HAURREN MULTIMEDIA OHITURA SEDENTARIOAK ETA OSASUNA

Silvia Caballero Sánchez. Leioako Erizaintzako Unibertsitate Eskola. UPV/EHU
Itziar Hoyos Cillero. Leioako Erizaintzako Unibertsitate Eskola. UPV/EHU

SARRERA

Haurtzaroko gehiegizko pisua mundu mailako osasun-arazo bilakatu da[1], Europa Hegoaldeko herrialdeetan Europa mailako tasa altuenak izanik[2]. Herrialde industrializatuetan telebista ikusteak eta beste multimedia ohitura sedentarioek haurren gehiegizko pisuaren gehikuntzarekin zerikusia dutela deskribatu da[3]. Ohitura sedentarioen faktoreak ezagutzea funtsezkoa da, haurren garapen fisiko, psikologiko eta sozialean eragin txarra izan dezaketelako.

HELBURUAK

1) Ezaugarri sozioekonomiko ezberdineko Bilbo Handiko 11-12 urte bitarteko ikasle lagin baten gehiegizko pisu eta ohitura sedentarioen prebalentziak zehaztea.
2) Gehiegizko pisu eta ohitura sedentarioekin lotutako faktoreak identifikatzea eta azaltzea.

METODOLOGIA

Lehen Hezkuntzako 13 ikastetxetako 11-12 urte bitarteko 208 haurrek eta gurasoek hartu zuten parte. Haurrek galdeketa bat bete zuten multimedia ohitura sedentarioen inguruan (telebista, bideo-jokoen erabilera eta hauen faktorei buruz).
Pisua eta altuera neurtu ziren, GMI (Gorputz Masaren Indizea) kalkulatuz[4]. Eta gurasoekin gauza bera egin zen.

EMAITZAK

Haurren gainpisua % 18,5ekoa eta obesitatea % 2,9koa zen.

Entretenimendu-kontsumoan ezberdintasunak zeuden, generoaren eta asteko egunaren arabera. Oro har, mutilek neskek baino denbora gehiago ematen zuten multimedia ohitura sedentarioetan. Hala ere, asteburuan zehar guztiek multimedia-kontsumoa asko handitzen zuten, AAPren (American Academy of Pediatrics erakundearen) gomendioak (egunean ≤2 ordu) alde batera utziz[5].

Ikaslearen logelan multimedia-gailuak izatea faktore erabakigarria zen erabilera-denbora handitzeko. Badirudi etxeko multimedia-arauak eta gurasoen telebista-kontsumoak ikasleen aisialdiko multimedia denborarekin lotura handia zutela.

BITARTEKARI OROKORRAK		GUZTIRA	NESKAK	MUTILAK	P
GENEROA		n=208 (100%)	120 (57,7%)	88 (42,3%)	
IKASLEEN BMI	OBESITATEA	6 (2,9%)	4 (3,4%)	2 (2,3%)	0,71
	GEHIEGIZKO PISUA	38 (18,5%)	21 (17,9%)	17 (19,3%)	
TELEBISTA LOGELAN	BAI	64 (30,8%)	27 (22,5%)	37 (42,0%)	0,03
	EZ	144 (69,2%)	93 (77,5%)	51 (58,0%)	
KONTSOLA LOGELAN	BAI	75 (36,2%)	33 (27,5%)	42 (48,3%)	0,00
	EZ	132 (63,8%)	87 (72,5%)	45 (51,7%)	
GURASOEN TELEBISTA-DENBORA EGUNEAN	<2 ORDU	12 (5,9%)	10 (8,6%)	2 (2,3%)	0,05
	≥2 ORDU	192 (94,1%)	106 (91,4%)	86 (97,7%)	
GURASOEN ARAUAK TELEBISTA IKUSTEKO	BAI	194 (97,0%)	108 (94,7%)	86 (100%)	0,03
	EZ	6 (3,0%)	6 (5,3%)	0 (0%)	

1. Taula: Ikasle eta familiaren bitartekari orokorrak generoaren arabera (n=208).

ONDORIOAK

Faktore soziodemografikoak, soziokulturalak eta ingurunekoak ikasleen multimedia ohiturekin erlazionatuta daude. Gure ikerketan GMIaren eta multimedia ohituren arteko erlazio zuzena izan ez arren, erlazio-joera bat ikusi da. Hortaz, ikasleen multimedia ohituren kontsumoa murrizteko faktore hauek ezagutzea ezinbestekoa da.

Bestalde, gurasoen papera aldatzea funtsezkoa da portaera kaltegarri horiek aldatzeko. Horrela, obesitate-tasak murrizteko aukera egongo da.

AISIALDI- MULTIMEDIA			GUZTIRA	NESKAK	MUTILAK	P
ASTEAN	TELEBISTA	<2	172 (82,7%)	107 (89,2%)	65 (73,9%)	0,00
		≥2	36 (17,3%)	13 (10,8%)	23 (26,1%)	
	KONTSOLA	<2	191 (92,3%)	115 (95,8%)	76 (87,4%)	0,02
		≥2	16 (7,7%)	5 (4,2%)	11 (12,6%)	
ASTEBURUAN	TELEBISTA	<2	103 (49,5%)	63 (52,5%)	40 (45,5%)	0,31
		≥2	105 (50,5%)	57 (47,5%)	48 (54,5%)	
	KONTSOLA	<2	167 (80,3%)	112 (93,3%)	55 (62,5%)	0,00
		≥2	41 (19,7%)	8 (6,7%)	33 (37,5%)	

2. Taula: Ikasleen aisialdi- multimediaren kontsumoa (<2 edo ≥2 ordu) eguna eta generoaren arabera.

BIBLIOGRAFIA

1. OMS, 2012. Eskuragarri: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/-en.
2. Álvarez J.C . eta lank., 2008. Eskuragarri: http://www.faroshsjd.net/adjuntos/125.1-Primer_informe_Faros_def_Cast.pdf.
3. Rey-Lopez J. P., eta lank., 2008. *Nutr Metab Cardiovasc Dis, 18*(3), 242-251.
4. Cole T. J. eta lank., 2000. *BMJ*, *320*(7244), 1240.
5. APA , 2013. *Pediatrics*, 132(5).