 txostena, [AHKGA](#)-ren [prozedura bateratua](#) jarraituz garatu dugu. Zehazki, [Eskozian sortutako gidan](#) oinarrituta [gure ibilbide-orria](#) diseinatu dugu lana aurrera eramateko.

Lantaldeak EAEko hiru unibertsitate nagusietako ikertzaileak izan ditu: UPV/EHU ([Ilargi Gorostegi](#), [Juan Aldaz](#) eta [Sara Maldonado Martín](#)), Deusto ([Aitor Coca](#)) eta MU ([Neritzel Albisua](#)). Era berean, EJ-GVK teknikari bat aurkeztu du ([Mikel Bringas](#)) lantaldearen buru gisa jardun duena, AHKGArekiko harremana kudeatuz. Eskozia eta Europako AHKGA liderra ([John Reilly](#)), eta Espainiako liderra ([Susana Aznar](#)) gure lanaren tutoreak izan dira. Azkenik, jarduera fisikoarekin zerikusia duten hainbat arlotako 29 profesionalen onespena eta lankidetzat jaso du txostenak.

### EGITASMO BURU



### LAN TALDEA



Ilargi Gorostegi  
UPV/EHU



Juan Aldaz  
UPV/EHU



Sara Maldonado  
UPV/EHU



Aitor Coca  
DEUSTO



Neritzel Albisua  
MONDRAGON U.



Mikel Bringas  
EJ/GV  
EAEko buru

### TUTOREAK



John Reilly  
AHKGA  
Eskozia eta Europako buru



Susana Aznar  
AHKGA  
Espainiako buru

### LANKIDETZA TALDEA

**DES GKE**  
R. Gonzalez de Txabarri

**Kalapie Elkartea**  
G. Hoyos

**Mugimint**  
I. Etxeberria  
M. Ruiz de Azua  
A. Larrinaga

**Bilbao Kirolak**  
G. Casado

**Vitoria-Gasteiz Udala**  
F. Tazo  
E. Martinez  
Konpa  
J. Bujanda

**Gipuzkoako Foru Aldundia**  
I. Iturrioz  
U. Asurmendi  
K. Garcia

**Pasaia Udalak**  
X. Rodríguez

**Eusko Jaurlaritzak**  
A. Benito (Osasun Publikoa)  
A. Uranga (Osasun Publikoa)  
I. Aspitxaga (Osasun Publikoa)  
J. Iriberrri (Kirolak)  
J. Cantalejo (Berritzegune Nagusia)  
O. Longo (Gazteen Euskal Behatokia)  
E. Moran (Eustat)  
M.V. García (Eustat)

**IMD Ermua**  
A. García

**UPV / EHU**  
J. Irazusta  
B. Amenabar  
S. Arribas  
**Projekta Urbes**  
P. Galarraga  
**Oñatiko Udala**  
R. Lasagabaster  
**Etxebarriko Udala**  
A. Romero



Azterketa Global Matrixerako zehaztutako 10 adierazleetan kokatu dugu: jarduera fisiko orokorra, parte hartzea antolaturiko kirolean, jolas aktiboa, joan-etorri aktiboak, sedentarismoa, sasoi fisikoa, familia eta lagunak, eskola, komunitatea eta ingurunea eta politika publikoak.

Gainera, Kanada, Zeelanda Berria, Hegoafrika edo Australian bezala *24 orduko mugimendua* (jarduera fisikoa, sedentarismoa eta loa) aztertzeke garatzen ari den joerarekin bat etorritz, loa hamaikagarren adierazletzat hartu dugu.

Adierazle bakoitzaren azterketa AHKGAK proposatutako [erreferentziak](#) kontuan hartuta eta nesken eta mutilen egoera bereizita egin dugu.

Txosten honen bidez ez dugu datu berririk sortu, eskura zeuden kalitatezko datuak bildu eta aztertu ditugu.

10 + 1 ADIERAZLE



1.  
Jarduera fisiko orokorra



2.  
Parte hartzea antolaturiko kirolean



3.  
Jolas aktiboa



4.  
Joan-etorri aktiboak



5.  
Sedentarismoa



6.  
Sasoi fisikoa



7.  
Familia eta lagunak



8.  
Eskola



9.  
Komunitatea eta ingurunea



10.  
Politika publikoak

+



11.  
Loa



[48 datu-iturri](#) berrikusi ditugu, eta azterketarako onartuak izateko baldintza hauek bete behar dituztela adostu dugu:

- **Oraintsukoak:** 2015ean edo geroago datu-bilketa egin zuten iturriak baino ez ditugu aztertu, eta beti azterlan bakoitzaren azken edizioa.
- **EAEren adierazgarria:** ez dira aztertu lurralde historiko bateko baino eremu geografiko txikiagoa duten datu-iturriak, ez eta EAEko bereizitako daturik erakusten ez duten Espainiako azterlanak ere.
- **Adina:** 5-17 urteko tartea duten azterketak (ez da ezinbestekoa tarte osoa izatea).
- **Datu-iturri bakoitzeko dokumenturik onena.**

Halaber, graduak esleitzeko, honako hauek adostu ditugu

- Adierazle bakoitzean datu **kalitate onena duen iturria** erabiltzea (berriagoa edo lagin handiagoa).
- **Datuak** adierazleetarako proposatutako erreferentzietako batekin **lotura izatea**.
- EAEko **hiru lurralde historikoetako datuak** eskuragarri egotea.

Donostiarren kirol ohiturei buruzko inkesta 2017 ■ Estudio de hábitos alimentarios y actividad física en escolares de 6 a 11 años en Bizkaia e implementación de acciones de mejora ■ Etxebarri Martxan ■ Arrasateko kirolaren analisia eta diagnosia ■ Laudioko gazteen kirol azturak aztergai ■ Herrikide Ikastetxeko D.B.H 2. mailako ikasleen jarduera fisiko eta ohitura osasuntsuen ikerketa eta analisia ■ Maila sozio-ekonomikoaren inpaktua Lehen Hezkuntzako ikasleen ohitura osasuntsuetan ■ Hirukide jesuitinak ikastetxeko 6. mailako ikasleen jarduera fisiko eta ohitura osasuntsuen ikerketa eta analisia ■ “Eskola Kirola Irunen: Genero dibertsitatearen azterketa & Proposamen alternatiboa” ■ Neken nezikidetzaren analisia eskola kirolean ■ La salud de la infancia en España ■ Preliminares sobre el impacto del confinamiento en la salud de los niños de 3 a 12 años ■ Luis-deCos, I.; Luis-deCos, G.; Arribas-Galarraga, S.; (2018). Práctica de actividad física y deporte, asociacionismo e intención de práctica futura en un grupo de adolescentes de 12 a 16 años. Sport Sciences for Health 14(4):419-435 ■ Arribas-Galarraga, S.; Luis-de Cos, G.; Luis-de Cos, G.; Arribas-Galarraga, S. (2018). Chicas adolescentes: Competencia motriz, práctica de actividad física deportiva e intención de práctica futura. Journal of Sport and Health 10(supl 1):135-144. ■ Soraluze haur eta nerabeen beharrak ■ Eustat azterketa 1 ■ Eustat datuak ■ 2016ko Euskal Autonomia Erkidegoko Mugikortasunaren Azterlana ■ Gipuzkoako foru bizikleta bideen erabilerari buruzko azterketa ■ Encuesta bike friendly ■ Donostiako bizikleta behatokiaren memoria ■ Itinerarios deportivos Gasteiz (1y2) ■ Itinerarios deportivos Gasteiz (3) Población escolar ■ Gipuzkoako partaidetza ■ Informe Aladino 2019 ■ Medrano et al. 2020. Changes in lifestyle behaviors during the COVID-19 confinement in Spanish child[55018] ■ Gomez\_BMJOpen2020\_PASOSstudyprotocol[55017] ■ Estudio PASOS 2019 ■ Osasun inkesta 15-17 urte ■ Bizkaiko populazioaren kirol ohiturak 2020

Taula honek adierazle bakoitzaren graduak esleitzeko erabilitako datu-iturriak laburbiltzen ditu (berdez), bai eta proposatutako erreferentziekin loturaren bat zutenak baina adostutako baldintza guztiak betetzen ez zituztenak ere (grisez):

| ITURRIA                                                                                                                                              | ADIERAZLEA                           |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              | +11.<br>Loa |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------|--------------|------------------------------------|------------------------------|-------------|
|                                                                                                                                                      | 1.<br>Jarduera<br>fisiko<br>orokorra | 2.<br>Parte hartzea<br>antolaturiko<br>kirolean | 3.<br>Jolas<br>aktiboa | 4.<br>Joan-etorri<br>aktiboak | 5.<br>Sedentaris-<br>moa | 6.<br>Sasoi<br>fisikoa | 7.<br>Familia eta<br>lagunak | 8.<br>Eskola | 9.<br>Komunitatea<br>eta ingurunea | 10.<br>Politika<br>publikoak |             |
| (1) <a href="#">EAEQI</a>                                                                                                                            |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (2) <a href="#">HBSC 2018 País Vasco infographics</a>                                                                                                |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (3) <a href="#">Hábitos deportivos de la población escolar de Bizkaia</a>                                                                            |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (4) <a href="#">Araban Eskola Kirolak bizi duen egoerari buruzko hausnarketa</a>                                                                     |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (5) <a href="#">Gipuzkoako partaidetza</a>                                                                                                           |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (6) <a href="#">Gazteen adierazleak (Kirola)</a>                                                                                                     |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (7) <a href="#">Estudio de hábitos alimentarios y actividad física en escolares de 6 a 11 años en Bizkaia e implementación de acciones de mejora</a> |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (8) <a href="#">Nesken partaidetzaren analisisa eskola kirolean</a>                                                                                  |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (9) <a href="#">Eustat datuak</a>                                                                                                                    |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |
| (10) <a href="#">2016ko Euskal Autonomia Erkidegoko Mugikortasunaren Azterlana</a>                                                                   |                                      |                                                 |                        |                               |                          |                        |                              |              |                                    |                              |             |



Azterketarako datu-iturri erabilgarriak zeintzuk ziren adostu ondoren, adierazle bakoitzari zegokion maila eztabaidatu genuen, AHKGAK proposatutako eskala honen arabera:



Aztertutako adinetan (5-17 urte) EAEko biztanleriak duen banaketari erreparatuta, honela hartu dugu lurralde historiko bakoitzak EAE osoan duen partaidetza:

|          |  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| BIZKAIA  | % 50,13                                                                           | % 49,83                                                                            |
| GIPUZKOA | % 34,29                                                                           | % 34,37                                                                            |
| ARABA    | % 15,58                                                                           | % 15,80                                                                            |



### 3. Emaitzak

Arestian deskribatutako prozeduraren ondorioz, jarraian azaltzen den graduen esleipena egin genuen.

Lehenik eta behin, nesketan zein mutiletan, ez dugu aurkitu zazpi adierazle hauen gradua esleitzeko beharrezko baldintza guztiak betetzen dituen daturik, horregatik, INC (osatugabea) gradua esleitu diegu:

\_\_\_\_\_

Hala ere, hurrengo lau adierazleentzat, bai neskentzat bai mutilentzat, graduak esleitu ahal izan genituen.



Jarduera fisiko orokorra



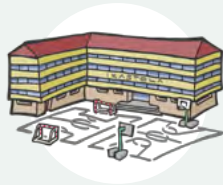
Jolas aktiboa



Sasoi fisikoa



Familia eta lagunak



Eskola



Komunitatea eta ingurunea



Politika publikoak

INC

## Parte hartzea antolaturiko kirolean

Adierazle honetako graduen esleipena hiru lurralde historikoetako eskola-kiroleko parte-hartzeari buruzko datuetan oinarritu da. Datu horiek hiru foru-aldundiek argitaratu dituzte.

Graduaren esleitzeak mugak ditu; izan ere:

- Datuak biltzeko metodoa desberdina da hiru lurralde historikoetan.
- Araban, datuak ez daude sexuaren arabera bereizita, eta adin guztietan neskato-mutikoen kopuru bera aurreikusten da.
- Antolatutako kirola egon daiteke aztertutako eskola-kiroletik kanpo.



  
**% 61,3**

**B-**

  
**% 69,5**

**B**

|                                                                                       | ARABA       | BIZKAIA       | GIPUZKOA       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|----------------|
|  | <b>% 51</b> | <b>% 69,3</b> | <b>% 55,93</b> |
|  | <b>% 51</b> | <b>% 81,2</b> | <b>% 61,1</b>  |



## Joan-etorri aktiboak

Adierazle honetako graduen esleipena EUSTATen 2019ko bizi-baldintzen inkestako datuetan oinarritu da, EAEko 6 eta 15 urte bitarteko ikasleetan, ikastetxera oinez egindako joan-etorrien banaketa modalagatik.

Graduaren esleitzeak mugak ditu; izan ere:

- Ez du adin-tarte osoa betetzen (6-15 urte / 5-17 urte).
- Ez da ezagutzen ikastetxeaz bestelako joan-etorrien errealitatea.
- Bizikletaz eta motorrez egiten diren joan-etorriak kategoria berean aurkezten dira. Mutilen kasuan ez du baliorik erakusten, eta nesken kasuan % 1 baino ez da. Horregatik, oinez egiten diren joan-etorriak bakarrik hartzen dira kontuan.
- Ez ditu barne hartzen patinetea bezala itxuraz hazten ari diren joan-etorri aktiboak.



63 %

B-



54 %

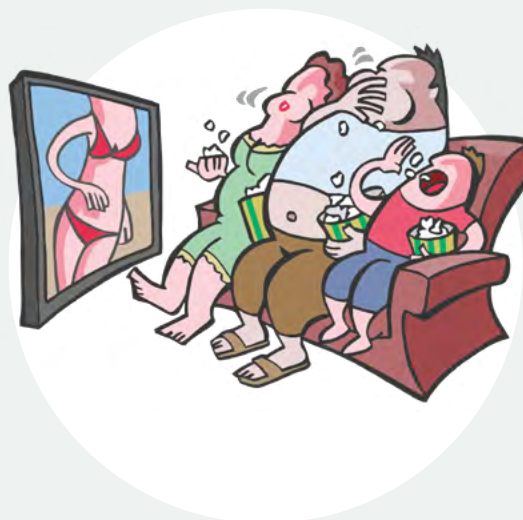
C+

## Sedentarismoa

Adierazle honetako graduen esleipena osasunaren euskal inkestako datuetan oinarritu da, zehazki, pantailetako orduen banaketari buruz sexuaren, adinaren eta lurralde historikoaren arabera ematen dituen datuetan. Kalkulua egiteko, astean bost lanegun eta bi jaiegun hartu dira kontuan.

Graduaren esleitzeak mugak ditu; izan ere:

- Sedentarismoaren gidalerroek ez dute gehieneko denbora sedentarioa zehazten; horregatik, adierazle honetarako proposatutako erreferentzia kanadarrari jarraitu diogu: egunean aisialdiko bi ordu baino gehiago ez, pantailen aurrean. Eskuragarri dauden datuak ez dira aisialdiari buruzkoak, guztizko denborari buruzkoak baizik.
- Eskuragarri dauden datuen adin-tartea (2-14 urte) ez dator bat txosten honetan darabilgunarekin (5-17 urte). Denbora laburragoa suposatu dugu 2-4 urte tarterako eta denbora luzeagoa erabilgarri ez dagoen tarterako (15-17 urte), eta horrek gradua egokitzea ekarri du.
- Datuak guraso edo legezko tutoreen erantzunetatik eratortzen dira. Pantailen aurrean denbora asko onartzeak bere burua heziketa txarra eskaintzeaz akusatzea dakar, eta horrek erantzunaren zintzotasunari eragin diezaiokeela uste dugu.



**% 67,86**

**B-**



**% 67,86**

**B-**

Eskuragarri dauden datuetatik abiatuta egindako kalkuluak emaitza bera ematen du (% 67,86) bai neskentzat bai mutilentzat. Balio hori B gradu bati dagokio, baina aipatutako egokitzapena dela-eta, bientzako B- maila adostu dugu.

Loa

Adierazle honetako graduen esleipena osasunaren euskal inkestako datuetan oinarritu da, zehazkiago, sexuaren, adinaren eta lurralde historikoaren arabera lo-orduen banaketari buruzko datuetan.

Graduaren esleitzeak mugak ditu; izan ere:

- Ez dago lo egiteko mundu mailako gidalerrik. Kanadan eta Australian proposatutakoa hartu dugu erreferentziazat:
  - [Kanada](#): *Uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5–13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14–17 years, with consistent bed and wake-up times.*
  - [Australia](#): *An uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5–13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14–17 years; and consistent bed and wake-up times.*
- Eskuragarri dauden datuek ez dute adierazten etenik gabeko loaldia bete denik, ez eta oheratzeko eta jaikitzeo uneen konstantzia ere.



  
**% 65**

**B-**

  
**% 70**

**B**

|                                                                                       | 0 - 14 URTE | 15 - 17 URTE |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
|  | % 75        | % 50         |
|  | % 75        | % 75         |

Loa

- Eskuragarri dauden datuen adin-tartea (0-14 urte + 15-17 urte) ez dator bat txosten honetakoarekin (5-17 urte). Loaldi luzeagoa suposatu dugu 0-4 urte tartean, eta horrek gradua egokitzea ekarri du.
- Datuak pertzentiletan adierazita daude, adierazlearen erreferentzia betetzeko mozketapuntuaren balio zehatza ezagutu gabe.
- Datuak guraso edo legezko tutoreen erantzunetatik eratortzen dira. Lo gutxi onartzeak bere burua heziketa txarra eskaintzeaz akusatzea dakar, eta horrek erantzunaren zintzotasunari eragin diezaiokeela uste dugu.



  
**% 65**



  
**% 70**



|                                                                                       | 0 - 14 URTE | 15 - 17 URTE |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
|  | % 75        | % 50         |
|  | % 75        | % 75         |

|  | GRADUEN LABURPENA                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| INC                                                                               | 1.- Jarduera fisiko orokorra            | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 2.- Parte hartzea antolaturiko kirolean | B                                                                                   |
| INC                                                                               | 3.- Jolas aktiboa                       | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 4.- Joan-etorri aktiboak                | C+                                                                                  |
| B-                                                                                | 5.- Sedentarismoa                       | B-                                                                                  |
| INC                                                                               | 6.- Sasoi fisikoa                       | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 7.- Familia eta lagunak                 | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 8.- Eskola                              | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 9.- Komunitatea eta ingurunea           | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 10.- Politika publikoak                 | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 11.- Loa                                | B                                                                                   |



## 4. Ondorioak

1. Positiboa da EAEk Global Matrix bezalako nazioarteko ekimenetan parte hartzea. Euskal irudia kanpora proiektatzeaz gain, ezagutza trukea eragiten du eta ikasteko bide erabilgarria eskaintzen du.
2. Zazpi adierazleri graduak esleitzeko ezintasunak eta beste lau adierazleei egindako esleipenean eskura dauden datuen mugek erakusten dute euskal haurtzaroko eta nerabezaroko jarduera fisikoaren errealitateari buruzko informazioan gabezia handia dagoela. Ezinbestekoa da informazio hori lortzea, ebidentzian oinarritutako politikak sortu nahi badira bederen.
3. Gradu bat esleitu zaien lau adierazleek hobetzeko tarte argia erakusten dute. Bereziki deigarria da mutilen joan-etorri aktiboiei dagokien balio eskasa, hain zuzen ere, EAEn jarduera fisikoa sustatzean finkatu beharko litzatekeen lehentasunetako bat baita beste gizarte-arazo batzuk (adibidez klima-aldaketa) konpontzeko egiten duen ekarpenagatik.
4. Berriro diogu gazteagoetan esku hartu behar dugula gizarte aktiboa lortu nahi badugu. Kontuan hartuta OMEk [Jarduera fisikoari buruzko ekintza plan globala 2018-2030\\*](#), dokumentuan zehaztutakoa, dei egiten diegu osasun- eta hezkuntza-agintariei jarduera fisikoaren ikuspegia txerta dezaten beren politiketan, beren eskumen-eremuetan zuzeneko onura lortzeko.
5. Aurkitutako datu gabezia izanik, pozgarria da ikustea konponbidea abian jarri dela. Alde batetik [azelerometria azterketa](#) sendoa eta sakona burutzen ari da eta bestaldetik [sasoi fisikoaren zaintza sistema](#) proba pilotua burutzen ari da: Eusfit Mugiment.
6. Kontuan hartu behar da azterketa guztia COVID-19 aurreko datuak erabiliz egin dela, eta horregatik egungo errealitatea okerragoa delaren susmoa dugu.

\* "Increased physical activity participation in all girls and boys can lead to greater ability to concentrate and improved cognitive function, thereby resulting in better academic outcomes."

"The global cost of physical inactivity is estimated to be INT\$ 54 billion per year in direct health care, in 2013, with an additional INT\$ 14 billion attributable to lost productivity. Inactivity accounts for 1-3% of national health care costs, although this excludes costs associated with mental health and musculoskeletal conditions."

## 5. OMEren gidalerroak

Txosten honen bukaera gisa, OMEk jarduera fisikoari eta ohitura sedentarioei buruz emandako jarraibideak jaso ditugu, berriki [euskaratu direnak](#).

### HAURRAK ETA NERABEAK

(adina 5–17 urte)



Haur eta nerabeetan, jarduera fisikoak onurak dakartza osasun-emaizta hauetarako: hobekuntza osasun fisikoan (bihotz eta arnas sistemaren eta muskuluen gaitasuna), osasun kardiometabolikoan (presio arteriala, dislipidemia, glukosa eta insulinarekiko erresistentzia), hezurren osasunean, emaitza kongitiboetan (errendimendu akademikoa, exekuzio-funtzioa), osasun mentalean (depresio-sintoma murriztuak); eta adipositate murriztua.

**Gutxienez**



**60** minutu egunean

jarduera fisikoa –intensitate ertainetik bizira– astean zehar; jarduera fisikoak aerobikoa izan behar du gehinbat.

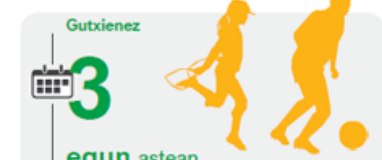
~|||~ ●●●●●●

**Hau gomendatzen da:**

➤ Haur eta nerabeek, batez beste astean 60 minutu gutxienez egin behar dute jarduera fisikoa –intensitate ertainetik bizira–, aerobikoa batez ere.

Gomendio sendoa, ziurtasun ertaineko ebidentzia

**Gutxienez**



**3** egun astean

intensitate biziko jarduera fisikoak, baita muskuluak eta hezurak indartzekoak ere.

~|||~ ●●●●●●

➤ Intensitate biziko jarduera aerobikoak, baita muskuluak eta hezurak indartzekoak ere, astean gutxienez 3 egunetan egin behar dira.

Gomendio sendoa, ziurtasun ertaineko ebidentzia

**JARDUNBIDE EGOKIAK**

- Jarduera fisiko pixka bat egitea ezer ez egitea baino hobe da.
- Haurrek eta nerabeek ez badituzte gomendioak betetzen, jarduera fisikoren bat egitea onuragarria izango da beren osasunerako.
- Haurrek eta nerabeek jarduera fisikoa pixkanaka egiten hasi behar dute, eta denborarekin maiztasuna, intentsitatea eta iraupena handitu.
- Garrantzitsua da haur eta nerabe guztiei aukera seguruak eta ekitatiboak ematea, eta adorea ematea jarduera fisikoetan parte hartzeko; jarduera horiek atseginak, askotarikoak eta beren adin eta gaitasunerako egokiak izan behar dute.

Haurren eta nerabeen sedentarismo maila altuak harremana du osasun ondorio hauekin: adipositate handiagoa; osasun kardiometaboliko, gaitasun fisiko, portaera/jokabide prosozial urriagoak; eta loaldia murriztea.

**Hau gomendatzen da:**

➤ Haurrek eta nerabeek mugatu egin behar dute sedentario izaten emandako denbora, batez ere pantaila aurreko aisialdiarekin.

Gomendio sendoa, ziurtasun baxuko ebidentzia

**MUGATU**

sedentario izaten emandako denbora, batez ere pantaila aurreko aisialdiarekin.

~|||~ ●●●●●●



# GEHIAGO EZAGUTU BEHAR DUGU



ES

# Informe 2021 de infancia y adolescencia vasca activa y saludable



# 1. Inicio de un nuevo camino

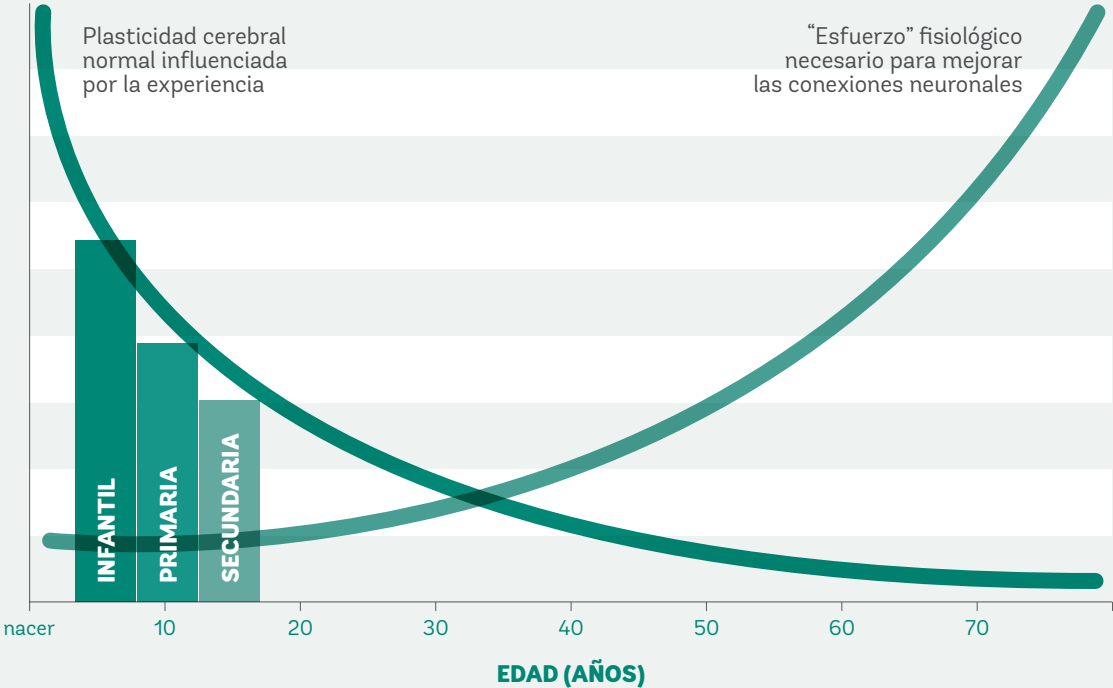
A través del proyecto [Mugiment](#) más de 100 organizaciones estamos colaborando para conseguir una sociedad vasca activa. Pero en ocasiones las iniciativas de promoción de la actividad física, al estar focalizadas en que las personas inactivas dejen de serlo, sólo llegan a las personas adultas y mayores.

Para lograr hábitos de vida adecuados y sólidos es necesario priorizar su creación en la infancia y juventud. Cuanto más jóvenes somos, nuestro cerebro tiene más capacidad para cambiar a través de la experiencia, y además el esfuerzo necesario para esos cambios es menor.

A través de este informe el [Gobierno Vasco](#) (EJ-GV), la [Universidad del País Vasco](#) (UPV/EHU), [Mondragon Unibertsitatea](#) (MU) y la [Universidad de Deusto](#) (Deusto) hemos colaborado para analizar la actividad física en la infancia y adolescencia vasca.

## La capacidad para cambiar el cerebro disminuye con la edad

### Los buenos hábitos de vida deben instaurarse en la infancia



Fuente (adaptado): Conceptual graph created by Pat Levitt in collaboration with the Center on the Developing Child at Harvard University (2009) and published in *From Best Practices to Breakthrough impacts: A Science-Based Approach to Building a More Promising Future for Young Children and Families* (2016).





El informe se destina a profesionales del ámbito de la actividad física, y a aquellas personas que deciden en ámbitos que inciden en la promoción de la actividad física:

OPCIONES PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA



Comunicación y educación social

Usar los medios de comunicación e internet, para concienciar a la sociedad.



Medio ambiente

Acciones para conjugar el disfrute y respeto al medio natural mediante actividades físicas.



Acciones y educación sanitaria

Evaluación y recomendación de actividad física en el servicio de salud.



Educación

Actividad física diaria y regular en los centros educativos.



En el trabajo

Programas en el ámbito laboral que eviten el sedentarismo.



Programas para mujeres

Iniciativas para que haya más mujeres activas.



Servicios sociales

Aprovechar las oportunidades que la actividad física ofrece para la integración social.



Turismo

Impulsar el turismo activo.



Diseño urbano e infraestructuras

Considerando el acceso seguro y equitativo a la actividad física para todas las personas.



Transporte

Medidas facilitadoras de los desplazamientos activos.



Programas comunitarios

Trabajo comunitario que aporte soluciones locales para movilizar a una gran parte de la sociedad.



Deporte

Programas deportivos para todas las personas.



Para profundizar en el informe, te proponemos que cliques en los enlaces que encontrarás en el texto.

Para el estudio hemos seguido la metodología propuesta por [Active Healthy Kids Global Alliance](#) (AHKGA), organización sin ánimo de lucro formada por personal investigador, profesionales de la salud y diferentes agentes que trabajan conjuntamente para fomentar la actividad física en la infancia y juventud en todo el mundo.

Una vez creado el informe de cada país, se completará el Global Matrix mundial. Tres han sido los informes a nivel mundial hasta ahora, y en esta cuarta ocasión sesenta países aportarán su trabajo. Mediante este informe la Comunidad Autónoma Vasca (CAV) toma parte por primera vez en el proyecto Global Matrix.

GLOBAL MATRIX 4.0 - PAÍSES PARTICIPANTES

| ASIA            | EUROPA          | AMERICA          | AFRICA    | OCEANÍA       |
|-----------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|
| China           | Croacia         | Portugal         | Bostwana  | Australia     |
| Emiratos Árabes | República Checa | Escocia          | Etiopia   | Nueva Zelanda |
| Unidos          | Dinamarca       | Serbia           | Sudáfrica |               |
| Hong Kong       | Inglaterra      | Eslovaquia       | Zimbawe   |               |
| India           | Estonia         | Eslovenia        |           |               |
| Indonesia       | Finlandia       | España           |           |               |
| Israel          | Francia         | CAV              |           |               |
| Japón           | Groenlandia     | Extremadura      |           |               |
| Líbano          | Guernsey        | Región de Murcia |           |               |
| Malasia         | Hungría         | Suecia           |           |               |
| Nepal           | Irlanda         | Gales            |           |               |
| Filipinas       | Jersey          |                  |           |               |
| Qatar           | Lituania        |                  |           |               |
| Rep. de Korea   | Luxemburgo      |                  |           |               |
| Singapur        | Montenegro      |                  |           |               |
| Tailandia       | Polonia         |                  |           |               |
| Taiwan          |                 |                  |           |               |
| Vietnam         |                 |                  |           |               |



## 2. Procedimiento del informe

Hemos desarrollado el informe 2021 de infancia y adolescencia vasca activa y saludable siguiendo el [procedimiento armonizado](#) generado por AHKGA. Más concretamente, nos hemos fundamentado en la [guía creada en Escocia](#) para diseñar [nuestra propia hoja de ruta](#) y llevar a cabo el estudio.

El equipo de trabajo ha contado con personal investigador de las tres principales universidades de la CAV: UPV/EHU ([Ilargi Gorostegi](#), [Juan Aldaz](#) y [Sara Maldonado Martín](#)), Deusto ([Aitor Coca](#)) y MU ([Neritzel Albisua](#)). Asimismo EJ-GV ha aportado un técnico ([Mikel Bringas](#)) que ha actuado como líder del equipo de trabajo y ha gestionado la relación con AHKGA. El trabajo ha sido cotutorizado por el líder escocés y europeo de AHKGA ([John Reilly](#)), y la líder del equipo de España ([Susana Aznar](#)). Por último, el informe ha recibido la aprobación y colaboración de un grupo de 29 profesionales de diferentes ámbitos relacionados con la actividad física.

### LÍDER DEL PROYECTO



### GRUPO DE TRABAJO



Ilargi Gorostegi  
UPV/EHU



Juan Aldaz  
UPV/EHU



Sara Maldonado  
UPV/EHU



Aitor Coca  
DEUSTO



Neritzel Albisua  
MONDRAGON U.



Mikel Bringas  
EJ/GV  
Lider CAV

### TUTORÍA



John Reilly  
AHKGA  
Lider Escocia y Europa



Susana Aznar  
AHKGA  
Lider España

### GRUPO DE APOYO

#### ONG DES

R. Gonzalez de Txabarri

#### Asoc. Kalapie

G. Hoyos

#### Mugiment

I. Etxeberria  
M. Ruiz de Azua  
A. Larrinaga

#### Bilbao Kirolak

G. Casado

#### Ayto. Vitoria-Gasteiz

F. Tazo  
E. Martinez  
Konpa  
J. Bujanda

#### Dip. Foral Gipuzkoa

I. Iturrioz  
U. Asurmendi  
K. Garcia

#### Ayto. Pasaia

X. Rodriguez

#### Gobierno Vasco

A. Benito (Salud Pública)  
A. Uranga (Salud Pública)  
I. Aspiritxaga (Salud Pública)  
J. Iriberri (Kirolaskola)  
J. Cantalejo (Berritzegune Nagusia)  
O. Longo (Gazteen Euskal Behatokia)  
E. Moran (Eustat)  
M.V. García (Eustat)

#### IMD Ermua

A. García

#### UPV / EHU

J. Irazusta  
B. Amenabar  
S. Arribas

#### Projekta Urbes

P. Galarraga

#### Ayto. Oñati

R. Lasagabaster

#### Ayto. Etxebarri

A. Romero

El estudio lo hemos ubicado en los 10 indicadores base determinados para el Global Matrix: actividad física general, participación en deporte organizado, juego activo, transporte activo, sedentarismo, condición física, familia y pares, escuela, comunidad y ambiente construido y políticas públicas.

Además, coherente con la tendencia que se está desarrollando en países como Canadá, Sudáfrica, Australia y Nueva Zelanda, estudiando *24 horas de movimiento* (actividad física, sedentarismo y sueño), hemos incluido el sueño como undécimo indicador.

El análisis de cada indicador lo hemos realizado considerando [las referencias](#) propuestas por AHKGA y diferenciando la situación de chicas y chicos.

Por medio de este informe no se crea ningún dato nuevo, simplemente hemos recopilado y analizado los datos de calidad que ya estaban disponibles.

10 + 1 INDICADORES



1.  
Actividad física  
general



2.  
Participación en  
deporte organizado



3.  
Juego  
activo



4.  
Transporte  
activo



5.  
Sedentarismo



6.  
Condición  
física



7.  
Familia y  
pares



8.  
Escuela



9.  
Comunidad y  
ambiente construido



10.  
Políticas  
públicas



11.  
Sueño





Hemos revisado [48 fuentes de datos](#), y acordamos que para que fuesen admitidas para el estudio debían cumplir las siguientes condiciones:

- **Recientes:** solo hemos analizado fuentes que realizaron la recogida de datos en 2015 o posterior, y siempre la última edición de cada estudio.
- **Representativo de la CAV:** aquellas fuentes de datos con un ámbito geográfico menor que un territorio histórico, o estudios españoles que no muestran datos desagregados de la CAV, no han sido analizados.
- **Edad:** estudios que incluyan el rango de 5-17 años (no siendo imprescindible el rango entero).
- **El mejor documento disponible** para la misma fuente de datos.

Asimismo, para la asignación de los grados acordamos:

- En cada indicador utilizar **solo la fuente con mejor calidad de datos** (más reciente o muestra mayor).
- **Que los datos estuviesen ligados** a alguna de las referencias propuestas para los indicadores.
- **Que hubiesen datos disponibles** para los **tres territorios** históricos de la CAV.

# 48 fuentes de datos

La siguiente tabla sintetiza las fuentes de datos utilizadas para la asignación de los grados de cada indicador (en verde) y las que guardaban alguna relación con las referencias propuestas pero no cumplían todas las condiciones acordadas (en gris):

| FUENTE                                                                                                                                               | INDICADOR                      |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------|---------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                      | 1.<br>Actividad física general | 2.<br>Participación en deporte organizado | 3.<br>Juego activo | 4.<br>Transporte activo | 5.<br>Sedentarismo | 6.<br>Condición física | 7.<br>Familia y pares | 8.<br>Escuela | 9.<br>Comunidad y ambiente construido | 10.<br>Políticas públicas | +11.<br>Sueño |
| (1) <a href="#">EAEOI</a>                                                                                                                            |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (2) <a href="#">HBSC 2018 País Vasco infographics</a>                                                                                                |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (3) <a href="#">Hábitos deportivos de la población escolar de Bizkaia</a>                                                                            |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (4) <a href="#">Arabak Eskola Kirolak bizi duen egoerari buruzko hausnarketa</a>                                                                     |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (5) <a href="#">Gipuzkoako partaidetza</a>                                                                                                           |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (6) <a href="#">Gazteen adierazleak (Kirola)</a>                                                                                                     |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (7) <a href="#">Estudio de hábitos alimentarios y actividad física en escolares de 6 a 11 años en Bizkaia e implementación de acciones de mejora</a> |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (8) <a href="#">Nesken partaidetzaren analisia eskola kirolean</a>                                                                                   |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (9) <a href="#">Eustat datuak</a>                                                                                                                    |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |
| (10) <a href="#">2016ko Euskal Autonomia Erkidegoko Mugikortasunaren Azterlana</a>                                                                   |                                |                                           |                    |                         |                    |                        |                       |               |                                       |                           |               |

Una vez acordadas cuáles eran las fuentes de datos útiles para el estudio, discutimos la asignación del grado correspondiente a cada indicador conforme a la siguiente escala propuesta por AHKGA:



**94% - 100%**



Lo estamos logrando con una gran mayoría de niñas y niños.  
**87% - 93%**



**80% - 86%**



**74% - 79%**



Estamos teniendo éxito con más de la mitad de las y los niños.  
**67% - 73%**



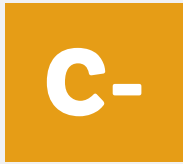
**60% - 66%**



**54% - 59%**



Estamos teniendo éxito con aproximadamente la mitad de las y los niños.  
**47% - 53%**



**40% - 46%**



**34% - 39%**



Lo estamos logrando con menos de la mitad de las y los niños.  
**27% - 33%**



**20% - 26%**



Lo estamos logrando con muy pocas niñas y niños. **< 20%**



Grado incompleto, cuando los datos de la CAV no estaban disponibles o eran insuficientes o inadecuados para asignar un grado.



Atendiendo a la [distribución de la población de la CAV](#) en las edades de estudio (5-17 años), la participación de cada territorio histórico al total de la CAV la consideramos del siguiente modo:

|          |  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| BIZKAIA  | 50,13 %                                                                           | 49,83 %                                                                            |
| GIPUZKOA | 34,29 %                                                                           | 34,37 %                                                                            |
| ARABA    | 15,58 %                                                                           | 15,80 %                                                                            |



### 3. Resultados

El procedimiento anteriormente descrito derivó en la asignación de grados que a continuación se expone.

En primer lugar, tanto en chicas como en chicos, no hemos encontrado datos que cumplan todas las condiciones necesarias para la asignación del grado de los siete siguientes indicadores, por ello les hemos asignado el grado INC (incompleto):

\_\_\_\_\_

Sin embargo, para los cuatro siguientes indicadores, tanto en chicas como en chicos, sí fue posible la asignación de grados.



Actividad física general



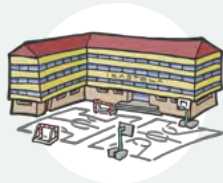
Juego activo



Condición física



Familia y pares



Escuela



Comunidad y ambiente construido



Políticas públicas

INC

## Participación en deporte organizado

La asignación de grados en este indicador se ha fundamentado en los datos de participación en deporte escolar en los tres territorios históricos, publicados por las tres Diputaciones Forales.

La asignación de grados cuenta con limitaciones ya que:

- El método de recogida de datos difiere en los tres territorios históricos.
- En Araba los datos no se muestran desagregados por sexos y se presupone el mismo número de niñas y niños en todas las edades.
- Puede existir deporte organizado fuera del deporte escolar estudiado.



  
**61,3 %**

**B-**

  
**69,5 %**

**B**

|                                                                                       | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------|
|  | 51 %  | 69,3 %  | 55,93 %  |
|  | 51 %  | 81,2 %  | 61,1 %   |

## Transporte activo

La asignación de grados en este indicador se ha fundamentado en los datos de la encuesta de condiciones de vida de 2019 del Eustat, en la población de entre 6 y 15 años estudiante de la CAV, por el reparto modal de los desplazamientos caminando al centro de estudios.

La asignación de grados cuenta con limitaciones ya que:

- No cubre todo el rango de edad (6-15 años / 5-17 años).
- No se conoce la realidad de los desplazamientos distintos al centro de estudios.
- Los desplazamientos en bici y en moto se presentan en una misma categoría. En el caso de los chicos no muestra valor y en el caso de las chicas es solo el 1%. Por ello solo se toman en cuenta los desplazamientos caminando.
- No incluye formas de desplazamiento activos que aparentemente están creciendo como el patinete.



  
**63 %**

**B-**

  
**54 %**

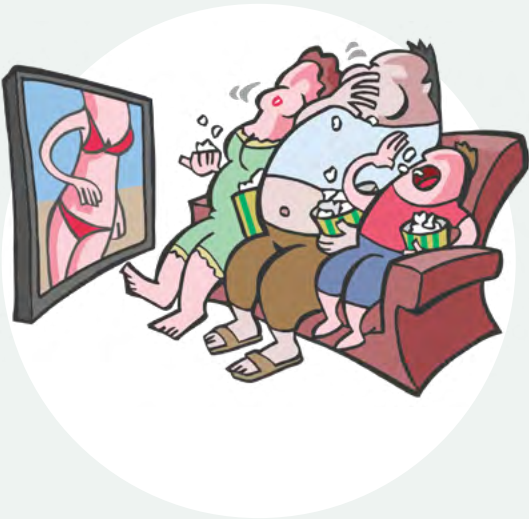
**C+**

## Sedentarismo

La asignación de grados en este indicador se ha fundamentado en los datos de la encuesta vasca de salud, más concretamente en los datos que aporta referidos a distribución de las horas de pantallas por sexo, edad y territorio histórico. Se ha realizado el cálculo considerando cinco días laborables y dos festivos por semana.

La asignación de grados cuenta con limitaciones:

- Las directrices de sedentarismo no determinan un tiempo máximo sedentario, por ello hemos seguido la referencia canadiense propuesta para este indicador: no más de dos horas diarias de tiempo recreacional delante de pantallas. Los datos disponibles no hacen referencia a tiempo recreacional, sino tiempo total.
- El rango de edad de los datos disponibles (2-14 años) no coincide con el de este informe (5-17 años). Hemos supuesto un tiempo menor para el rango 2-4 años y un tiempo mayor para el rango no disponible (15-17 años), que ha derivado en una adaptación del grado.
- Los datos se obtienen a partir del informe de los padres/madres o tutores legales. Admitir mucho tiempo delante de las pantallas supone autoacusarse de ofrecer una mala educación, lo cual entendemos que puede afectar a la sinceridad de la respuesta.



  
**67,86 %**

**B-**

  
**67,86 %**

**B-**

El cálculo realizado a partir de los datos disponibles aporta el mismo resultado (67,86%) tanto para las chicas como para los chicos. Este valor corresponde a un grado B, pero por la citada necesaria adaptación acordamos un grado B- para ambos.



Sueño

La asignación de grados en este indicador se ha fundamentado en los datos de la encuesta vasca de salud, más concretamente en los datos que aporta referidos a distribución de las horas de sueño por sexo, edad y territorio histórico.

La asignación de grados cuenta con limitaciones ya que:

- No hay directrices mundiales de sueño. Hemos tomado como referencia lo propuesto en Canadá y Australia:
  - Canadá: *Uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5–13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14–17 years, with consistent bed and wake-up times.*
  - Australia: *An uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5–13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14–17 years; and consistent bed and wake-up times.*
- Los datos disponibles no informan respecto al cumplimiento de sueño ininterrumpido ni a la constancia en los momentos de acostarse y levantarse.



65 %

B-



70 %

B

|  | 0 - 14 AÑOS | 15 - 17 AÑOS |
|--|-------------|--------------|
|  | 75 %        | 50 %         |
|  | 75 %        | 75 %         |

Sueño

- El rango de edad de los datos disponibles (0-14 años + 15-17 años) no coincide con el de este informe (5-17 años). Hemos supuesto un tiempo mayor de sueño para el rango 0-4 años, que ha derivado en una adaptación del grado.
- Los datos están expresados en percentiles, sin conocer el valor concreto del punto de corte para el cumplimiento de la referencia del indicador.
- Los datos se obtienen a partir del informe de los padres/madres o tutores legales. Admitir poco sueño supone autoacusarse de ofrecer una mala educación, lo cual entendemos que puede afectar a la sinceridad de la respuesta.



  
**65 %**

**B-**

  
**70 %**

**B**

|                                                                                       | 0 - 14 AÑOS | 15 - 17 AÑOS |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
|  | 75 %        | 50 %         |
|  | 75 %        | 75 %         |

|  | RESUMEN DE GRADOS                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| INC                                                                               | 1.- Actividad física general            | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 2.- Participación en deporte organizado | B                                                                                   |
| INC                                                                               | 3.- Juego activo                        | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 4.- Transporte activo                   | C+                                                                                  |
| B-                                                                                | 5.- Sedentarismo                        | B-                                                                                  |
| INC                                                                               | 6.- Condición física                    | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 7.- Familia y pares                     | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 8.- Escuela                             | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 9.- Comunidad y ambiente construido     | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 10.- Políticas públicas                 | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 11.- Sueño                              | B                                                                                   |

## 4. Conclusiones

1. Resulta positivo que la CAV tome parte en iniciativas internacionales como el Global Matrix. Además de proyectar la imagen vasca al exterior, suscita el intercambio de conocimiento y ofrece un recurso útil de aprendizaje.
2. La imposibilidad de asignación de grados a siete indicadores y las limitaciones de los datos disponibles en la asignación realizada a los otros cuatro indicadores, muestra una gran carencia en la información referida a la realidad de la actividad física en la infancia-adolescencia vasca. Es imprescindible lograr esta información si se pretende generar políticas fundamentadas en la evidencia.
3. Los cuatro indicadores en que se ha asignado un grado muestran un claro margen de mejora. Llama en especial la atención el pobre valor referido a los desplazamientos activos en los chicos, siendo precisamente una de las prioridades que deberían fijarse en la promoción de la actividad física en la CAV por su aportación en la solución de otros problemas sociales, por ejemplo cambio climático.
4. Insistimos en la necesidad de intervenir en las edades más tempranas si queremos lograr una sociedad activa. Considerando lo determinado por la OMS en su [Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030](#)<sup>\*</sup>, hacemos un llamamiento a las autoridades de educación y salud para que incorporen la perspectiva de actividad física en sus políticas con el fin de obtener beneficio directo en sus ámbitos de competencia.
5. Resulta esperanzador que ante la carencia de datos detectada, ya se han puesto en marcha dos iniciativas que son parte de la solución al problema: un laborioso [estudio de acelerometría](#) y una prueba piloto para la creación de un [sistema de vigilancia de la condición física](#) (Eusfit Mugiment).
6. Se ha de tener en cuenta que todo el estudio se ha realizado utilizando datos pre-COVID-19, lo cual nos hace temer un resultado aún peor en la realidad actual.

<sup>\*</sup> “Increased physical activity participation in all girls and boys can lead to greater ability to concentrate and improved cognitive function, thereby resulting in better academic outcomes.”  
“The global cost of physical inactivity is estimated to be INT\$ 54 billion per year in direct health care, in 2013, with an additional INT\$ 14 billion attributable to lost productivity. Inactivity accounts for 1–3% of national health care costs, although this excludes costs associated with mental health and musculoskeletal conditions.”

## 5. Directrices de la OMS

Como fin a este informe incluimos las [directrices de la OMS](#) sobre actividad física y hábitos sedentarios, que recientemente han sido traducidas a [euskera](#).

### NIÑOS Y ADOLESCENTES (de 5 a 17 años)



En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

Al menos

**60**

minutos al día

actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.



Se recomienda lo siguiente:

Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

Al menos

**3**

días a la semana

deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.



Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana.

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

DECLARACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS

- Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.
- Si los niños y adolescentes no cumplen las recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.
- Los niños y adolescentes deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
- Es importante ofrecer a todos los niños y adolescentes oportunidades seguras y equitativas para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas y aptas para su edad y capacidad, y alentarlos a ello.

En los niños y adolescentes, un mayor sedentarismo se asocia con los malos resultados de salud siguientes: mayor adiposidad, peor salud cardiometabólica, forma física y comportamiento/conducta prosocial y menor duración del sueño.

Se recomienda lo siguiente:

Los niños y adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

*Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada*

**LIMITAR**

el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.





# NECESITAMOS **CONOCER MÁS**





# Active Healthy Kids Basque Country 2021 Report Card



# 1. The Start of a New Path

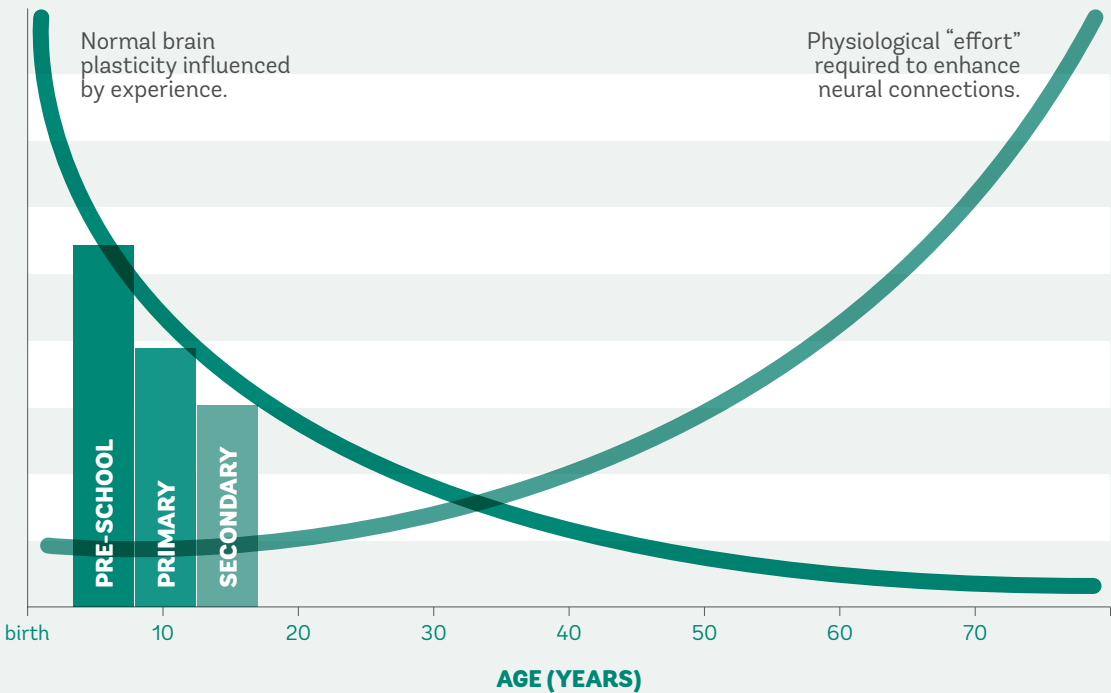
Through the [Mugiment](#) project, more than 100 organisations are collaborating to achieve an active Basque society. However, initiatives to promote physical activity sometimes target inactive people, and as a consequence only reach adults and older people.

To create adequate and strong life habits, it is necessary for us to focus on childhood programs. The younger we are, the more capacity our brain has to change through experience, and the effort required for these changes is less.

This report was a great opportunity for the [Basque Government](#) (EJ-GV), the [University of the Basque Country](#) (EHU-UPV), [Mondragon Unibertsitatea](#) (MU) and the [University of Deusto](#) (Deusto) to collaborate and analyse physical activity among Basque children and teenagers.

The ability to change the brain decreases over time

## Good habits should be established on childhood



Source (adapted): Conceptual graph created by Pat Levitt in collaboration with the Center on the Developing Child at Harvard University (2009) and published in *From Best Practices to Breakthrough Impacts: A Science-Based Approach to Building a More Promising Future for Young Children and Families* (2016).



The report is intended for professionals in the field of physical activity, and for decision makers in areas that affect the promotion of physical activity:



**Communication and public education**  
Consistent public education, including use of mass and social media.



**Environment**  
Initiatives to take care of nature and enjoy it.



**Healthcare and health education**  
Ensure assessment and advice about physical activity as a routine part of healthcare services.



**Education**  
Make regular physical activity in schools and places of learning normal.



**At work**  
Measures to foster a nonsedentary lifestyle at work



**Programs for women**  
Policies to encourage more active women.



**Social services**  
Take advantage of the opportunities that physical activity offers to integrate people into the society.



**Tourism**  
Projects to develop active tourism.



**Urban design and infrastructure**  
Provide safe and equitable access for recreation and physical activity across the life course.



**Transport**  
Policies and systems that prioritise physically active transport.



**Community-wide programs**  
Work with communities to provide appropriate local solutions, aiming to mobilise large numbers of people.



**Sport and recreation**  
Sport system and programs that promote “sport for all” and encourage participation across the life span.

To access complete information in the report, we suggest that you click on the links that you will find in the text.

For the analysis we have followed the methodology created by [Active Healthy Kids Global Alliance](#) (AHKGA), a not-for-profit organization of researchers, health professionals and stakeholders who are working together to advance physical activity in children and youth from around the world.

Once the report for each country is created, the Global Matrix will be completed. There have been three Global Matrix so far, and this fourth time 60 countries are working together. Through this report, the Basque Country participates for the first time in the Global Matrix project.

GLOBAL MATRIX 4.0 - PARTICIPATING COUNTRIES

| ASIA                                                                                                                                                                                      | EUROPE                                                                                                                                                                                                 | AMERICA                                                                                                                                        | AFRICA                                                                                                | OCEANIA                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| China<br>Hong Kong<br>India<br>Indonesia<br>Israel<br>Japan<br>Lebanon<br>Malaysia<br>Nepal<br>Philippines<br>Qatar<br>Rep. fo Korea<br>Singapore<br>Thailand<br>Taiwan<br>UAE<br>Vietnam | Croatia<br>Czech Republic<br>Denmark<br>England<br>Estonia<br>Finland<br>France<br>Germany<br>Greenland<br>Guernsey<br>Hungary<br>Ireland<br>Jersey<br>Lithuania<br>Luxembourg<br>Montenegro<br>Poland | Portugal<br>Scotland<br>Serbia<br>Slovakia<br>Slovenia<br>Spain<br><b>Basque Country</b><br>Extremadura<br>Region of Murcia<br>Sweden<br>Wales | Argentina<br>Brazil<br>Canada<br>Chile<br>Colombia<br>Mexico<br>United States<br>Uruguay<br>Venezuela | Bostwana<br>Ethiopia<br>South Africa<br>Zimbabwe<br><br>Australia<br>New Zealand |



## 2. Report Card Procedure

The 2021 Active Healthy Kids Basque Country Report Card has been developed via a [harmonised process](#) as part of the AHKGA. More specifically, we have relied on the guide created in Scotland to design [our own roadmap](#) to carry out the work.

The work team has had research staff from the three main universities of the Basque Country: EHU-UPV ([Ilargi Gorostegi](#), [Juan Aldaz](#) and [Sara Maldonado Martín](#)), Deusto ([Aitor Coca](#)) and MU ([Neritzel Albisua](#)). Likewise, the EJ-GV has provided a manager ([Mikel Bringas](#)) who has acted as the leader of the work team and has managed the relationship with AHKGA. The work team has had two mentors: the Scottish and European AHKGA leader ([John Reilly](#)), and Spanish leader ([Susana Aznar](#)). Finally, the report has received the approval and collaboration of a group of 29 professionals from different fields related to physical activity.

### PROJECT LEADER AND WORK REVIEWER



### REPORT CARD WORKING GROUP



Ilargi Gorostegi  
UPV/EHU



Juan Aldaz  
UPV/EHU



Sara Maldonado  
UPV/EHU



Aitor Coca  
DEUSTO



Neritzel Albisua  
MONDRAGON U.



Mikel Bringas  
EJ/GV  
Basque Country Leader

### MENTORS



John Reilly  
AHKGA  
Scotland & Europe Leader



Susana Aznar  
AHKGA  
Spain Leader

### STAKEHOLDER GROUP

#### DES NGO

R. Gonzalez de Txabarri

#### Kalapie

G. Hoyos

#### Mugiment

I. Etxeberria  
M. Ruiz de Azua  
A. Larrinaga

#### Bilbao Kirolak

G. Casado

#### Vitoria-Gasteiz City Council

F. Tazo  
E. Martinez  
Konpa  
J. Bujanda

#### Gipuzkoa Provincial Council

I. Iturrioz  
U. Asurmendi  
K. Garcia

#### Pasaia City Council

X. Rodriguez

#### Basque Government

A. Benito (Public Health)  
A. Uranga (Public Health)  
I. Aspiritxaga (Public Health)  
J. Iriberri (Kirolaskola)  
J. Cantalejo (Berritzegune Nagusia)  
O. Longo (Gazteen Euskal Behatokia)  
E. Moran (Eustat)  
M.V. García (Eustat)

#### IMD Ermua

A. García

#### UPV / EHU

J. Irazusta  
B. Amenabar  
S. Arribas

#### Projekta Urbes

P. Galarraga

#### Oñati City Council

R. Lasagabaster

#### Etxebarri City Council

A. Romero



We have focused the study on the 10 base indicators determined for the Global Matrix: Overall Physical Activity, Organised Sport and Physical Activity, Active Play, Active Transportation, Sedentary Behaviour, Physical Fitness, Family and Peers, School, Community and Environment and Government.

In addition, consistent with the trend that is developing in countries such as Canada, South Africa, Australia and New Zealand, studying *24 hours of movement* (physical activity, sedentary lifestyle and sleep), we have included sleep as the eleventh indicator.

We have carried out the study of each indicator using the [benchmarks](#) offered by AHKGA, and differentiating the situation of girls and boys.

No new data are created through this report, we have simply collected and analysed the quality data that were already available.

10 + 1 INDICATORS





We have reviewed [48 data sources](#), and we agreed that in order for them to be admitted for the study, they had to meet the following conditions:

- **Recent:** we have only analysed sources that collected data in 2015 or later, and always the latest edition of each study.
- **Representative of the Basque Country:** those data sources with a geographic scope smaller than a province, or Spanish studies that do not show disaggregated data for the Basque Country, have not been analysed.
- **Age:** studies that include the range of 5–17 years (the entire range is not essential).
- **The best document available** for the same data source.

Likewise, for the assignment of grades we agreed:

- For each indicator, use only **the source with the best data quality** (most recent or largest sample).
- That the **data were linked** to any of the benchmarks suggested for the indicators.
- That there were **data available for the three provinces**.

48  
data  
sources

The following table summarises the data sources used to assign the grades of each indicator in green; those related to the suggested benchmarks that do not meet all the agreed conditions are in grey:

| SOURCE                                                                                                                                               | INDICATOR                             |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------|---------------------------------------|-------------------|---------------|
|                                                                                                                                                      | 1.<br>Overall<br>Physical<br>Activity | 2.<br>Organised<br>Sport & PA | 3.<br>Active Play | 4.<br>Active<br>Transportation | 5.<br>Sedentary<br>Behaviour | 6.<br>Physical<br>Fitness | 7.<br>Family<br>and Peers | 8.<br>School | 9.<br>Community<br>and<br>Environment | 10.<br>Government | +11.<br>Sleep |
| (1) <a href="#">EAEOI</a>                                                                                                                            |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (2) <a href="#">HBSC 2018 País Vasco infographics</a>                                                                                                |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (3) <a href="#">Hábitos deportivos de la población escolar de Bizkaia</a>                                                                            |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (4) <a href="#">Arabak Eskola Kirolak bizi duen egoerari buruzko hausnarketa</a>                                                                     |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (5) <a href="#">Gipuzkoako partaidetza</a>                                                                                                           |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (6) <a href="#">Gazteen adierazleak (Kirola)</a>                                                                                                     |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (7) <a href="#">Estudio de hábitos alimentarios y actividad física en escolares de 6 a 11 años en Bizkaia e implementación de acciones de mejora</a> |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (8) <a href="#">Nesken partaidetzaren analisia eskola kirolean</a>                                                                                   |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (9) <a href="#">Eustat datuak</a>                                                                                                                    |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |
| (10) <a href="#">2016ko Euskal Autonomia Erkidegoko Mugikortasunaren Azterlana</a>                                                                   |                                       |                               |                   |                                |                              |                           |                           |              |                                       |                   |               |

Once we had agreed on the useful data sources for the study, we discussed the assignment of the grade for each indicator according to the following scale created by AHKGA:



**94% - 100%**



We are succeeding with a large majority of children.  
**87% - 93%**



**80% - 86%**



**74% - 79%**



We are succeeding with well over half of children.  
**67% - 73%**



**60% - 66%**



**54% - 59%**



We are succeeding with about half of children.  
**47% - 53%**



**40% - 46%**



**34% - 39%**



We are succeeding with less than half of children.  
**27% - 33%**



**20% - 26%**



We are succeeding with very few of children. **< 20%**



Incomplete grade, where Basque data were not available or were insufficient/inadequate to assign a grade.

Taking into account the [distribution of the population of the Basque Country](#) for the age group 5–17 years, the participation of each province to the total of the Basque Country is as follows:

|          |  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| BIZKAIA  | 50.13 %                                                                           | 49.83 %                                                                            |
| GIPUZKOA | 34.29 %                                                                           | 34.37 %                                                                            |
| ARABA    | 15.58 %                                                                           | 15.80 %                                                                            |



### 3. Results

The procedure described above resulted in the following grade assignments.

First, in both girls and boys, we have not found data that meet all the necessary conditions for assigning grades to the following seven indicators. Therefore, we have assigned them the INC (incomplete) grade:

\_\_\_\_\_

However, for the following four indicators, for both girls and boys, we were able to assign grades.



Overall Physical Activity



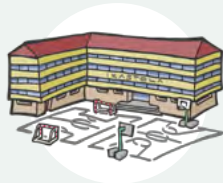
Active Play



Physical Fitness



Family and Peers



School



Community and Environment



Government

INC

## Organised Sport And Physical Activity

The assignment of grades in this indicator has been based on participation data from school sports in the three provinces, published by the three Provincial Councils.

The assignment of the grades has the following limitations:

- The data collection method is not the same in the three provinces.
- In Araba, the data are not disaggregated by sex, and the same number of girls and boys is assumed at all ages.
- There may be organised sport outside the school sport studied.



  
**61.3 %**

**B-**

  
**69.5 %**

**B**

|                                                                                       | ARABA | BIZKAIA | GIPUZKOA |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------|
|  | 51 %  | 69.3 %  | 55.93 %  |
|  | 51 %  | 81.2 %  | 61.1 %   |

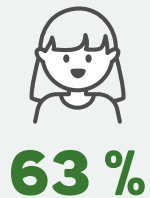


## Active Transportation

The assignment of grades in this indicator has been based on the data from the 2019 Eustat Survey of Living Conditions, from the students of the Basque Country between the ages of 6 and 15 years old, on the percentage of walking trips to school.

The assignment of the grades has the following limitations:

- Does not cover the entire age range (6–15 years / 5–17 years)
- Does not include trips other than those going to school.
- Bicycle and motorcycle travel are presented in the same category. In the case of boys there is no data and for girls it is only 1%. For these reasons, only walking is taken into account.
- It does not include active transportation that is apparently growing like scooters.



**B-**



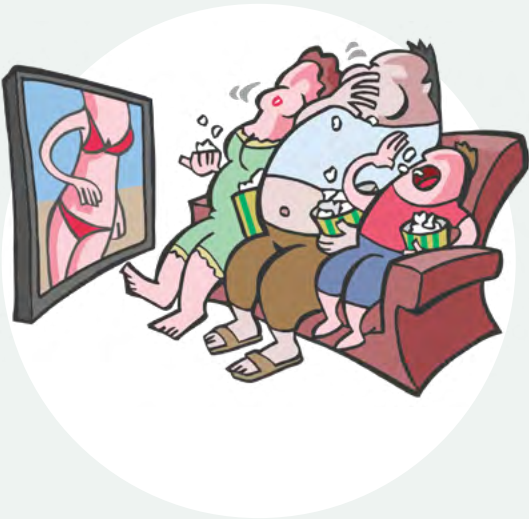
**C+**

### Sedentary Behaviour

The assignment of grades in this indicator has been based on data from the Basque Health Survey, more specifically on the data it provides referring to the percentage of screen hours by gender, age and province. The calculation has been made assuming five working days and two non-working days per week.

The assignment of the grades has the following limitations:

- The sedentary behaviour guidelines do not offer a maximum time limit, so we have followed the Canadian reference for this indicator: no more than 2 h of recreational screen time per day. The available data do not refer to recreational time, but to total screen time.
- The age range of the available data (2–14 years) does not match that of this report (5–17 years). We have assumed a shorter time for the range 2–4 years and a longer time for the unavailable range (15–17 years), which has led to an adaptation of the grade.
- The data are obtained from the parents or legal guardians’ reporting. Admitting excess screen time may be seen as reflective of parental ability, which we understand can affect the sincerity of the response.



  
**67.86 %**

**B-**

  
**67.86 %**

**B-**

The calculation made from the available data gives the same result (67.86%) for both girls and boys. This value corresponds to a B grade, but for the aforementioned necessary adaptation we agreed on a B- grade for both.

Sleep

The assignment of grades in this indicator has been based on data from the Basque Health Survey, more specifically on the data it provides referring to the percentage of hours of sleep by sex, age and province.

The assignment of the grades has the following limitations:

- There are no global sleep guidelines. We have taken as a reference what is created in Canada and Australia:
  - [Canada](#): Uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5–13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14–17 years, with consistent bed and wake-up times.
  - [Australia](#): An uninterrupted 9 to 11 hours of sleep per night for those aged 5–13 years and 8 to 10 hours per night for those aged 14–17 years; and consistent bed and wake-up times.
- The available data do not inform about the fulfillment of uninterrupted sleep or the constancy in the moments of going to bed and getting up.



  
65 %

**B-**

  
70 %

**B**

|                                                                                       | 0 - 14 YEARS | 15 - 17 YEARS |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
|  | 75 %         | 50 %          |
|  | 75 %         | 75 %          |

Sleep

- The age range of the available data (0–14 years + 15–17 years) does not match that of this report (5–17 years). We have assumed a longer sleep time for the range 0–4 years, which has led to an adaptation of the grade.
- The data are expressed in percentiles, without knowing the specific value of the cut-off point for compliance with the indicator’s reference.
- The data are obtained from the parents or legal guardians’ report. Admitting a lack of sleep may be seen as reflective of parental ability, which we understand can affect the sincerity of the response.



  
65 %

B-

  
70 %

B

|                                                                                       | 0 - 14 YEARS | 15 - 17 YEARS |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
|  | 75 %         | 50 %          |
|  | 75 %         | 75 %          |

|  | SUMMARY OF GRADES                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| INC                                                                               | 1.- Overall Physical Activity             | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 2.- Organised Sport and Physical Activity | B                                                                                   |
| INC                                                                               | 3.- Active Play                           | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 4.- Active Transportation                 | C+                                                                                  |
| B-                                                                                | 5.- Sedentary Behaviour                   | B-                                                                                  |
| INC                                                                               | 6.- Physical Fitness                      | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 7.- Family and Peers                      | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 8.- School                                | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 9.- Community and Environment             | INC                                                                                 |
| INC                                                                               | 10.- Government                           | INC                                                                                 |
| B-                                                                                | 11.- Sleep                                | B                                                                                   |

## 4. Conclusions

1. It is a positive that the Basque Country takes part in international initiatives such as the Global Matrix. In addition to projecting a good Basque image abroad, it encourages the exchange of knowledge and offers a useful learning resource.
2. It was impossible to assign grades to seven of the indicators and the quality of the data available for the other four was not great. Therefore, there is a great lack of information about physical activity in Basque childhood-adolescence. Obtaining this is essential to create evidence-based policies.
3. The four indicators in which a grade has been assigned show clear room for improvement. Particularly noteworthy is the poor value for the active transportation of boys. This should be one of the priorities in the promotion of physical activity in the Basque Country due to its contribution in solving other social problems, for instance climate change.
4. We would like to stress the need for the Basque Country to intervene at an early age to create an active society. Considering the findings of the WHO [Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030](#)<sup>\*</sup>, we call on the education and health authorities to incorporate the perspective of physical activity in their policies in order to obtain direct benefits in their areas of competence.
5. It is encouraging that given the lack of data detected, two initiatives have already been launched that are part of the solution to the problem: a laborious [accelerometry study](#) and a pilot test for the creation of a [fitness surveillance system](#) (Eusfit Mugiment).
6. It must be considered that the entire study was carried out using pre-COVID-19 data, which makes us fear an even worse result in the current reality.

<sup>\*</sup> “Increased physical activity participation in all girls and boys can lead to greater ability to concentrate and improved cognitive function, thereby resulting in better academic outcomes.”  
“The global cost of physical inactivity is estimated to be INT\$ 54 billion per year in direct health care, in 2013, with an additional INT\$ 14 billion attributable to lost productivity. Inactivity accounts for 1–3% of national health care costs, although this excludes costs associated with mental health and musculoskeletal conditions.”



## 5. WHO Guidelines

As an end to this report, we include the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, which have recently been translated into [Basque](#).

### CHILDREN AND ADOLESCENTS (aged 5–17 years)



In children and adolescents, physical activity confers benefits for the following health outcomes: improved physical fitness (cardiorespiratory and muscular fitness), cardiometabolic health (blood pressure, dyslipidaemia, glucose, and insulin resistance), bone health, cognitive outcomes (academic performance, executive function), mental health (reduced symptoms of depression); and reduced adiposity.

At least

**60**

minutes a day

**moderate- to vigorous-intensity physical activity** across the week; most of this physical activity should be aerobic.



It is recommended that:

> **Children and adolescents should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity, mostly aerobic, physical activity, across the week.**

*Strong recommendation, moderate certainty evidence*

On at least

**3**

days a week

**vigorous-intensity aerobic activities**, as well as those that **strengthen muscle and bone** should be incorporated.



> **Vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that strengthen muscle and bone, should be incorporated at least 3 days a week.**

*Strong recommendation, moderate certainty evidence*

**GOOD PRACTICE STATEMENTS**

- Doing some physical activity is better than doing none.
- If children and adolescents are not meeting the recommendations, doing some physical activity will benefit their health.
- Children and adolescents should start by doing small amounts of physical activity, and gradually increase the frequency, intensity and duration over time.
- It is important to provide all children and adolescents with safe and equitable opportunities, and encouragement, to participate in physical activities that are enjoyable, offer variety, and are appropriate for their age and ability.

In children and adolescents, higher amounts of sedentary behaviour are associated with the following poor health outcomes: increased adiposity; poorer cardiometabolic health, fitness, behavioural conduct/pro-social behaviour; and reduced sleep duration.

It is recommended that:

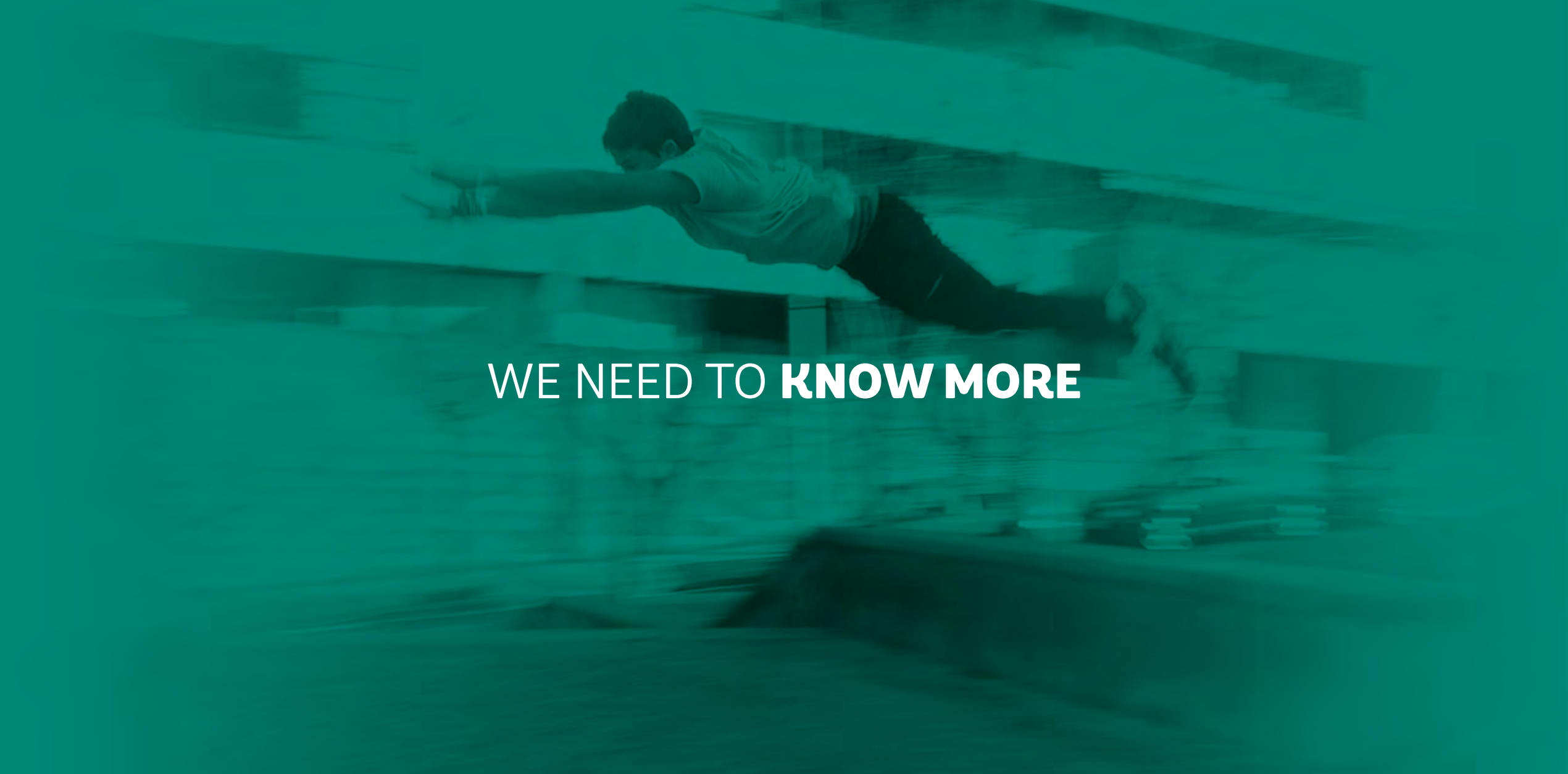
> **Children and adolescents should limit the amount of time spent being sedentary, particularly the amount of recreational screen time.**

*Strong recommendation, low certainty evidence*

**LIMIT**

the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.





WE NEED TO **KNOW MORE**

