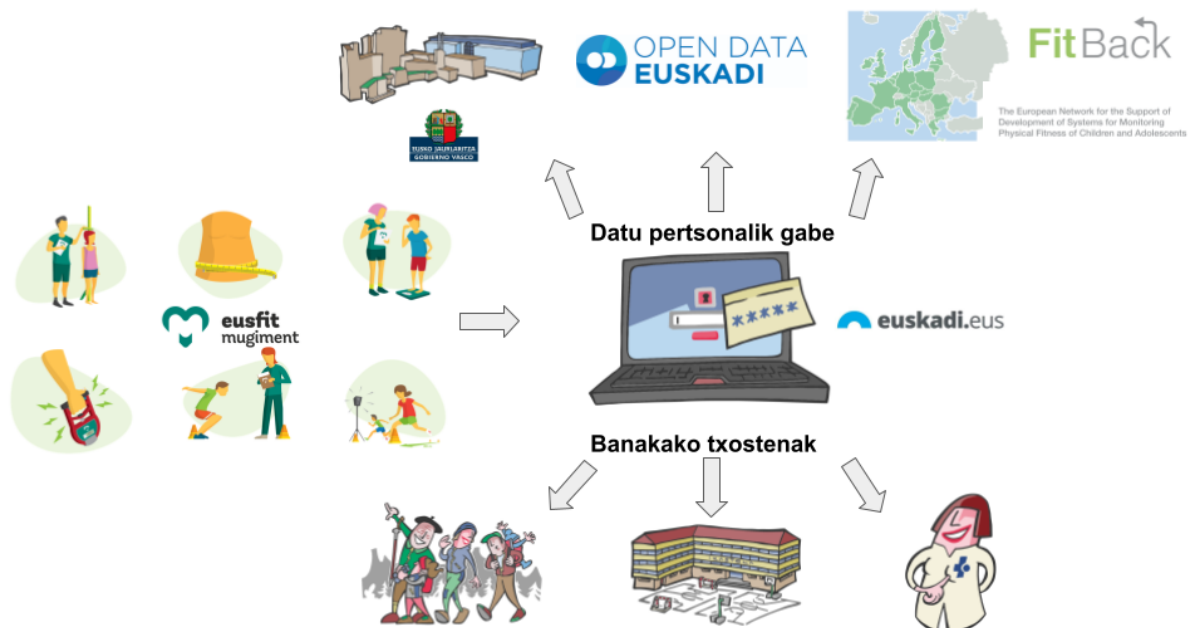




Proba pilotuaren bukaera txostena

Informe final de la prueba piloto

Jonatan Ruiz - Mikel Bringas

2021-V-6

1.- Sarrera

2.- Emaizen azterketa

3.- Ondorioak

1.- Introducción

2.- Análisis de los resultados

3.- Conclusiones



1.- Sarrera

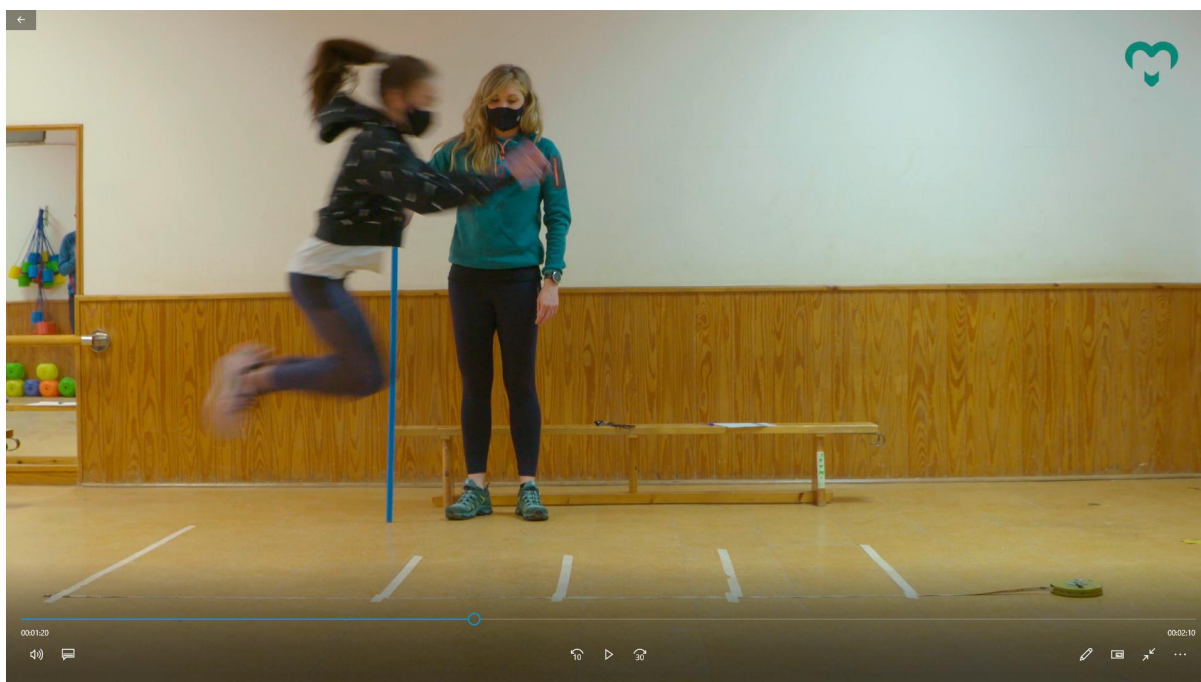
2020-2021 ikasturtean, EAEko 10 ikastetxetako 1.157 ikaslek parte hartu dute **osasunera bideratutako** egoera fisikoa zaintzeko sistema bat sortzeko proba pilotuan (Eusfit Mugiment).

Sistemaren oinarria lehentasun handiko Alpha Fitness bateria izan da, eta gorputz-hezkuntzako irakasleak izan dira probak antolatzeko arduradunak, familiek onartu ondoren.

Dokumentu honek lortutako emaitzen azalpen laburra erakutsi nahi du, baita proba pilotuaren ondorengo hausnarketa nagusiak ere.

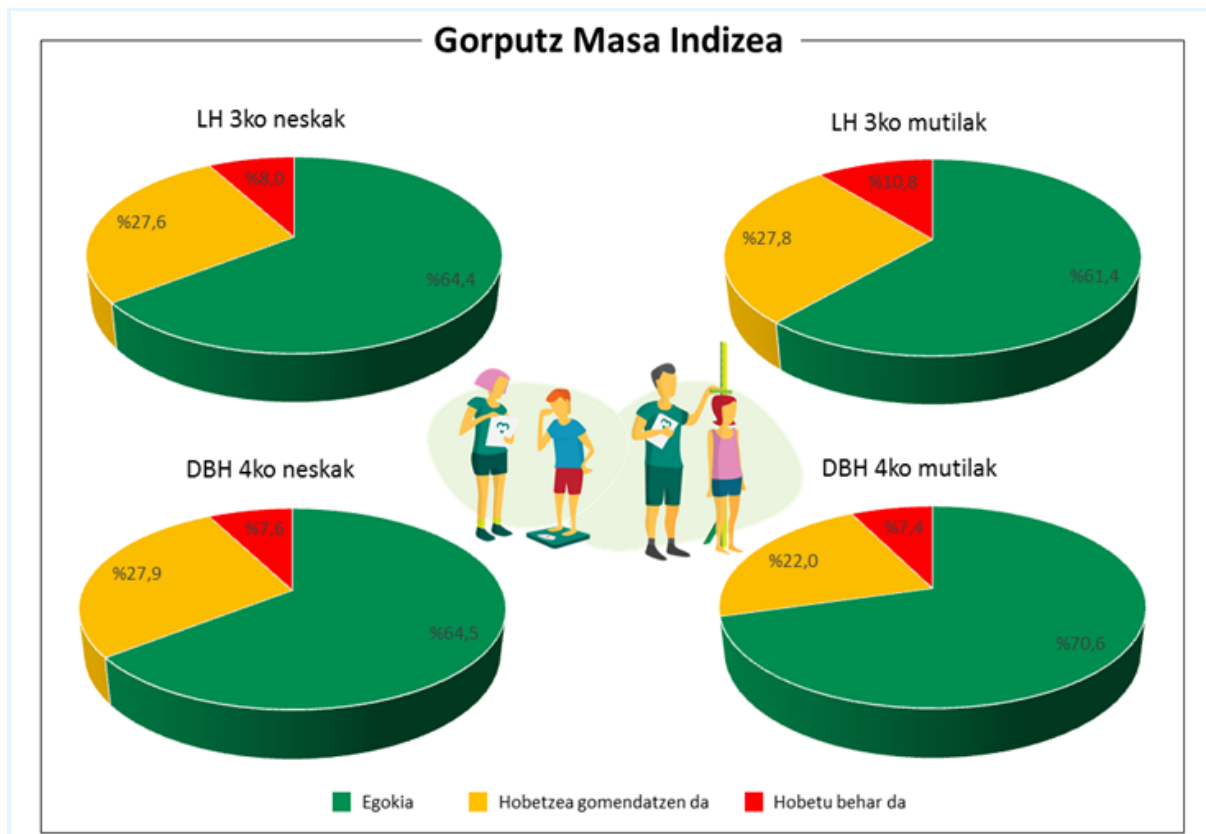
Proba pilotuari buruzko informazioa honako esteka hauetan osa daiteke:

- Azalpen [bideo](#) laburra.
- Proba pilotua garatzeko [txostena](#).
- Proba pilotua kudeatzeko [bilerak](#).
- Proba pilotua antolatzeko [lan kronograma](#).
- Probak egiteko eta erregistratzeko [jarraibideak](#).
- Proben emaitzen erregistrorako [orria](#).
- Gorputz Hezkuntzako irakasleen hasierako [galdetegiaren erantzunak](#).
- Irakasleekin egindako lehen online saioaren [bideoa](#).
- Irakasleekin egindako bigarren online saioaren [bideoa](#).
- Proba pilotuan parte hartu zuten ikasle eta irakasleen [galdetegiaren erantzunak](#) eta horren [laburpena](#).
- Irakasleekin egindako bukaera bileraren [bideoa](#).
- Sailburuei eskainitako aurkezpenaren [bideoa](#).



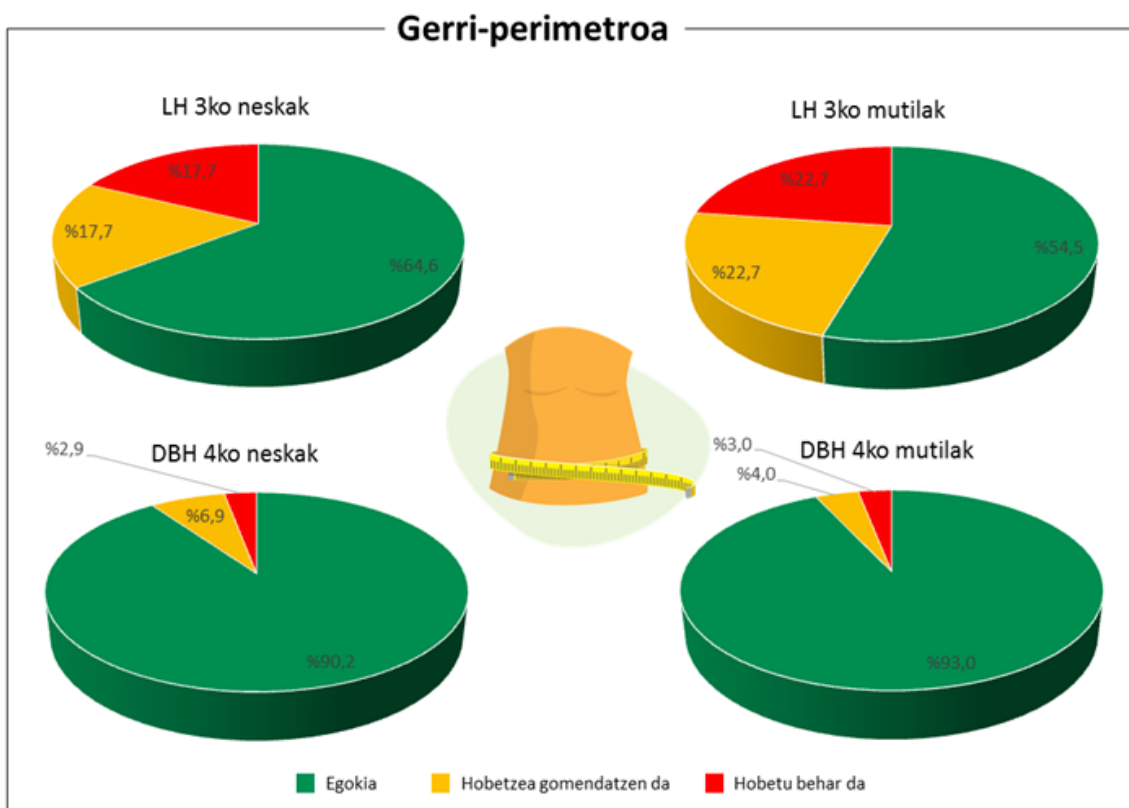
2.- Emaizen azterketa

Jarraian proba pilotu honetan lortutako emaitzak aurkezten dira. Azterketarako erabili diren erreferentziazko balioak (Alpha Fitness bateria) aipatutako probak egiteko eta erregistratzeko [jarraibideetan](#) kontsulta daitezke.



Gorputz-masaren indizea (kilogramotan adierazitako gorputz-pisua zati altuera metroan neurtuta ber bi) pisuarrunt, gainpisu eta obesitate-mailaren adierazlea da eta zuzenean lotuta dago profil kardiobaskularrarekin.

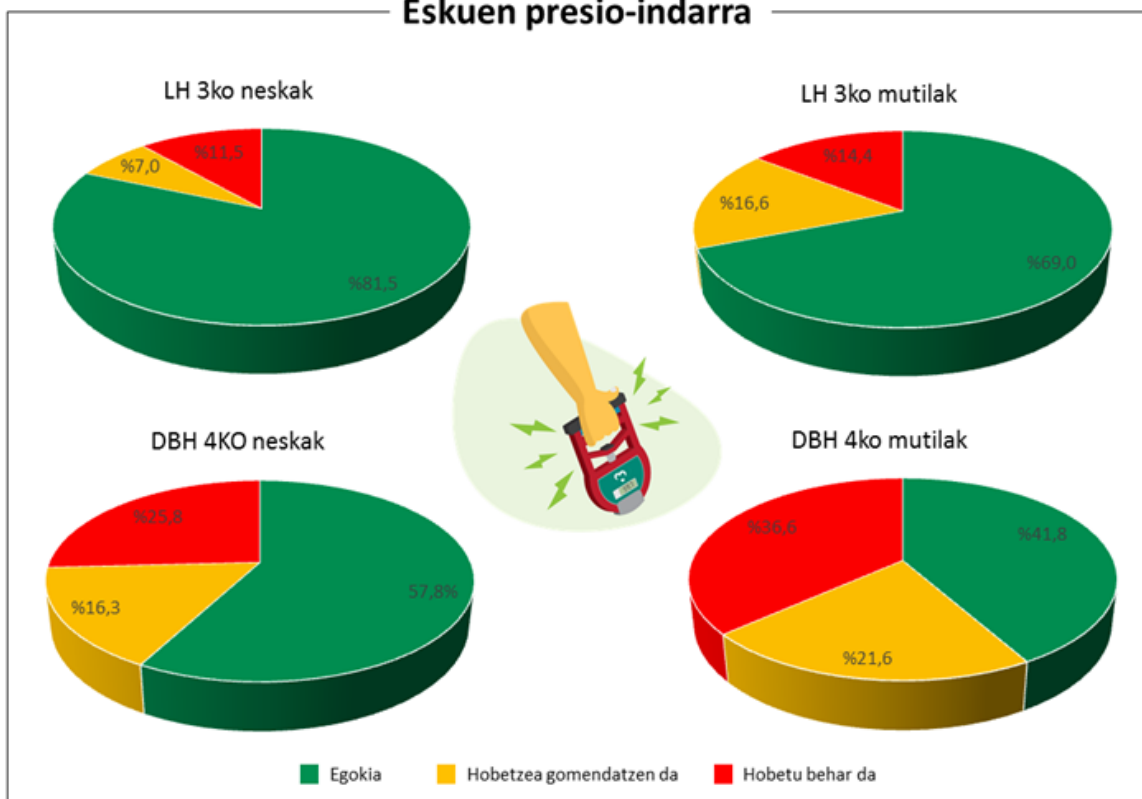
Datuek adierazten dute, neskak zein mutilak, aztertutako lehen hezkuntzako umeen (LH) eta nerabeen (DBH) hirutik batek hobetu beharreko balioak dituela.



Gerriaren perimetroa erdialdeko gantz-masaren markatzailea da eta gaixotasun kardiobaskularra izateko arrisku-markatzaileekin lotzen da zuzenean.

Emaitzen arabera, LHko ikasleen %35-45ek hobetu daitezkeen mailak dituzte, eta aztertutako DBHko nerabe gehienek maila egokiak dituzte.

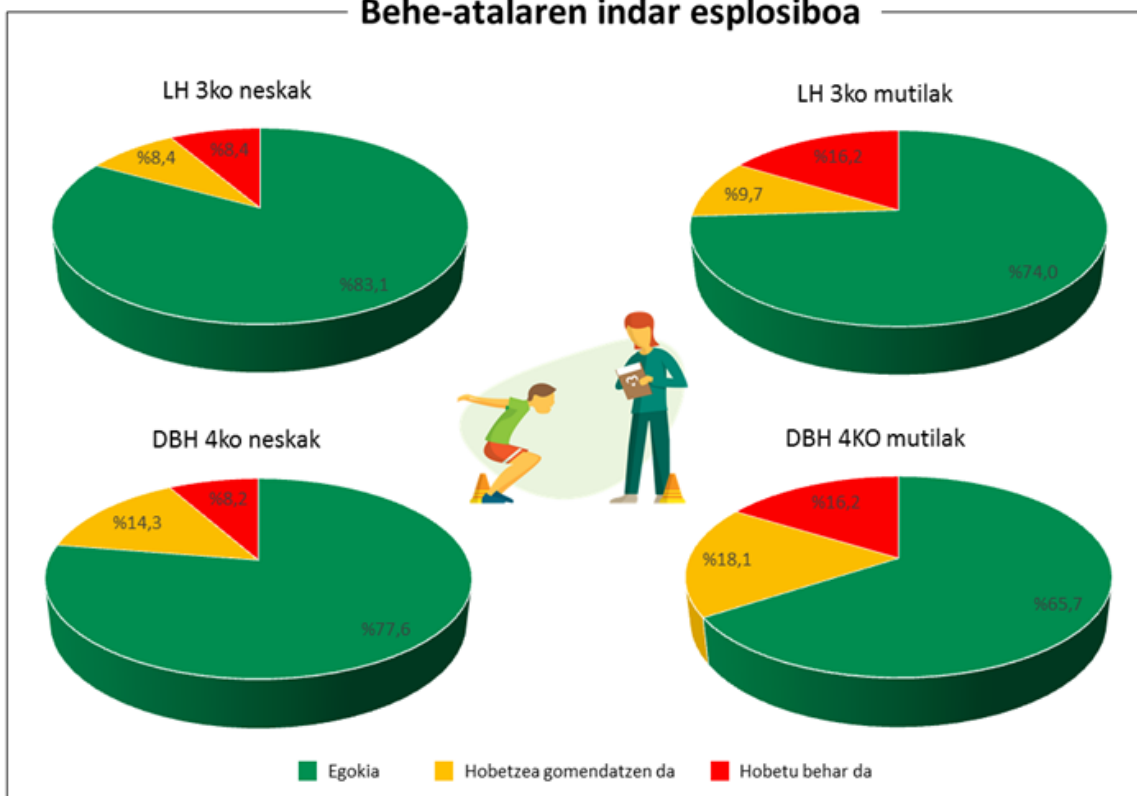
Eskuen presio-indarra



Eskuen presio-indarra goi-atalaren indarraren adierazlea da, eta osasun fisiko eta mental hobearekin lotzen da.

Datuek adierazten dute LHko lau ikasletik batek eta DBHko bi ikasletik batek gomendatutakoa baino maila txikiagoak dituztela. Aztertutako bi ikasmailetan mutilen emaitzak neskenak baino okerragoak dira.

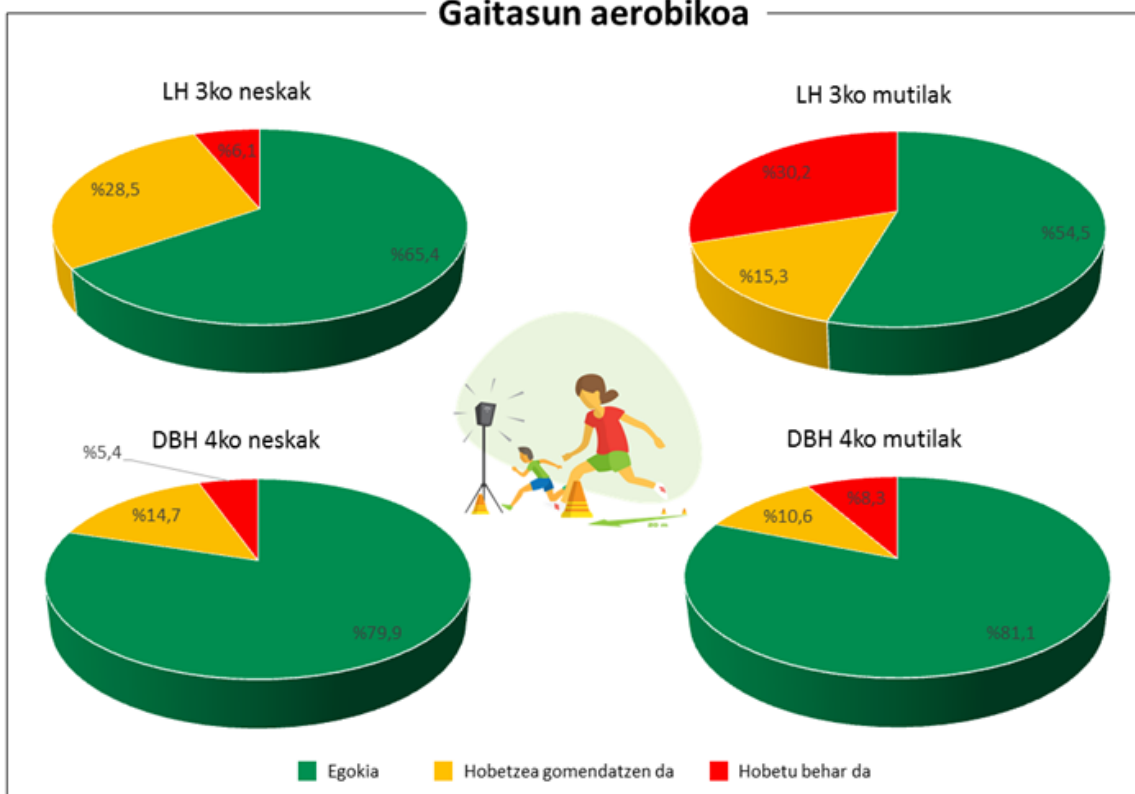
Behe-atalaren indar esplosiboa



Behe-atalaren indar esplosiboa osasun kardiobaskularren markatzailea da, eta zuzenean lotzen da errendimendu kognitiboarekin.

Maila egokien azpitik dauden datuak ikusten dira aztertutako LHko ikasleen %18-25en eta DBHko ikasleen %23-35en, mutilen egoera okerragoa izanik bi ikasmailetan.

Gaitasun aerobikoa



Gaitasun aerobikoak sistema kardiobaskularraren eta arnas sistemaren ahalmena adierazten du, denbora luzez ariketa fisikoa egitea ahalbidetzen duena. Haur eta nerabeen osasun kardiobaskularraren eta psikologikoaren markatzaile garrantzitsuenetakoa da, eta errendimendu kognitiboarekin estuki lotuta dago.

LHko ikasleen artean, %35-45ek ez du gaitasun aerobiko egokia; DBHko ikasleen kasuan, berriz, bostetik batek balio desegokiak ditu. Sexuen artean alderik handiena LHn agertzen da, mutilentzat emaitza txarragoekin.

3.- Ondorioak

1. Proba pilotuan parte hartu duten ikasleek EAEko lagin adierazgarri gisa osatzeko beharrezko ezaugarriak betetzen ez dituzten arren, esan dezakegu **euskal ikasleen talde batek arrisku handia duela etorkizuneko patologia kardiobaskularrak garatzeko** sasoi fisiko baxuaren ondorioz, neurri handi batean eguneroko jarduera fisikoaren maila eskasarekin lotuta dagoena. Era berean, honek **kaltetzen du haien oraingo errendimendu akademikoa**.
2. Egoera fisikoa zaintzeko sistema bat baliabide eraginkorra izan daiteke etengabe zahartzen ari den gizarte baten **osasun-sistemaren iraunkortasunerako**.
3. Hala erabakitzen bada, proba pilotu honek nahikoa eskarmentua eskaintzen du **ikastetxe guztietara hedatutako sistema arian-arian sortzeko**, **Eslovenia** bezalako herrialdeen ereduari jarraituz, eta Europako **Fitback** ekimena aintzat hartuz. Azaleko irudiak laburbiltzen du etorkizunerako sistemaren antolaketa proposamena, Osakidetza emaitzen erabilera barne izanik.
4. EAEk Global Matrixen egin berri duen txostenak **datu gabezia larria** erakusten du, euskal haurtzaroko eta nerabezaroko jarduera fisikoaren errealtatea ezagutu ahal izateko eta, ondorioz, ebidentzian oinarritutako politikak eskaini ahal izateko. Sasoi fisikoaren zaintza sistema bat sortzea irtenbidearen parte izango litzateke.
5. Kalkuluen arabera, EAEko **gorputz-hezkuntzako irakasleak** unibertsitate-prestakuntza eta lan-dedikazioa duten 1.200 profesional inguru dira. Beraz, funtsezko taldea da gizarte aktiboa sortzeko.
6. Sasoi fisikoaren zaintza sistema bat, berez, ez da irtenbide bat egoera fisikoaren maila baxuak konpontzeko, baina **osagai positiboa izan daiteke eskola aktiboak sortzeko** orduan:



1.- Introducción

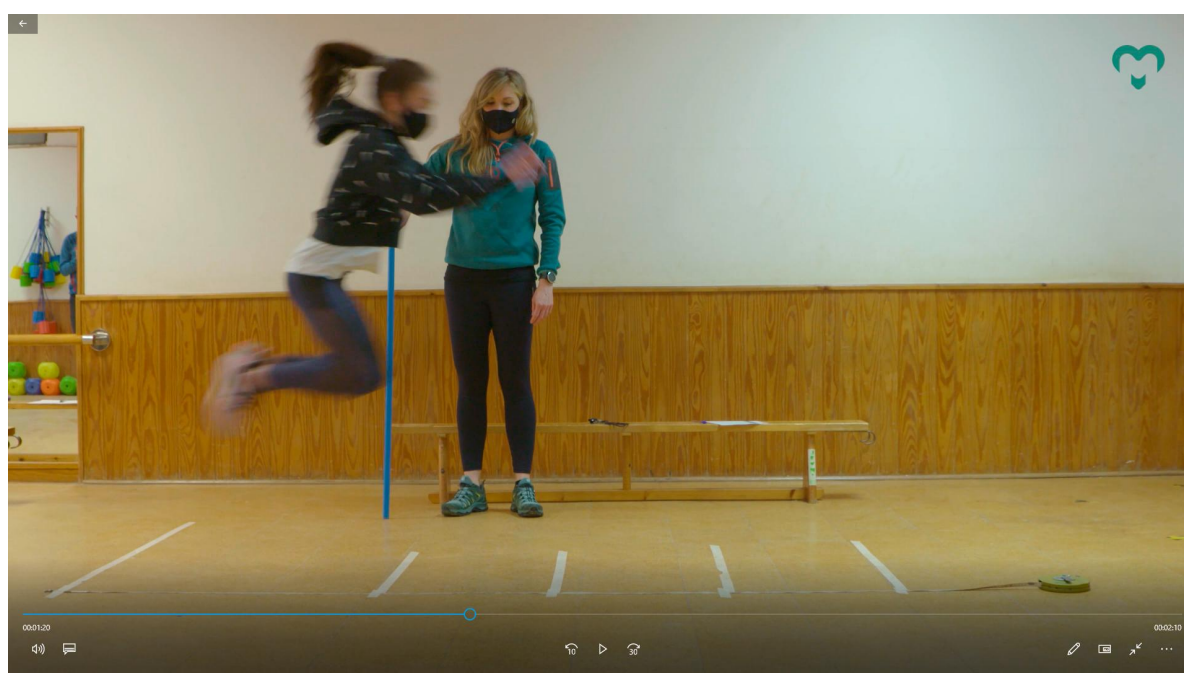
En el curso académico 2020-2021, 1.157 alumnos y alumnas de 10 centros escolares de la CAPV han participado en una prueba piloto para la creación de un sistema de vigilancia de la condición física **orientado a la salud** (Eusfit Mugiment).

El sistema se ha fundamentado en la batería Alpha Fitness de alta prioridad, contando con el profesorado de educación física para la organización de los test, tras la aprobación por parte de las familias.

Este documento pretende mostrar un breve resumen de los resultados obtenidos, así como las principales conclusiones extraídas tras la prueba piloto.

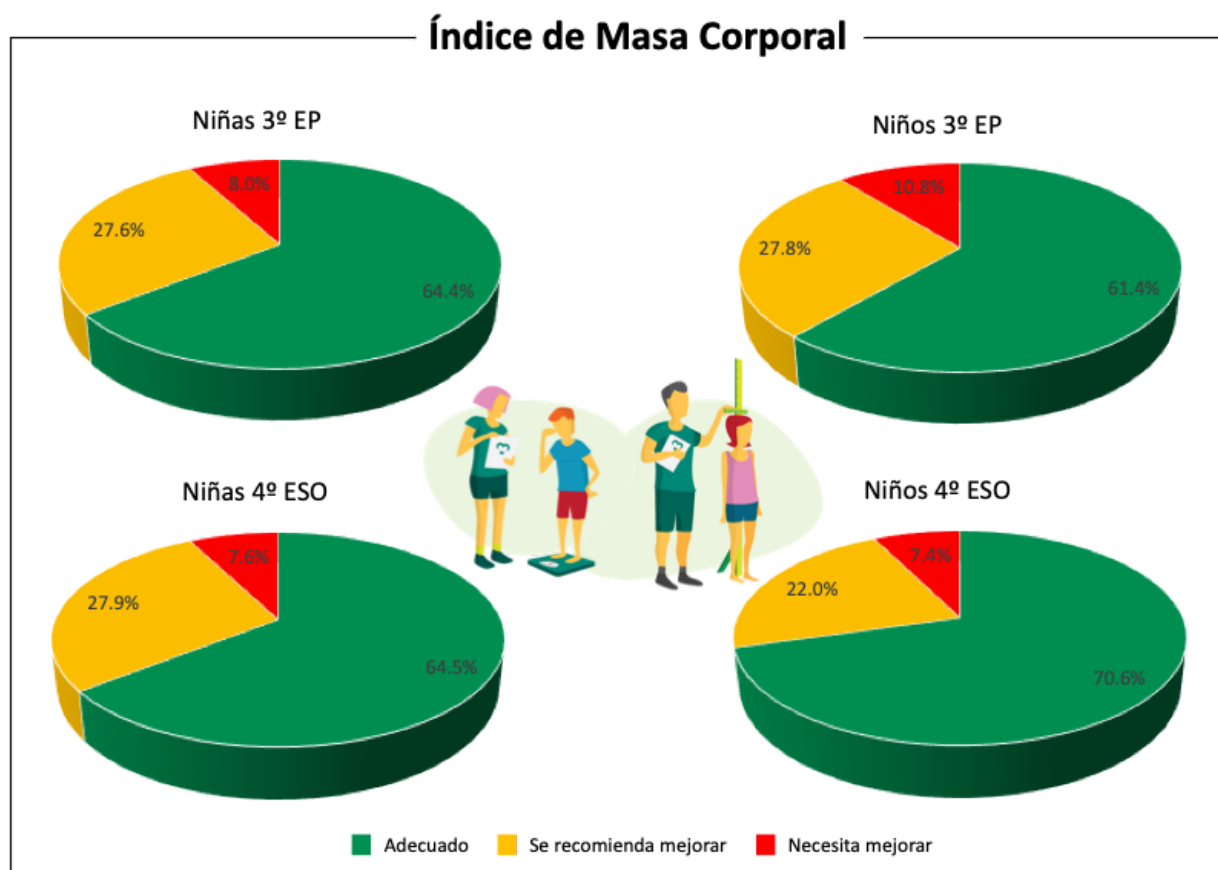
Se puede completar la información referida a la prueba piloto en los siguientes enlaces:

- Breve [vídeo](#) explicativo.
- [Informe](#) para desarrollar la prueba piloto.
- [Reuniones](#) para gestionar la prueba piloto.
- [Cronograma de trabajo](#) para organizar la prueba piloto.
- [Manual](#) para el desarrollo y registro de los tests.
- [Hoja](#) para el registro de los resultados de los tests.
- [Respuestas al cuestionario inicial](#) realizado por el profesorado de educación física.
- [Vídeo](#) de la primera sesión online con el profesorado.
- [Vídeo](#) de la segunda sesión online con el profesorado.
- [Respuestas a los cuestionarios finales](#) realizados por el alumnado y profesorado participante en la prueba piloto y [resumen](#).
- [Vídeo](#) de la reunión final con el profesorado.
- [Vídeo](#) de la presentación a las consejerías.



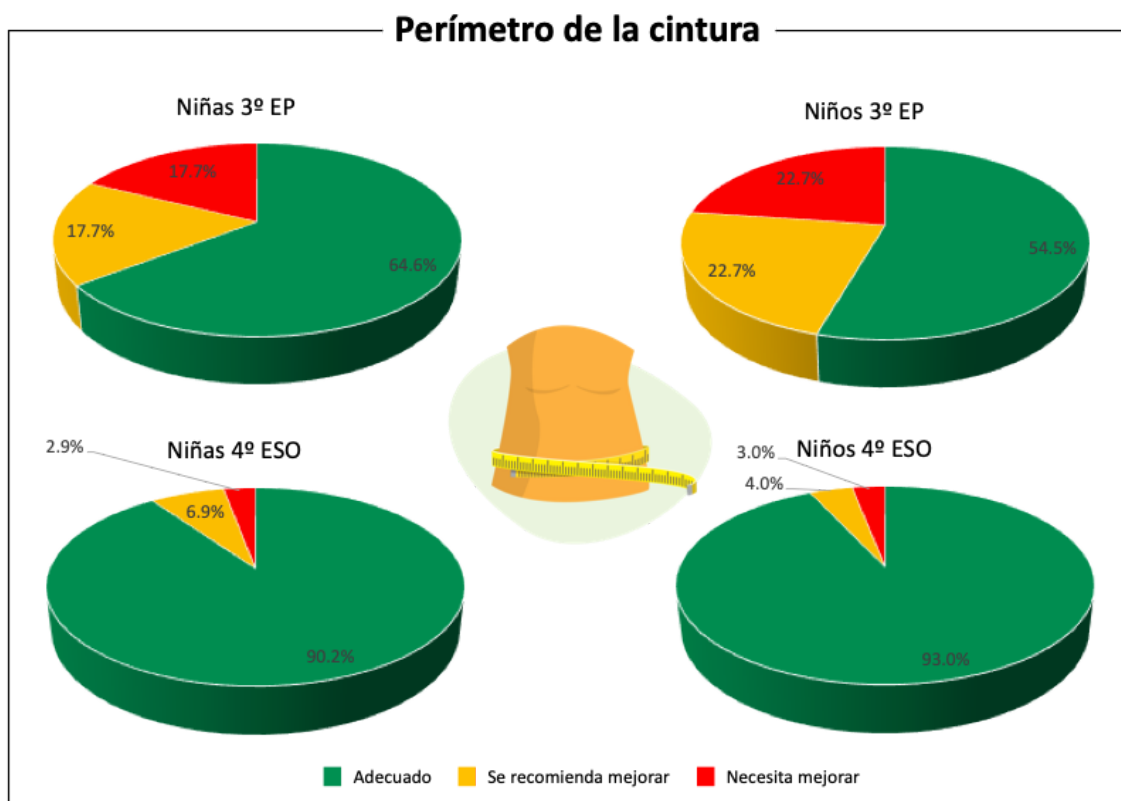
2.- Análisis de los resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos en esta prueba piloto. Los valores de referencia (batería Alpha Fitness) que se han utilizado para el análisis se pueden consultar en el [manual](#) para el desarrollo y registro de los test.



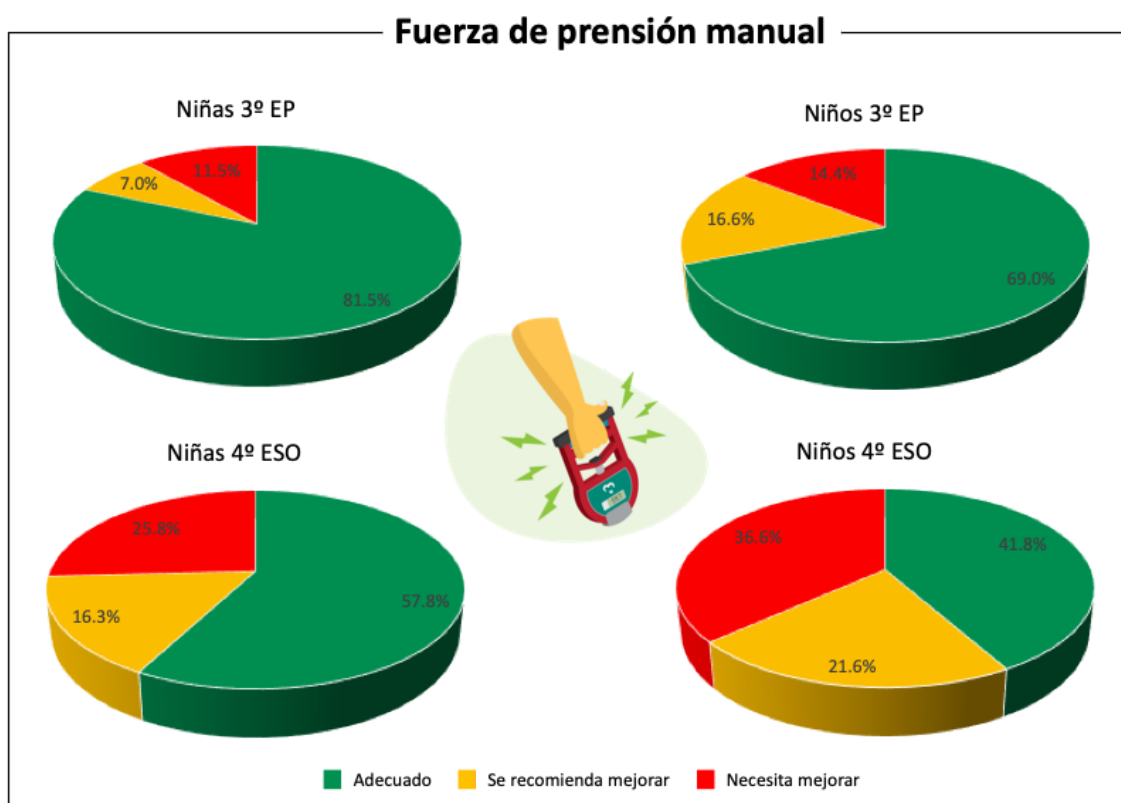
El índice de masa corporal (peso corporal en kilogramos dividido por la talla en metros al cuadrado) es un indicador del grado de normopeso, sobrepeso y obesidad, y está directamente relacionado con el perfil cardiovascular.

Tanto en chicas como en chicos, los datos indican que en torno a una de cada tres alumnas o alumnos de educación primaria (EP) y adolescentes (ESO) que han realizado los tests presenta unos valores que necesitan ser mejorados.



El perímetro de la cintura es un marcador de masa grasa central, y se asocia directamente a marcadores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

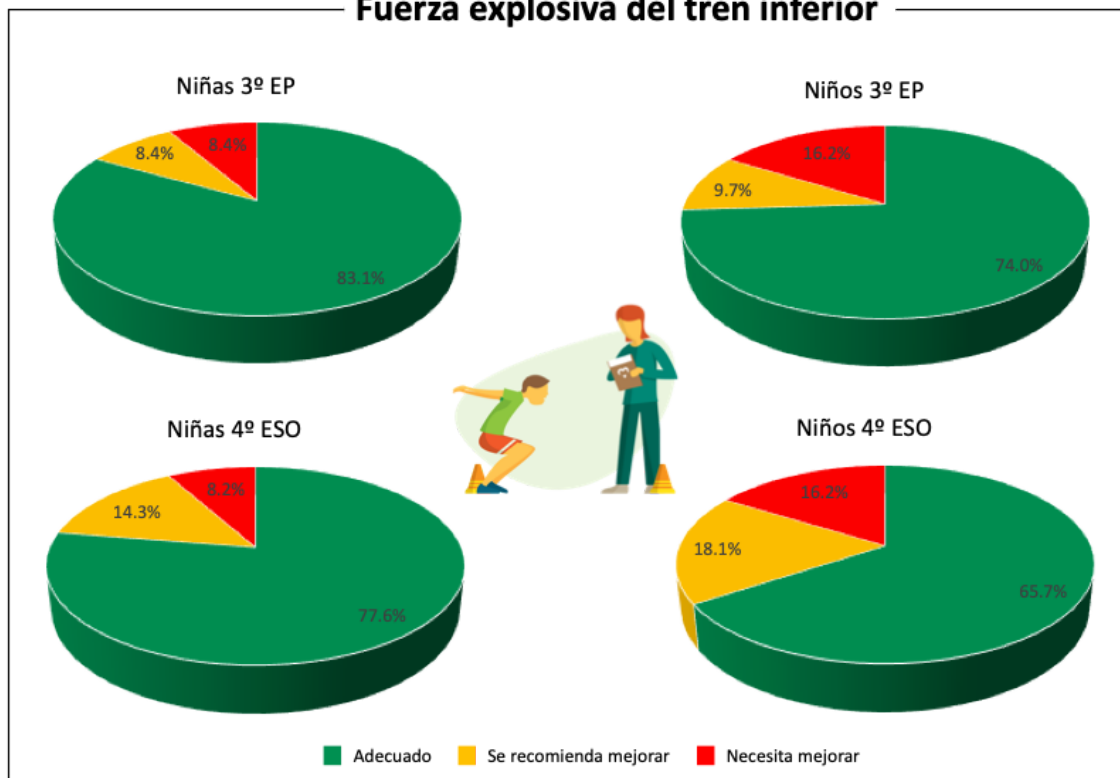
Los resultados indican que entre un 35-45% del alumnado de EP presenta niveles mejorables, mientras que en ESO, la gran mayoría tiene unos niveles adecuados.



La fuerza de prensión manual es un indicador de la fuerza del tren superior y se asocia a un mejor estado de salud física y mental.

Los datos indican que en el alumnado evaluado, en torno a uno de cada cuatro casos de EP y uno de cada dos de ESO presenta unos niveles por debajo de lo recomendado. Los resultados son notablemente peores en chicos que en chicas en los dos cursos estudiados.

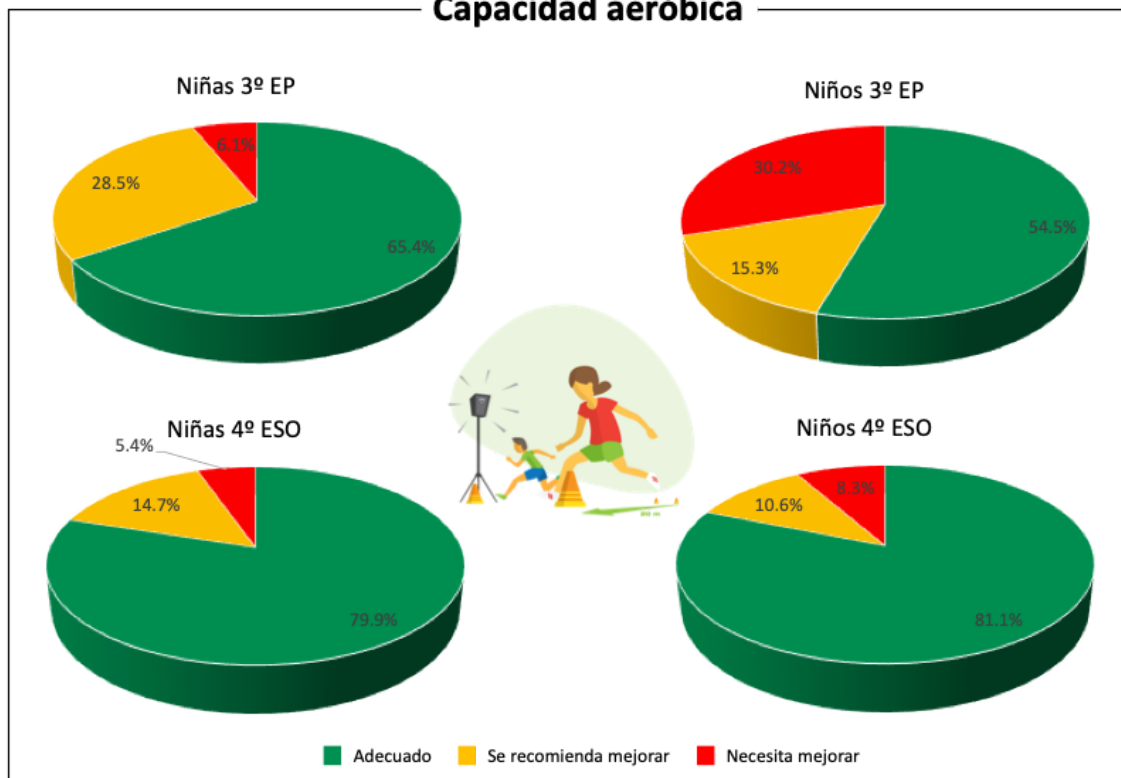
Fuerza explosiva del tren inferior



La fuerza explosiva del tren inferior es un marcador de salud cardiovascular y se asocia directamente con el rendimiento cognitivo.

Se presentan datos por debajo de los niveles adecuados en un 18-25% del alumnado de EP evaluado, y en un 23-35% del alumnado de ESO evaluado, siendo peor en chicos que en chicas en ambos niveles académicos.

Capacidad aeróbica



La capacidad aeróbica representa la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio que permite llevar a cabo ejercicio físico durante un tiempo prolongado. Es uno de los marcadores más importantes de salud cardiovascular y psicológica en niños y adolescentes, y está íntimamente relacionada con el rendimiento cognitivo.

Entre el alumnado de EP, un 35-45% no presenta un nivel adecuado de capacidad aeróbica, mientras que en el caso del alumnado de ESO, en torno a uno de cada cinco presenta valores no adecuados. Entre sexos la diferencia mayor se muestra en EP, con peores resultados para los chicos.

3.- Conclusiones

1. Pese a que el alumnado que ha participado en la prueba piloto no cumple las características necesarias para conformarse como una muestra representativa de la CAV, podemos afirmar que **existe un colectivo del alumnado vasco que tiene un alto riesgo de desarrollar futuras patologías cardiovasculares por una baja condición física**, que en gran medida está ligada al insuficiente nivel de actividad física diaria. Asimismo, esto afecta **negativamente a su rendimiento académico** actual.
2. Un sistema de vigilancia de la condición física puede ser un recurso eficiente para la **sostenibilidad del sistema de salud** de una sociedad con pirámides de población en constante envejecimiento.
3. Si así se decide, esta prueba piloto aporta suficiente experiencia para afrontar la **creación progresiva de un sistema ampliado a todos los centros escolares**, siguiendo el ejemplo de países como **Eslovenia**, y considerando la iniciativa europea **Fitback**. La imagen de la portada resume lo que podría ser la organización futura del sistema, con utilidad de los resultados por Osakidetza.
4. El reciente informe de la CAV en el Global Matrix muestra una **grave carencia de datos** que nos permita conocer la realidad de la actividad física en la infancia-adolescencia vasca y en consecuencia poder ofrecer políticas fundamentadas en la evidencia. La creación de un sistema de vigilancia de la condición física sería parte de la solución.
5. Se estima que el **profesorado de educación física** de la CAV está compuesto por unos 1200 profesionales con formación específica universitaria y dedicación laboral. Por lo tanto, un colectivo clave en la creación de una sociedad activa.
6. Un sistema de vigilancia de la condición física, por sí mismo no es una solución a los bajos niveles de condición física, pero puede ser un **elemento positivo en la creación de escuelas activas**:

