UNIBERTSITATEKO LANGILEEN LAGIN BATEN LANETIK KANPOKO JARDUERA FISIKOA

ITXAZNE GARCIA CECIAGA[1], ELENA DIAZ EREÑO[1], BEGOÑA M. JUGO ORRANTIA[2]

[1] Fisiologia Saila. Medikuntza eta Odontologia Fakultatea. UPV/EHU.

[2]Genetika, Antropologia Fisikoa eta Animali Fisiologia Saila. Zientzia eta Teknologia Fakultatea. UPV/EHU

1. Sarrera

Langileen bizimodu osasungarriak sustatzeko, lanalditik kanpoko ekintza fisikoa aztertzea oso interesgarria izan daiteke, eta horrela, bizitza-kalitatea eta osasuna oro har hobetzeko portaera zehatzak indartzeko beharrezko gomendioak zuzendu ahal dira.

2. Helburuak

1 Langile-populazio baten ohiko jarduera fisikoa aztertzea.

2 Fenotipoak sailkatu eta jarduera fisikoarekin erlazionatzea.

3. Metodoak

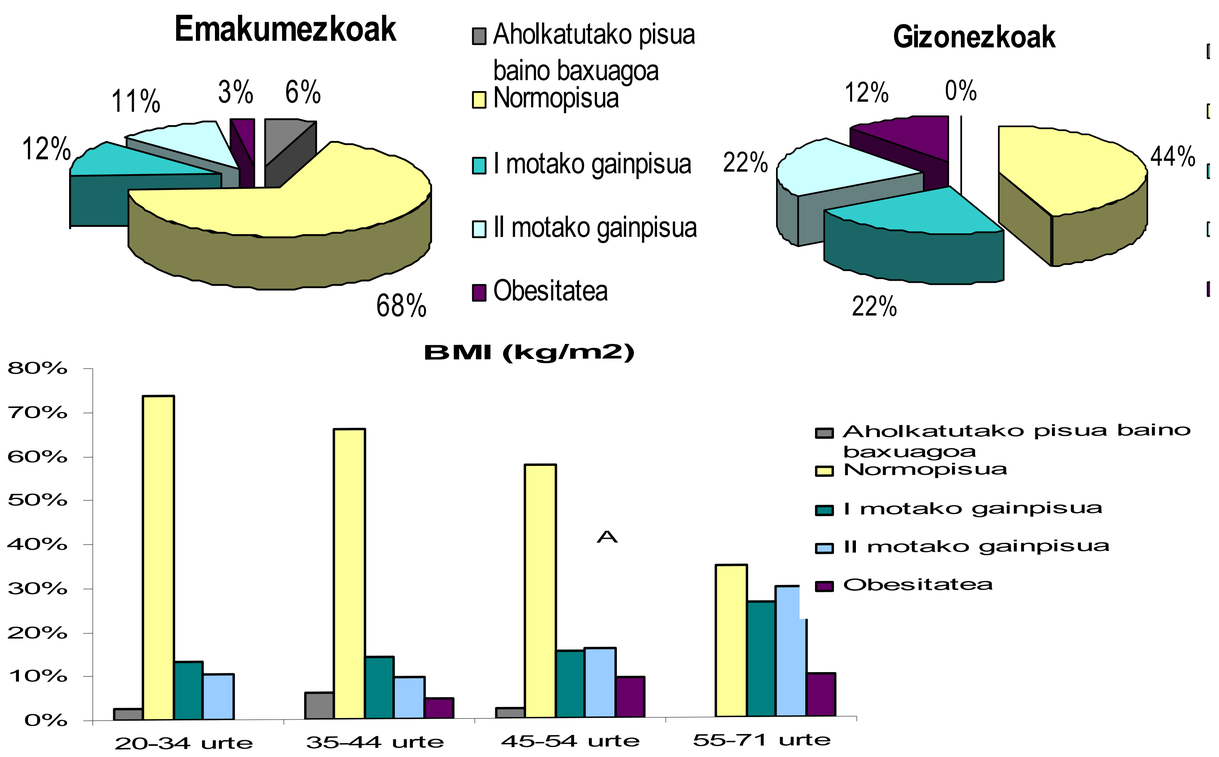
- EHUko hiru Campusetako langileen PDI eta ZAP kolektiboei zuzendua.
- Prebentzio Zerbitzuan, urteko osasun-azterketan probak egin ziren: odol analisiak, datu klinikoak, antropometrikoak eta auto-betetzerako galdetegiak, besteak beste ohiko jarduera fisikoa aztertzeko *IPAQ-short* deiturikoa.
- Estatistikoak SPSS 18.0 ezberdintasunak ANOVA eta Khi karratua testak. Pearson korrelazioak. Ezberdintasun adierazgarriak $p<0,05$ balioan finkatuz

4. Emaitzak

4.1 Lagina

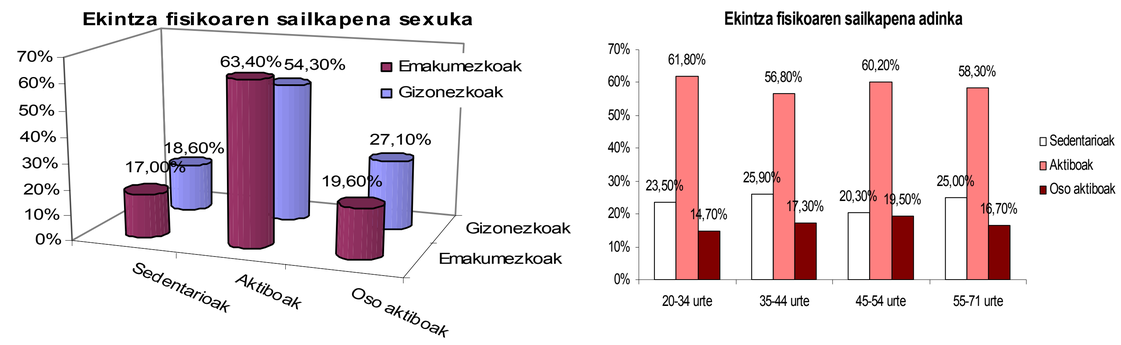
Partaidetza 317 pertsonetakoa izan da,%52.1 emakumezkoak eta %41.9 gizonezkoak, 20 -71 urte bitartekoak.

4.2 Fenotipoa



4.3 Ekintza fisikoa

MET/astearen batazbestezko balioa 2205,62 (KT %95:1991,05-2420,19), gizonezkoen balioa esangarriki altuagoa izanik ($p<0,05$)



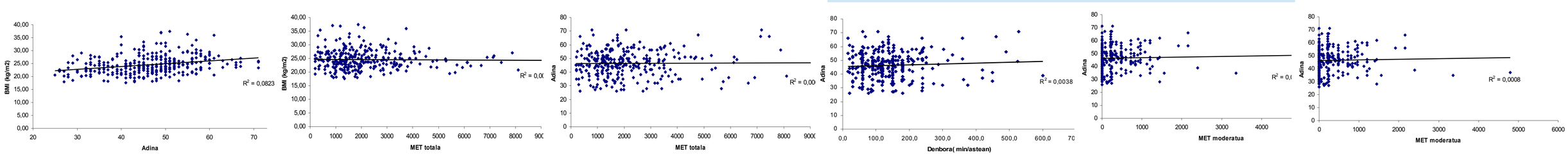
Sedentarioa, aktiboa eta oso aktiboa mailatan bereizita, asteko maiztasuna, denbora eta MET baliokideen arabera

Partaideek astean ekintza fisikoa 137,01 (KT %95 126,23-147,78)minutu egiten dute batez beste. Balio hau OME-ek gomendatzen dituen 150 minutu baino baxuagoa da. Gizonezkoek denbora luzeagoz aritzen dira eta gomendioa betetzen dute, 153,231 minutu (KT%95;135,33-171,131)baina emakumezkoek ez dituzte gomendioak betetzen: 122,16 minut (KT%95;109,88-134,44).

OMEren gomendioa (≥150 min/astea)	Guztira		Emakumezkoak (♀)		Gizonezkoak (♂)	
	n	%	n	%	n	%
Betetzea	111	37.9	50	32.7	61	43.6
Ez betetzea	182	62.1	103	67.3	79	56.4

OME-ren gomendioa 18-64 urte bitarteko helduentzat

4.5 Korrelazioak



Adinaren, BMIren, MET totalaren eta ekintza fisikoaren denboren arteko korrelazioak burutu dira $p<0,05$ bakarra BMI eta adinaren artean

5. Ondorioak eta gomendioak

1. Unibertsitateko langileen lagin honen, %62,1ek ez dute betetzen OMEK gomendatzen duen ariketa fisikoen maila.
2. Ekintza fisikoaren maila oso aktiboan gizonen kopurua handiagoa da. Adina handitu ahala ekintza fisikoaren maiztasuna handituz doa baina intentsitatea jaitsiz.
3. Emakumezkoen %68a pisua egokian daude, berriz gizonezkoen %44a gehiegizko pisua dute.
4. Adinarekin BMI-ren baloreak gorantz doaz, 45 urtetik gora gainpisua eta obesitatearen prebalentzia handiagoa izanda.
5. Unibertsitateko langileen bizimodu osasuntsua sustatzeko, arrazoizkoa dirudi ariketa fisikoarekin erlazionatutako ohiturak hobeak sustatzea, bereziki gizon helduen artean. Beste edozein adineko emakumeen artean aisialdi aktiboa bultzatu beharko litzateke ere.

6. Bibliografia

- Nelson CC, Wagner GR, Caban-Martinez AJ, Buxton OM, Kenwood CT, Sabbath EL, Hashimoto DM, Hopcia K, Allen J.Am J Prev Med. 2014 Mar;46(3 Suppl 1):S42-51. doi: 10.1016/j.amepre.2013.10.035.
- Carmen Casado Pérez, Valentín Hernández-Barrera, Rodrigo Jiménez-García, Cesar Fernández-de las Peñas, Pilar Carrasco-Garrido y Domingo Palacios-Ceña. . Actividad física en población adulta trabajadora española:resultados de la Encuesta Europea de Salud en España (2009). Rev. Atención Primaria. 2015
- Global recommendations on physical activity for health http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

7. Eskerronak

- Lan hau UPV/EHk emandako dirulaguntzaz egin da (GIU10/22)