

**GIZARTE HEZKUNTZAKO GRADUA**

**2020/2021 Ikasturtea**

**BOXEOA ZAHARTZE AKTIBOA LANTZEKO BIDE**

**Egilea: GORANE PEREZ ORTIZ**

**Zuzendaria: AMAIA EIGUREN MUNTIS**

**Leioan, 2021(e)ko ekainaren 3(a)n**

## AURKIBIDEA

UPV/EHU .....	1
Sarrera .....	2
1. Hurbilketa adinduen errealitateari .....	3
1.1. Adinduen irudia gizartean .....	3
1.2. Zahartze aktiboa .....	5
1.3. Kirolaren garrantzia gizartean .....	6
1.4. Zahartze aktiboa bultzatzeko bidea: Boxeoa .....	7
2. Lanaren garapena .....	8
2.1. Diagnostika .....	8
2.2. Testuinguruaren eta protagonisten informazioa .....	9
2.3. Informazio bilketa eta azterketa .....	12
2.4. Diseinua eta plangintza .....	19
2.4.1. Beharrianak identifikatzea, justifikatzea eta lehenestea .....	19
2.4.2. Helburuak .....	19
2.4.3. Aukera metodologikoa .....	20
2.4.4. Ekintzak .....	20
2.4.5. Denboralizazioa .....	22
2.4.6. Baliabideak .....	23
2.4.7. Aurrekontua .....	24
2.4.8. Ebaluazioa .....	25
2.5. Ondorioak .....	27
2.6. Etika profesionala eta Datuen babesa .....	30
3. Erreferentzia Bibliografikoak .....	31
4. Eranskinak .....	36
4.1. Adinduen Egoera Soziodemografikoa .....	36
4.2. Grafikoa: 55 urtetik gorako pertsonen kopurua Euskadiko probintzietan .....	37
4.3. Menpekotasun egoera mailak .....	37
4.4. Elkarrizketa gidoiak .....	38
4.5. Informazio Bilketa: Informazioaren sailkapen Kategoriala .....	41
4.6. Ekintzak .....	43
4.7. Denboralizazioa .....	54
4.8. Aurrekontua .....	55
4.9. Ebaluazio galdetegiak .....	57
4.10. Baimen informatuaren agiria .....	60

## **BOXEOA ZAHARTZE AKTIBOA LANTZEKO BIDE**

**Egoera fisiko, psikiko eta soziala hobetzeko boxeo tailerra**

**GORANE PEREZ ORTIZ**

UPV/EHU

Lan honetan, adineko pertsonen zuzendutako kirol proiektu bat aurkezten da. Bertan, zahartze aktiboa bultzatzeko eta horrekin bat datozen alderdiak hobetzeko boxeo tailerra proposatzen da. Modu horretan, batik bat bizi kalitatea, oreka, eta elkarlaguntza landuz, autonomia eta egoera pertsonalak hobetzeko aukera eskaini nahi da. Beraz, horretarako, hainbat adituekin elkarrizketak izan eta boxeoaren nondik norakoak aztertu dira, proposatzen den esku hartzearen diagnostik abiatura proposatzen diren helburuak lortzeko. Horrez gain, gizarte hezkuntzaren eremuan, estereotipoen ukapena eta kirolaren garrantzia azpimarratzea funtsezko gakoak izango dira.

*Zahartze aktiboa, gizarte hezkuntza, boxeo, kirol moldatua.*

En este trabajo, se presenta un proyecto deportivo dirigido a las personas mayores. En él se propone un taller de boxeo para impulsar el envejecimiento activo y todos los aspectos que vienen con ello. De esta forma, se quiere ofrecer la oportunidad de mejorar la autonomía y las situaciones personales, trabajando sobre todo la calidad de vida, el equilibrio y la ayuda mutua. Por tanto, para ello, se han tenido diversas conversaciones con profesionales del ámbito del boxeo y saber más sobre sus características. Para conseguir así, los objetivos que se proponen desde la diagnosis. Además, desde el ámbito de la educación social, el acabar con los estereotipos y la importancia del deporte serán claves fundamentales.

*Envejecimiento activo, educación social, boxeo, deporte adaptado.*

This paper aims to present a sports project directed towards elderly people. In such, a boxing workshop is proposed to encourage active ageing as well as the aspects that come with it. This way, focusing on the quality of life, balance and personal situation is intended to be offered. Those with the purpose of achieving the objectives suggested from the diagnosis of intervention, several interviews regarding the whereabouts of boxing have been conducted with a number of experts. Besides, it must be remarked the rejection of stereotypes and the importance of sport in the field of social education.

*Active ageing, social education, boxing, adapted sports.*

## Sarrera

Biztanleria gero eta gehiago bizi dela errealitate bat da. Osasun Mundu Erakundearen (OME, 2015) arabera, mundu mailan biztanleriaren zahartzea etengabe hasi da. Horrela, adinduen portzentaia bikoizten ari da. Hauen kopurua handitzeak, hauen beharrianak asetzeko bide eta baliabideak eratzea ekartzen du. Kasu honek, zahartze aktiboa bultzatzeko bidea bilatzen du (Benito eta Nuin, 2017). Zahartzearen inguruan asko dira aurki daitezkeen estereotipoak eta oso gutxi positiboak direnak. Gehienetan, pasibotasun eta geldikortasun edo sedentarismoarekin lotutako estereotipoak izaten dira (Thomson, 2002 in Sanchez 2004. 21. orr.).

Testuinguru horretatik abiatuta, hau da, gure inguruan gero eta adineko pertsona gehiago daudela jakinda, horiei erantzuteko bideak gero eta beharrezkoagoak izango dira. Modu horretan, gizarte hezkuntzaren ikuspegitik, adinduekin lan egitea gero eta pisu gehiago izango duen esparru bat izango da.

Hori ikusita, kirol proiektu bat proposatzen da, ongizatea eta beharrian horiek edota zahartze aktiboa bultzatuko duen kirol moldatu baten proiektua hain zuzen ere. Honek, oinarria boxeoan izango du. Boxeoa ere, kanpotik estereotipo ugari ditu. Non, agresiboa eta jotzea helburu bakarra duen kirola dela sinestarazten duten. Boxeo horren atzean, entrenamendu eta lanketa handia dago. Beraz, lanketa hori erabiltzea eta horren onurak adineko pertsonetan sustatzea bilatzen da. Horretarako, adinduen egoera aztertu da, baita, kolektiboa zer nolako estereotipo eta datuak inguratzen duten. Horrez gain, zahartze aktiboaren nondik norakoak eta kirolaren baita boxeoaren alderdi garrantzitsuak aztertu dira. Hori, proiektu berritzaile batean txertatu ahal izateko. Beraz, proiektu honekin, zahartze aktiboa bultzatzea bilatuko da, non, boxeoaren bidez, alderdi kognitibo, fisiko eta sozialak lantzen diren.

Azkenik, proiektu hau GHrAL-ODS3 Hezkuntza Berriztatze Proiektuaren baitan kokatzen da<sup>1</sup>. Hau da, lanaren ildotzat, Nazio Batuak 2030 agendaren baitan plazaratutako garapen jasangarriko helburuak hartzen ditu. Beraz, GRAL honek, halaber zeharka genero arteko berdintasuna sustatzeko helburua jorratuko du.

---

<sup>1</sup> HELAZek (UPV/EHUko Hezkuntza Laguntzarako Zerbitzua) onartu eta lagundutako proiektua

## 1. Hurbilketa adinduen errealitateari

Zahartzea heldutasuna eta gero datorren bizi aldiari deritzo. Nahiz eta, honi hasiera emateko adin zehatzik ez egon, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) 60 urtetik gora zehazten du. OMEren arabera, zahartzarora horrela defini daiteke: Arlo biologikoan, zelula eta molekulen min multzoarekin lotuta dago. Denborarekin, min horiek, gorputzak dituen erreserba fisiologikoak agortzen ditu, ondorioz, gaixotasunak pairatzeko arriskua handitu eta pertsonen gaitasunak murrizten ditu. Epe luzean, heriotza eragiten du. Aipatutako aldaketa horiek, ez dira aldaketa linealak eta adinarekin oso gutxitan lotzen dira. Hau da, 70 urteko pertsona batek osasun fisiko eta kognitibo batez gozatzen duen bitartean, beste batzuk ahultasun handia paira dezakete, edota, haien oinarrizko beharrak betetzeko laguntza behar izatea. Horrek, zahartzaroaren prozesuan gerta daitezkeen ondorioak modu aleatorioan gertatzen direlako dela esan daiteke. Baina, kontuan izan behar da, aldaketa guzti horiek, testuingurua eta pertsonaren jarrera baita bizimoduaren eragina jasaten dutela (OME, 2015).

Historian zehar, zahartzearen inguruko aldaketa ugari egon dira. Garaiaren arabera, jaiotza-tasa eta heriotza-tasa adin tarteen kopuruak oso ezberdinak izan baitira. OME-k egindako Zahartzarora eta osasunari buruzko txostenaren arabera (2015), gaur egun, mundu mailan biztanleriaren zahartzea etengabe hasten ari da. Hau da, munduan bizi diren adin nagusiko pertsonen portzentaia gero eta altuagoa izaten ari da. Modu horretan, esaten da, 2015 eta 2050. urteen artean 60 urtetik gorako pertsonen portzentaia bikoiztuko dela. Egoera hau, bi faktoreen eraginez gertatzen da. Alde batetik, bizi itxaropenaren areagotzea, eta bestetik, jaiotza-tasaren jaitsiera (OME, 2015). Hori ikusita, eta gaur egun Espainian bizi diren pertsonen kopurua ikusita, adinduen egoera soziodemografikoa esanguratsua izan daiteke<sup>2</sup>.

### 1.1. Adinduen irudia gizartean

Adinduen kopurua hain ugaria dela jakinda, hauen inguruan dauden estereotipo eta jasaten duten indarkeria aztertzea garrantzitsua da. Zahartze prozesua eta adineko pertsonen irudia galera, desgaitasuna, mendekotasuna, konpromezu falta, gaixotasunekin, etab. erlazionatuta dauden hainbat sinesmen eta estereotipoz inguratuta dago (Thomson,

---

<sup>2</sup> Ikus 4.1 eranskina: Adinduen egoera Soziodemografikoa

2002 in Sanchez 2004. 21. orr.). Hauek, nahiz eta askotan errealitatearekin zerikusi handirik ez izan, gizartean kolektiboarekiko irudi negatiboa sortu dute (OME, 2015). Adineko pertsonak elkarren artean oso ezberdinak dira. Gainera, zahartze prozesuan asko eragiten duten faktoreak daude, hala nola, faktore pertsonalak, sozialak, kulturalak, etab. Gainera, heldutasunetik zahartzarora igarotzeko prozesua trantsizio kritikoa da pertsona guztientzat. Hau, kronologikoa baino psikologikoa da eta modu oso ezberdinetan bizi daiteke, une horretan, pertsonak bere buruari buruzko irudi berria eratzen duelako. Beraz, pertsona bakoitzak modu batean bizi dezake, azken finean, guztiak ez dira ez fisikoki ez mentalki berdinak, ez dute abiadura berdinean egingo eta egoerek modu ezberdinean eragiten dutelako (Portal Mayores, d. g.).

Modu horretan, oso erraza izan daiteke pentsatzea, gizartean finkatuta dauden estereotipoek (isolamendua, dependentzia, memoria arazoak...) haien garapenean eragin negatiboak sor ditzaketeela. Beraz, zahartzearen inguruan sortu den irudiak ez du bakarrik, besteek haiengan duten jarreretan eragiten, baizik eta, haiek haiengandik duten autopertzepzioan eragiten du (Portal Mayores, d. g.). Horrez gain, sortutako irudi sozial horrek pertsonen osasun eta ongizatean eragin dezake, eta eragin horiek edota sortutako ondorio horiek bizitza osoan luzatzea gerta daiteke (Garcia, et. Al., 2020).

Guzti horri, adinkeria deitzen zaio. Konkretuki, “*adinkeria*” edo “*ageism*” adin kronologiko zehatz bat duten talde edo banakako bati zuzendutako sentimendu eta jokabidearen aldaketari deritzo. Hau da, orokorrean adinduen eraikuntza sozial negatiboa da. Horrek (adinduei zuzenduta egoteak), beste diskriminazio batzuetatik ezberdintzen du, baina, era masiboan eragina izatea dakarrena (Garcia, et al., 2020).

Beraz, adinkeriak, zahartzearekin lotutako mito eta estereotipoak batzen ditu, adina eta haien aurka dauden jarrera eta aurreiritziengatik (Portal Mayores, d. g.) (Garcia, et al., 2020). Horrez gain, aipatzekoa da, CoVid-19ak sortutako egoerak, bazterketa eta prejuizio guzti horiek nabarmendu edo handitu dituela (Garcia, et. Al., 2020).

Hori ikusita, hau da, adinkeriaren oinarrian estereotipo eta gizartearen irudi negatiboak daudela ikusita, estereotipoek betetzen dituzten ezaugarriak aztertzea eta horien “jatorria” aztertu daiteke, (Palmore, 1990 in Losada, 2004):

- Ezaugarri zehatz batzuetatik abiatzen dira, neurriz gaineko errealitatearen ikuspegia ezartzeko.

- Ez dute inolako informaziorik ematen adierazitako joeren kausari buruz.
- Ez dute aldaketa errazten.
- Ez dute norbanakoen arteko aldakortasunaren behaketa errazten.

Horrela, estereotipoek taldearen irudi zehaztugabea, homogeneizatzailea eta, batzuetan, okerra sortzen dute. Horrenbestez, hiru osagaietan eragina dute: osagai kognitiboan, konduktualean eta emozionalean. Beraz, lehen esan bezala, eragin negatiboak izan ditzakete, batez ere, iragarpen auto-beteta, non haietaz itxaroten den hori gertatzen den (Portal Mayores, d. g.).

Azken finean, irudi oker horiek onartzeak kezka falta eta zahartze aktibo eta osasuntsua mantentzeko grina falta sor dezake, eta ondorioz, dependentziaren agerpena, errendimenduaren murrizketa, depresioa agertzea, etab. erraztu dezake, baita, hilkortasun-arriskua handitu dezake. Horrez gain, indarkeria hau, tratu txarrak agerrarazteko faktorea izan daiteke (Portal Mayores, d. g.). Hori dela eta, eta horri aurre egiteko, garrantzitsua da zahartze aktiboaren nondik norakoak aztertzea eta horren faktoreak sustatzea.

## **1.2. Zahartze aktiboa**

Esan bezala, estereotipo eta indarkeriaren ondorioek, zahartze prozesuan eta zahartze aktiboan eragina dute. Azken horren, zahartze aktiboaren, helburua bizi kalitatea eta bizi itxaropena adin aurreratuetera zabaltzea da. Modu horretan, behar, nahi eta gaitasunen arabera gizartean parte-hartzea, osasun fisiko ona izateko, ondo sentitzeko eta gizarte-ingurune ona edukitzeko aukerak baliatzea izango litzateke (Eusko Jaurlaritzak, 2019a).

Eusko Jaurlaritzak argitaratutako Zahartze aktiboaren gidaren arabera (2017), 65 urtetik aurrera ekintza eta zahartze aktiboak eskaintzen dituen jardueretan parte hartzea garrantzitsua da. Honek, gorputzean gertatuko diren aldaketak asko leunduko ditu baita, mendekotasuna atzeratu eta autonomia areagotzeko aukera eskainiko du (Benito eta Nuin, 2017).

Modu horretan pertsona aktiboa izanda, hainbat onura jaso daitezke, horien artean, muskuluak indartu daitezke (bihotza eta arnas sistema barne); hezurrek osasun hobea izatea eta osteoporosia prebenitzeko aukera garatu daiteke; oreka eta jausteko arriskua

murriztu baita umore hobea izatean eragin dezake; baita gaixotasunak prebenitu ditzake, adibidez, bihotzekoak, hipertentsioa etab. (Benito eta Nuin, 2017. 16 orr.).

Batez ere, jarduera fisikoa egiteak osasun hobea izatea eragingo du eta aipatutako onurak lortzeko bide egokia izango da. Beraz, aisialdiko denbora jarduera fisikoetan inbertitzea, beti, behar eta nahiei egokituta, gure osasun, bizi kalitate, autonomia eta gorputzarentzat onuragarria izango da.

### **1.3. Kirolaren garrantzia gizartean**

Esan bezala, zahartze aktiboa aurrera eramateko bide egokia, kirola izan daiteke. Kirola, joko fisiko arautuari deritzo (Gizapedia, d.g.). Kirola hezkuntza sistemaren funtsezko elementua da, eta bere praktika ezinbestekoa da osasuna mantentzeko. Beraz, ezegonkortasun sozialak konpontzen dituen faktorea izateaz gain, biztanleriaren arteko berdintasuna bultzatzeko bidea eta ohitura egokiak sortzeko bidea ahalbidetzen du. Konkretuki, gizareratzea, talde harremanak hobetzea eta elkartasuna bultzatzen ditu. Horregatik, gaur egun, kirola, bizi kalitatea eta aisialdiaren erabilpen aktiboa eta parte hartzailearen elementu sustatzailetzat ulertzen da (Ley 10/1990, de 15 de octubre, del deporte). Esan beharra dago, kirola bere hastapenetan aztertzen bada, hasieran, norgehiagoka, lehiakortasuna eta erronka oinarri zuen joko fisikoa zela. Baina, gizartearen aldaketen ondorioz, garrantzi handiko jarduera soziala bilakatu da. Horrela, gaur egun, kirolaren oinarrian, zainketa, estatus soziala, ekonomikoa, etab. aurki daitezke. Beraz, gaur egun, kirola jolas fisikotik urrunago doa (Gizapedia, d. g).

Modu horretan, kirola behar bat izateaz gain, eskubidea dela esan daiteke. Izan ere, kirola egiteak, esperientzia ezberdinak bizitzeko aukera eskaintzen du, beraz, horretarako, edonork aukerak izatea garrantzitsua izango da (Iñurrategi, 2004).

Garcia eta Ovejero (2017) autoreek esaten dutenaren arabera, kirolak onura psikologiko, sozial eta fisikoak eskaintzen ditu. Gainera, kirola taldean egiten dutenek bakarka egiten dutenek baino asebetetze handiagoa jasotzen dute. Horrela, autodeterminazioa eta bizi kalitate hobea erakutsi dezakete. Horrez gain, autonomia eta autozaintza hobetu dezake.

Gainera, Hego Amerikan egin diren azterketek kirolak izan ditzakeen onurak aztertu dituzte (Alarcon eta Abensur, 2020). Han, adinduek duten gelditasun eta bizitza sedentarioaren ondorioz, arazo fisiologiko eta patologikoak oso ugariak zirela konturatu



ziren. Hori ikusita, ikerketak martxan jarri eta hainbat ekintzek dituzten onurak erakutsi zituzten. Horrela, modu egokian aplikaturiko ekintza fisikoak adin nagusiko pertsonetan eragin positiboak izan ditzaketeela aztertu zuten. Modu horretan, adibidez, indarra eta oreka hobetzeko bide egokia igerilekuan aritzea izan zitekeen (Alarcon eta Abensur, 2020).

Beraz, ikerketa horien arabera, ondo programaturako lanak bizi kalitatea hobeto dezake. Modu horretan, pertsonaren behar eta gaitasunei egokitutako kirol-programa ezartzea onuragarria izan daiteke.

Azkenik, osasun sailak, 65 urtetik gorako pertsonen jardueraren fisikoaren gomendatzen du. Honek, astean, 150 minutu jardueraren fisiko moderatua, 75 minutu jardueraren fisiko trinkoa edota horien arteko konbinatua gomendatzen du. Horrez gain, muskulu talde handien gogortasuna eskaintzen duten ariketak egitea edo saioan barne hartzea komenigarria da (Eusko Jaurlaritza, 2019b).

#### **1.4. Zahartze aktiboa bultzatzeko bidea: Boxeo**

Hori jakinda, hainbat kirolek horrelako onurak eta mesedegarriak diren faktoreak lantzeko bide izan daitezke. Horietako bat, boxeo da. Hau, kanpotik, agresiboa den kirola dirudien arren, behar eta gaitasunei moldatzen bada, dituen onurak hainbat kolektibok jaso ditzakete (Comite de Boxeo Adaptado Español, CBAE, 2020). Hego Amerikan egindako ikerketan esan bezala, behar batzuei erantzun egoki bat emateko, ondo programaturiko lan batek onura asko ekar ditzake (Alarcon eta Abensur, 2020).

Beraz, boxeo bere definizioa dioen bezala, ukipen kirola da, non, bi aurkarik haien eskuak erabiliz borroka egiten duten, beti, arau zehatz batzuen adostasunean (Real Academia Española, RAE, 2020). Horra heltzeko, entrenamendu prozesu bat egitea beharrezkoa da. Horrela, prozesu horrek kirolariak garatu eta beharrezkoak izango diren gaitasunak lortzea eragingo du (Fontanills, 2002). Prozesu horrek, kirolariari hainbat onura emango dizkio beraz, entrenatzaileak mailaren arabera eta lortu nahi dituen helburuen arabera entrenamenduak moldatu beharko ditu (Fontanills, 2002).

Orobat, gaur egun, boxeoak duen pertzepzioa aldatzen ari da. Nahiz eta, kirol agresibo eta biolentotzat hartua izan den urteetan zehar, organismorako dituen onurak ikusita ikuspuntua aldatzen joan da. Lehiakorra den boxeo alde batera uzten bada, kirol honen

entrenamenduak, lesio bat izateko arriskuak ia maximora murrizten ditu, sasoiaren egoteko aukerak handiagotzen ditu, osasun kardiobaskularra eta erresistentzia fisikoa hobetzen du, estresa murriztu eta tentsioak kanporatzen ditu, autoestimua lantzen du, erreflexuak hobeto ditzake, oreka lantzen du, gorputz osoa lantzeko aukera eskaintzen du, pisu galera azkartzen du, etab. (Chacón, 2018). Horrenbestez, boxeoa entrenamendu bezala, jardueraren saio estimulagarria egiten laguntzen duten tresnekin egiten da. Eta horiei esker, irudi fisikoa lantzeaz gain, osasunean onurak eragiten ditu (Chacón, 2018).

Beraz, moldatutako boxeoa, adinduen zahartze aktiboa aurrera eramateko bide izan daiteke. Hau, behar eta gaitasunei moldatuta, gorputza lantzeko eta osasunean aipatutako onurak ekar ditzake. Hori dela eta, esku-hartze honen helburu nagusia zahartze aktiboa bultzatzeko proiektua aurkeztea da.

## **2. Lanaren garapena**

### **2.1. Diagnostika**

EAEko datuak ikusita, adinduen kopurua, bertan, nahiko ugaria dela ikus daiteke. Horregatik, hori aztertu eta horretan sakontzeko beharra dago. INEko 2020ko datuen arabera, Euskal Autonomia Erkidegoan dauden 55 urtetik gorako pertsonen kopurua Bizkaian altuena da. Hau da, 55 urtetik gorako pertsonen kopurua aztertzean kopuru altuena duen probintzia Bizkaia da (INE, 2020)<sup>3</sup>. Beraz, Bizkaia aztertu behar da. Hau hiri askok osatzen dute, horien artean, Bilbao, Barakaldo, Erandio, Portugalete, Santurtzi etab. Hori jakinda, BBK behatokiaren (2020) datuen arabera, Bilbok hiri horietako pertsona kopuru handiena duela jakin daiteke. Horren arabera, honako datu hauek azpimarratu daitezke: Bilbok 346.843ko kopurua du, jarraian Barakaldo aurkitzen da 100.881ko kopuruarekin edota Getxo 77.946ko kopuruarekin (BBK behatokia, 2020).

Konkretuki, Bilbon, Eustateko 2020ko datuen arabera, adinduen kopurua 83.091 pertsonakoa da (Eustat, 2020). Esan beharra dago, kopuru horretako zati batek egoitzetan bizi edo bertan parte hartzen duela. Konkretuki, 2018ko Eustatek ateratako datuen arabera, Bizkaia adineko pertsona gehien egoitzetan dituen udalerrria da. Hau da, EAEk 2018. urtean 18.916 adineko pertsona egoitzetan zituen eta horietako 10.200 Bizkaian zeuden. Horrez gain, eguneko egoitzetako datuak gehitu behar dira, hau da, 2018. urtean

---

<sup>3</sup> Ikus 4.2. eranskina: Grafikoa: 55 urtetik gorako pertsonen kopurua Euskadiko probintzietan

EAEEn 3.742 pertsona eguneko egoitzetan parte hartzen zuten, horietako 1.513 Bizkaian izanik (Eustat, 2018). Beraz, esan daiteke, Bizkaian EAEko beste udalerrietan baino pertsona gehiago egoitzetan parte hartzen dutela.

Modu horretan, Bizkaiko biztanleria gehien duen hiria Bilbo dela jakinda, hori osatzen duten auzoen azterketa egitea komenigarria da. Beraz, 2011ko datuen arabera, Bilboko biztanleria gehien duen barrutia lehenengo barrutia da (50.616), hau da, San-Inazio, Deustu, Arangoiti, Sarriko eta Elorrieta barne hartzen dituena. Jarraian, Uribarri (37.708) eta Otxarkoaga (28.055) barrutiak aurki daitezke (Bilboko Udala, 2011).

Hori ikusita, Bilboko lehenengo barrutia aztertzea komenigarria izango da proiektua bertan kokatzeko aukera egokia izanda. Bertan, adinduei zuzendutako espazio ugari daude. Adibidez, barruti horretako San Inazio auzoak, gutxienez 4 egoitza ditu (eguneko zentroak barne).

Testuinguru honetatik abiatuta, gizarte hezkuntzaren ikuspegitik, egoitzetan aktibo mantentzeko eta onurak eskaini ditzaketen proiektuak proposatzea ezinbestekoa da. Beraz, egoitzetan aurrera eraman daitekeen proiektu berritzaile eta zahartze aktiboa bultzatuko duen proiektua aurkeztea garrantzitsua da.

## **2.2. Testuinguruaren eta protagonisten informazioa**

Zehazki, San Inazio auzoaren datuak jakinda, bertan, adinduen pertsona kopuru handia dagoela ikus daiteke. Horregatik, kolektibo horrekin lan egiten duen eguneko egoitza batekin elkarrizketa bat izatea beharrezkoa ikusi da proiektuaren bideragarritasuna arakatzeko. Pandemiak sorturiko egoera dela eta, galderak gidoi<sup>4</sup> batean eman dira. Modu horretan, babes neurriak bermatuz, egoitzako zuzendariak horiek erantzun ditu. Horrela, lortutako erantzunekin, Sarriko eguneko zentroari buruzko informazio zehatza jaso da.

Egoitza, San Inazio auzoan kokatuta dagoen eguneko egoitza da. Hau, duen kokapen eta espazioagatik baita, dituen helburuengatik proiektuarekin bat egin dezakeen egoitza delako aukeratu da. Honek, adinduen arreta eta gainbegiratze zerbitzua eskaintzen du, goizeko 9etatik arratsaldeko 6rak arte. Honetan, gaur egun 17 pertsona parte hartzen dute. Egoera dela eta, kopurua murriztu behar izan dute, orokorrean 26 leku ditu baina gaur

---

<sup>4</sup> Ikus 4.4.1. eranskina: Sarrikoko egoitzaren galdetegia

egun, bakarrik 17 pertsona horiekin lan egiten dute. Gainera, entitatea pribatua da eta ez du kanpoko parte hartzaile onartzen. Beraz, proiektua, bertan parte hartzen duen hamazazpi pertsonako taldeari zuzenduta egongo litzateke. Modu horretan, parte hartzen duten adineko pertsonak nahiko autonomoak dira. Konkretuki, gehienek 2. mailako dependentzia<sup>5</sup> dute, baita lehenengo eta hirugarren dependentzia mailako pertsona batzuk ere badaude. *Mendekotasuna* pertsonen egoera bat da, adin, gaixotasun edota beste arrazoiengatik garatzen dena. Honek, autonomia fisikoaren, mentalaren, intelektualaren eta sensorialaren galera dakar eta beste pertsona baten arreta edo laguntza espezifikoen beharra azaleratzen du egunerokotasuneko ekintzak aurrera eramateko (Ley 39/2006, de 14 diciembre, de Promocion de la Autonomia Personal y Atencion a las personas en situacion de dependencia).

Orokorrean, taldean parte hartzen dute, beraz, mendekotasun maila ezberdinak dituen pertsona taldearekin lan egin eta errutina taldean aurrera eramaten dute. Eguneko zentro honetan lau arlo lantzen dituzte batez ere, alderdi fisikoa, kognitiboa, soziala eta aisialdikoa. Zehazki, egunero lau alderdi horiek lantzeko errutina aurrera eramaten dute, non goizean ariketa fisikoa egiten duten eta jarraian, hidratatze aldia dute. Gero, jan aurretik ekintza kognitiboak aurrera eramaten dituzte, jan ondoren, atsedena hartzeko momentuak eskaintzen dituzte eta azkenik, arratsaldean joan aurretik, paseoa, orientazio eta hizkuntza ekintzak egiten dituzte.

Eguneko zentroari dagokionez, espazio gardena du. Jantokia, egongela, komuna etab. zerbitzuak eskaintzen ditu. Eta lortzen saiatzen diren helburuen artean hauek nabarmendu daitezke: gaitasun funtzionalak mantentzea edo berreskuratzea, familiari laguntza eskaintzea, instituzionalizazioarekiko alternatiba eskaintzea, bizitza kalitatea hobetzea, parte hartzea sustatzea erlazio interpertsonalak indartuz eta integrazio eta autonomia pertsonala hobetzea (Sarriko eguneko zentroa, d.g.) .

Horrez gain, zentroan sedentarismoari uko egitea eta ekintzak egiteari garrantzi handia ematen zaio. Horregatik, ekintza ezberdinak egiteaz gain, kirola eta ekintza fisikoa bultzatuko lukeen proiektua oso egokia izan litzakeela uste dute. Horrez gain, taldearen

---

<sup>5</sup> Ikus 4.3. eranskina: Menpekotasun mailak

parte hartze maila oso altua da, beraz, gogo horiek aprobetxatzea eta ekintza berriak planteatzea oso egokia izan daiteke.

Guzti hori aztertuta, diagnosia sakontzeko AMIA<sup>6</sup> teknika erabili da. Modu horretan, datuak aztertu eta hainbat faktore kontuan izan beharko direla ikusteko aukera eskainiko du.

Taula 1:

*AMIA azterketa*

AUKERAK	MEHATXUAK
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parte hartze maila altua dute</li> <li>- Ekintza ezberdina frogatzeko gogoia izatea</li> <li>- Zentroko espazioa zabala izatea, kanpoan egin daiteke.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CoVid-19 egoerak zailtasunak handitzea</li> <li>- Estereotipoek beldurra edo ezetza sor ditzakete</li> </ul>
INDARGUNEAK	AHULEZIAK
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proiektu osoa izan daiteke, onurak mesede handia egin ditzakete.</li> <li>- Proiektuak Zentroak dituen helburuekin bat egiten du.</li> <li>- Beharretara moldatu daiteke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gizarte hezitzailezik ez egotea</li> <li>- Mugikortasun eskasa izatea</li> </ul>

Hori ikusita, alde positiboak, alde negatiboak baino ugariagoak direla ikus daiteke. Egoitzara joaten diren pertsonen parte hartze maila altua dute, beraz, hori indargunetzat hartzea eta aurrera egiteko puntu garrantzitsua da. Azken finean, ekintzak eta proiektuak aurrera eramateko parte hartze maila egokia izatea gakoa da. Horrez gain, ekintza ezberdinak frogatzeko gogoia izatea eta zentroak horiek aurrera eramateko aukera eskaintzea ere aukeratzat ulertzen dira. Horrez gain, alde positiboekin jarraituz, indarguneak daude. Konkrétuki, proiektuak, beharretara moldatzeko aukera eskaintzen du, beraz, taldeak dituen behar eta erritmoetara moldatzeko aukera izatea indargune garrantzitsua dela esan daiteke. Horrez gain, zentroak dituen helburuekin bat dator eta

<sup>6</sup> AMIA teknika ebaluazio teknika bat da, arazoaren edo fokuaen birdefinizioan zein konbergentzia-fasean ideiak ebaluatzeko erabiltzen dena (Lanbide heziketako sormen aplikatuko Euskal Institutua, d.g.).

beraz, mesede eta onura ugari ekar ditzake. Beste aldean, alde negatiboetan, CoVid-19 egoerak zehazten dituen neurri edo egoera eta mugikortasuna aipatu dira. Hauek, mehatxu eta ahuleziatzat uler daitezke. Adibidez, egoera horrek, talde kopuruan eragina izan ditzakeelako edo materiala erabiltzeko zailtasunak egon daitezkeelako. Amaitzeko, egoitzan gizarte hezitzailek ez egotea ahuleziatzat aipatu da, hauek, adinduen ongizatea eta aktibo mantentzeko bideak eskaintzeko baliabide egokiak izan daitezke, horregatik, proiektua bertan kokatzean, gizarte hezitzaile figurari garrantzia atxikitu diezaioke.

Beraz, horrekin guztiarekin, zentro honetan kirol-proiektu bat proposatzea oso egokia izan daiteke. Bertan aurrera eramaten diren, proiektu eta ekintzak osatu ditzake, baita, entitatearen helburuak lortzeko bidean lagundu dezakeelako. Horrez gain, beharretara moldatu eta haien erritmora moldatutako ekintzak abiatzeko aukera dago, beraz, hobekuntza prozesua pertsona bakoitzaren beharrak lortzera zuzendu daiteke.

Azkenik, momentura arte eramandako errutinari aldaketa ekartzeko aukera eskaini dezake, eta beraz, gauza berriak frogatzeko eta errutina horretatik ateratzeko aukera eskaini dezake. Horrez gain, pandemiak eragindako ondorioei aurre egiteko eta mugimendua bultzatzeko proiektua egokia izan daiteke.

### **2.3. Informazio bilketa eta azterketa**

Behin diagnostikoa eginda, proiektuaren nondik norakoak zehazteko informazio bilketa egitea ezinbestekoa izan da. Proiektua, kirola eta konkretuki boxeoaren inguruan izanda, horretan adituak diren bost-pertsonekin kontaktuan jartzea garrantzitsua izan da. Hauek, benetan boxeoari buruzko informazioa emateaz gain, zer nolako ariketak egin eta beste faktore batzuei buruzko informazioa eta hausnarketa eskaini dute.

Hau da, metodologia kualitatiboan oinarrituz, esku-hartzea ahalik eta errealean osatzeko datu eta informazio bilketa egin da. Honi esker, aurrerago planteatuko diren, helburu metodologia, ekintzak etab. adituen babesari izango dute. Orokorrean, boxeo eta adinduei zuzendutako galderak izan dira, baita, horiek elkartzearen ingurukoak. Horretarako, gaian adituak diren bost profesionalen kontaktua lortu da. Egoera ikusita, horietako lau adituk

galdera irekiak zituen galdetegia<sup>7</sup> erantzun dute. Beste aldetik, Iruñako profesionalarekin, bideo-deia bidezko elkarrizketa<sup>8</sup> bat egin da.

Horrela, galdera irekiak zituen galdetegiarekin, hainbat entitate eta talde ezberdinetako entrenatzaile eta boxeoa bere lanean erabiltzen duen terapeuta okupazional batetik informazioa lortu da. Bakoitza haien ikuspuntua emateko eta iritzi eta hausnarketa ezberdinei esker ahalik eta informazio gehien ateratzeko.

Beraz, elkarrizketatuen lagina bost boxeoa aditu batzen ditu. Hauek, haien egunerokotasunean boxeoarekin erlazioa dute, bai haien lanbideetan aurrera eramaten dutelako, baita, haiek boxeoa aritzen direlako (Taula 2).

Taula 2:

*Elkarrizketatuen profila*

<b>Lanbidea: Boxeoarekiko erlazioa</b>	<b>Esperientzia (urteetan)</b>	<b>Klub-a</b>	<b>Sexua</b>	<b>Lurraldea</b>
<b>Boxealari ohia, entrenatzailea</b>	33 urte	Lopabox/ Neskabox/ emakumezkoen eta gizonzkoen euskal selekzioa	Gizona	Bizkaia
<b>Boxealari profesionala, entrenatzailea, tailerrak</b>	18 urte	Sorabox	Emakumea	Donostia
<b>Boxealari, entrenatzailea</b>	4 urte	MGZ promotions	Gizona	Bizkaia
<b>Boxealari, entrenatzailea</b>	8 urte	S.A Fight company	Emakumea	Bizkaia
<b>Boxealari Profesionala, psikoterapeuta okupazionala</b>	8 urte	Mentalia Pamplona/ Fitbox Barañain	Emakumea	Pamplona

<sup>7</sup> Ikus 4.4.3. eranskina: Boxeo adituen galdetegia

<sup>8</sup>Ikus 4.4.2 eranskina: Elkarrizketaren gidoia

Lortutako datuak analizatzeko, metodologia kualitatiboa erabili da. Quecedo eta Castaños (2003) autoreek diotenaren arabera, metodologia kualitatiboa, datu deskribatzaileak sortzen dituen ikerketa da. Datu horiek, pertsonen hitzetatik eta ikus daitekeen jarreretatik lor daitezke (Taylor eta Bogdan, 1986).

Aditu guztien informazioa aztertu ahal izateko baita haien anonimatua zaintzeko, baimen informatua<sup>9</sup> sinatu dute. Modu horretan, elkarrizketa bakoitza kodifikatu da, hau da, elkarrizketa bakoitzari kodigo bat esleitu zaio. Horiek letraz eta zenbakiz osatutako kodigoak dira, konkretuki, lehenengo izkiek “El” elkarrizketari erreferentzia egiten diote, eta ondorengo zenbakiek, elkarrizketaren zenbakia, urtea eta hilabetea zehazten dute. Hori horrela izanda, elkarrizketa guztiak transkribatuak izan dira eta horien analisia burutu da. Analisi hori egiteko, gidoiko galderak aztertu eta kategorietan banatu dira<sup>10</sup>. Modu horretan, kategoria horiek, galderetan erabiltzen diren gaien arabekoak izan dira. Alde batetik, boxeoari buruzko galderak eta honen onurak aztertu dira adituen hitzen arabera. Beste aldetik, entrenamenduari dagokion informazioa multzokatu da eta azkenik adineko pertsonen zuzendutako entrenamenduaren nondik norakoak batu dira.

Boxeoaren onurei buruz hitz egitean hainbat faktore izan behar dira kontuan. Boxeoa gorputz osoa lantzen duen kirola da, honek fisikoki onura asko eskaintzeaz gain, arlo emozional edo psikikoan baita arlo sozialean hainbat onura eskaintzen ditu. Adituen hitzak batzen badira, honako onura hauek nabarmendu daitezke:

Alde batetik, alderdi fisikoan, indarra, abiadura, erreflexuak, erresistentzia, egoera fisikoa, muskuluak indartu eta muskulu-masa handitu, koordinazioa, oreka, zalutasuna etab. hobetzen ditu.

...Es un deporte que a nivel físico trabaja todo el cuerpo. (...) Los beneficios van desde la mejora física, mejorar la capacidad pulmonar, fuerza, velocidad, reflejos, resistencia, a nivel mental sus beneficios van desde rebajar el estrés diario, aumentar la autoestima, relacionarse con gente dentro de un ambiente de respeto y compañerismo, conocerse a uno mismo etc. (EL01\_202103)

Beste aldetik, profesionalen arabera alderdi emozional edo psikikoan, estresa murriztu, autoestimua hobetu, elkartasuna, zure burua ezagutzeko aukera eskaini, ziurtasuna,

---

<sup>9</sup> Ikus 4.10. erankisna; Baimen informatua

<sup>10</sup> Ikus 4.5. erankisna: Informazioaren sailkapen kategoriala



dibertsioa, kontzentrazioa, arreta landu, erosotasuna, emozioak lantzeko bidea eskaini, errespetua, laguntza etab. nabarmendu daitezke.

Azkenik, alderdi sozialean, talde pertinentziaren garrantzia azpimarratu behar da, honi esker, beste pertsona batzuekin harremantzeko aukera eta gaitasun hori lantzen da. Horrez gain, motibazioa handitzeko, besteekiko laguntza eta besteen esfortzua eta lana errespetatu eta baloratzeko aukera ematen du. Adituek aipatzen duten moduan: "... se habla poco de este punto y es de los más importantes para el/la practicante de boxeo. Es primordial sentirse integrado/a en tu equipo donde vas a respetar y valorar el trabajo del compañero/a". (EL04\_202103).

Entrenamenduari dagokionez, aditu guztiak bat datoz boxeoaren alderdirik garrantzitsuena entrenamendua dela esanez. Kirol gehienetan bezala, lehia eta profesionalen atzean lan eta prestakuntza handia dago. Gainera, entrenamendu guztiak egoki izateko alderdi zehatzak zaindu behar dituzte. Jasotako informazioaren arabera, entrenamenduak beharrezkoak izango diren aspektuak lantzeko eta kirola praktikatzeko beharrezkoak izango diren kontzeptuak hartzeko prestatzen du. Horrez gain, esperientzia eta aurrera egiteko gakoak eskainiko ditu. Horretarako, entrenamendua egokia izateko, jarraibide konkretu batzuk izan beharko ditu. Gainera, entrenamenduek egoera eta arazo baita lanketa zehatz batzuk lantzerantz zuzenduta egon daitezke. Horrela, orokorrean, entrenamenduek beti, beroketa, lanketa fisikoa, teoria, praktika eta luzaketak barne hartzen dituzten ariketak izan beharko dituzte.

... te da experiencia y es lo que te va a permitir avanzar, sin preparación y constancia no hay resultados. (...) El entrenamiento debe tener un buen calentamiento, acondicionamiento físico, parte teórica (conceptos, nombres de los tipos de golpes), parte técnica (como ejecutar) parte práctica (sparring) y por último estiramientos (EL04\_202103).

Hori jakinda, adinduei zuzendutako entrenamenduan kontuan izan beharreko baita honi moldatu beharreko jardueri buruzko informazioa jasotzea ezinbestekoa da. Modu horretan, hainbat faktore kontuan hartzeaz gain, zer nolako arloak landu behar diren eta nola, zein motatako ekintzak egokiak diren, zenbat egunetan praktikatu daitekeen jasotzea beharrezkoa izango da. Horrez gain, azkenik, boxeoaren moldapenari buruzko iritziak eta haiek gehitutako adierazpenak jaso dira.

Hasteko, kontuan izan beharreko faktore eta zein arlo landu behar direnen barruan, adituak nahiko parekatuta agertu dira. Gehienek, hasteko, pertsonen egoera fisikoa ikusi eta hortik abiatu behar dela aipatu dute. Horrez gain, berotzeko ariketek pisu gehiago

hartzen dutela azpimarratu dute, baita, gorputz osoa mugitzea eta ondo pasatzea faktore garrantzitsuak direla diote.

...Darnos cuenta del nivel físico que tienen y que podemos pedir a partir de ahí, el calentamiento cobra mayor importancia por las lesiones que puedan tener y para evitarlas, tiene que ser muy entretenido (...) que se movilice todo el cuerpo y que se diviertan, los estiramientos al final del entrenamiento tendrán que ser suaves. (EL01\_202103).

Azken finean, pertsonen gaitasunen araberako entrenamendu bat bilatzea garrantzitsua izango da, eta beti, haien gaitasun fisiko eta erresistentziari moldatuta egon beharko dira. Baita, helburu errealak jartzea, ezinezkoak diren helburu edo helmugak jartzea edota egin ezin daitezkeen ekintzak proposatzea tailerrari uko egitea ekar dezake "... El entrenamiento no puede ser muy duro, y tiene que estar super adaptado a la resistencia y capacidad física de las personas" (EL05\_202103).

Horrez gain, landu beharreko arloak azpimarratzea beharrezkoa da. Honetan, memoria lantzea adituen artean gehien errepikatu den arloa da. Baita, pertsona bakoitzarentzat beharrezkoak diren edota onuragarriak izango diren arloak lantzea aipatu dute. Adituek, asko azpimarratu dute, pertsona bakoitzaren gaitasun eta ahal dutenaren araberako ariketak egin behar direla. Konkretuki adituen arabera, landu beharreko arloak koordinazioa, mugikortasuna, malgutasuna, indarra, informazioa barneratzeko eta mantentzeko gaitasuna, memoria etab. izan daitezke: "... Coordinación, movilidad, flexibilidad, fuerza, capacidad de retener información (memoria)" (EL04\_202103).

Orobat, entrenamendu guztiak, ekintza zehatz batzuekin garatzen dira, horiek gehienetan arlo edo zenbait faktore lantzerantz bideratuta daude. Jasotako informazioaren arabera, adinduen entrenamenduetan egin beharreko ariketak erresistentzia, egoera fisikoa eta bizkortasun mentala hobetzera zuzenduta egon beharko dira. Modu horretan, bere egunerokotasunean gauza gehiago egitea gerta daiteke eta gutxinaka ekintzekin, gorputza eta burua hainbat mugimendu egitera ohitu daitezke. Horretarako, askotan errepikatzen diren patroiak erabiltzea gomendagarria izan daitekeela defendatzen dute.

... Ejercicios de resistencia, pues va a mejorar que puedan hacer más cosas en su vida normal. (...) algún ejercicio suave de intensidad y que cada vez se vaya aumentando la duración hasta que el cuerpo y mente se vayan acostumbrando (EL01\_202103)

Entrenamenduaren errepikapenari dagokionez, aditu gehienek 2-3 egunetan egitea defendatzen dute. Adituen hitzetan hori, intentsitatearen eta pertsonen gaitasunen arabera alda daiteke: “los días de entrenamiento van a depender de la intensidad con que se haga (...) con dos tres días a la semana estaría bien” (EL01\_202103).

Lehen aipatu bezala, adinduekin aritzean, beroketa eta luzaketek garrantzi handiagoa hartzen dute, hauek aurrera eramateko honako adibide hauek proposatzen dituzte. Beroketari dagokionez, progresiboa izan beharko da gutxinaka odola muskuluetara mugitzen hasteko. Bertan, iraupen txikiko jokoak, mugimendu artikularrak, koordinazio mugimenduak, kukubilkatzeak, hanken altxamenduak, mugimenduak, eskibak etab. aipa daitezke. Hauek, helburu ezberdinak izan ditzakete, adibidez, iraupen txikiko jokoak, erreflexuak, erreakzioa, malgutasuna eta mugikortasuna lantzerantz bideratu daitezke.

...Movimientos articulares: hombros, codos, muñecas, cadera, espalda, rodillas, tobillos, dedos, cuello. Movimientos cortos de coordinación: Puños al aire a la vez que se desplazan. Desplazamientos: que se muevan a la dirección que se les indica, a un ritmo algo rápido. Esquivas y fintas. Juegos de duración corta: de reacción, de reflejos, de agilidad etc. (EL04\_202103).

Luzaketeei dagokionez, suabe egitea baina muskuluetan tentsioa egotea garrantzitsua dela azpimarratzen dute. Ez dute berezitasunik zehazten ez ordenaren aldetik ez jardueren aldetik, beraz, pertsonen erraztasunen arabera izatea kontuan hartu behar dela diote. Hau da, luzaketak egiteko ariketa basikoak erabiltzea gomendatzen dute, horrela, lepoa, sorbalda, besoak, eskumuturrak, bizkarra, aldaka, hankak (koadrizepsa, femoralak, bikiak...), belaunak, orkatilak, lantzea garrantzitsua izango da.

... los ejercicios de estiramientos deben ser siempre suaves con tensión en los músculos que estiremos, pero nunca con dolor o molestia, los ejercicios siempre serán básicos y dependiendo siempre de la facilidad que tengan para hacerlos, pero siempre de arriba a abajo o de abajo arriba. (EL01\_202103).

Aipatu beharra dago, entrenamendu on bat egiteko ariketa edo ekintza batzuk ezin direla falta, horiek, bi adituen arabera, aurretik azaldutako beroketa eta luzaketa ariketak direla azpimarratzen dute, baina beste bik, horrez gain, mugikortasun ariketak eta teknika ere azpimarratzen dute. Beraz, horien arabera, mugikortasuna eta teknika lantzeko, honako hau izan behar da kontuan:

Alde teknikoaren aldetik, teoria eta praktika batzea garrantzitsua dela defendatzen dute. Modu horretan, kolpeak, mugimenduak eta konbinazioak ikasi, hauek ulertzea eta burutzen ikastea ezinbestekoa da. Horrez gain, taldean aritzen ikastea pisua hartzen du, modu horretan, boxeoaren egiteaz gain, kideei eskuzorroak edo tokatzen denarekin laguntzea azpimarratzeko alorra bihurtzen da.

Parte técnica: Teoría y práctica. Entender y asimilar los tipos de movimientos, golpes y combinaciones; y aprender a ejecutarlos. Es importante que aprendan a entrenar en equipo, es decir, no solo aprender a hacer boxeo sino también a poner manoplas al compañero (EL04\_202103).

Entrenamenduari amaitzeko, hau aurrera eramateko beharrezkoa den materiala zein den jatea ezinbestekoa da. Adituek esandakoaren arabera: arropa eroso, eskuentzako bendak, eskularruak, eskuzorroak, txurroak, pisuak, pilotak etab. aipa daitezke.

Boxeoaren eta honen moldapenaren inguruko adituen iritziei dagokionez, hauek azpimarratzea eta kontuan hartzea garrantzitsua da. Hauek, guztiek, boxeoaren moldatu daitekeela baieztatu dute. Horrez gain, boxeoari buruzko iritzi eta esperientzia txikiak atxikitu dituzte. Esaldi esanguratsu bezala boxeoaren edonorentzat dela eta pertsona bakoitzari moldatu daitekeela aipatu daiteke. Esaldi horrek, beste adituek jasotzen dituzten iritzi eta esperientzien laburpena egin dezake. Azken finean, besteek, pertsona eta behar bakoitzari lantzerantz bideratu daitezkeen aktibitateak daudela defendatzen dute, baita hauek nola garatu ere, adibidez, eserita praktikatzea aipa daiteke. Horrela, beste hainbat arlo lantzerantz zuzendutako ariketak egitea eta boxeoaren onurak jasotzeko defendatzen dute “...El boxeo puede aportar muchos beneficios a una persona que no pueda mantenerse de pie, ya que se adaptaría el entrenamiento al tren superior. (...) además, podríamos incluir juegos de reflejos y reacción, que beneficiarían a la psicomotricidad” (EL04\_202103).

Amaitzeko, adituek gehitutako alderdi bat gehitzeak boxeoaren erabilpenaren justifikazioan lagundu dezake. Honek, boxeoak pertsona bakoitzari lagundu dezakeen kirola dela dio, eta honek eskaintzen dituen onurak hainbat direnez, horrekin jarraitzea animatzen direla defendatzen du. Honen arabera: “Diría que la práctica del boxeo es algo que ayuda a cada persona que lo practica y los beneficios que obtenemos son tantos que hacen que la gente se enganche y quiera seguir practicándolo” (EL04\_202103).

## **2.4. Diseinua eta plangintza**

### **2.4.1. Beharrianak identifikatzea, justifikatzea eta lehenestea**

Behin, diagnosi osoa eginda dagoela eta informazio nahikoa izanda, Sarriko egoitzako adindu taldean egon daitezkeen beharrak identifikatu eta proiektuaren nondik norakoak zehaztu behar dira.

Lehen esan bezala, eguneko egoitzan dauden pertsonen mendekotasun maila ezberdinak dituzte. Beraz, esan daiteke, autonomia lantzeko beharrak dituztela. Autonomia aipatzean, arlo fisikoa, kognitiboa, sentsoriala etab. arloei buruz aritzen da. Beraz, hori indartzeko eta hori lantzeko ekintzak beharrezkoak izango dira. Horrez gain, egoitzaren helburuak ikusita, taldearen erlazioak zaintzea eta elkarrekin egin beharreko ekintzak proposatzea azpimarratu daiteke, baita, mugikortasuna eta muskuluen erabilpena bultzatzea beharrezkoa da. Modu horretan, dependentzia maila ez handitzea eta modu batean hobetzea gerta daiteke. Horrez gain, sedentarismoa eta ia mugimendurik gabeko ohiturak aldatzea beharrezkoa izango da. Mugimenduak, haien bizitza aktiboagoa egin dezake eta ondorioz, osasuntsuago senti daitezke. Horrenbestez, proiektua egoitzan parte hartzen duten adindu guztiei zuzenduta egongo da, hau da, gaur egun bertara joaten diren 17 pertsonako taldeari zuzenduta. Horrela, aipatutako egoera guztiei arreta jartzea eta bakoitzak dituen beharrei egokitutako proiektua garatuko da.

### **2.4.2. Helburuak**

Beharrianak ikusita, proiektuaren helburuak, haien ongizatea lortzean edo hobetzean oinarrituko dira. Horrez gain, egoitzaren helburuekin bat egin dezake. Beraz, proiektuaren helburu orokor bezala, eguneko zentroan parte hartzen duten pertsonen mugikortasuna eta osasun fisikoa sustatzea proposatzen da, beti, pertsonen gaitasun funtzionalak aktibo mantenduz eta ongizatea hobetuz. Helburu zehatzen aldetik berriz, sei proposatzen dira: (1) Koordinazioa eta oreka lantzea; (2) Erresistentzia eta Memoria landu; (3) Talde harremanak sustatu elkarlaguntzaren bidez; (4) Autonomia pertsonala eta gorputzaren mugikortasuna sustatzea; (5) Estereotipoei buruz hausnartu eta eztabaidatu; (6) Genero artean aukera berdintasuna eta parte hartzea modu berdinean sustatzea.

### **2.4.3. Aukera metodologikoa**

Helburuak eta proiektua aurrera eraman ahal izateko, ezinbestekoa da, eredu metodologikoa zehaztea. Eredu metodologikoak helburu zehatz batzuk lortzeko norabidea zehazten du. Beraz, honi esker, proiektuaren oinarria zehaztuta egongo da. Proposatzen den proiektuak epe luzerako aldaketak bilatzen ditu, hau da, erdian edo amaieran emaitzak ikustea lor daiteke. Horregatik, metodologia progresibo eta parte hartzaile bat aukeratzea garrantzitsua izango da. Metodologia progresiboaren oinarrian, abiapuntu zehatz batetik hasi eta gutxinaka eta erritmoak errespetatuz aurrera egingo duen metodologia izango da. Horrela, gutxinaka hobetzen eta aurrera egiteko aukera ahalbidetuko da baita helburuak modu jarraian lortzeko bidea eskaintzeko aukera egongo da. Beste aldetik, parte hartzaileen iritziak kontuan hartuko dira, beraz, haiek, haien prozesuaren protagonistak izatea bultzatuko da.

Horretarako, metodologia parte hartzailearen oinarriak kontuan hartzea ezinbestekoa da. Honen oinarrian, ikaskuntza prozesu moduan ulertzea dago, eta ez etengabeko jasotze edota akumulazio moduan ulertzea (Euskal Herriko Unibertsitatea, EHU, 2020). Hau da, ikaskuntzaren eraikuntza prozesuan parte hartzaileak agente aktibotzat hartzen dituen metodologia da. Horrela, taldeko partaide guztiak parte hartzen dutela ziurtatu eta horretara bultzatzen dituen metodologia da. Beraz, hau erabiltzen denean, ez da bakarrik adituen ikuspuntua kontuan hartzen, baizik eta parte hartzaileen espektatibak, iritziak eta beharrak beti lehentasunez kontuan hartzen dira (Universidad de Educación a Distancia, UNED, 2014).

Beraz, horrekin guztiarekin, proiektua entrenamendu bat izanik, boxeo adituek aipatutako nondik norakoak oinarri izateaz gain, progresiboa izango den garapen bat jarraituko du. Non parte hartzaileen gogo eta aurrera egiteko gaitasunen arabera garatu egingo den. Horregatik, haien iritzi eta beharrak erdian jarrita abiatuko da. Modu horretan, ariketaren bat gustuko izan badute edota ez duten kontuan izango da, hori errepikatzeko aukera eskaintzeko edota hori berriro ez erabiltzeko. Horregatik, proposatutako ekintzek moldagarriak izateko aukera izango dute.

### **2.4.4. Ekintzak**

Helburuak lortzeko, ekintza zehatz batzuk aurkeztu behar dira. Ekintzak, kasu honetan, adindu taldearen beharrianak asetzera zuzendutako boxeo entrenamenduak izango dira.

Beraz, boxeoaren nondik norakoak eta aurretik boxeoan adituak ziren pertsonen aholkuak jarraitzea ezinbestekoa izango da. Esku hartzearen planteamendua entrenamendua izanik, saio bakoitza lau arlotan banatuko dira. Horrela, egunero planteamendu berdina izango duten saioak izango dira, baina, egun bakoitzean lanketa edo arlo ezberdinak lantzerantz bideratuta egongo dira.

Hau da, saio guztiak lau zatitan banatuko dira. Hauek, ordu bat eta laurdeneko iraupena izango dute, horrela, egun bakoitzean, lau zati horiek beharrezkoa izango duten denbora eduki ahal izateko.

Hasteko, lau zati horietako lehenengoa, beroketa aldia izango da. Honek 5-10 minutuko iraupena izango du. Eta bere baitan, gorputzak martxan jartzea ahalbidetuko du. Horrela, batzuetan berotzeko jokoak barne hartuko ditu eta beste batzuetan lanketa serioak. Baina, beti, horietako bost minutu gutxienez, gorputzeko atal guztiak berotzeko erabiliko dira.

Bigarren zatiari dagokionez, hau teknika hartzeko momentua da. Honen iraupena ere, 10-15 minutuko iraupena izango du, eta bertan, egunean landuko diren mugimenduak barneratzeko espazioa eskainiko du. Horrez gain, beste egunetan ikasitakoa erreparatzeko espazioa ere eskaini dezake. Beraz, boxeoaren teknika ulertu eta horrekin hasteko zatia izango da.

Horrez gain, ekintza aldia egongo da. Horrela, egunean landu beharreko eta landuko den ekintza izango da. Honetan, erresistentzia, abiadura, erreflexuak, oreka etab. lantzeko espazioa egongo da. Dagokion egunean, dagokion lanketa egongo da. Eta 20-25 minutuko zati honetan boxeoan arituko dira. Bai, bikoteka kolpe batzuk emanaz, baita, egunean ikasitako mugimenduak landuz etab.

Azkenik, laugarren zatia, erlaxazio momentua izango da. Honen barruan, musika jarri eta luzaketak egiteaz gain, erlaxazio jokoak egingo dira. Horrela, intentsitatea jaisteko eta berriro lasai egotera bueltatzeko 10-15 minutuko espazioa eskainiko da. Horrez gain, kideen artean hitz egitea eta zer nolako aurreikuspen eta iritziak dituzten entzutea ahalbidetuko du.

Ekintza planari dagokionez, beroketa eta luzaketaaldiak guztiak batera egingo dira eta hasi aurretik, prestakuntzarako 5 minutu utziko dira, beharrezkoa izango den materiala prestatzeko eta bendak jartzeko. Saioaren zati bakoitzean hainbat ekintza burutu daitezke,

eta horiek taldeka, binaka edo bakarka egingo dira. CoVid-19 egoera dela eta, batzuetan taldea bi zatitan banatuko da horrela, 8 eta 9 taldekideetako talde txikiak osatuko dira jarduera zehatz batzuk egiteko.

Beroketa jardueri<sup>11</sup> dagokionez, martxan jartzeko dinamikak egin daitezke. Horien artean, aurkako-aurkako dinamika bizkortasun mentala eta erreflexuak lantzeko, berotzeko dantza, hankak lurrera dinamika oreka eta mugikortasuna lantzeko etab.

Teknika<sup>12</sup> lanketaren arloan, batez ere, itzala egingo da. Hau, boxeoaren teknika hartzeko eta geroago egingo denaren teoria eta teknika hartzeko erabiltzen da. Eta gutxinaka, eta astiro airera kolpeak eta mugimenduak botatzean datza.

Jarraitzeko, saioaren hirugarren zatian, eguneko ekintza<sup>13</sup> dago. Bertan, erreflexuak, koordinazioa, erresistentzia etab. lantzerantz zuzendutako ekintzak aurkitzen dira. Egun bakoitzean arlo bat lantzea gomendagarria izaten da, horregatik, erresistentzia lantzen den egunean bakarrik erresistentzia landuko litzateke. Hau aurrera eramateko ekintzak, boxeo ariketak izango dira, adibidez, konbinazioak, piramidea etab.

Amaitzeko erlaxazio eta luzaketa<sup>14</sup> momentuan, musika jartzea eta lurrean esertzea (ahal duenak) gomendagarria litzakete. Modu horretan, muskuluak luzatzeko eta erlaxazioa burutzeko dinamika eta jarduerak egitea erraztasun handiagoa izango dute. Horretarako, edozein kirolean erabiltzen diren jarduerak erabili daitezke, lepoa luzatzeko eskuekin hau presionatzea, besoak aurrean elkartzea sorbalda luzatzeko etab.

#### **2.4.5. Denboralizazioa**

Denboralizazioari dagokionez, hau, esku hartze pilotoa dela esan daiteke. Horregatik, 4 hilabetetan<sup>15</sup> zehar aurrera eramango den proiektua izango da. Modu horretan, behin lau hilabeteak igarotzean, ebaluazioa egin eta egondako emaitza, parte hartze eta egoeraren arabera, horrekin jarraitu, moldatu edota bertan behera uztea erabakiko litzateke.

---

<sup>11</sup> Ikus 4.6.1. eranskina: Beroketa jarduera-taulak

<sup>12</sup> Ikus 4.6.2. eranskina: Teknika jarduera-taulak

<sup>13</sup> Ikus 4.6.3. eranskina: Eguneko ekintzen taulak

<sup>14</sup> Ikus 4.6.4. eranskina: Luzaketa ariketen taulak

<sup>15</sup> Ikus 4.7. eranskina: Denboralizazioaren Egutegi Taula



Lehen esan bezala eta adituen gomendioen arabera, astean bi egunetan egitea gomendatzen da. Beraz, 4 hilabetetan zehar, astero bi egun egingo da, konkretuki, astearte eta ostegunetan. Esan beharra dago, eszenatokia Sarrikoko eguneko egoitza izanik, kurtsoa pixka bat aurreratua dagoenean hasiko da, beraz, eta geldi gune handirik ez izateko, 2022ko urtarriletik-apirilera egingo litzateke. Horrez gain, ebaluazioa garatzeko bi egun gehitzea erabaki da.

#### **2.4.6. Baliabideak**

Esku hartzea burutu ahal izateko, ezinbestekoa izango da hainbat baliabide erabili behar izana. Hau, 17 pertsona talde bati zuzenduta dagoenez, talde horrentzat beharrezkoak izango diren baliabideak aztertu behar dira. Baliabide horien artean, baliabide materialak, pertsonalak eta ekonomikoak aurki daitezke.

Baliabide materialei dagokionez, saioetan erabiliko diren materialak aipatu daitezke. Horiek, boxeoa eta entrenamendua baita helburuak betetzeko bidea ahalbidetuko dute. Beraz, horien artean, eskularruak (9 pare), eskuzorroak (9 pare), txurroak (9 pare), pisudun pilotak (4), bendak (17), pilota txikiak tenis (6 pote 3 pilotako), 9 zapi, material desinfektatzailea, 19 piltzar, musika jartzeko ekipoa, USB edo ordenagailua, bozgoragailuak egongo lirateke. Horrez gain, espazioa garbia izatea beharrezkoa izango da, hau da, erdian egon daitezkeen mahaiak albo batean kokatuko dira, ahalik eta espazio gehien izateko. Esan beharra dago, aulkiak mantentzea beharrezkoa izango da, batzuetan ekintzak eserita egin daitezkeelako, baita deskantsua hartzeko edota zutik mantentzea kostatzen zaienei erabili ahal izateko.

Jarraitzeko, baliabide pertsonalei dagokionez, bertan lan egiten duten langileen laguntza izateaz gain, esku hartzean bi gizarte hezitzaile egotea beharrezkoa izango da. Bertako langileek, egoitzako adinduen egoeraz informatu eta zerbait laguntzeko beharrezkoak izan daitezke. Gizarte hezitzaileek, bere aldetik, kirolan eta boxeoa jakintza minimo bat izatea beharrezkoa izango da, esku hartzea aurrera eraman ahal izateko. Horrez gain, hauek, ebaluazioa egiteko eta nondik norakoak zehazteko ezinbestekoak izango dira. Gainera, CoVid-19 egoera dela eta, taldea askotan banatu behar izango da, beraz, bi hezitzaile egotea erantzun osoago bat ematea gerta daiteke.

Azkenik, baliabide ekonomikoen aldetik, aurretik aipatutako guztiaren kostua batuko du. Horrez gain, badaezpada kopuru bat gehitzea erabaki da, edozein momentutan, azken

orduko behar bat edo bidai bat ordaintzeko kopurua, desinfektatzaile gehiago behar izatea etab. Beraz, guzti hau aurrekontuan zehaztuta agertuko da

#### **2.4.7. Aurrekontua**

Aurretik aipatutako guztia aurrera eraman ahal izateko, ezinbestekoa da horren gutxi gora beherako kostua kalkulatzea<sup>16</sup>. Bertan, baliabide kostuek eta orokorrean, esku hartzearen kostua guztira zenbatekoa izango den hurbilpena eskainiko du. Bertan, aurreko puntuan bezala, baliabide materialak eta fisikoak banatu eta gehitu behar izango dira.

Beraz, aurreikuspenarekin hasteko, baliabide materialei dagokionez, 609€ behar izango direla, esan daiteke. Azken finean, 17 pertsonentzako materiala dela kontuan hartu behar da, baita ekintzak haien artean ezberdinak izateko eta hainbat egiteko material kopuru asko beharrezkoa dela.

Baliabide fisikoei dagokionez, gizarte hezitzaile bien soldata kontuan hartu beharko litzateke, horrela, Gizarte esku-hartzeko Bizkaiko hitzarmen kolektiboaren arabera (2019), gizarte hezitzaileen soldata 667€koa izango litzateke. Hauek, proiektuaren prozeduraren jarraipena eta parte hartzea sustatzen dela ziurtatuko dute. Beraz, hauek, esku hartze ahalik eta hoberen funtzionatzeko beharrezkoak izango dira.

Beraz, guzti hori ikusita, eta badaezpadako kopurua kontuan izanda, aurrekontuaren gutxi gora beherako kostua 2.093€-koa izango da. Egia da, kalkulaturako kostua lau hilabetetarako proiektua zehazten duela. Baina, hau denboran luzatuko balitz, materiala berdina izan liteke eta beraz, prezio ia berdina izango luke. Hau da, aldaketa bakarra hezitzaileen kostua izango litzateke.

Batez besteko gastu horiei aurre egiteko, tokian tokiko- udal eta entitate ezberdinek, finantzazioa emateko epealdiak eta konkurtsoak ateratzen dituzte. Kasu honetan, Euskal Herrian, pertsonekin, familiekin, taldeekin eta komunitateekin gizarte esku-hartze jarduerak egiteko diru-laguntzak eskaintzen dira. Bertan, pertsonen autonomia pertsonala, integrazio komunitarioa sustatu eta babesteko jarduerak eta batez ere, berrikuntza dakarten jarduerak bultzatzen dira (Eusko Jaurlaritza, 2021).

---

<sup>16</sup> Ikus 4.8. eranskina: Aurrekontuaren taula

Euskal herriko aldizkari ofizialaren (2012), BOPV, arabera, herrian, pertsonekin, familiarekin, taldeekin eta komunitateekin gizarte esku-hartzeak egiteko diru-laguntzen arau eta baldintzen barnean, proiektu hau aurki daiteke. Horren arabera, autonomia eta inklusioa kontuan hartzeaz gain, adineko pertsoneri eta beste hainbat kolektiboeri zuzendutako esku hartzeak barne hartzen ditu, beti, haien ongizatea eta beharren erantzunak bermatuz (Decreto 4/2009, de 4 de diciembre, de las Subvenciones para el Fomento de actividades del tercer sector en el ámbito de la Intervención social en el País Vasco, 2012).

Egia da, diru laguntza horrek, adibidez, bidaietarako gastuak barne hartzen ez dituela (Eusko Jaurlaritzak, 2021). Beraz, horrelako gasturen bat egotekotan Sarririkoko egoitza, egoitza pribatua izanda, gastu horiei aurre egin beharko dizkio. Beraz, proiektuaren zati bat haien esku geldituko litzateke. Modu horretan, finantzazioa, Bizkaiko diru-laguntza eta finantzazio planen esku gelditzeaz gain, entitateak kantitate bat inbertitzea beharrezkoa izango da.

#### **2.4.8. Ebaluazioa**

Behin proiektuaren metodologia, ekintzak, helburuak... zehaztuta, proiektuari amaiera emateko ezinbestekoa da ebaluazioa egitea. Honi esker, planteatutako helburuak lortu diren eta aldi berean, zeintzuk faktore egokiak izan diren eta zeintzuk ez jakin daiteke. Horrela, etorkizunerako proiektua hobetzeko eta egindakoari buruz ikasteko aukera eskainiko du (Pérez de San Román, et. Al., 2007).

Ebaluazioa prozesu bat da eta ez amaieran gauzatzen den une zehatz bat. Horregatik, ebaluazioa egiteko tresnak modu egokian aukeratzea ezinbestekoa da. Proiektu honen ebaluazioa jarraia izango da. Modu horretan, bertan parte hartzen duten pertsona guztiak parte hartu eta egunero gauzatzen diren gertaeren informazioa jaso beharko da.

Horrela, proiektua garatu duten pertsonen egiteaz gain, bertan parte hartu duten pertsonen iritzia ezinbesteko faktore bihurtuko dira. Horrez gain, hasierako egoeratik, proiektu amaierara egondako aldaketak ebaluatzeko pre-post teknika erabiliko da. Honek, hasieran azterketa bat egiten du, eta proiektuaren amaieran beste bat, horrela, hasieratik amaierara egondako aldaketak zehaztu daitezke.

Hau da, Pomeranzen (2011) arabera, pre-post ebaluazioak denboran zehar egondako aldaketak neurtzen ditu, beti, taldearen hasierako egoera kontuan hartuz edo erreferentziazat hartuz. Horrela, esku-hartze baten inpaktua eta ezberdintasunak neurtzen ditu. Beraz, esku hartzearen aurreko egoeraren eta proiektuan parte hartzearen ondorengo egoeren arteko desberdintasuna neurtzen du.

Horretarako, proiektua hasi baino lehen, parte hartuko duen taldearekin saio bat egingo da. Bertan, mugikortasuna neurtzeaz gain, galdetegi<sup>17</sup> (pre) bat erantzutea eskatuko zaie, bai parte hartuko dutenei, bai proiektuan zehar aurrean egongo diren langileei ere.

Horrez gain, lehen aipatu bezala, proiektua aurreratzen den heinean, gertakariak eta egunerokotasuneko ekintzei buruz informazioa jasoko da, baita, parte hartzaileen iritziak eta aurreikuspenak jaso ere. Modu horretan, momentuko iritzi eta erantzun osoagoak lortzeko.

Azkenik, proiektuaren azkenengo saioan, amaierako galdetegi<sup>18</sup> emango zaie (post). Bertan, hasieran bezala, ariketa batzuk egin eta galdetegi bat bete beharko dute. Baita, proiektu osoan zehar jasotako informazioa batuko da. Horrela, egondako hobekuntzak edota helburuak bete diren baita, proiektuaren arrakasta neurtzeaz gain, proiektuan sar daitezkeen aldaketak zehaztu ahal izango dira, beti, hau hobetzeko eta parte hartzaileek beharrezkoa duten erantzuna jasotzeko.

Beraz, eta proiektu hau pilotoa izanda, ebaluazioak beste hainbat proiektuetan baino pisu handiagoa izango du. Honi esker, honen jarraikortasuna eta baliagarritasuna zehaztuko delako. Beraz, ebaluazioak proiektuan sartu beharreko aldaketak eta izandako arrakasta zehazteaz gain, honek jarraikortasuna izango duen erabakiko du.

---

<sup>17</sup> Ikus 4.9.1. eranskina: Pre- ebaluazio galdetegia

<sup>18</sup>Ikus 4.9.2. eranskina: Post- ebaluazio galdetegia

## 2.5. Ondorioak

Gaur egungo CoVid-19aren egoera dela eta, ezin izan da proiektua aurrera eramane eta honen efikazia errealitatean ikusi. Baina, aztertutako informazioa eta izandako elkarrizketekin, proiektu erreal eta ondorio positiboak izan ditzakeen esku hartzea izan daitekeela esan daiteke. Horrez gain, lanean zehar hainbat ondorio ateratzeko eta egindakoari buruzko hausnarketa egitea ezinbestekoa da.

Hasteko, kirola askotan pertsonen bizitza aldatzeko tresnatzat hartu da. Hau da, askotan kirolak haien bizitza aldatu dutela diote pertsona askok. Horietako askok ere, zaugarritasun egoera ezberdinetan egonda, kirola haien bizitza aldatzeko eta zaugarritasun egoera hori aurrera eramateko bidea izan dela komentatzen dute. Beraz, kirola duen garrantzia baino gehiago izan beharko luke.

Boxeoa bere aldetik, hainbat zaugarritasun egoera eta hainbat alor lantzeko bide izan da. Hau da, boxeoa, jarrerak kontrolatzeko, aniztasun funtzionala duten pertsonekin gaitasun zehatzak lantzeko, egoitza psikiatriko batean etab. tresna gisa erabili eta horren onurak defendatu eta konprobatu dituzte. Beraz, edonork onura horiek gozatzeko eta aprobetxatzeko aukera badu, zergatik adinduek ez?

Askotan, adinduak, adindu izateagatik, ekintza zehatz batzuetan enkajonatzen dira, baita, adinduak ez diren kolektiboak ere, faktore zehatz batzuegatik ekintza batzuk egitera behartzen dira, beste aukera berririk eskaini gabe. Proiektu honek, inoiz frogatu ez duten zerbait frogatzeko aukera emateaz gain, hainbat onura ekartzen ditu. Horregatik, boxeoa eskaintzea, gogoia indartzeko bide egokia izan daiteke. Egia da, kirol hori nola egiten den arabera, intentsitate handia eskatzen duen kirola izan daitekeela, baina aldi berean, modu askotan moldatu daitekeen kirola dela argi izan behar da.

Horrela, elkarrizketatutako adituek esaten zuten modura, entrenamendua beharretara egokituz, horren onurak gozatzeko aukera edonork izan ditzake. Adibidez, denbora asko zutik mantentzea kostatzen zaionari, lehenengo egunean, bost minutuz mantentzen bada, agian, hurrengoan pixka bat gehiago mantendu ahal izango da, eta ezin izatekotan, bertan, aritzeko beste hainbat modu izango ditu. Horregatik, adituek, eserita eta beste alor batzuk landuz, hobekuntzak eta aldaketak lor daitezkeela defendatzen dute.

Horrez gain, proiektu edo tailer bat aurkezten denean, ondo pasatzea eta disfrutatzea ere alor garrantzitsuak bihurtzen dira. Horrela, dauden egoeratan disfrutatzea, haien garapenean edota maila psikologiko eta pertsonalean eragin positiboa izan dezake. Beraz, boxeoan, momentura arte esan bezala, fisikoki hobekuntzak eskaini ahal izateaz gain, maila psikologikoan eta sozialean hobekuntza ugari sor ditzake.

Aipatzekoa da, adituen elkarrizketan plazaratu den bezala, boxeoari esker haien errutinetatik ateratzeko aukera eskaini daitekeela. Horrez gain, beste garaietan izandako garrantzia edo oroitzapenetan bidaiatzeko aukera eskaini dezake, hau da, haiek gazteetan noizbait horretan aritzeko aukera izan badute, gaur egun aritzeko aukera izatea, oroitzapenak eta grina piztea ekar dezake. Horrenbestez, kirola edozein pertsonari, onura asko eskaintzen dizkio eta ez bakarrik maila fisikoan. Kirola, jendearekin harremantzea, kalera irtetzea edo mugitzea, zeregin bat izatea, autoestimua igotzea etab. ekarri dezake edozein pertsonari. Hori edozein pertsonak jasotzeko aukera badu, zaurgarritasun egoeran dauden pertsonekin, onura horien zerrenda biderkatu daiteke. Batzuetan, xehetasun minimoek izugarriko eragina baitute.

Horregatik, kirola, gizarte esku hartzetan erabiltzea, dirudiena baino pisu handiagoa izan dezake. Honi esker, modu dinamikoan eta ia konturatu gabe alor asko landu daitezke. Azken finean, horren atzean dauden onurak, garapen eta ongizatean baita bizi kalitatean eragin positiboak dituelako. Horrez gain, kirola balore asko transmititzeko tresna izan daiteke, beraz, estrategia honi esker, berdintasuna, besteekiko errespetua, lehiakortasun sanoa, besteen esfortzua errespetatzea etab. landu daiteke.

Horrekin lotuta, kirolaren bitartez lehen aipatutako ODSen helburuak lor daitezke. Esku hartze honekin, zeharka, genero berdintasuna lantzeko bidea eskaini daiteke, non, hau, edozein pertsonak aritu eta disfrutatu dezakeen. Horrez gain, hasierako aurreikuspenak aldatzeko indarra izan dezake. Hau da, “gizonentzako” edo maskulinizatutako ezaugarriak dituen kirol bat adinduak diren emakumeak arazorik gabe praktikatu dezakete eta modu batean erreferente bihurtu.

Esan beharra dago, boxeo hitza entzuten denean, beti, agresibitatea eta kolpeekin lotzen den kontzeptu edo kirolan pentsatzen dela. Baina, horren atzean, lanketa eta izugarriko garapenak eta onurak daudela ulertu behar da. Hau da, telebistan ikusten denaren atzean, entrenamenduetan talde bat dago, eta talde horretan lan egiteko mila bide daude, beraz, boxeoak ikusten dena baino askoz urrunago doan kirola da. Horrek, adituekin hitz egiten eta horretan aritzen ikus daiteke. Hau da, adituen arabera, boxeoak eskaintzen dituen onurak hainbat dira, horrek, gelditzea eta engantxatzea egiten duela. Eta beraz, kolpeak eta agresibitate hori bigarren plano batean gelditzen da.

Beraz, amaitzeko, kirola joko moduan ikus daiteke, baina hori berdin du. Azken finean, haiekin jokatzeko edota haiekin kirola egitea, hurbiltzeko eta modu dinamikoan alor asko lantzeko aukera dago. Askotan gainera, ia, konturatu gabe, hainbat onura eta aldaketa positibo lortzen dira. Hau da, kontziente izan gabe jasotzen ditugun onurak, egunerokotasuneko ekintzetan eragina izan ditzakete. Beraz, kirolak, eta konkretuki boxeoak egunerokotasuneko ekintzetan, bizi kalitateetan, ongizateetan etab. eragina izan dezake.

Horregatik, esan bezala eta aztertutako guztiarekin, kirola, gizarte- lanetan eta gizarte esku hartzetan duen garrantzia baino gehiago izan beharko luke. Honek eskaini ditzakeen onurak aprobetxatzea eta modu dinamikoetan lantzea estrategia oso egokia izan daitekeelako.

Amaitzeko, lanari dagokionez, boxeoari buruzko informazio oso gutxi dagoela esan beharra dago. Beraz, proiektuaren pisu handiena, adituek emandako informazioarekin garatu da. Horrez gain, OMEk, Osakidetzak eta Eusko Jaurlaritzak kirolaren onurei buruz eta hau praktikatzearen garrantzia azpimarratzea ezinbesteko alorrak izan dira lana aurrera egiteko beharrezko pisua izateko.

## 2.6. Etika profesionala eta Datuen babesa

Etika profesionala eta datuen babesa zaintzeko, elkarrizketatu eta galderak erantzun dituzten aditu eta pertsona guztiei baimen bat sinatzea eskatu zaie. Horrela, diagnostikoa egiteko egoitzatik baita, elkarrizketa eta galderak erantzun dituztenetatik idatzi<sup>19</sup> sinatuta jaso da. Beraz, horri esker, eskainitako informazioa erabiltzeko baimena ematen dute.

---

<sup>19</sup> Ikus 4.10. eranskina: Baimen informatuaren eredu



### 3. Erreferentzia Bibliografikoak

- Alarcón, R., eta Abensur, C. (2020). Actividad física subaeróbica de bajo impacto: una estrategia para disminuir el deterioro del sistema muscular y mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad, en los (cpr) distrito de Pachacamac. *Ciencia y Desarrollo* (23) 43-50.
- BBK Behatokia. (2020). *Población de los municipios de Bizkaia*. Link honetan eskuragarri: <https://www.bbk-behatokia.com/el-grafico-de-la-semana-no-18-2020-poblacion-de-los-municipios-de-bizkaia/>
- Benito, A., eta Nuin, B. (2017). *Zahartze Aktiboa eta Osasuntsua izateko gida*. Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. Link honetan eskuragarri: [zahartze-aktiboa.pdf](http://zahartze-aktiboa.pdf) ([euskadi.eus](http://euskadi.eus))
- Bilbao Udala. (2011). *Bilbao en cifras-Bilbao zenbatekoetan*. Ayuntamiento de Bilbao. Link honetan eskuragarri: [https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=1279124747259&language=eu&pageid=1279124747259&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO\\_listadoPublicaciones](https://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=1279124747259&language=eu&pageid=1279124747259&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_listadoPublicaciones)
- Centro de Día Sarriko. (d. g.). *Centro de Dia Sarriko, Centro de Mayores*. [Web-orria] Link honetan eskuragarri: <http://www.centrodediasarriko.com/page1/page1.html>
- Chacón, K. (2018). 10 beneficios del boxeo para tu salud [blog]. Link honetan eskuragarri: <https://muysaludable.sanitas.es/deporte/entrenamiento/10-beneficios-del-boxeo-salud/> B
- Comité de Boxeo Adaptado Español (CBAE). (2020) *Boxeo adaptado* [Web-orria.] <http://www.feboxeo.es/boxeoadaptado/>
- Decreto 4/2009, de 4 de diciembre, de las Subvenciones para el Fomento de actividades del tercer sector en el ámbito de la Intervención social en el País Vasco. (2012). *Boletín Oficial del País Vasco, BOPV. Vol. 244*. Link honetan eskuragarri: <https://www.euskadi.eus/y22-bopv/eu/bopv2/datos/2012/12/1205640a.pdf>

- Euskal Herriko Unibertsitatea, EHU. (2020). *Irakaskuntza-metodologia aktiboak*. Irakaskuntza-metodologia aktiboak - sae-helaz - Hezkuntzarako Laguntza Zerbitzua (SAE-HELAZ) - UPV/EHU. Link honetan eskuragarri: <https://www.ehu.es/eu/web/sae-helaz/eragin-irakaskuntza-metodologia-aktiboak>
- Eusko Jaurlaritza. (2019a). Zahartze aktibo eta osasungarria - Vida saludable - Departamento de Salud - Gobierno Vasco - Euskadi.eus. Link honetan eskuragarri: [https://www.euskadi.eus/web01-a2osabiz/es/contenidos/informacion/salud\\_envejecimiento\\_activo/eu\\_def/index.shtml](https://www.euskadi.eus/web01-a2osabiz/es/contenidos/informacion/salud_envejecimiento_activo/eu_def/index.shtml)
- Eusko Jaurlaritza. (2019b). *Jarduera fisikoa 65 urtetik gorako helduetan* - Jarduera fisikoa eta Osasuna - Bizitza osasuntsua - Osasun Saila - Euskadi.eus. Link honetan eskuragarri: <https://www.euskadi.eus/informazioa/jarduera-fisikoa-65-urteik-gorako-helduetan/web01-a3actfi/eu/>
- Eusko Jaurlaritza. (2021). *Subvenciones para actividades de intervención social con personas, familias, grupos y comunidades. CONVOCATORIA 2021*. Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco. Link honetan eskuragarri: [https://www.euskadi.eus/ayuda\\_subvencion/2021/giz\\_2021/web01-tramite/es/](https://www.euskadi.eus/ayuda_subvencion/2021/giz_2021/web01-tramite/es/)
- Eustat. (2018). *Tablas estadísticas: Plazas, personas usuarias, personal ocupado, gasto y financiación de los centros de día asistenciales de servicios sociales de la C.A. de Euskadi por tipo de población, según titularidad y territorio histórico. 2018*. Eustat-Euskal Estatistika Erakundea. Link honetan eskuragarri: [https://www.eustat.eus/elementos/ele0008400/plazas-personas-usuarias-personal-ocupado-gasto-y-financiacion-de-los-centros-de-dia-asistenciales-de-servicios-sociales-de-la-ca-de-euskadi-por-tipo-de-poblacion-segun-titularidad-y-territorio-historico/tbl0008453\\_c.html](https://www.eustat.eus/elementos/ele0008400/plazas-personas-usuarias-personal-ocupado-gasto-y-financiacion-de-los-centros-de-dia-asistenciales-de-servicios-sociales-de-la-ca-de-euskadi-por-tipo-de-poblacion-segun-titularidad-y-territorio-historico/tbl0008453_c.html)
- Eustat. (2020). *Centros, plazas y personas usuarias de la C.A. de Euskadi por tipo de población, tamaño, territorio histórico y titularidad*. Eustat- Euskal Estatistika Erakundea. Link honetan eskuragarri: <https://www.eustat.eus/bankupx/pxweb/es/DB/>

[/PX\\_061002\\_cess\\_rs01.px/table/tableViewLayout1/?rxid=da3d0ee9-9b9a-4203-b6ed-c56759f517ad](#)

Eustat. (2020). *Euskal Estatistika Erakundea-Instituto Vasco de Estadística*. Link honetan eskuragarri: <https://www.eustat.eus/indice.html>

Fontanills, J. (2002). Entrenamiento de Boxeo. *EF deportes*, 47, 1. Buenos Aires. Link honetan eskuragarri: <https://www.efdeportes.com/efd47/boxeo.htm>

García, A. eta Ovejero, M. (2017). Satisfacción vital, autodeterminación y práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 13-19. Link honetan eskuragarri: [https://revistes.uab.cat/rpd/article/viewFile/v26-n2-garcia-molto-ovejero-et al/Garcia\\_Molto\\_Ovejeroetal](https://revistes.uab.cat/rpd/article/viewFile/v26-n2-garcia-molto-ovejero-et al/Garcia_Molto_Ovejeroetal)

García, A., Castejon, P., Marsillas, S., Del Barrio, E., Thomson, L. eta Diaz, P. (2020). Ageism and COVID-19: A study of social inequality through opinions and attitudes about old people in the coronavirus crisis in Spain. *International Long Term Care Policy network*. Link honetan eskuragarri: [Edadismo y COVID-19, un estudio de la desigualdad social a través de las opiniones y actitudes sobre las personas mayores en la crisis del coronavirus en España | Instituto Matia \(matiainstitutonet\)](#)

Gizapedia. (d. g.). *Kirola*. Definizioa. Link honetan eskuragarri: <https://gizapedia.hirusta.io/kirola-definizioa/>

Gizarte esku-hartzeko Bizkaiko hitzarmen kolektiboa (2019)/ Convenio Colectivo de Intervención Social de Bizkaia. (2019). *Boletín Oficial de Bizkaia, BOB*. (2017-2021). *Núm 10*.

INE. (2020). *INE. Instituto Nacional de Estadística*. Link honetan eskuragarri: <https://www.ine.es/>

Iñurrategi, N. (2004). *Monitore eta irakasleentzako fitxa didaktikoak. Kirol egokitua*. Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak. Link honetan eskuragarri:

<https://www.gipuzkoa.eus/documents/882543/2354697/kirolegokitua.pdf/2d4ee30a-d2ca-4e86-0272-e251969e073f>

Lanbide heziketako sormen aplikatuko Euskal Institutua. (d.g.). Fokua Ebaluatzeko AMIA teknika. *Ideatk*. Link honetan eskuragarri: <https://ethazi.tknika.eus/wp-content/uploads/sites/29/2020/11/1eranskina.pdf>

Ley 10/1990 de 15 de octubre, del deporte. (1990). *Boletín Oficial del Estado, BOE*. Vol. 249. Link honetan eskuragarri: <https://www.boe.es/buscar/pdf/1990/BOE-A-1990-25037-consolidado.pdf>

Ley 39/2006 de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. (2006). *Boletín Oficial del estado, BOE*. Vol. 299. Link honetan eskuragarri: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-21990-consolidado.pdf>

Losada, A. (2004). *Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención*. (14). Madrid, España: Portal Mayores.

Osasun Mundu Erakundea, OME. (2015). *Informe Mundial sobre El envejecimiento y la salud*. Osasun Mundu Erakundea. Link honetan eskuragarri: [OMS\(2015\)InformeMundialSobreEnvejecimientoSalud.pdf \(csic.es\)](https://www.csic.es/OMS(2015)InformeMundialSobreEnvejecimientoSalud.pdf)

Pérez de San Román, N., eta Fernández, O. (2007). *Egingo dugu proiektu bat? Hasi eta buka, zer izan behar duzun gogoan*. Vitoria-Gasteiz.

Pomeranz, D. (2011). *Métodos de evaluación*. Link honetan eskuragarri: [Microsoft Word - 110811 Metodos de Evaluacion.docx \(hbs.edu\)](https://www.hbs.edu/Microsoft%20Word-110811%20Metodos%20de%20Evaluacion.docx)

Portal Mayores. (d. g.). *Los mitos y estereotipos asociados a la vejez*. Link honetan eskuragarri: <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s314informe.pdf>

Quecedo, R. eta Castaño, C (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista Psicodidáctica* (14), 5-40.

Real Academia Española. (2020). Boxeo. En *RAE* (2020.<sup>a</sup> ed.). Link honetan eskuragarri: <https://dle.rae.es/boxeo>

Taylor, S. eta R.C. Bogdan (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós, Barcelona. Link honetan eskuragarri: <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

Thomson (2002) in Sánchez, C. (2004). *Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas, psicosociales y psicológicas*. [Tesi Doktorala]. Malagako Unibertsitatea. Malaga. (21. Orr.) Link honetan eskuragarri: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2667/16704046.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Universidad de educación a distancia, UNED. (2014, 21 mayo). *Metodologías participativas y Trabajo Social* [Vídeo]. Canal UNED, Trabajo Social en Radio. Link honetan eskuragarri: <https://canal.uned.es/video/5a6f93eeb1111fc71c8b46ec>