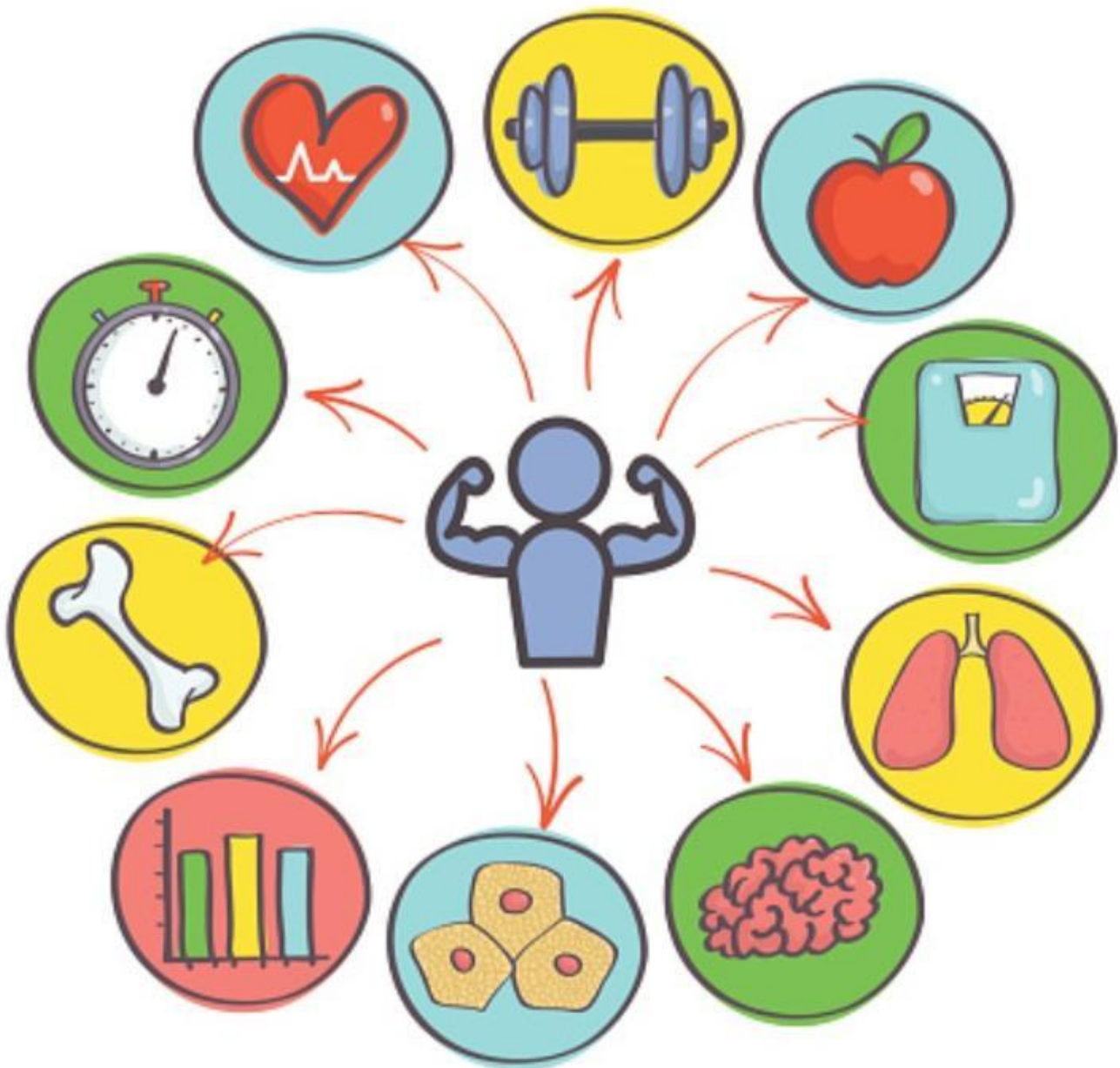


# OHITURA-OSASUNTSUAK



Izenak: Naroa Martínez, Irati Rodriguez, Janire Miñambres eta Jone Madariaga

Tutorea: Blanca Garcia

Ikastexea: Aixerrota Bhi

Maila: DBH 2

Ikasturtea: 2023-2024

## LABURPENA

Ikerketa estatistiko hau egin baino lehen, gure zentroan ohitura-osasuntsu gutxiago zeudela pentsatzen genuen: adibidez, pertsona nahikoek ez zutela kirolrik egiten edota beste pertsona batzuk janari ultraprozesatu gehiegi jaten zutela (bi gauza horiek gure gorputzerako oso kaltegarriak izan daitezke). Ikerketa estatistiko honekin jakin nahi genuen ea pentsatzen genuen egia zen, hau da ea Aixerrrotako ikasleak osasuntsuak diren.

Galdetegi bat egin genuen, eta gutxi gorabehera 90 erantzun genituenean inprimakia itxi genuen. Datuak biltzeko "Excel" bat egin genuen (taulak eta grafikoak egiten hasi ginen eta media, mediana eta moda kalkulatu genituen), ondorioak atera ahal izateko. Horrez gain, Estatuan dagoen egoera jakin ahal izateko eta gero gure datuekin alderatzeko, hainbat grafiko INEtik atera genituen. Azkenik, janari eta kirolari dagozkionez, adituek gomendatzen dutena ere kontuan hartu dugu ikerketa bibliografiko bat eginez (begiratu [Erreferenziak puntua](#)).

Datuak analizatu eta konparatu ostean ikusi dugu gure hipotesia guztiz erratuta zegoela ia lagin erdiak pisu eskasa duelako, kirol nahikoa egiten baitute gehiengoek eta janari egokia jaten dutelako gehiengoek, hau da pentsatzen genuenaren kontrakoa ikusi dugu. Egia da pertsona batzuk ez dutela osasuntsu jaten, ezta kirolrik egiten ere, baina gehiengoek adituen gomendioak betetzen dituzte.

## AURKIBIDEA

SARRERA ETA HELBURUA.....	1
MATERIALA ETA METODOA .....	1
DATUEN ANALISIA (lagina).....	2
1. eta 2. GALDERA: Zein da zure generoa? Zenbat urte dituzu? .....	2
3. GALDERA: Uste duzu pertsona osasuntsua zarela? .....	3
4. GALDERA: Zein da zure pisua?.....	4
5. GALDERA:Zenbat neurtzen duzu? .....	5
1. 2. 4. eta 5. GALDERAK batera:.....	6
IMC-REN KONPARAKETA: .....	7
6. GALDERA: Zenbat ordu egiten duzu kirola astero? .....	8
KIROLAREN KONPARAKETA .....	10
7. GALDERA: Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu frutak? .....	11
FRUTAREN KONPARAKETA .....	12
8. GALDERAK: Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu barazkiak? .....	13
BARAZKIEN KONPARAKETA .....	14
9.GALDERA: Zenbat maiztasunarekin jaten dituzuz karbohidratoak?.....	15
10. GALDERA: Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu proteinak? .....	16
11. GALDERA: Zenbat maiztasunarekin jaten duzu janari ultraprozesatua?.....	17
EMAITZAK/ONDORIOAK.....	18
HOBEKUNTZAK .....	19
ERREFERENTZIAK .....	19

## SARRERA ETA HELBURUA

Konturatu gara gero eta ohitura-osasuntsu gutxiago daudela, adibidez, pertsona nahikoak ez dute kirolak egiten, beste pertsona batzuk janari ultraprozesatu gehiegi jaten dute eta bi gauza horiek gure gorputzerako oso kaltegarriak izan daitezke. Zer egiten dugun eta zer jaten dugun astean zehar gure osasunerako oso garrantzitsua da. Egin dugun ikerketa estatistikoan Aixerrrotako ikasleen ohitura-osasuntsuak aztertzea da gure helburua.

Honako gauzak aztertu izan ditugu:

- Kirola debora nahiko egiten duten ikasleek
- Janari egokia jaten duten
- IMC (indice de masa corporal) egokia duten.

## MATERIALA ETA METODOA

Google-ko galdetegi bat prestatu genuen eta bidali egin genien ikastetxeko ikasle guztiei. Ikasleak erantzuten zeuden bitartean, Interneten ikerketa bibliografiko bat egin dugu Espainian dagoen egoera eta adituek esaten dutenarekin konparatu ahal izateko. Ikerketa egin dugu jakiteko zer egin edo zer jan behar den osasuntsu egoteko. Hor agertzen diren kategoriak kontuan hartu ditugu gure formularioa diseinatzeko, horrela gure grafikoak antzekoak izango dira eta konparaketa zehatzagoa.

Galdetegian 100 erantzunetara ailegatu nahi genuen baina ezin izan genuen. 93 erantzun jaso ondoren, galdetegia itxi genuen eta lortu genituen erantzunak ondo erantzunda zeudela aztertu genituen (galderetako batzuetan zenbaki irrealak erantzun izana), eta 92 erantzun izan genituen azkenean.

IMC-a kalkulatzeko Interneteko orrialde bat erabili dugu. Orrialde horretan jarri behar genituen datuak altuera, pisua, adina eta generoa ziren. Hau lagin osoarekin egin genuen, 92 erantzunekin.

Beste orrialde batzuen grafikoak eta datuak erabili ditugu datuen konparaketak egiteko, eta gure grafikoak konparatzeko.

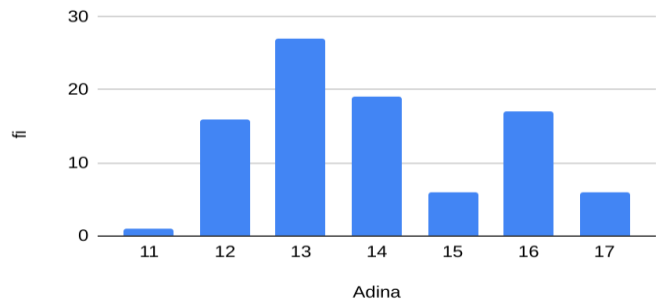
Hori guztia argituta, galdetegiko datu guztiak Google Dokumetu batera transferitu eta aztertzen hasi ginen.

## DATUEN ANALISIA (lagina)

### 1. eta 2. GALDERA: Zein da zure generoa? Zenbat urte dituzu?

Gure lehenengo eta bigarren galderetan, generoa eta adina zein den galdetu dugu. Hona hemen gure grafikoka eta taulak:

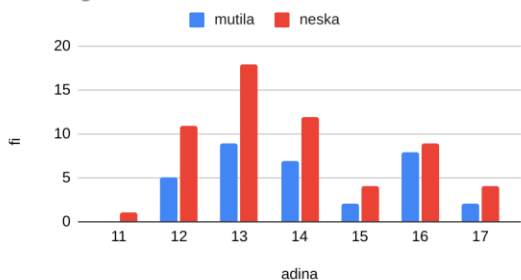
Erantzun duten pertsonen adina



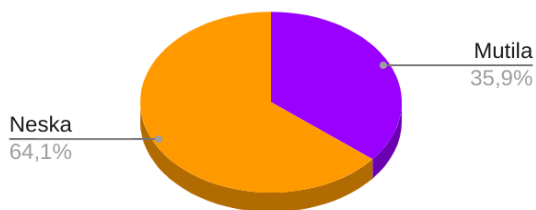
xi	fi	ni (%)	xi*fi	Fi
11	1	1,09	11	1
12	16	17,39	192	17
13	27	29,35	351	44
14	19	20,65	266	63
15	6	6,52	90	69
16	17	18,48	272	86
17	6	6,52	102	92
Guztira	92	100	13,96	92

adina	mutila	neska
11	0	1
12	5	11
13	9	18
14	7	12
15	2	4
16	8	9
17	2	4
guztira	92	

Adina generoaren arabera



Generoa



Ikusten dugunez, erantzun gehienak 13 urteko ikasleenak izan dira (moda). Batezbestekoa eta mediana 14 urtekoa da.

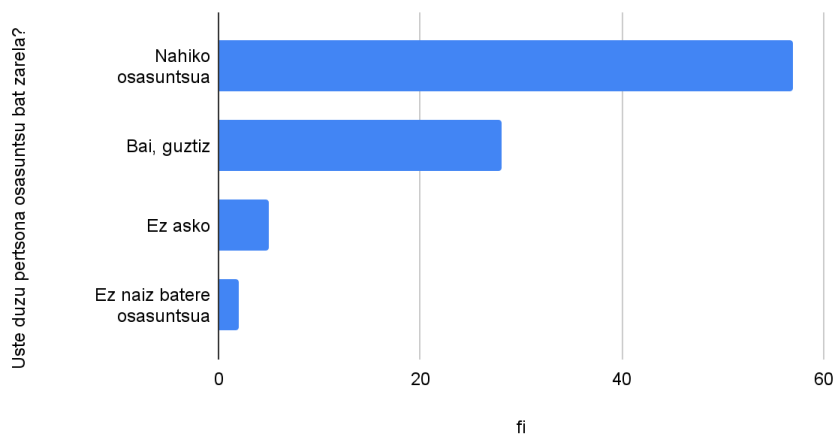
Halaber, galdetegia erantzun zuten pertsonen %64,1 (59 pertsona) neskak dira eta %35,9, (33 pertsona) mutilak dira. Hau da, neska gehiagok erantzun dute galdetegia mutilak baino. Hori guztia kontuan hartuta, esan daiteke lagina adierazgarria dela adinari dagokionez batez ere lehenengo zikloan eta generoari dagokionez ez guztiz.

### 3. GALDERA: Uste duzu pertsona osasuntsua zarela?

Gure hirugarren galderan, osasuntsua diren pentsatzen duten galdetu dugu azkenengo ondorioetan jendea erantzun duena egia den ala ez jarriko dugulako, hona hemen gure grafikoa eta taula:

Uste duzu pertsona osasuntsu bat zarela?	fi	hi (%)
Nahiko osasuntsua	57	61,96
Bai, guztiz	28	30,43
Ez asko	5	5,43
Ez naiz batere osasuntsua	2	2,17
Guztira	92	100

Uste duzu pertsona osasuntsu bat zarela?

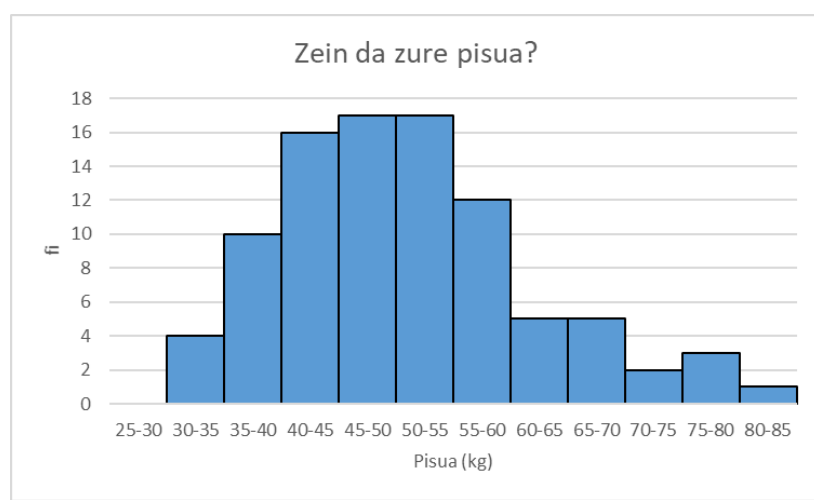


Ikusten dugunez %62k (57 pertsonak, moda) uste dute nahiko osasuntsuak direla eta %30,4k (28 pertsonak) uste dute guztiz osasuntsuak direla, hau da, ikasleen %92,4k uste dute osasuntsuak direla modu batean ala bestean. Emaizak sinestarazten gaituzte nahiko osasuntsuak direla. Hurrengo galderekin ikusiko dugu egia den ala ez.

#### 4. GALDERA: Zein da zure pisua?

Gure laugarren galderan, ikasleen pisua zein den galdetu dugu, hona hemen gure grafikoa eta taula:

Zein da zure pisua? (kg-tan)	fi	hi (%)	Klase marka	$x_i \cdot f_i$	Fi
25-30	0	0,00	27,5	0	0
30-35	4	4,35	32,5	130	4
35-40	10	10,87	37,5	375	14
40-45	16	17,39	42,5	680	30
45-50	17	18,48	47,5	807,5	47
50-55	17	18,48	52,5	892,5	64
55-60	12	13,04	57,5	690	76
60-65	5	5,43	62,5	312,5	81
65-70	5	5,43	67,5	337,5	86
70-75	2	2,17	72,5	145	88
75-80	3	3,26	77,5	232,5	91
80-85	1	1,09	82,5	82,5	92
Guztira	92	100		50,92	92



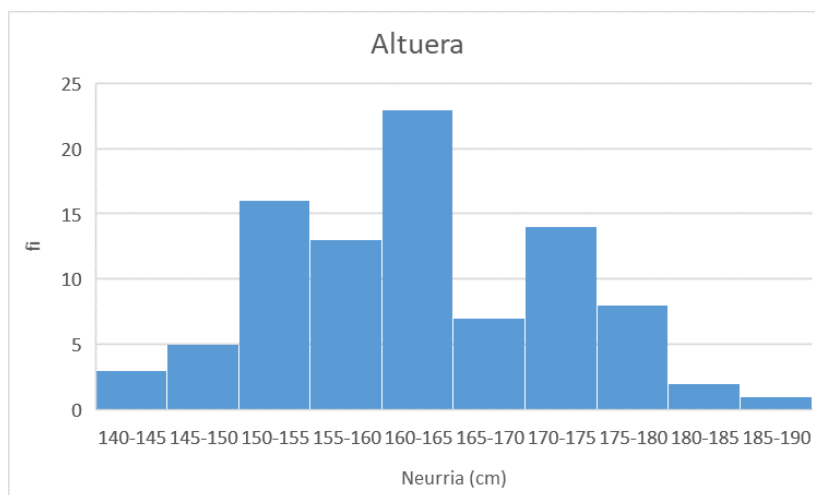
Taula behatuz, pertsona gehienak 45-50 eta 50-55 kg pisatzen dute (%36,96, 34 pertsona, moda eta mediana). Batezbesteko pisua 50,92 kilogramokoa da. Bakarrik

galdera honekin ezin dugu gauza asko esan, baina, galdera honek laguntzen digu IMCa atera ahal izateko eta horregatik galdera hau oso garrantzitsua da.

## 5. GALDERA:Zenbat neurtzen duzu?

Gure bostgarren galderan, beraien altuera zein den galdetu dugu, hona hemen gure grafikoa eta taula:

Neurria (cm)	fi	hi (%)	Klase marka	xi*fi	Fi
135-140	0	0	137,5	0	0
140-145	3	3,26	142,5	427,5	3
145-150	5	5,43	147,5	737,5	8
150-155	16	17,39	152,5	2440	24
155-160	13	14,13	157,5	2047,5	37
160-165	23	25	162,5	3737,5	60
165-170	7	7,61	167,5	1172,5	67
170-175	14	15,22	172,5	2415	81
175-180	8	8,70	177,5	1420	89
180-185	2	2,17	182,5	365	91
185-190	1	1,09	187,5	187,5	92
190-195	0	0	192,5	0	92
195-200	0	0	197,5	0	92
Guztira	92	100		162,5	92



Taula aztertuz, 23 pertsonen 160-165cm neurtzen dute (%25-ak, moda eta mediana). Batezbestekoa 162,5 cm-koa da. Pisuarekin bezala, datu hauek ez dute informazio asko ematen, baina IMC-a kalkulatzeko, galdera hau oso garrantzitsua da.



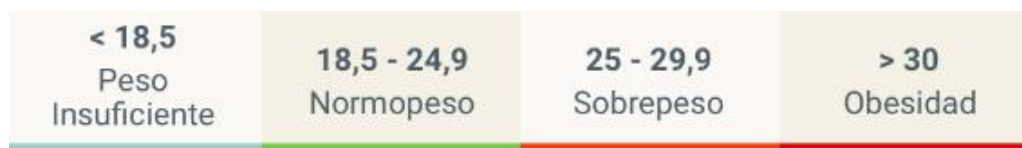
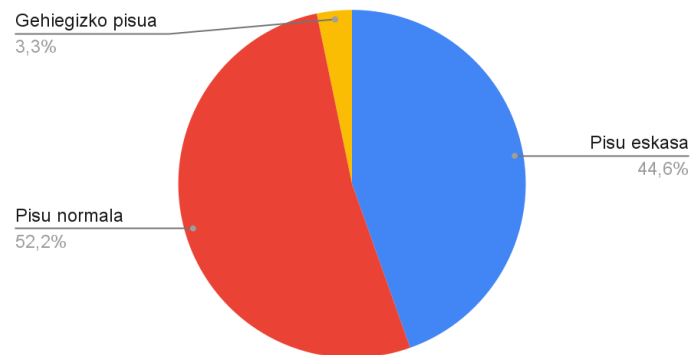
### 1. 2. 4. eta 5. GALDERAK batera:

Generoa, adina, pisua eta neurriarekin IMC atera dugu. Horrekin pisu normala, pisu eskasa edo gehiegizko pisua duten aztertu ahal izan dugu.

Hauek dira atera ditugun datuak:

IMC-a	fi			hi		
	Pertsona	Mutila	Neska	Pertsona (%)	Mutila (%)	Neska (%)
Pisu eskasa	41	16	25	44,57%	48,48%	42,37%
Pisu normala	48	16	32	52,17%	48,48%	54,24%
Gehiegizko pisua	3	1	2	3,26%	3,03%	3,39%
Obesitatea	0	0	0	0,00%	0,00%	0,00%
Guztira	92	33	59	100,00%	100,00%	100,00%

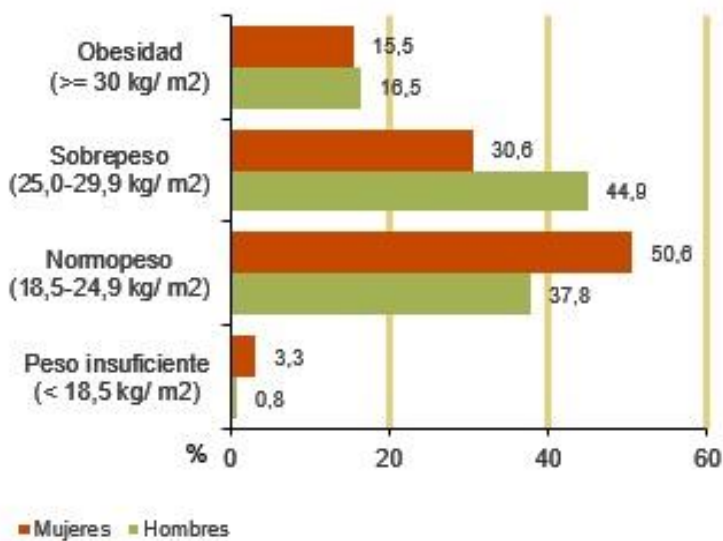
Pertsonen IMC



Zorionez gehien atera den pisua pisu normala izan da (moda), horrek esan nahi du 48 pertsonak pisu osasuntsua dutela. Batezbestekoa egin dugu eta 19,30 da, hori bakarrik ikusita ematen du pertsonen pisua nahiko ondo dagoela baina ez, pisu eskasa gehiegi daudelako. Pisu eskasa 41 pertsonak (% 44,57) dute eta hori kezkarria da. Tebistan askotan hitz egiten da jendea gero eta potoloago dagoela baina datu horiek aztertuta kontrakoa ikusten da gure institutuan.

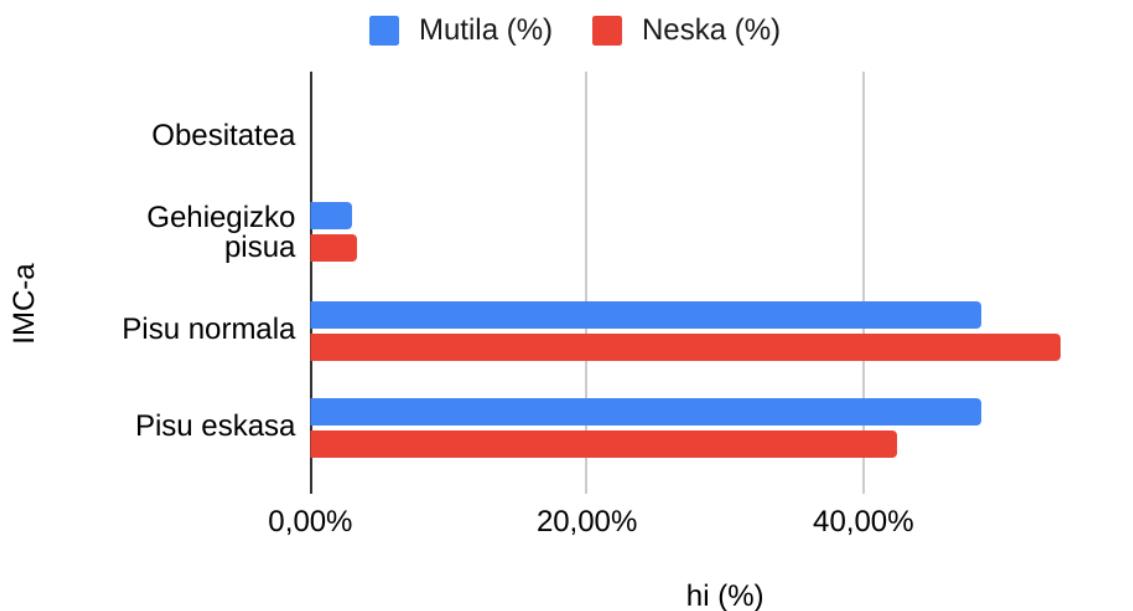
## IMC-REN KONPARAKETA:

Índice de masa corporal. 2020



Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

## IMC-a



Espainako diagrama ikusita eta Aixerrotakoa ikusita egoerak oso desberdinak direla ikus dezakegu. Grafikoetan neska eta mutilen artean ez dagoenez alde handirik konparaketa orokor bat egin dugu.

**Obesitatea:** neska eta mutilen batezbestekoa egitean Espainako % 16k obesitatea dutela ikus daiteke, gurean berriz, inork ez du obesitaterik izan, beraz, desbertintasuna nabarmena da.

**Gehiegizko pisua:** neska eta mutilen batezbestekoa egitean Espainako % 37,75k gehiegizko pisua dute, gurean berriz, % 3,3k gehiegizko pisua, desberdintasun oso handia da.

**Pisu normala:** neska eta mutilen batezbestekoa egitean Espainako % 44,2k pisu normala dutela, gurean % 52,2k, beraz, nahiko parekoak dira.

**Pisu eskasa:** neska eta mutilen batezbestekoa egitean Espainako % 2,05k pisu eskasa dutela, gurean berriz, % 44,6k pisu eskasa dute. Kasu horretan desberdintasuna oso handia da.

Espainako egoeran kontuan hartu behar da adinak desberdinak direla eta seguruenik horrexegatik hain alde handia dago. Gehiegizko pisua eta obesitatea duen jende gutxiago daude, eta pisu eskasa duen jende gehiago daude Aixerrotan; izan ere, hazten ari garelako, eta horrek pisu eskasa izaten laguntzen du.

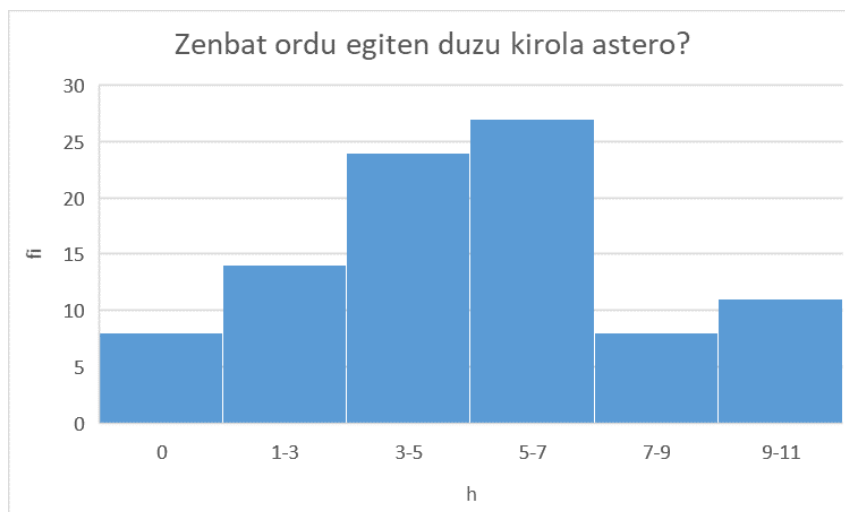
Hazten garenean hazkuntzako hormona-produkzio handiagoak muskulazioa eta koipe-erreketa errazten ditu.

Beste arrazoi bat izan daiteke gaur egun pertsonak oso obsesionatuta daudela argalak izan nahi dutelako eta pantailetan ikusten dituzten pertsonak bezalakoak izan nahi dutelako. Eta pertsona "perfektua" ikusten dutenean beraiek lodi daudela ikusten dute, jateari utziz edo gutxiago janez.

## 6. GALDERA: Zenbat ordu egiten duzu kirola astero?

Gure seigarren galderan, zenbat ordu kirol egiten duten astero galdetu dugu, hona hemen gure grafikoa eta taula:

Zenbat ordu egiten duzu kirola astero?	fi	hi (%)
Ez dut kirolik egiten	8	8,70
1-3 ordu	14	15,22
3-5 ordu	24	26,09
5-7 ordu	27	29,35
7-9 ordu	8	8,70
9-11 ordu	11	11,96
Guztira	92	100



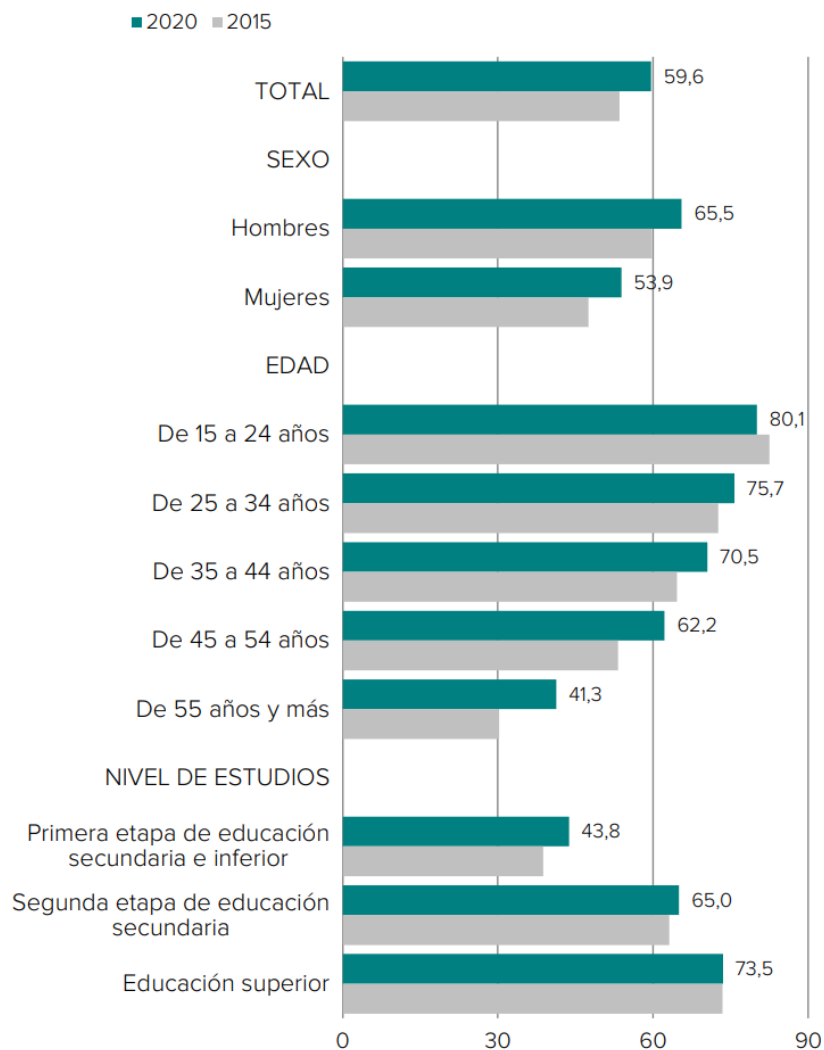
Ikusten dugunez grafikoan eta taulan, pertsona gehienek kirola egiten dute. Erantzun duten pertsona gehienek (27 pertsonak,%29,35k), 5-6 ordu egiten dute (moda) kirola astero.

Adituek adierazi dute nahikoa izango litzatekeela, batez beste, egunean 30 minutuko ariketa moderatua egitea, gutxienez astean bost egunetan (2 ordu eta 30 minutu astean); hau da, bihotz-maiztasuna igo eta birikak lantzea eragingo lukeen jarduera bat eta pisu osasungarrian mantentzeko. Pertsona gehienak betetzen dute baina 8 pertsonak ez dute kirolik egiten. Adituek esaten dute behar bezalako jarduera fisikorik egiten ez duten nerabeek gehiegizko pisua izateko joera handiagoa dutela, eta helduaroan kutsakorrek ez diren gaixotasunak izateko aukera handiagoa, bai eta depresioa eta antsietatea izateko arrisku handiagoa ere.

## KIROLAREN KONPARAKETA

### Gráfico 11.1. Personas que practicaron deporte en el último año según sexo, edad y nivel de estudios

(En porcentaje de la población total investigada de cada colectivo)



Grafikoa ikusita Espainian 15 urtetik 24 urtetara % 80,1k kirola egiten dutela ikusten da, horrek esan nahi du % 19,9k ez dutela kirolik egiten. Aixerrotan bakarrik % 8,70k ez dute kirolik egiten, hori desberdintasun handia da.

Gure inkesta Espainako Bigarren Hezkuntzako bigarren etapakoarekin konparatuta sekulako aldea dago. Aixerrotan % 91,32k kirola egiten dute eta grafiko honetan Bigarren Hezkuntzako bigarren etapako % 65k kirola egiten dute.

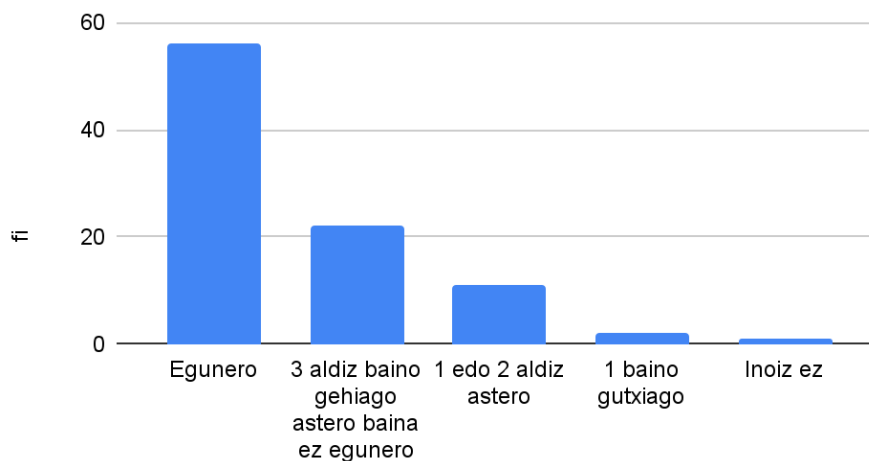
Ikusi ahal da zenbat eta nagusiagoa izan, orduan eta kirol gutxiago egin.

## 7. GALDERA: Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu frutak?

Gure zazpigarren galderan, jendeak zenbat maiztasunarekin jaten dituen frutak, hona hemen gure grafikoa eta taula:

Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu frutak?	fi	hi (%)
Egunero	56	60,87
3 aldiz baino gehiago astero baina ez egunero	22	23,91
1 edo 2 aldiz astero	11	11,96
1 baino gutxiago	2	2,17
Inoiz ez	1	1,09
Guztira	92	100

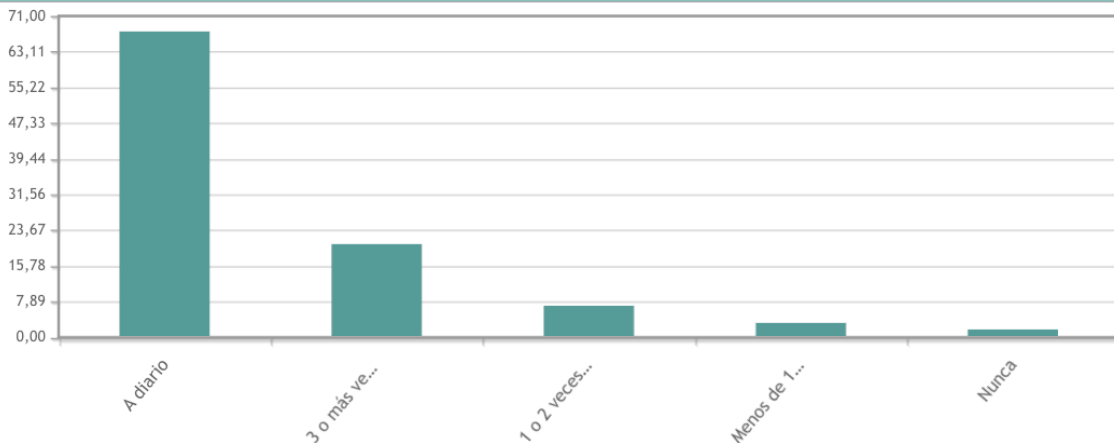
### Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu frutak astero?



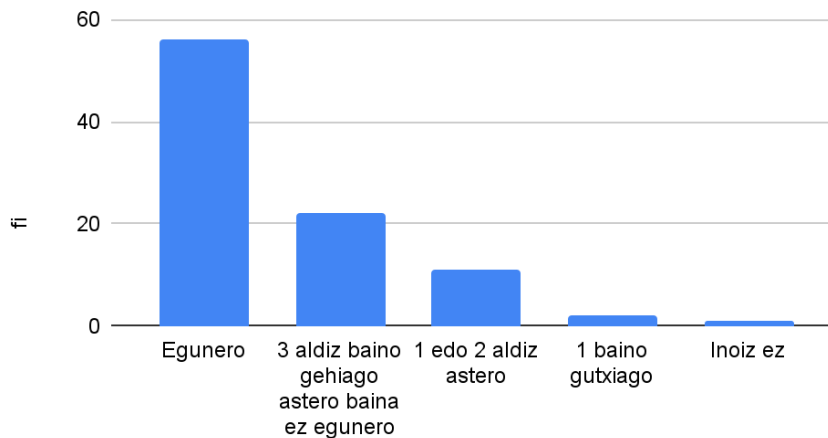
Taulan ikusi ahal dugu 56 pertsonak, %60,87-k fruta egunero jaten dutela (moda). Adituek fruta egunero jatea gomendatzen dute gutxi gora-behera 3 pieza egunean maximo 5. Ikusten dugunez gomendio hau erdiak baino gehiago betetzen dute. Frutak oso onak dira osasunerako eta gauza askotan laguntzen digute, hauek dira adibide batzuk: bitaminak eta funtsezko mantenuagaiak ematen dituzte, digestioa errazten dute, metabolismoa optimizatzen du eta antioxidatzaile naturalak dira.

## FRUTAREN KONPARAKETA

Encuesta Europea de Salud, Ambos sexos, TOTAL, Fruta fresca (excluye zumos), Frecuencia



### Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu frutak astero?



**Egunero:** European egunerero % 67,67k frutak jaten dituzte, gurean berriz, % 60,87k.

**3 aldiz baino gehiago astero baina ez egunerero:** European 3 aldiz baino gehiago astero baina ez egunerero % 20,58k frutak jaten dituzte, gurean berriz, % 23,91k.

**1 edo 2 aldiz astero:** European 1 edo 2 aldiz astero % 6,94k frutak jaten dituzte, gurean berriz, % 11,96k.

**1 baino gutxiago:** European 1 baino gutxiago astero % 3,13 frutak jaten dituzte, gurean berriz, % 2,17k.

**Inoiz ez:** European inoiz ez % 1,68k frutak jaten dituzte, gurean berriz, % 1,09k.

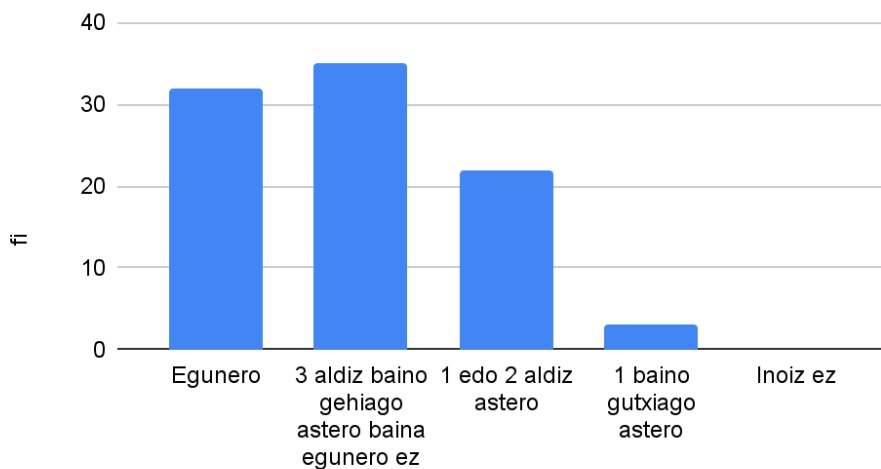
Datuak aztertu eta gero, grafikoak ia berdinak direla esan dezakegu eta pertsona gehienek adituen gomendioak betetzen dituztela.

## 8. GALDERAK: Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu barazkiak?

Gure zortzigarren galderan, zenbat maiztasunarekin jaten dituen barazkiak, hona hemen gure grafikoa eta taula:

Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu barazkiak?	fi	hi (%)
Egunero	32	35
3 aldiz baino gehiago astero baina egunero ez	35	38,04
1 edo 2 aldiz astero	22	23,91
1 baino gutxiago astero	3	3,26
Inoiz ez	0	0
Guztira	92	100

### Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu barazkiak?

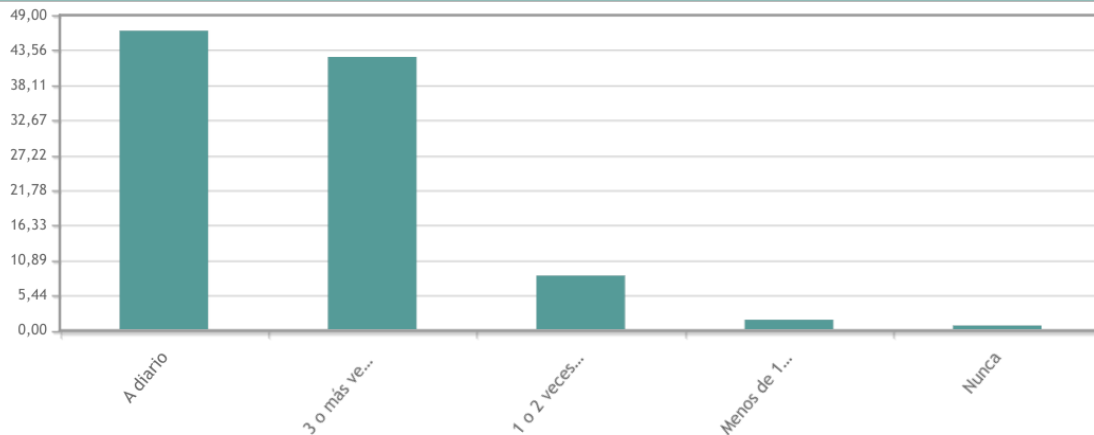


Grafikoak erakusten digun bezala, pertsona gehienak (35 pertsonak, %38,04k, moda) barazkiak jaten dituzte 3 aldiz baino gehiago astero baina ez egunero. Adituek esaten dute egunean 2 pieza barazki jatea hoberena izango litzatekeela eta gutxienez pieza bat egunean. Gomendio hau ez dute erdiek baino gehiago betetzen, egunero 32k pertsona jaten dituzte barazkiak, %35k, eta adituen gomendioak betetzen ez dituzten pertsonak 60 pertsona dira, %65,21. Barazkiak metabolismoaren funtzionamendu egokirako funtsezko elikagaietan aberatsak dira. Barazki gehienek C bitamina dute (adibidez, tomateak edo piperrak), eta horrek defentsak indartsu mantentzen ditu infekzioen aurrean eta gaixotasun koronarioak prebenitzen ditu.

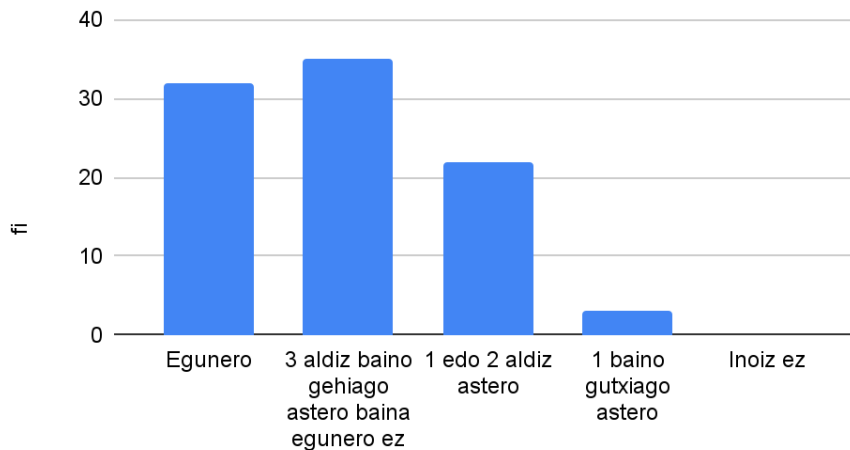


## BARAZKIEN KONPARAKETA

Encuesta Europea de Salud, Ambos sexos, TOTAL, Verduras, ensaladas y hortalizas, Frecuencia



### Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu barazkiak?



**Egunero:** Europan egunero % 46,63k barazkiak jaten dituzte, gurean berriz, % 35k.

**3 aldiz baino gehiago astero baina ez egunero:** Europan 3 aldiz baino gehiago astero baina ez egunero % 42,56k barazkiak jaten dituzte, gurean berriz, % 38,04k.

**1 edo 2 aldiz astero:** Europan 1 edo 2 aldiz astero % 8,49k frutak jaten dituzte, gurean berriz, % 23,91k.

**1 baino gutxiago:** Europan 1 baino gutxiago astero % 1,63k barazkiak jaten dituzte, gurean berriz, % 3,26k.

**Inoiz ez:** Europan inoiz ez % 0,71k barazkiak jaten dituzte, gurean berriz, % 0k.

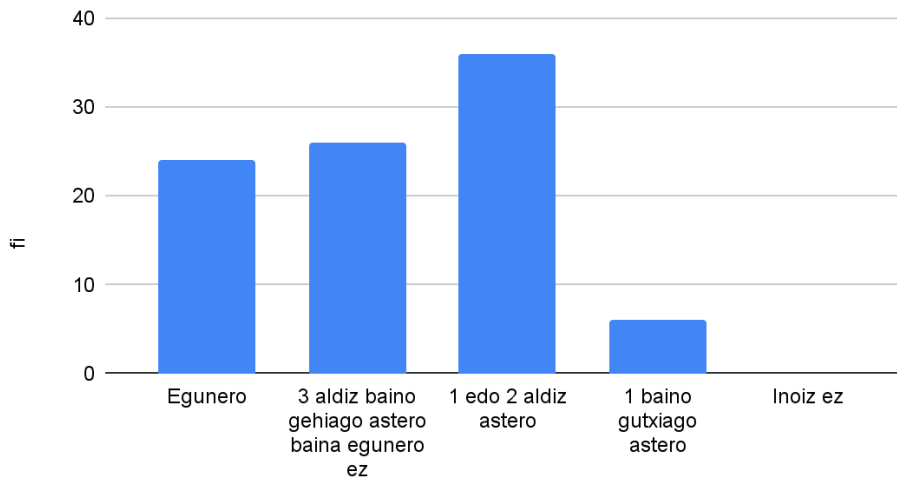
Bi grafikoak aztertuz, esan daiteke bietan erdia baino gehiagok ez dutela barazkiak egunero jaten, nahiz eta adituek egunero jatea gomendatu.

### 9.GALDERA: Zenbat maiztasunarekin jaten dituzuz karbohidratoak?

Gure bederatzigarren galderan, zenbat maiztasunarekin jaten dituzten karbohidratoak, hona hemen gure grafikoa eta taula:

Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu karbohidratoak? (pasta, arroza, patatak, ogia, zerealak...)	fi	hi (%)
Egunero	24	26,09
3 aldiz baino gehiago astero baina egunero ez	26	28,26
1 edo 2 aldiz astero	36	39,13
1 baino gutxiago astero	6	6,52
Inoiz ez	0	0
Guztira	92	100

#### Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu karbohidratoak?



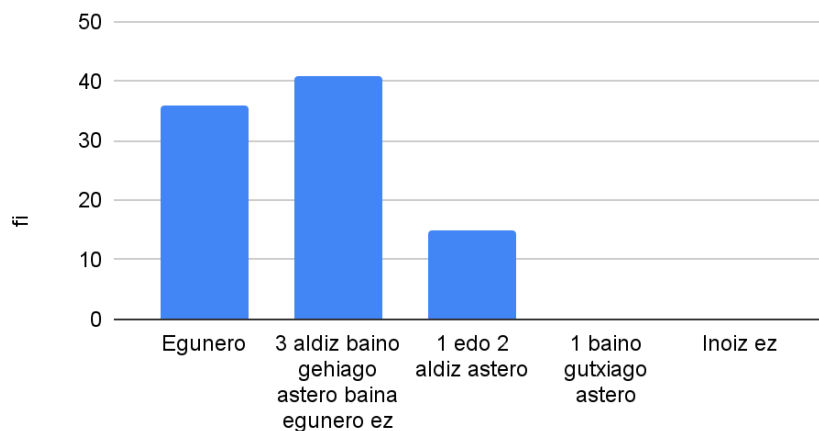
Pertsona gehienek 1 edo 2 aldiz astean jaten dituzte karbohidratoak, 36 pertsonak (moda), %39,13k. Adituek gomendatzen dute 135 gramo egunero jatea karbohidratoak. Datuak ikusita nahiko ondo dago, baina % 6,52k karbohidrato gutxiegi jaten dituzte. Karbohidratoak gure elikadurako elikagai nagusietako bat dira. Karbohidratoek bost funtzio nagusi betetzen dituzte giza gorputzean: energia sortzea, energia biltegitratzea, makromolekulak eraikitzea, proteinak kontserbatzea eta lipidoen metabolismoari laguntzea.

## 10. GALDERA: Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu proteinak?

Hamargarren galderan, zenbat maiztasunarekin jaten dituzten proteinak, hona hemen gure grafikoa eta taula:

Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu proteina astero? (arraina, arrautzak, haragia, gazta,...)	fi	hi (%)
Egunero	36	39,13
3 aldiz baino gehiago astero baina egunero ez	41	44,57
1 edo 2 aldiz astero	15	16,30
1 baino gutxiago astero	0	0
Inoiz ez	0	0
Guztira	92	100

### Zenbat maiztasunarekin jaten dituzu proteina



Taulari erreparatuz, ikasle gehienak 3 aldiz baino gehiago baina ez astero proteinak jaten dituztela ikusi ahal dugu (41 pertsonak, %44,57k, moda).

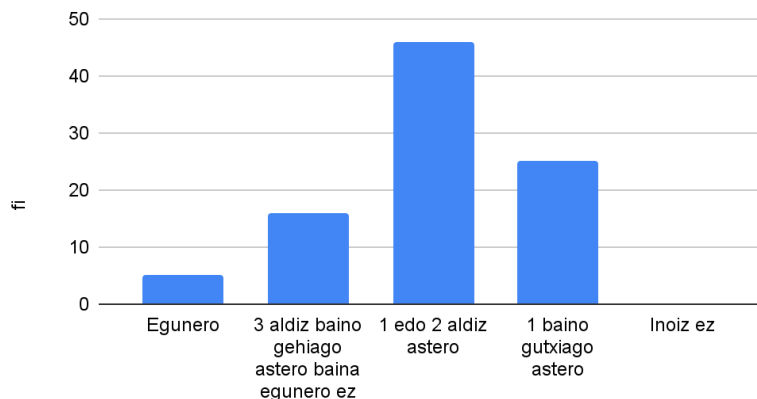
Adituek esaten duten bezala, gomendagarria da 8 gramo proteina zure pisuaren kilogramo bakoitzeko jan behar dela, hau da, 48 kilogramo pisatzen badituz, 384 gramo proteina jan behar dituz egunero. Beraz osasuntsu daudela egiaztatu ahal dugu. Baina badaude pertsona batzuk (15 pertsona, %16,30) nahiko osasuntsu jaten ez dutenak ez dutelako proteina nahiko jaten.

## 11. GALDERA: Zenbat maiztasunarekin jaten duzu janari ultraprozesatua?

Hamaikagaren galderan, zenbat maiztasunarekin jaten dute janari ultraprozesatua ikusi ahal dugu, hemen daude gure grafikoa eta taula:

Zenbat maiztasunarekin jaten duzu janari ultraprozesatua? (gozokiak, freskagarriak, opilak...)	fi	hi (%)
Egunero	5	5,43
3 aldiz baino gehiago astero baina egunero ez	16	17,39
1 edo 2 aldiz astero	46	50,00
1 baino gutxiago astero	25	27,17
Inoiz ez	0	0
Guztira	92	100

Zenbat maiztasunarekin jaten duzu janari



Taula ikusiz, konturatzen gara pertsona gehienak 1 edo 2 aldiz astero jaten dituztela janari ultraprozesatuak (46 pertsonak, %50k, moda).

Adituek esaten dute gomendagarria dela ez jatea janari ultraprozesatua baina jatekotan, egun batean jatea dela onena. Azukre gehiegi izateak kalte egin diezaioke osasunari, eta, adituek "azukrearekiko mendekotasuna" deiturikoa eragiteaz gain, obesitatea, txantxarra (kariesak) eta desnutrizioa izateko arriskua areagotzen du.

Beraz, 21 pertsonak (egunero eta 3 aldiz baino gehiago astero baina egunero ez) janari ultraprozesatu gehiegi jaten dute.

## EMAITZAK/ONDORIOAK

Guztia aztertu eta gero, gure institutuko ikasleak nahiko osasuntsuak direla esango genuke, adituen gomendio gehienak betetzen dituztelako eta kirol dezente egiten delako.

Kirolaren aldetik Aixerrotan oso ondo dago Espainarekin konparatuta. Adibidez Aixerrotan % 8,70k bakarrik ez dute kirolik egiten, baina, bigarren hezkuntzan Espainian % 35k ez dute kirolik egiten, beraz aldea izugarria da.

Janariaren aldetik gehienek ondo jaten dute, baina badaude pertsona gutxi batzuk karbohidratoak, protein, barazki eta fruta gutxi jaten dituztenak eta janari ultraprosesatu gehiegi ere jaten dituztenak. Espainarekin konparatuta egoeran berdinean gaude.

Gehien kezkatzen gaituena jende gehiegi pisu eskasa dutela da. Horri bi hipotesi atera ahal dizkiogu:

1. Gaur egun pertsonak oso obsesionatuta daudela argalak izan nahi dutelako eta pantailetan ikusten dituzten pertsonak bezalakoak izan nahi dutelako. Eta pertsona "perfektua" ikusten dutenean beraiek lodi daudela ikusten dute, horregatik, jateari uzten diote edo gutxiago jaten dute.
2. Edo sinpleki da hazten ari garelako eta horregatik hazten garenean hazkuntzako hormona-produkzio handiagoak muskulazioa eta koipe-erreketa errazten ditu.

Hirugarren galderan ea pertsona osasuntsuak diren galdetu dugu eta urrengo galderen erantzunekin konparatu egin dugu benetan erantzun duten bezain osasuntsu dauden jakiteko. Datuak aztertu eta adituek zer esaten duten kontuan hartu ondoren, esan dezakegu benetan Aixerrotako ikasleak nahiko osasuntsuak direla. Beraz, gure hipotesia guztiz erratuta zegoen.

## HOBKUNTZAK

Galdetegan egindako seigarren galdera (Zenbat ordu egiten duzu kirola astero?) aldatuko genuke “Astero zenbat egunetan egiten duzu kirola?” galderaren truke, horrela konparaketa askoz errazagoa izango litzatekelako.

Tarteak kasu batzuetan txarto jarri genituen eta honek arazoak sortu zituen. Hurrengo batean janariak diren tarteak jarriko genituzke hori berriro ez gertatzeko.

## ERREFERENTZIAK

Hauek dira erabili ditugun iturriak:

IMC-a kalkulatzeko: [PronoKal](#)

IMC konparaketa egiteko: [INE](#)

Barazkien eta fruten konparaketa egiteko: [INE](#)

Asten gaudenean koipe gehiago erretzen dugula jakiteko: [Egym](#)

Zenbat kirola egin behar den informazioa jakiteko: [Mayo Clinic Infosalu](#)

Zergatik pertsona batzuk oso gutzi pisatzen duten jakiteko: [Expansion.mx](#)

Nutrizioaren informazioa: [Mayo clinic](#)

Frutaren informazioa: [Natural fruits](#)

Barazkien informazioa: [Copa covad](#)

Zenbat pieza fruta eta barazki jan behar den jakiteko: [Nutrimedia Iconica Sports](#)

Kirolaren konparaketa: [Cultura y deporte](#) (28. orrialdea)

Janari ultraprosesatuaren buruzko informazioa bilatzeko: [Alimente el confidencial](#)

Karbohidratoen informazioa bilatzeko: [Medline plus](#) [Ikigai](#)

Proteinaren informazioa bilatzeko: [Mayo clinic](#)