

UNIBERTSITATERAKO SARBIDE PROBA
25 URTETIK GORAKOENTZAT ETA 45 URTETIK GORAKOENTZAT

PROBA OROKORRA

2024ko PROBA



EUSKARA

PROBA

ERANTZUNAK



Garen baino gazteago sentitzen gara

Zientzia eta teknologia

Uxune Martinezek, Euskampus Fundazioko Kultura Zientifikoko eta Berrikuntza Unitateko Zabalkunde Zientifikorako arduradun eta [Zientzia Kaiera](#) blogeko editoreak.

Gizakiok ez dugu adin bakarra. Alde batetik, denborak ematen duen adina daukagu, jaiotza-agiriak agerian uzten duen hori. Bestalde, adin biologikoa dugu, gure gorputzean eragina zehazten duen markatzaile biokimikoen multzoa. Azkenik, sentitzen dugun edadea dago, gure adin subjektiboa.

Adin subjektiboak norberaren zahartze-tasari buruzko pertzepzioa deskribatzen du. Pertzepzio hori aztertu duten ikerketek erakutsi dute benetan garen baino gazteago sentitzen garela, batez ere 40 urtetik aurrera.



Zientzialariek ikusi dute adin kronologikoa baino gazteagoak sentitzen diren pertsonak, oro har, osasuntsuago daudela eta zaharragoak sentitzen direnak baino erresilienteagoak izan daitezkeela. (Argazkia: Praveen Raj)

Zahartzeari buruzko azterketak adin subjektiboa kontuan hartzen hasi dira. Adin subjektiboa sentitzen dugun edadea da eta, bitxia bada ere, nerabezaroan eta gaztaroan gure adin kronologikoa baino zaharrago sentitzen gara. Adituen ustetan, horren arrazoia izan daiteke, batetik, gazteek helduarora heltzeko presa



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

UNIBERTSITATERA SARTZEKO
HAUTAPROBAK 25 URTETIK
GORAKOAK

2024 ko MAIATZA

EUSKARA

PRUEBAS DE ACCESO A LA
UNIVERSIDAD PARA MAYORES
DE 25 AÑOS

MAYO 2024

EUSKARA

dutela eta, bestetik, erabakiak hartu beharrak zaharrago sentiarazten dituela. Behin 40 urte beteta, aldiz, benetan garen baino gazteago ikusten dugu geure burua. Kasu honetan, gazteago "ikus" bere horretan har dezakegu; izan ere, ispiluaren aurrean gaudenean, ez ditugu hautematen hark erakusten dizkigun zimur eta ile urdinak dagokien neurrian. Badira ere iraganeko irudia ikusten dutenak ispiluaren aurrean, gazteagoko oroitzapena giltzaperatuta balute bezala.

Ikerketen emaitzek erakutsi dute, esaterako, 30 urte betetakoan inflexio-puntu bat dagoela eta pertzepzioa kontrakoa bihurtzen da: adin kronologikoak adierazten duen baino gazteago sentitzen gara. Adibidez, 40 urtekoen % 80 gazteago sentitzen da. Batez beste, hiru urte gazteago. 50 urte bete ondoren, kopurua handitu egiten da, eta 5 urte gazteago sentitzen omen gara. Aldiz, 70 urte inguru dituztenen % 60k 10 eta 15 urte gazteago sentitzen dira. Soilik 55 eta 64 urte bitarteko pertsonen % 25ek, eta 65 eta 70 urte bitartekoek % 11k sentitzen du benetan duen adina.

Alexandre Kalache medikua aditua da zahartze-prozesuetan, eta, haren esanean, adin kronologikoak utzi egin dio zahartzaroa neurtzeko tresna erabilgarria izateari. Gaur, beste era batera zahartzen gara. Bizi-baldintza hobekoak lagundu egin diete 65 urtekoen osasuntsu eta bizkor mantentzen, eta, erretiroa hartu ondoren, hogeita hamar urte inguru dituzte aurretik jubilatuek. Horregatik sentitzen dira gazteago kronologikoki adineko pertsonatzat har daitezkeen baina funtzionalki ondo dauden nagusiak. Azken urteetan hazi egin da kopuru hori eta, ondorioz, bizitzaren etapen definizioan, beste fase berri bat gehitu beharko litzatekeela uste du Kalachek: "gerontoneraberazoa" (gatzelaniaz, gerontolescencia; gerontologia eta nerabearoa batzen dituen terminoa).

Gazteago sentitzearen ajeak

Adin subjektiboak aukera ematen die adinekoei proiektu berriak hasteko eta interes pertsonal berriak garatzeko. Behar duten bultzada emateko baliagarria izan daiteke. Baina, ba al du ondorio negatiborik? Evidentzia zientifikoek adierazten dute adin errearen eta adin subjektiboaren arteko alde horrek arazoak sortuko litzatekeela, baldin eta ez badira egoki neurtzen edo baloratzen norberak dituen gaitasunak. Adibidez, badira bastoia erabiltzeari, audifonoa jartzeari edo hirugarren pertsonen laguntzari uko egiten diotenak, aldaketa fisikoak neurrian hauteman ez eta euren burua gatzetzat hartzen dituztelako. Ezezko horiek arriskuan jartzen dituzte adinekoak, eta euren bizi-kalitatea eta ongizatea galaraz ditzakete.



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

UNIBERTSITATERA SARTZEKO
HAUTAPROBAK 25 URTETIK
GORAKOAK

2024 ko MAIATZA

EUSKARA

PRUEBAS DE ACCESO A LA
UNIVERSIDAD PARA MAYORES
DE 25 AÑOS

MAYO 2024

EUSKARA

Hala ere, adineko pertsonen adin subjektiboari buruzko ikerketek adierazten dute harreman positiboa dagoela gazteago sentitzearen eta osasun hobea izatearen artean. Zergatik? Gazte sentitzerakoan, besteak beste, errazago parte hartzen da ekintzetan, aktiboagoak mantentzen gara, sedentarismoa ekiditen da eta elikadura gehiago zaintzen dugu. Bizi-ohitura on horiek, guztiek, osasun fisiko zein mental hobea eragiten dute.

Azkenik, adineko pertsonak gazteago sentitzen dira, baldin eta adin txikikoz inguratuta badaude. Adibidez, aitona-amonak gazteago sentitzen dira bilobekin duten harremanagatik. Txikiekin batera paseatzea, jolastea edo zereginetan parte hartzeak aktibo mantentzen laguntzen die, eta zahartze-prozesu hobea izaten laguntzen die.

(Egokitua) <https://zuzeu.eus/tekno/garena-baino-gazteagoak-sentitzen-gara>

1. Izenburuak dio: “Garen baino gazteago sentitzen gara”. Baina, denok sentitzen al gara garen baino gazteago? (puntuak: 1)

2. Zenbat adin mota ezberdintzen ditu idazleak? Zein dira? (puntuak: 1)

3. Idazleak “Behin 40 urte beteta,... gazteago ikusten dugu geure burua” esaten duenean, hau esan nahi du: 40 urte bete ondoren, pertsonak... (puntuak: 1)

A. ...ispilu aurrean daudenean, ez dituzte zimurrak eta ile urdinak ikusten.



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

UNIBERTSITATERA SARTZEKO
HAUTAPROBAK 25 URTETIK
GORAKOAK

2024 ko MAIATZA

EUSKARA

PRUEBAS DE ACCESO A LA
UNIVERSIDAD PARA MAYORES
DE 25 AÑOS

MAYO 2024

EUSKARA

- B. ...dituztenak baino zimur eta ile urdin gutxiago ikusten dituzte.
- C. ...zimur eta ile urdinak beranduago izaten dituzte.
- D. ...40 urterekin zuten irudiaren oroitzapena izaten dute.

4. Noiz hasten da pertzepzioaren aldaketa? Noiz hasten gara gazteago sentitzen? (puntuak: 1)

5. Zergatik sentitzen da jendea gazteago, jubilatuta eta gero? (puntuak: 0,5)

6. Gazteago sentitzeak ba al du alderdi negatiborik? (puntuak: 1)

- A. Ez, beti sortzen du proiektu berriak hasteko gogoia eta indarra.
- B. Bai, adinekoen ongizatea galarazten du.
- C. Bai, gaitasunak murrizten direla onartzen ez diren kasuetan.
- D. Ez, bultzada handia ematen dio adinekoen bizitzari.

7. Zein da gazteago sentitzearen alde positiboa? (puntuak: 1)



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

UNIBERTSITATERA SARTZEKO
HAUTAPROBAK 25 URTETIK

GORAKOAK

2024 ko MAIATZA

EUSKARA

PRUEBAS DE ACCESO A LA
UNIVERSIDAD PARA MAYORES
DE 25 AÑOS

MAYO 2024

EUSKARA

8. Zerk laguntzen die adinekoei gazteago sentitzen? (puntuak: 1)

9. Artikulu honetan emandako informazioa fidagarria dela uste al duzu? Zergatik? (puntuak: 1,5)

10. Eman esaldi hauek beste era batera, belztuta dauden hitzak aldatuz eta esanahia mantenduz. (puntuak: 0,25 x 4 = 1)

- A. "Behin 40 urte beteta, **aldiz**, benetan garen baino gazteago ikusten dugu geure burua."
- B. "Gazte **sentitzerakoan**, besteak beste, errazago parte hartzen da ekintzetan"
- C. "Ikerketen emaitzek erakutsi dute, **esaterako**, 30 urte betetakoa inflexio-puntu bat dagoela."
- D. "**Azkenik**, adineko pertsonak gazteago sentitzen dira."



IRIZPIDEAK

- 1. Izenburuak dio: “Garen baino gazteago sentitzen gara”. Baina, denok sentitzen al gara garen baino gazteago? (puntuak: 1)**

Ez, nerabezaroan eta gaztaroan gure adin kronologikoa baino zaharrago sentitzen gara.

- 2. Zenbat adin mota ezberdintzen ditu idazleak? Zein dira? (puntuak: 1)**

Hiru adin mota ezberdintzen ditu: jaiotza-agirian agertzen dena (adin kronologikoa), adin biologikoa eta adin subjektiboa.

- 3. Idazleak “Behin 40 urte beteta,... gazteago ikusten dugu geure burua” esaten duenean, hau esan nahi du: 40 urte bete ondoren, pertsonak... (puntuak: 1)**

- A. *...ispilu aurrean daudenean, ez dituzte zimurrak eta ile urdinak ikusten.*
B. *...dituztenak baino zimur eta ile urdin gutxiago ikusten dituzte.*
C. *...zimur eta ile urdinak beranduago izaten dituzte.*
D. *...40 urterekin zuten irudiaren oroitzapena izaten dute.*

- 4. Noiz hasten da pertzepzioaren aldaketa? Noiz hasten gara gazteago sentitzen? (puntuak: 1)**

30 urtetik aurrera.

- 5. Zergatik sentitzen da jendea gazteago, jubilatuta eta gero? (puntuak: 0,5)**

Osasuntsu eta bizkor mantentzen direlako eta oraindik 30 urte gehiago dituztelako bizitzeko.

- 6. Gazteago sentitzeak ba al du alderdi negatiborik? (puntuak: 1)**

- A. *Ez, beti sortzen du proiektu berriak hasteko gogoia eta indarra.*
B. *Bai, adinekoen ongizatea galarazten du.*
C. *Bai, gaitasunak murrizten direla onartzen ez diren kasuetan.*
D. *Ez, bultzada handia ematen dio adinekoen bizitzari.*



7. Zein da gazteago sentitzearen alde positiboa? (puntuak: 1)

Oro har, osasuntsuago daude, aktiboagoak mantentzen dira eta bizi-ohitura hobeak dituzte.

8. Zerk laguntzen die adinekoei gazteago sentitzen? (puntuak: 1)

Adin txikikoekin paseatzea, ibiltzea, jolastea..., adibidez, bilobekin.

9. Artikulu honetan emandako informazioa fidagarria dela uste al duzu? Zergatik? (puntuak: 1,5)

Bai, webguneko Zientzia eta Teknologia atalean agertzen da. Idazlea Euskampus Fundazioko Kultura Zientifikoko eta Berrikuntza Unitateko Zabalkunde Zientifikorako arduradun eta [Zientzia Kaiera](#) blogeko editorea da. Eta ematen diren informazioak ikerketetan oinarrituta daude.

10. Eman esaldi hauek beste era batera, belztuta dauden hitzak aldatuz eta esanahia mantenduz. (puntuak: 0,25 x 4 = 1)

- A. "Behin 40 urte beteta, **aldiz**, benetan garen baino gazteago ikusten dugu geure burua."
- B. "Gazte **sentitzerakoan**, besteak beste, errazago parte hartzen da ekintzetan"
- C. "Ikerketen emaitzek erakutsi dute, **esaterako**, 30 urte betetakoan inflexio-puntu bat dagoela."
- D. "**Azkenik**, adineko pertsonak gazteago sentitzen dira."

- A. *Behin 40 urte beteta, (berriz, ordea, aitzitik...), benetan garen baino gazteago ikusten dugu geure burua.*
- B. *Gazte (sentitzean, sentituz...), besteak beste, errazago parte hartzen da ekintzetan.*
- C. *Ikerketen emaitzek erakutsi dute, (adibidez, esate baterako...), 30 urte betetakoan inflexio-puntu bat dagoela.*
- D. *(Bukatze, Amaitze...), adineko pertsonak gazteago sentitzen dira.*