

POS-C20

*PD en Nutrigenómica y Nutrición Personalizada***GORPUTZAREKIKO ATSEKABE, JARDUERA FISIKO, PORTAERA SEDENTARIO ETA ANTROPOMETRIAKO ADIERAZLEEN ARTEKO ASOZIAZIOA EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEKO IKASLEETAN**

Telleria-Aramburu, Nerea¹; Garaizabal, Maddi¹; Rocandio, Ana¹; Rebato, Esther²; Arroyo-Izaga, Marta¹

¹Farmazia eta Elikagaien Zientzien Saila, Farmazia Fakultatea, Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU; ²Genetika, Antropologia Fisikoa eta Animalien Fisiologia Saila, Zientzia eta Teknologia Fakultatea, Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU

Sarrera: Jarduera fisikoaren eta portaera sedentarioen eraginak gorputzarekiko atsekabeen ez daude argi. Bestalde, erlazio hauetan antropometriako adierazleek bere eragina izan dezakete. Helburua: Gorputzarekiko atsekabearen prebalentzia eta bere erlazioa jarduera fisiko, portaera sedentario eta antropometriako adierazleekin ikertzea, Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) ikasle lagin adierazgarri batean. Metodologia: Lagina 18 eta 31 urte bitarteko 731 ikaslekoa izan zen. Jarduera fisikoa eta portaera sedentarioak neurtzeko, IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) galdeketa internazionala (bertsio motza) erabili zen. Neurri antropometrikoak International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) protokoloa jarraituz egin ziren. Eta gorputzarekiko atsekabea siluetekin balioztatu zen (Brownell, 1997). Datuen analisi estatistikoa SPSS 22.0 bertsioarekin egin zen (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Emaizak: Emakumezkoen % 14,4k jarduera fisiko baxua egiten zuen eta gizonezkoen % 10,5k. Laginaren % 56,5k aldizka egiten zuen jarduera fisikoa edo/eta kirola eta orokorrean, 6,9 ordu ematen zituen, batezbesteko, portaera sedentarioetan. Emakumezkoen % 31,7k eta gizonezkoen % 17,6k bere gorputzarekiko atsekabea zuten. Erregresio analisiak antropometriako adierazle batzuen (gorputz masaren indizea, gantza eta gantzik gabeko gorputz masaren indizea) eta jarduera fisiko, kirola eta portaera sedentarioen artean asoziazio adierazgarriak erakutsi zituzten. Norberaren gorputzarekiko atsekabea portaera sedentarioekin eta antropometriako adierazle batzuekin (gorputz gantza, gantzik gabeko gorputz masaren indizea, gerria/aldaka indizea, gorputz masaren indizearekin) erlazionatu zen eta baita sexuarekin ere. Konklusioa: Jarduera fisikoa eta portaera sedentarioak erlazionatuta daude antropometriako adierazleekin, eta hauek, aldi berean, gorputzarekiko atsekabeen eragina dute. Jarduera fisikoak gorputzarekiko gogobetetzearekin erlazorik ez duela dirudien arren, portaera sedentarioek badute bere eragina atsekabe honetan. Hori dela eta, jarduera fisikoa areagotzea eta portaera sedentarioak murriztea helburu izango lukeen estrategiak hainbat onura izango lituzke unibertsitateko ikasleen osasunean. Eskerrak: Ikerketa hau UPV/EHU-ko EHU12/24 eta UPV 00101.125-15283/2003 babestutako ikerketa-proiektuen barnean kokatzen da, eta UPV/EHU Euskara eta Eleaniztasuneko Errektoreordetzaren diru-laguntza bati esker gauzatu da (Tesia Euskaraz egiteko Doktorego aurreko Ikertzaileak prestatzeko kontratazioa, 2015eko deialdia).