

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua
Ikasturtea: 2020-2021

**DONOSTIAKO 18-65 URTE BITARTEKO EMAKUMEEN AISIALDIKO JARDUERA FISIKOA
ETA KIROLA: AZTURA, OZTOPO ETA MOTIBAZIOAK**

EGILEA: IBON MANJARRES ORELLA

ZUZENDARIA: OIDUI USABIAGA

Gasteizen, 2020ko maiatzaren 17a

AURKIBIDEA

SARRERA.....	3
LABURPENA.....	3
MARKO TEORIKOA	4
HIRIGUNEETAN BIZI DIREN EMAKUME HELDUEN JARDUERA FISIKOA ETA KIROL OHITURAK, MOTIBAZIOAK ETA OZTOPOAK	6
TESTUINGURUA.....	9
HELBURUAK.....	11
Helburu orokorra.....	11
Helburu espezifikoak.....	11
METODOLOGIA.....	12
Diseinu mota	12
Parte hartzaileak	12
Datuak jasotzeko tresna.....	13
Prozedura	14
Datuen analisia.....	15
EMAITZAK.....	16
EZTABAIDA	20
ONDORIOAK	24
Ondorio nagusiak	24
Oztopoak ekiditeko edo gainditzeko estrategiak.....	24
Ikerketaren mugak eta etorkizunerako ildoak.....	25
ERREFERENTZIAK.....	26
ERANSKINAK.....	29
Emakume aktiboak euskaraz.....	29
Emakume aktiboak gazteleraz	37
Emakume inaktiboak euskaraz.....	46
Emakume inaktiboak gazteleraz	55

SARRERA

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) adierazi du munduan gutxi gorabehera gainpisua duten mila milioi pertsona daudela eta hirurehun milioi pertsona gizen; horregatik, gizentasuna XXI. mendeko epidemiatzat har daiteke, eta gaur egun gizakiarentzat osasun-arazo kezkarrietako bat da. Batez ere, bi faktorek eragin dute hazkundera; alde batetik, elikagai handien gehiegizko kontsumoak, hau da, eduki kalorikoak, eta, bestetik, jarduera fisikoaren murrizketa, bizimodu gero eta sedentarioagoa izanik.¹

Jarduera fisikoari dagokionez, historian zehar gizonezkoek eta emakumezkoek ez dituzte aukera berdinak izan jarduera fisikoa burutzeko eta emakumezkoek izan dituzten oztupoak eta trabak handiagoak izan dira. Zer egin dezakegu emakumezkoek dituzten oztupoak zeintzuk diren ezagutzeko eta jarduera fisiko gehiago egin dezaten?

Lan honetan Donostiako emakumezkoek jarduera fisikoa egiteko dituzten motibazioak eta arrazoiak edo ez egiteko oztupoak zeintzuk diren aurkituko dituzue. Horretarako, lehenik eta behin marko teorikoa zehaztu da, Hendersonen ikuskera eta Sallis eta kideen teoria sozio-ekologikoa azalduz. Horren ondoren, hiriguneetan bizi diren emakume helduen jarduera fisikoaren inguruko ikerketak aurkituko dituzue, non jarduera fisikoa egiteko dituzten oztupoak eta arrazoiak zeintzuk diren azaltzen den. Honen ostean Donostiako testuingurua deskribatu da, ikerketaren emaitzak ulertzeko lagungarri izango delakoan. Gero, ikerketa aurrera eramateko metodologia zein izan den zehaztu da. Hurrengo atalari dagokionez, ikerketan lortu diren emaitzak azaltzen dira, eta, horren ondoren, emaitzekin oso lotua dagoen eztabaida. Eztabaidaren ostean lan honetatik eratorritako ondorioak zeintzuk izan diren azaltzen da. Amaitzeko, lanean erabilitako ikerlanen erreferentziak eta informazio gehigarria jasotzen duten eranskinak aurkituko dituzue.

LABURPENA

Jakinda geroz eta bizimodu sedentarioagoa dugula, lan honen bitartez emakumeek jarduera fisikoa egiteko edo ez egiteko dituzten arrazoiak, ohiturak eta oztupoak aztertu ditugu. Ikerketa hau Donostian burutu da (2020an 182.391 biztanle dituen hiria), eta *ad hoc* galdetegia

¹ Informazio gehiago eskuratzeko: [OMS | Sobre peso y obesidad infantiles \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)

bidali zaie bertan bizi diren 18-65 urte bitarteko emakumezkoen Gipuzkoako Foru Aldundiaren eta bat-bateko mezularitzarako aplikazio baten bidez. Adituen bidez balioztatutako galdetegia emakumeen aisialdiko jarduera fisiko-kirol ohiturak, arrazoiak eta oztopoak ezagutzeko erabili da. Galdetegia Google Forms aplikazioaren bidez betetzeko prestatu da, erregistroak Excelen jaso dira eta datuen analisiari dagokionez, kualitatiboen kasuan maiztasunak eta ehunekoak eskuratu dira eta kuantitatiboen kasuan, ordea, batez bestekoa, minimoa, maximoa eta desbideratze tipikoa. Emaitzei dagokienez, Donostiako emakumeek jarduera fisikoa egiteko arrazoi nagusiak sasoi onean egotea, osasun-arazoak saihestu edo kudeatzea, gozatzea eta entretenimendu on gisa, aldartea hobetzea eta pisua galdu edo mantentzea direla aurkitu da. Oztopo nagusiak berriz denbora falta izatea, ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea, alferkeria eta gogorik eza izatea, lan gehiegi egitea eta familia-harreman eta arduetatik denbora gehiegi kentzea izan dira. Emaitza hauek erabilgarriak izan daitezke inaktiboak diren emakumezkoak dituzten oztopoak zeintzuk diren jakinda eta hori abiapuntutzat izanik, aktiboagoak bilakatzeko estrategiak garatu ahal izateko.

MARKO TEORIKOA

Bizitzako alderdi edo arlo askotan emakumezkoek eta gizonezkoek ez dituzte aukera berdinak eta oraindik asko dago ikertzeko eta egiteko. Hori aztertzeke, oinarritzat hartuko dira Hendersonen ikuskera (feminismoan oinarritutakoa) eta Sallis eta kideen teoria sozio-ekologikoa (gizakiaren portaeran oinarritutakoa).

Henderson eta kideen ikuskerarekin hasteko, aipatu beharra dugu Hendersonen (1990) arabera ikertzaileak arazo batekin topatu izan direla orain dela gutxira arte: historian zehar emakumea eta aisialdia ez dira seriotzat hartu. Askotan, emakumezkoen eta gizonezkoen aisia berdina zela onartzen zen, eta gutxi ikertu da honen inguruan. Izan ere, 1982an egin zen emakumearen aisiaren inguruko lehen ikerketa (Henderson, 1990).

Aurreko parrafoan aipatutako ikerketa faltaren arazoa abiapuntutzat izanik, Hendersonek (1991) dio marko feministak baliagarriak direla edozein fenomeno sozial aztertzeke. Beraz, emakumeek aisialdian izan ditzaketen oztopo eta mugak aztertzeke bitarteko egokiak dira. Feminismoa emakumezkoen eta gizonezkoen arteko berdintasuna, ahalduntzea eta aldaketa soziala aldarrikatzen duen filosofia bat da eta emakumezkoen ikustezintasunarekin amaitzea bilatzen du.

Henderson eta Susanen (2006) arabera, generoa estereotipo jakin batzuekin lotzeak erlazio estua du pertsona batek bere aisialdiko denbora erabiltzeko duen aukera, muga eta moduarekin. Esaterako, gizonezkoen artean banaketa argi bat dago lanaren eta lana ez denaren artean, aisialdirako eta erlaxatzeko duten denbora handiagoa izanik. Emakumeak, ordea, emakume izateagatik zaintza eta familiaren ardurarekin lotzen ziren/dira, denbora libre edo aisi denbora gutxiago izanik. Gainera, Hendersonen (1990) arabera, lanaren eta aisiaren arteko dikotomia ez dago hain garbi emakumezkoetan, emakumezkoen lanaren zati handi bat etxe giroan burutzen baita.

Henderson eta kideek (1989) emakumeentzat bereziki garrantzitsuak diren aisialdiko mugen zenbait alderdi identifikatu dituzte. Sarritan, errudun sentitzetik sortzen diren aurrekariengatik mugatzen da aisialdia, emakume batek bere burua aisialdi pertsonalera eramaten duenean. Betidanik espero izan da emakumeek besteen beharrak jarriko dituztela haien behar propioen aurretik eta horrek asko mugatzen du haien aisi denbora (Henderson, 1991). Honekin lotuta, egileak dio emakume askok familiako kide gisa ikusten dutela beren burua lehenik, eta gizabanako gisa bigarrenik. Honetaz gain, emakumeek familian rol gehiago (adibidez, amaren rola) hartzen dituzten heinean, aisialdi gutxiago esperimintatzeko joera dute, edo beren aisialdia genero-rolen betebeharrak baldintzatzen dutela aurkitzen dute.

Hendersonen ikuskerarekin amaitzeko, Hendersonek (1990) aipatzen duen beste gauza bat da jarduera mota berdina egin arren, askotan gizonezkoek eta emakumezkoek ez dituztela jarduera horiek helburu edo arrazoi berdinekin egiten. Esate baterako, emakume batek gizonezko batek bezainbeste igeri egin arren, hori egitearen arrazoia edo motibazioa bilatzen badugu, arrazoi edo motibazio hori ezberdina izan daiteke. Alde batetik, emakumezko batek agian haurdun dagoenean egiten du igeri haurraren ongizaterako eta zaintzarako. Beste alde batetik, ordea, gizonezko batek bere aisi denboran egin dezake igeri gustatzen zaiolako eta igeri egiten disfrutatzen duelako. Beraz, oso garrantzitsua da arrazoia zein den jakitea.

Sallis eta kideen (2006) teoria sozio-ekologikoari dagokionean hainbat alderdi hartu behar dira kontuan jendeak dituen portaerak ulertzeko, eta garrantzitsua da alderdi guzti horiek kontuan hartzea. Jarduera fisikoa burutzeko eta bizitza aktibo bat izateko jendeak dituen arrazoiak, oztopoak, aukerak edo mugak ezagutzeko oso baliogarria da teoria hau. Eredu honen arabera, bizitza aktibo bat edukitzeko 4 domeinu hauek aztertu beharko lirateke: domeinu intrapertsonala (biologikoa eta psikologikoa), pertsonaren ingurune sozialaren domeinua

(erlazioak, kultura eta gizartea), ingurune fisikoari dagokion domeinua (naturala edo sortutakoa) eta inguruko politikaren domeinua (legeak, araudiak eta kodeak).

Domeinu intrapertsonalari dagokionean, teoria psikosozialak oso erabilgarriak izan daitezke domeinu honi espezifikitate handiagoa emateko (Sallis et al., 2006). Domeinu honen barruan kontuan hartu beharreko eta aztertu beharreko alderdiak, besteak beste, bakoitzak ingurunea hautemateko duen era, dituen motibazioak eta usteak, duen ezagutza eta ikasketa maila, hautematen dituen oztopoak, pertsonak duen adina, dituen gaitasunak, sexua, sentitzen duen segurtasuna eta antzerakoak izango lirateke.

Pertsonaren ingurune sozialaren domeinuaren inguruan, bizitza aktiboa izateko eragin nabarmena izan dezaketen alderdiak hurrengoak izango lirateke: familia, bikotea, lagunak edo berdinak, gelako kideak, lankideak, entrenatzaileak eta irakasleak, eskola, komunitatearen egoera sozioekonomikoa (pobrezia/leku aberatsa) eta antzerakoak.

Ingurune fisikoaren domeinuari dagokionez, bizitza aktibo bat izateko eragina izango luketen inguruneak honakoak izango lirateke: auzoteria (ibiltzeko aukera egotea dendara eta beste hainbat lekuetara oinez mugitu ahal izateko), bidegorriak, tokiko eguraldia, topografia, espazio edo leku irekiak (parkeak edo landa eremuak), lantokiko eta eskolako ingurugiroa eta bertaratzeko modua, polikiroldegiak egotea eta antzerakoak.

Amaitzeko, inguruneko politikaren domeinuak ere eragina du bizitza aktibo bat izateko garaian: gobernua hartzen dituen erabakiak edo ezartzen dituen legeak, udaletxeak edo autonomi erkidegoko lehendakariak hartutako erabakiak, eskola/lantoki/auzoteriko arauak eta antzerakoak.

HIRIGUNEETAN BIZI DIREN EMAKUME HELDUEN JARDUERA FISIKOA ETA KIROL OHITURAK, MOTIBAZIOAK ETA OZTOPOAK

Arlo honen inguruan burutu diren ikerketak berandu hasi arren, gaur egun sedentarismoaren arazoari aurre egiteko eta inaktiboak diren emakumeak jarduera fisikoa ez egiteko edo egiteko aurkitzen dituzten arazo, arrazoi, motibazio eta oztopoen inguruko ikerketen kopurua asko handitu da (Henderson, 1990).

Ikerketa horietako batean, Kowal eta Fortierek (2007) aurkitu dute emakumeek jarduera fisikoa ez burutzeko arrazoi nagusienak eguneroko ekintzetan pasatzen duten denbora, oso lanpetuta egotea, alpertuta sentitzea, osasun arazoak izatea, denbora kudeatzeko arazoak edukitzea eta jarduera fisikoa bakarrik burutu nahi ez izatea izan direla. Ikerketa honetan lortutako emaitzek bat egiten dute Booth eta kideek (1997, 2002) egindako ikerketetan emakumeek jarduera fisikoa ez egiteko topatutako oztupoekin, non oztupo nagusiak egunerokotasuneko ekintzetan pasatzen duten denbora eta aisialdirako denbora falta diren.

Moschni eta kideek (2011) burututako beste ikerketa batean, pertsona helduek (emakumezkoak eta gizonezkoak kontuan hartuta) jarduera fisikoa burutzeko dituzten oztupo nagusiak osasun egoera kaxkarra izatea, interes falta eta kirola egiteko konpainia falta direla aurkitu dute. Nabarmentzekoa da ikerketa horretan bertan emakume askoz ere gehiagok antzematen duela oztupo bezala kiroletan edo jarduera fisikoetan parte hartzeko aukera falta eta jardueretara bertaratzeko baliabide falta gizonezkoek baino.

Aurreko paragrafoetan aipatutako arrazoietatik at, aipatu beharra dago emakumezkoek, askotan, ez dituztela kirolari erreferenterik eta komunikabideetan duten presentzia oso txikia dela, eta, erreferenterik ez izateak, eragin nabarmena izan dezake jarduera fisikoa burutzerako orduan. Esaterako, Sainz de Barandak (2014) egindako ikerketan aurkitu da kirol egunkarietan emakumezko baten berri bat ematen denean, berri horretan bertan azaltzen diren pertsonetatik %41,1a gizonezkoak direla. Esaterako, kirol batzuetan emakumezkoek zerbait irabazten dutenean, gizonezkoa den entrenatzaileari atxikitzen zaio meritua berriaren izenburuan, emakumezkoen irudia ikustezinaraziz eta gutxietsiz. Gainera, askotan, kirol egunkarietan emakume baten berria azaltzen denean ez da kirolean izan duen lorpen garrantzitsuren batengatik, baizik eta gizonezko kirolari baten bikotea, familiakoa edo famatua izateagatik. Horretaz gain, ikerketa horretan bertan emakumezko batek munduko errekorra hautsi duenean eta gizonezko batek munduko errekorra lortu duenean bakoitzari eskainitako orrialde kopurua aztertzen da. Bertan, emakumezkoek eskaintzen zaien lekua askoz ere txikiagoa dela ikusten da.

Ingurune fisikoak eta bizi zaren inguruneak jarduera fisikoan eta aisialdian duen eraginari dagokionez, Kavanagh eta kideek (2005) egindako ikerketa batean aurkitu da sozioekonomikoki baxua edo pobrea den ingurune batean bizitzeak erlazio estua duela jarduera fisiko gutxiago egitearekin. Beste alde batetik, sozioekonomikoki aberatsa den ingurune batean bizi, etxetik gertu ibiltzeko egokiak diren inguruneak izan eta jarduera fisiko (batez ere ibiltzeari dagokionez) gehiago egitearen arteko erlazioa esanguratsua dela aurkitu da. Ikerketa horretan

bertan, sozioekonomikoki baxuak diren inguruneetan bizi direnak dendara, erosketak egitera eta egunerokotasunean burutu beharreko hainbat jardueretara ibiltzen joaten direla aipatu dute, eta ez ordea, haien aisi denboran gustuko duten jarduera bezala. Beste alde batetik, sozioekonomikoki aberatsak diren inguruneetan bizi direnak haien denbora libreaz baliatzen dira ibiltzera joateko, ekintza horren bitartez gozatzen baitute.

Bakoitza bizi den ingurunearekin jarraituz, Richardson eta kideek (2013) burututako ikerketan ikusi dute ingurune berdeez (parkeak eta belardiak adibidez) hornituta dauden auzoetan bizi direnak ingurune berdeez hornituta ez dauden auzoetan bizi direnak baino errazago iristen direla gomendatutako jarduera fisikoa egitera. Honetaz gain, Bennett eta kideek (2007) egindako ikerketa batean ondorioztatu dute pertsonak jarduera fisikoa egiteko oztopo bezala aurkitzen dutela haien auzoa gauean zurrak ez dela hautemateak (batez ere sozioekonomikoki baxuak diren inguruneetan). Esaterako, hori oztopo bezala antzematen duten pertsonak haien auzoa gauean zurrak dela hautematen dutenek baino 1.100 urrats gutxiago egiten dituzte eguneko. Beldur edo ziurgabetasun sentrazio hori azken urteetan ikerketa burutu den tokian (Bostonen) eman den krimen bortitzen hazkundearekin oso lotuta egon liteke. Azkenik, aipatu beharrekoa da ikerketa horretan oztopo hau gehienbat emakumeek antzematen dutela. Beraz, azkeneko ikerketa hauek argi erakusten dute bizi zaren tokiak eragin nabarmena duela jarduera fisikoa egiterako orduan (krimen bortitzak, esaterako, hirietan gertatzen dira gehienbat).

Pertsona batek jarduera fisikoa egiteko inguruko pertsonak duten eraginari dagokionez, Codina eta Pestanak (2012) burututako ikerketan aurkitu dute lagun hoberenak eragin nabarmena duela emakumezkoetan jarduera fisikoa praktikatzerako orduan. Normalean, pertsona batek jarduera fisikoa erregulariki praktikatzen badu, haien lagun hoberenek ere jarduera fisikoa burutuko dute erregulariki (joera hau nabarmenagoa da 30 urtetik gorako pertsonetan). Dirudenez, lagun hoberenen eragina handiagoa da urteak aurrera joan ahala. Ikerketa honetan egindako beste aurkikuntza bat hurrengoa izan da: pertsona batek jarduera fisikoa egiteko edo ez egiteko eragin nabarmena dute lagunak eta lankide edo klasekideek. Beste alde batetik, ikerketa horretan bertan aipatzen da gurasoek eta anaiek ez dutela inguruko lagunak bezainbesteko eraginik. Hala ere, Yang eta kideek (1996) egindako ikerketa batean baieztatzen da gurasoen eragina oso nabarmena dela (batez ere hurrengan eta gazteengan). Azkeneko ikerketa honetan argitzen den beste gauza bat honako hau da: nahiz eta jarduera fisikoa edo kirola egiteko eragin hori gehienbat haurtzaroan edo gaztaroan ematen den, eragina du etorkizunean jarduera fisikoa jarraikortasun batekin burutzearekin.

TESTUINGURUA

Ikerketa hau Donostian burutuko da. Donostia Euskal Autonomi Erkidegoko Gipuzkoako probintziako hiriburua eta Gipuzkoako udalerrri nagusia da. Beraz, bertan bizi den biztanle kopurua esanguratsua da. Eustateko datuen arabera, 2020an Donostiak 182.391 biztanle zituen, eta, horietatik, 96.570 (%52,9) emakumezkoak ziren eta 85.821 (%47,1) gizonezkoak. Emakumezkoen artean, 55.218 ziren 20-64 urte bitartekoak, horrek emakumezkoen artean %57,18a adin tarte horretan dagoela adierazten du².

Kokapenari dagokionez, Donostia Kantauri itsasoaren ertzean kokatzen da, Bizkaiko golkoaren magalean. Bertako klima, beraz, euskal kostaldeko lurralde guztietakoa bezala, ozeanikoa da³. Itsaso ertzean kokatuta dagoen hiri bat denez, hiru hondartza ditu: Ondarreta, Kontxa eta Zurriola. Horrez gain, Urumea ibaiak Donostia gurutzatzen du. Mendi inguruneari dagokionez, Igeldo, Urgul eta Ulia mendien artean kokatzen da.

Hiria izanik, Donostian bertan dagoen kirol eskaintza ugaria da eta aisialdian jarduera fisikoa burutzeko aukerak anitzak. Horregatik, Parlebasen (2001) ekarpenak abiapuntutzat hartuta, Donostiako eskaintza sei domeinuren arabera aurkeztuko dut: domeinu artistikoa, natura domeinua, kolaborazioko kirol jarduerak, taldeko kirol jarduerak (kolaborazio-oposizio), 1 vs 1 kirol jarduerak eta jarduera psiokomotorrak.

Natur jarduerari dagokienez, Donostiaren kokapenagatik eta bertan dauden baliabide naturalei esker, natur jarduerak burutzeko aukerak anitzak dira. Urumea ibaian, esaterako, arrauna, piraguismoa eta paddle surf-a burutzeko aukera dago. Horretaz gain, Donostiako hondartzetan eta Santa Klara uhartean igeriketa, paddle surf-a, urpekaritza, surf-a, arrauna... bezalako jarduerak egin daitezke (materiala alokatzeko aukera dago). Mendian burutu daitezkeen jardueren inguruan, xendazaletasuna eta mendiko bizikleta izango lirateke aipagarrienak. Aipatutako jardueretatik at, badaude 3 klub aireko kirolak egiteko aukera eskaintzen dituen⁴.

Domeinu artistikoari dagokionez, Donostiako udaletxeak eskaintza anitza zabaltzen die herritarrei kiroldegi publikoen bidez antolatutako ikastaroen bitartez: aerobik, aerofit, aero

²EUSTAT-etik eskuratutako datuak.

³ Informazioa hemendik eskuratuta: <https://eu.wikipedia.org/wiki/Donostia>

⁴ Testuingurua atalean azaltzen den kirol klub kopurua kirol erakundeen erregistrotik.

yoga, batuka, dantza latinoak eta latinzumba⁵. Horretaz gain, Donostian badaude gimnastikako hiru klub eta hipikako bi. Irristaketa eta igeriketa klubak ere badaude, baina, kasu hauetan, guztiak ez dira domeinu honetan sartzen eta bakoitzeko azpi-modalitateak aztertu beharko lirateke.

Kolaborazioko kirol jardueren inguruan, Donostian badaude, besteak beste, txirrindularitza (12), arraun (5), bela (2), piraguismo (1) eta mendi klubak (10).

Taldeko kirolei dagokionez, Donostian aukera anitza dago taldeko kirolak egin ahal izateko. Esaterako, futboleko 38 klub daude, eskubaloiko 2, errugbiko 3, hockeyko 6, saskibaloiko 15, beisbol eta softboleko 3, euskal pilotako 16, padeleko 5, irristaketako 9 (modalitatearen arabera) eta abar.

1 vs 1 kirol jardueren inguruan Donostian dauden klubuen eskaintza ere nahiko zabala da: judoko 8, boxeoko 9, eskrimako 2, karateko 11, taekwondoko 1, teniseko 3, borroka eta sanboako 2 eta abar.

Domeinuen araberako sailkapenarekin amaitzeko, jarduera psiokomotorrak burutzeko aukera eskaintzen duten klubak ere egongo lirateke: atletismoko 8 (modalitatearen arabera), igeriketako 6 (modalitatearen arabera), surfeko 9, urpeko jarduerako 6 eta abar.

Domeinu ezberdinetan kokatutako jarduera guzti hauek klubuen edo ikastaroen bitartez burutzeko aukera izateaz gain, bakoitzak bere kabuz edo lagunekin burutzeko Donostiako udaletxeak duen instalazioen eskaintza ere oso zabala da⁶. Esaterako, gimnasia edo igerilekura joan ahal izateko 14 kiroldegi daude auzo ezberdinetan kokatuta. Futbol zelaiei dagokienez, 7 zelai daude. Frontioen eskaintza ere oso zabala da: 27 pilotaleku daude Donostian. Aire libreko kirol-pistei dagokionez, 16 kirol pista daude auzo ezberdinetan sakabanatuta. Horretaz gain, 11 jolas pista (futbol eta saskibaloizko zelai txikiak batera) daude.

⁵ Informazioa hemendik eskuratuta: <https://www.donostia.eus/kirola/es/cursillos/kirol-ekintzak-2020-21/descripcion-de-las-actividades?tab=aretokoak&p=1>

⁶ Instalazioen inguruko informazioa hemendik eskuratuta: <https://www.donostia.eus/kirola/eu/instalazioak/instalazioen-gida>

Donostiako udaletxeak zabaltzen duen beste eskaintza interesgarri bat “zirkuitu osasungarrien sarea” delakoa da. Bertan, zailtasun eta luzera ezberdineko hainbat ibilbide proposatzen dira hirian bertan oinez burutzeko.

Eskaintza eta aukera guzti hoiretz aparte, badaude bereziki eta eksklusiboki emakumezkoentzako kirol ekitaldiak. Horietako ekitaldi bat lilaton lasterketa da. Lasterketa hau 1990. urtetik aurrera urtero ospatu den lasterketa bat da. 5 kilometroko ibilbidea du eta 4 modalitate ezberdin daude: ibiltzea edo nordic walking, patinak, korrika eta handbike. Lasterketa hau berdintasuna eta emakumearen ahulduntzea aldarrikatzeko lasterketa bat da⁷.

HELBURUAK

Helburu orokorra

Lan honen bitartez, Donostiako 18-65 urte bitarteko emakumezkoek haien aisi denboran jarduera fisikoa modu erregular batean burutzeko edo ez burutzeko dituzten ohiturak, oztopoak eta arazoak zeintzuk diren aztertu nahi da.

Helburu espezifikoak

Helburu orokorraren baitan, lan honetan Donostiako emakumezkoen eta jarduera fisikoaren inguruko hainbat alderdi ikertu nahi dira, betiere galdekatutako emakumeen hautemateetatik abiatuta:

- Zenbat emakume diren aktiboak eta zenbat inaktiboak.
- Zein den burutzen duten jarduera fisiko-kirol nagusia.
- Zein maiztasunarekin eta norekin egiten duten jarduera fisikoa eta kirola.
- Covid-19ak zer eragin izan duen jarduera fisiko eta kirol praktikan.
- Familiak eta lagunek jarduera fisiko eta kirola egiten laguntzen duten edo ez, eta lagunduz gero nolako laguntza ematen duten.
- Jarduera fisiko egiten ez dutenek beraien buruari dagokion osasunaren hautematea nolakoa den.

⁷ Lilatonari buruzko informazioa hemendik eskuratuta: <https://lilaton.es/eu/>

- Amatasunak eta diru sarrerak jarduera fisikoan zer eragin duen.

METODOLOGIA

Diseinu mota

Ikerketa honek izaera kuantitatibo eta deskribatzailea du. Zehazki, 2021eko martxoan Donostiako 18-65 urte arteko emakumeek jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruan dituzten ohitura, egiteko arrazoi eta ez egiteko oztopoen inguruko azterketa esploratzailea izango da.

Parte hartzaileak

Ikerketa honetako lagina Donostiako 18-65 urte bitarteko 1294 emakume dira. Laginketari dagokionez, komenientziatzko laginketa ez probabilitistikoa erabili da. Komenientziakoa nik aukeratu dudalako Donostiakoa izatea, ni bizi naizen hiria baita. Eta ez da probabilitistikoa, aukera zuten guztietatik erantzun duten guztiak kontuan hartu direlako, ausaz hautatu gabe.

1.taula. Ikerketako parte hartzaileen adina.

	Minimoa	Maximoa	Bataz bestekoa	Desbiazio tipikoa
ADINA	19	65	45,0	11,1

Ikerketan parte hartu ahal izateko eta galdetegia erantzun ahal izateko, irizpide batzuk bete behar ziren: Donostiarra izatea, emakumea eta 18-65 urte bitartekoa. Donostian 20-64 urte bitarteko 55.218 emakume bizi dira (2020). Guztira laginaren neurria 1.294 emakume Donostiarrek osatu dute, konfiantza-maila %95ekoa da eta errorea %2,8koa.

Azkenik, aipatu beharrekoa da parte hartzaile guztiak jakinaren gainean jarri zirela galdetegia bete aurretik ikerketa honek UPV/EHUko Etika batzordearen balioespina eta aldeko txostena zuela (M10-2020-296).

Datuak jasotzeko tresna

Datuak jasotzeko erabili den galdetegiaren izena *Emakumeen aisialdiko jarduera fisiko-kirol ohiturak, arrazoiak eta oztopoak* da. Ikerketa honetarako diseinatutako *ad hoc* galdetegia sortzeko balioztatutako hainbat galdetegi erabili dira:

- Galdetegietako bat Gipuzkoan helduen jarduera fisikoa eta kirola aztertzeko erabili zen (Arribas et al., 2006) izan da.
- Beste bat haur txikiak dituzten amen jarduera fisikoa ikertzeko erabilitakoa (Brown et al., 2002).
- Horietaz gain, jarduera fisikoaren eta sedentarismoaren eta aisialdiko jarduera fisikoaren inguruan sortutako eta balioztatutako galdetegiko (Fowles et al., 2017) galderak erabili dira.
- Galdetegia sortzeko erabilitako beste galdetegi bat Australiako heldu aktibo eta inaktiboek jarduera fisikoa egiteko dituzten motibazioak eta oztopoak aztertzeko erabilitakoa (Hoare et al., 2017) izan da.

Galdetegia Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan adituak diren ikertzaileen iritzi teknikoa erabiliz balioztatu da (edukien balioespena egin da). Galdetegiko galderak sortu ahala, bost ikertzailek gainbegiratu dituzte eta galdera bakoitzaren formulazioa eta egokitasuna aztertzeaz gain, ikergai nagusiak ezagutzeko baliagarriak diren baloratu da.

Galdetegia osatzeari dagokionez, Google Forms aplikazioaren bidez betetzeko prestatu da eta hasieratik aste batean gauzatutako jarduera fisiko eta kirol praktika minutuak kontuan hartuta bi aukeratan banatu da: emakume aktiboak eta emakume inaktiboak. Lehenengo erantzunaren baitan aktiboek edo inaktiboek dagozkien galderak erantzun dituzte. Emakume inaktiboen atala erantzun beharko dute astean 150 minutu baino gutxiagoz burutzen badute jarduera fisikoa. Bestalde, jarduera fisikoa astean 150 minutu edo gehiagoz egiten badute, emakume aktiboen atala erantzun beharko dute. Hizkuntzari dagokionez, galdetegia euskaraz zein gazteleraz erantzuteko aukera izan dute.

Emakume inaktiboaren atala azpi-atal hauetaz osatzen da:

- Denboraren banaketa eta antolaketa aisialdian, lanean, etxean eta desplazamenduetan.

- Fisikoki aktiboa ez izateko oztopo nagusiak.
- Eragozpenak (osasun egoera, mugikortasuna, kirol esperientziak, inguruko baliabideak eta antzerakoak).
- Kontziliazioaren eragina (seme-alabak, bikotea, menpeko perstonen zaintza eta antzerakoak).
- COVID-19 pandemiaren eragina.
- Datu pertsonalak eta datu ekonomikoak.

Emakume aktiboen atalari dagokionez, azpi-atal hauek osatzen dute:

- Denboraren banaketa eta antolaketa aisialdian, lanean, etxean eta desplazamenduetan.
- Fisikoki aktiboa izateko arrazoi nagusia.
- Aisialdian praktikatutako jarduera fisiko eta kirolaren ezaugarriak.
- Kontziliazioaren eragina (seme-alabak, bikotea, menpeko perstonen zaintza eta antzerakoak).
- COVID-19 pandemiaren eragina.
- Datu pertsonalak eta datu ekonomikoak.

Erantzunaren arabera, hainbat galdera mota bereizi ditzakegu: a) galdera batzuetan zenbaki bat ipini behar dute (erantzun kuantitatiboa); b) beste batzuetan erantzun bakarra aukeratu behar dute (erantzun kualitatiboa); c) galdera batzuetan nahi adina erantzun hauta ditzakete (erantzun kualitatiboa) eta d) badira zenbait galdera erantzuna idatziz eman beharrekoak (erantzun kualitatiboa).

Prozedura

Galdetegia zabaltzeari dagokionez, Gizpukoako Foru Aldundiak korreo elektronik bidez helarazi die galdetegia Gipuzkoako 21.000 emakumeri martxoaren 12an. Horretaz gain, Donostiako Intxaurren auzoko bi ikastetxeen bidez (emailez) eta WhatsApp-aren bidez zabaldu da galdetegia Donostian zehar martxoaren 15ean. Lan honen egilea bi ikastetxeetara bertaratu eta bi zuzendariei galdetegia zabaltzeko laguntza eskatu zaie. Bi zuzendariak laguntzeko prest egon ziren eta ikastetxeko gurasoei helarazi zien galdetegia korreo

elektronikoaren bitartez. WhatsApp-ari dagokionez, ezagunei, familiari eta lagunei bidali zaie galdetegia, haiei ere galdetegia zabaltzeko eskatuz.

Datuen analisia

Google Forms bidez jasotako erantzun guztiak Excel plataforman gorde dira. Behin erantzun guztiak Excelen izanda, bakarrik Donostiako erantzunak eskuratzeko (beste Gipuzkoako herrietakoak alde batera utziz) Exceleko filtroak erabiliz “Donostia”, “San Sebastián”, “Donosti”, Donostiako auzoak eta Donostiari erreferentzia egiten dioten antzerako izenak agertzen diren erantzunak bakarrik onartu dira. Gainerako erantzunak borratu egin dira ikerketa honetarako oinarritzko datu-multzo nagusitik.

Hori egin ostean, Excelen idatziz azaltzen ziren erantzun guztiak zenbakiengatik ordezkatu dira datuen analisiak egiterakoan arazorik ez izateko. Taulak egiteko estatistiko deskribatzaileak erabili dira. Taula horien analisi estatistikoa egiteko Statistical Package for Social Sciences programa (SPSS Inc, 23,0 Chicago bertsioa, IL, EE.UU.) erabili da. Datu motaren arabera egindako analisiak ezberdinak izan dira. Kualitatiboen kasuan (nominalak), maiztasunak eta ehunekoak kalkulatu dira. Kuantitatiboen kasuan (zenbakizkoak), ordea, batez bestekoa, minimoa, maximoa eta desbideratze tipikoa erabili dira.

Taulak sortzerako garaian, batzuetan bakarrik aktiboak zirenen erantzunak erabili dira (arrazoiak kasu) eta beste batzuetan inaktiboak zirenen erantzunak bakarrik (oztopoak kasu). Horretarako, SPSSn “segmentar archivo” bidez nahi izan diren aldagaiak aukeratu dira. Modu honetan, SPSSk bakarrik nahi duzun aldagaia hartzen du kontuan.

Hurrengo pausua galdera batzuen erantzun guztiak bateratzea izan zen. Galdetegiko galdera batzuetan (arrazoiak eta oztopoak galderatan, esaterako) erantzun bat baino gehiago hautatzeko aukera zegoen, eta, erantzun guzti horiek taula ezberdinetan gordetzen ziren. Beraz, berdinak ziren erantzunak Excelen bateratu dira “Autosum” aukera erabiliz. Taula horietako ehunekoak eskuz atera dira.

Bi aldagaien arteko eragina aztertzeko edo deskribatzeko kontingentzia taulak sortu dira. Galdera batzuetan bi aldagaien arteko egoera soilik deskribatu nahi izan denez (aldagai batek bestearengan duen eragina aztertu gabe), chi karratua ez da aplikatu. Beste galdera

batzuetan, ordea, bi adagaien arteko eragina aztertu nahi izan da, eta horretarako chi karratua erabili da SPSSn kontingentzia taula egiterakoan.

EMAITZAK

Emaitzei dagokienean, ikerketarako erabilitako galdetegitik lortutako erantzunen baitan, helburu orokorraren eta helburu espezifikoaren arabera sailkatu dira emaitzak:

2. taula. Donostiako 18-65 urte arteko emakumeen aktibotasun maila.

	Maiztasuna	Ehunekoak
Astean 150 minutu (2 ordu eta 30 minutu) baino gutxiago	371	28,7
Astean 150 minutu (2 ordu eta 30 minutu) edo gehiago	923	71,3
Guztira	1294	100,0

3. taulan aktibo diren emakumeek jarduera fisikoa egiteko dituzten arrazoiak ageri dira. Jarduera fisikoa egiteko arrazoi nagusiak sasoi onean egotea (%15), osasun-arazoak saihestu edo kudeatzea (%11,1), gozatzea eta entretenimendu on gisa (%10,4), aldartea hobetzea (%10,3) eta pisua galdu edo mantentzea (%9,3) dira, hurrenez hurren.

3. taula. Jfk egiteko arrazoiak, Donostiako emakume aktiboak.

	Maiztasuna	Ehunekoak
Pisua galdu edo mantentzea (1)	469	9,3
Pisua irabaztea (2)	4	0,1
Osasun-arazoak saihestu edo kudeatzea (3)	557	11,1
Aldartea hobetzea (4)	516	10,3
Kirol-errendimendua hobetzea (5)	187	3,7
Sasoi onean egotea (6)	753	15,0
Seme-alabekin/bilobekin/ilobekin jolastea (7)	86	1,7
Jarduera sozialetan parte hartzea (8)	181	3,6
Gozatzea, entretenimendu ona da niretzat (9)	521	10,4
Lorpen pertsonalaren sententzia ematea (10)	358	7,1
Lagunekin eta gozatzen dudana pertsonekin kontaktua izatea (11)	343	6,8
Nire autoestimua hobetzea (12)	348	6,9
Nire gorputzaren itxura hobetzea (13)	420	8,4
Besteen onarpena areagotzea (14)	23	0,5
Beste emakume batzuekin jarduera partekatzea (15)	146	2,9
Pandemiak eragindako itxialdiaren ondorioz (16)	64	1,3
Beste bat (17)	49	1,0
Guztira	5025	100,0

4. taulan aktibo diren emakumeek nagusiki zein jarduera fisiko mota egiten duten azaltzen da. Jarduera fisiko mota nagusia bakarka burutzen diren jarduerak (oinez ibiltzea, bizikletaz ibiltzea, yoga, pilates, igeri egitea...) dira:

4. taula. Jfk mota nagusia, Donostiako emakume aktiboak.

	Maiztasuna	Ehunekoak
Jarduera artistikoak (1)	37	4,0
Naturako jarduerak (2)	137	14,8
Bakarkako jarduerak (kiderik gabe egiten direnak) (3)	538	58,3
Taldean egindako jarduerak (kideekin egiten direnak) (4)	154	16,7
Bat baten aurkako egoerak (5)	8	0,9
Talde bat beste baten aurkako egoerak (6)	49	5,3
Guztira	923	100,0

5. taulan ageri den taulan aktibo diren emakumeek jarduera fisikoa zein maiztasunarekin burutzen duten azaltzen da:

5. taula. Jfk maiztasuna, Donostiako emakume aktiboak.

	Maiztasuna	Ehunekoak
Astean behin (1)	58	6,3
Astean bi aldiz (2)	163	17,7
Astean hiru aldiz edo gehiago (3)	702	76,1
Guztira	923	100,0

6. taulak aktibo diren emakumeek jarduera fisikoa norekin burutzen duten azaltzen da, bakarka egitea nagusitzen delarik:

6. taula. Jfk norekin, Donostiako emakume aktiboak.

	Maiztasuna	Ehunekoak
Bakarrik (1)	393	42,6
Familiako kideekin (2)	148	16,0
Lagunekin (3)	242	26,2
Ezagunekin (4)	96	10,4
Beste bat. Zein? (5)	44	4,8
Guztira	923	100,0

Familiakoek edo/eta lagunek aisialdian jarduera fisikoa egiten laguntzeari dagokionean, hauek izan dira emaitzak (kasu honetan lagin osoa da, aktiboak eta ez aktiboak barne):

7. taula. Donostiako emakumeek duten familia-lagunen laguntza.

	Maiztasuna	Ehunekoa
Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzera animatu nau (1)	523	31,1
Nirekin batera aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzen du (2)	533	31,7
Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzeko plangintza osatzen lagundu dit (3)	85	5,0
Nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gehiago egiteko nire betebeharren batez arduratu da (4)	71	4,2
Haurrak zaintzeko ardura hartu du ni aktiboagoa izan nadin (5)	93	5,5
Ez dit nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko laguntzarik eskaini (6)	171	10,2
Trabak jarri dizkit nik jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko (7)	2	0,2
Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi (8)	205	12,2
Guztira	1683	100,0

Covid-19ak eragindako itxialdiak jarduera fisiko gehiago edo gutxiago egiteko izan duen eraginari dagokionez, hauek izan dira emaitzak:

8. taula. Covid-19ak Donostiako emakumeengan izan duen erargina jfk-ari dagokionez.

	Maiztasuna	Ehunekoa
Gehiago	394	30,4
Gutxiago	265	20,5
Berdin	635	49,1
Guztira	1294	100,0

9.taulan inaktiboak diren emakumeak jarduera fisikoa ez egiteko dituzten oztopoak zeintzuk diren ageri dira. Jarduera fisikoa ez egiteko oztopo nagusiak denbora falta izatea (%18,9), ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea (%12,6), alferkeria eta gogorik eza izatea (%12,5), lan gehiegi egitea (%8,7) eta familia-harreman eta arduretatik denbora gehiegi kentzea (%6,6) dira, hurrenez hurren.

9. taula. Donostiako emakume inaktiboek jfk egiteko dituzten oztopoak.

	Maiztasuna	Ehunekoa
Denbora falta izatea (1)	234	18,9
Nahiago dut beste gauza batzuk egin (2)	67	5,4
Gaixotasuna, lesioa edo desgaitasuna izatea (3)	30	2,4
Gizenegia/gehiegizko pisuan sentitzea (4)	33	2,7
Ez zait gustatzen ariketa egitea (5)	59	4,8
Diru falta izatea (6)	38	3,1
Norekin joan ez izatea (7)	44	3,6
Eguraldiak gogogabetzea (8)	56	4,5
Konfiantza falta izatea (9)	32	2,6
Garraio falta izatea (10)	0	0
Segurtasun eza sentitzea (iluntasuna, ingurune ezezagunak...) (11)	17	1,4
Lotsa sentitzea (12)	27	2,2
Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduretatik (13)	81	6,6
Itxura barregarria izatea ariketa fisikoa egiteko arropa jantzita (14)	6	0,5
Alferkeria eta gogorik eza izatea (15)	154	12,5
Lan gehiegi izatea (16)	107	8,7
Nire itxura fisikoa besteena baino okerragoa dela sentitzea (17)	26	2,1
Nirekin ariketa fisikoa egiten duen jendearekin gustura ez egotea (18)	3	,2
Kirol instalazio egokirik ez izatea gertu (19)	27	2,2
Monitoreak egokiak ez izatea (20)	4	,3
Kirola egiteak gustagarri izateari uztea (21)	8	,6
Ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea (22)	156	12,6
Beste bat. Zein? (23)	25	2,0
Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi (24)	2	,2
Guztira	1236	100,0

10. taulan inaktiboak diren emakumeak haien ustez duten osasun-egoera zein den azaltzen da:

10. taula. Donostiako emakume inaktiboen osasun egoera.

	Maiztasuna	Ehunekoa
Oso ona (1)	50	13,5
Ona (2)	242	65,2
Erdipurdikoa (3)	65	17,5
Txarra (4)	14	3,8
Guztira	371	100,0

11. taulan amatasuna eta aktibo izatearen edo ez izatearen inguruko kontingentzi taula bat ageri da. Bertan, inaktiboak diren emakumezkoen artean ezberdintasuna ageri da ama direnen eta ama ez direnen artean, ama gehiago izanik (%65,5). Aktiboaren artean ere ama gehiago ageri dira, baina kasu honetan ezberdintasuna ez da hain handia.

11. taula. Donostiako emakumeen aktibotasun maila eta amatasuna.

			AMATASUNA		Total
			EZ	BAI	
AKTIBOTASUN MAILA	EZ	Recuento	128	243	371
		AKTIBOTASUN MAILAREN %	34,5%	65,5%	100,0%
		AMATASUNAREN %	22,6%	33,4%	28,7%
		% del total	9,9%	18,8%	28,7%
	BAI	Recuento	438	485	923
		AKTIBOTASUN MAILAREN %	47,5%	52,5%	100,0%
		AMATASUNAREN %	77,4%	66,6%	71,3%
		% del total	33,8%	37,5%	71,3%
	Total	Recuento	566	728	1294
		AKTIBOTASUN MAILAREN %	43,7%	56,3%	100,0%
		AMATASUNAREN %	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	43,7%	56,3%	100,0%

Diru sarrerek eta aktibotasun mailak duten erlazioari dagokionez, ez da erlazio esanguratsurik topatu diru sarrereren eta aktibo edo inaktibo izatearen artean, Chi karratua egiterakoan ez baita <0,05-eko baliorik lortu:

12. taula. Donostiako emakumeen aktibotasun maila eta diru sarrerek, chi karratua.

	Balorea	gl	Sig. asintotiko (bilaterala)
Pearsonen Chi karratua	15,438(a)	9	,080
Razón de verosimilitudes	16,474	9	,058
Baleko N kasuak	1294		

a 1 laukiek (5,0%) espero den maiztasuna 5 baino txikiagoa da. Esperotako maiztasun minimoa 4,30 da..

EZTABAIDA

Lortutako emaitzei erreparatzen badiegu, hainbat gauza azalera ditzakegu. Lehenik eta behin, Donostiako emakumeek jarduera fisikoa egiteko dituzten arrazoi nagusiak (sasoian egotea, osasun-arazoak saihestu edo kudeatzea, gozatzea eta entretenimendu on gisa, aldartea hobetzea eta pisua galdu edo mantentzea) zeintzuk diren aztertzen ditugunean, Sallis eta kideen (2006) teoria sozio-ekologikoaren arabera guztiak domeinu intrapertsonalaren barruan kokatuko genituzke. Hau da, badirudi Donostiako emakume aktiboek gehienbat euren zaintza propiorako eta osasuntsu egoteko egiten dutela jarduera fisikoa, eta ez lagunekin egoteko edo familiarekin denbora pasatzeko. Gainera, aipatutako arrazoi nagusietatik at gehien aipatuak izan diren hurrengo arrazoiak aztertzen baditugu, hurrengo 3 arrazoiak (nire

gorputzaren itxura hobetzea, autoestimua hobetzea eta lorpen pertsonalaren sentsazioa izatea) ere domeinu intrapertsonalean kokatuko genituzke (nahiz eta gorputzaren itxura hobetzea arrazoian, agian, gizarteak zerikusi handia izan dezakeen). Domeinu intrapertsonalean kokatuko ez genukeen lehenengo arrazoia bederatzigarrena izango litzateke (lagunekin eta gozatzen dudan pertsonarekin kontaktua izatea). Kasu honetan, hau domeinu interpertsonalaren barruan egongo litzateke.

Emakumezkoek burututako jarduera fisiko motari eta jarduera fisikoa burutzerako orduan duten konpainiari erreparatzen badiogu, gehienbat bakarkako jarduerak (ibili, korrika egin, yoga, pilates, biziketa ibili, igeri egin...) nagusitzen direla ikusten dugu, eta, beraz, konpainiari dagokionean ere, logikoa den bezala, jarduera fisikoa gehienbat bakarrik burutzen dutela nagusitu da. Hala ere, konpainiari dagokionean, jarduera fisikoa lagunekin eta familiako kideekin burutzen duten emakumezkoen kopurua ez da murrizta. Beraz, badirudi ikerketan lortutako emaitza hauek bat datozeela Codina eta Pestanak (2012) mahaiganeratu zuten lagunek eta familiak duten eraginarekin jarduera fisikoa burutzerako garaian. Are gehiago, familia eta lagunaren laguntzaren galderan jasotako emaitzak aztertzen baditugu, ikusiko dugu emakume gehienek lagunek edo familiak nolabait jarduera fisikoa egitera bultzatzen edo animatzen dutela erantzun dutela, eta, kasu batzuetan, laguntza ere eskaintzen dutela.

Jarduera fisiko motara itzuliz, bakarka burututako jarduera fisikoa gehien burutzen dena izan arren, taldean kideekin egiten diren jarduerak eta natur jarduerak ere dezente praktikatzan dituzte emakumezkoek. Natur jarduerak burutzearena lotuta egon liteke testuinguruan aipatzen den Donostiak eskaintzen dituen natur baliabide anitzekin. Beste alde batetik, taldeko jarduerak praktikatzek argi erakusten du kideek izan dezaketen eragina. Hau bat dator Codina eta Pestanak (2012) egindako aurkikuntzekin.

Covid-19-ak eragindako itxialdiak jarduera fisikoan izan duen eraginaren inguruan, laginaren erdiak itxialdiaren aurretik jarduera fisiko berdina egiten zuela erantzun du. Laginaren beste erdiari dagokionez, gehiago dira itxialdia baino sei hilabete lehenago orain baino jarduera fisiko gehiago burutzen zutenak. Beraz, badirudi itxialdiak eragina izan duela jarduera fisikoan, eta emakumeen praktika denbora gutxitu egin dela. Orain jarduera fisiko gutxiago burutzeari dagokionez, Peçanha eta kideek (2020) egindako ikerketan aipatzen den bezala, itxialdiak eragin duen isolamendu soziala izan liteke orain jarduera fisiko gutxiago egitearen arazoietako bat. Hala ere, Donostiako emakumezkoen gehiengoak jarduera fisiko berdina egiten jarraitzen du.

Donostiako emakume inaktiboek jarduera fisikoa ez egiteko aurkitzen dituzten oztopoei dagokienean, oztupo nagusiak denbora falta izatea, ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea, alferkeria eta gogorik eza izatea, lan gehiegi egitea eta familia-harreman eta arduetatik denbora gehiegi kentzea dira, hurrenez hurren. Oztupo hauek bat datoz Kowal eta Fortierek (2007) eta Both eta kideek (1997, 2002) egindako ikerketetan aurkitutako oztupo nagusiekin (egunerokotasuneko ekintzetan pasatzen zuten denbora, aisialdirako denbora falta eta denbora kudeatzeko arazoak izatea, oso lanpetuta egotea eta alpertuta sentitzea). Horietaz gain, aipatutako ikerketetan eta Moschni eta kideek (2011) burututako ikerketan azaltzen diren jarduera fisikoa ez burutzeko beste oztupo nagusi batzuk kirola egiteko konpainia falta, osasun egoera kaxkarra izatea eta interes falta dira. Jasotako erantzunak aztertuz, neurri txikiago batean izan arren, emakume batzuk oztupo bezala ikusten dute jarduera fisikoa norekin egin ez izatea, gaixotasun edo lesio bat izatea eta gizenegi sentitzea. Hala ere, emakumeek beraien osasun egoeraren inguruan duten hautematea aztertzen badugu, oso gutxik erantzun dute haien osasun egoera kaxkarra dela.

Osasun egoerari erreparatuz gero, inaktiboak diren emakumezkoen artean gehiengoak bere osasun egoera ona edo oso ona dela antzematen du. Osasun egoera txarra dela, ordea, oso emakume gutxik erantzun dute. Beraz, nahiz eta literatura zientifikoan aipatutako hainbat ikerketatan (Kowal eta Fortier, 2007; Moschni et al., 2011) jarduera fisikoa ez burutzeko oztupo nagusietako bat osasun egoera kaxkarra hautematea izan, badirudi egoera hau ez dela isladatzen Donostiako emakume inaktiboaren artean.

Oztupoak aztertzen jarraituz, emakumezkoek aipatutako beste oztupo bat (oztupo nagusien artean ez dagoen arren) eguraldiak gogogabetzearena da. Beraz, badirudi Sallis eta kideek (2006) teoria sozio-ekologikoan egindako sailkapenaren arabera ingurune fisikoaren domeinuak eragina duela jarduera fisikoa burutzerako garaian. Eguraldia jarduera fisikoa egiteko oztupo bezala ikustea, gainera, bat dator de Quel Pérez eta kideek (2010) egindako ikerketan aurkitutakoarekin (kasu honetan nerabeekin egin da ikerketa).

Jarduera fisikoa eta kirola egiteko oztupoetan gehiago sakonduz, esan dezakegu Donostiako emakumeak seguru sentitzen direla Donostian eta segurtasun eza ez dutela ikusten jarduera fisikoa egiteko oztupo bezala (oso emakume gutxik erantzun dute segurtasun eza oztupo bezala). Emaitza hau ez dator bat Benett eta kideek (2007) egindako ikerketan aurkitutako emaitzekin, non ondorioztatu zuten pertsonak jarduera fisikoa egiteko oztupo bezala aurkitzen dutela haien auzoa gauean zurrak ez dela hautematea. Hala ere, aipatzekoa da

ikerketa hau Bostonen burutu zela, eta Bostonen Donostian baino jende askoz gehiago bizi dela. Beraz, horrek eragina izan dezake ingurunea ziurra den edo ziurra ez den hautematearekin.

Amatasunaren eta aktibotasun mailaren arteko erlazioa adierazten duen kontingentzia taulari erreparatzen badiogu, inaktiboak diren emakumezkoen artean ezberdintasun nabaria ageri da ama direnen eta ez direnen artean, ama kopurua handiagoa izanik. Baliteke honek erelazio estua izatea oztopo nagusien artean aipatutako lan gehiegi egitearekin eta familia-harreman eta arduetatik denbora gehiegi kentzearekin. Honekin lotuta, badirudi Henderson eta Susane (2006) aipatu zuten bezala, emakume izatea zaintza eta familiaren ardurarekin lotzen dela eta horrek asko mugatzen duela haien aisi denbora. Gainera, "familia-harreman eta arduetatik denbora gehiegi kentzea" jarduera fisikoa egiteko oztopo gisa hautemateak argi erakusten du emakume batzuek, Henderson eta kideek (1989) esan zuten bezala, besteen beharrak jartzen dituztela haien behar propioen aurretik eta familiako kide gisa ikusten dutela euren burua lehenik eta gizabanako gisa bigarrenik. Honetaz gain, aipatu beharra dago Donostian aktiboak diren emakumezkoen artean ere ama gehiago daudela. Hala ere, kasu honetan banaketa hori nahiko parekoa da.

Diru sarrerak aktibo edo inaktibo izatearekin izan dezakeen erlazioari dagokionez, emaitzak aztertuz badirudi ez dagoela eragin esanguratsurik diru sarreren eta aktibo izatearen artean. Beraz, esan dezakegu ikerketa honetan lortutako emaitzak ez datozela bat Kavanagh eta kideek (2005) egindako ikerketan lortutako emaitzekin, non sozioekonomikoki baxua edo aberatsa den ingurune batean bizitzeak erlazio estua duen jarduera fisiko gehiago edo gutxiago praktikatzarekin.

Emaitzak eztabaidatzen amaitzeko, badirudi Donostiako kirol instalazioen kokapenak egokiak direla, edo, behintzat, ez dutela jarduera fisikoa egiteko oztopo bat suposatzen. Honetaz gain, deigarria den gauza bat da inork ez duela erantzun garraio falta izatea jarduera fisikoa egiteko oztopo bezala. Beraz, esan genezake Donostiak garraio publikoen sare ona duela. Hau ikusita, ikus daiteke Sallis eta kideen (2006) teoria sozio-ekologikoaren arabera bizitza aktibo bat izateko 4 domeinuetako batean, ingurune fisikoaren domeinuan hain zuzen ere, baliabide egokiak daudela Donostian jarduera fisikoa eta kirola egiteko. Hau, agian, Donostian jarduera ezberdinak burutu ahal izateko dauden baliabide ezberdinei esker gerta liteke (bai naturalak, bai artifizialak). Baliabide hauei esker burutu daitezkeen jarduerak anitzak dira (ibili, igeri egin, bizikletaz ibili...). Gainera, jarduera hauek ingurune naturalean (itsasoan, mendietan eta parkeetan) edo indoor ingurune batean (kiroldegietan) burutu daitezke.

ONDORIOAK

Ondorio nagusiak

Lan hau egin ostean aurkitu da Donostian bizi diren 18-65 urte bitarteko emakumeek jarduera fisikoa egiten dutela gehienbat euren zaintza propiorako (aldartea hobetzea eta pisua mantendu edo galtzea), entretenimendu gisa (gozaten dutelako) eta osasuntsu egoteko (sasoi onean egotea) edo osasun arazoak saihesteko. Jarduera fisikoa egiteko arrazoi hauek bat datoz literatura zientifikoko hainbat ikerketatan topatutako arrazoi nagusiekin. Halaber, jarduera fisikoa eta kirola praktikatzeko moduari dagokionez, Donostiako emakumezkoen bereziki bakarka egitea gustatzen zaie.

Aldiz, Donostiako emakume inaktiboek jarduera fisikoa ez egiteko aurkitzen dituzten oztopo nagusiak denbora falta izatea, ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea, alferkeria eta gogorik eza izatea, lan gehiegi egitea eta familia-harreman eta arduetatik denbora gehiegi kentzea dira.

Donostian bizi diren emakumezkoen diru sarrerek aktibotasun mailan ez dute eraginik.

Donostian bizi diren emakumeek apenas aurkitu dute oztoporik dauden azpiegitura, instalakuntza eta garraio sareari dagokienez. Beraz, Donostia oso ingurune aproposa dirudi jarduera fisikoa burutu ahal izateko. Eguraldia makurra izanda ere emakumeen gehiengoak ez du oztopo moduan hautematen jarduera fisikoa eta kirola egiteko.

Oztopoak ekiditeko edo gainditzeko estrategiak

Jarraitzeko, jarduera fisikoa egiteko oztopo nagusiak zeintzuk izan diren ikusita, hainbat estrategia proposatuko nituzke. Oztopo nagusia denbora falta izatearena izan da. Beraz, egin litekeen gauza bat denbora ondo kudeatzen eta aprobetxatzen irakastea da, eta hori denon ardura dela iritzi dut (hemen jarduera fisikoko graduatuek eragin handia izan dezakegu). Esaterako, oso ineteresgarria izango litzateke edozein unetan jarduera fisikoa egin daitekeela irakastea eta denbora aldetik denbora gehiago suposatzen ez duten eta aktiboagoak izateko baliagarriak diren jarrerak eta jokabideak har ditzakegula irakastea:

- Igogailua erabili beharrean eskailerak igo zama ez duzunean.
- Denbora bat eserita egon ostean altxatu eta apur bat mugitu. Esaterako, eserita lan egiten duzunean saiatu 30 minuturo altxatzen, luzatzeko edo ibiltzeko (mugikorrean jar dezakezu alarma gogorarazteko).
- Telebista ikusten duzunean altxatu iragarkietan eta gorputza mugitu (sofatik altxa eta eseri, belauen edota orkatilen flexio-estentsioak egin, besoak mugitu...).
- Autobusa, tranbia edo metroa hartuz gero, zoaz zutik edo jaitsi geltoki bat lehenago eta ibili oinetako erosoarekin.

Honetaz gain, ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egoteari eta alferkeria eta gogorik ezari dagokionez, uste dut oso interesgarria izango litzatekeela jendeari jarduera fisikoak dituen onurak eta sedentarismoaren arriskuak zeintzuk diren azaltzea eta zentzu honetan jendea hezitzea, jende askok ez baitakizki onura eta arrisku hauek zeintzuk diren. Agian, modu honetan, alferkeriagatik jarduera fisikoa egiten ez zuen jendea animatuko litzateke jarduera fisikoa egitera. Ikasketaren eta lanaren eraginez nekatuta egoteagatik jarduera fisikoa egiten ez dutenen inguruan, konponbide bat izan daiteke goizago esnatu eta lanera edo klasera joan aurretik jarduera fisikoa burutzea.

Amaitzeko, lan gehiegi egitea eta familia-harreman eta arduretatik denbora gehiegi kentzeari dagokionez, argi dago familian bertan laguntza ematea ezinbestekoa dela.

[Ikerketaren mugak eta etorkizunerako ildoak](#)

Ikerketaren mugei dagokienean, aipatu beharrekoa da Donostia hiri bat izanik, nahiz eta hiriei dagokionean oso handia ez izan, auzo batetik bestera alde handia egon litekeela (ez da berdina izango Antiguon, Grosen edo Altzan bizitzea, adibidez). Auzo batzuek hondartza, mendia eta jarduera fisikoa praktikatzeko instalakuntzak gertuago dituzte, eta beste batzuk, ordea, ez dituzte horrelako baliabideak etxetik hain eskura. Beraz, ikerketa auzoka sailkatzea izango litzateke egokiena auzo batetik bestera zein ezberdintasun dauden jakiteko.

Bukatzeko, etorkizunari begira, Gipuzkoan eta zehazki Donostian inaktiboak diren pertsonak aktiboago bilatzeko estrategia edo plan bat diseinatu eta indarrean jarri ostean,

beste ikerketa bat egin beharko litzateke galdetegia berriro zabalduz planak izan duen eragina neurtzeko eta helburua lortu den edo ez jakiteko. Kasu honetan, ordea, ikerketa auzoka sailkatu beharko litzateke.

ERREFERENTZIAK

Arribas, S., Arruza, J.A, & Gilde Montes, L. (2006): *La práctica de actividad física y deporte en la población adulta de Gipuzkoa: Hábitos y datos comparativos*, UPV/EHU.

Bennett, G. G., McNeill, L. H., Wolin, K. Y., Duncan, D. T., Puleo, E., & Emmons, K. M. (2007). Safe to walk? Neighborhood safety and physical activity among public housing residents. *PLoS medicine*, 4(10), e306.

Booth, M. L., Bauman, A., & Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of aging and physical activity*, 10(3), 271-280.

Booth, M. L., Bauman, A., Owen, N., & Gore, C. J. (1997). Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Preventive medicine*, 26(1), 131-137.

Brown, P., Brown, W., & Miller, Y. (2002). Madres Activas: La actividad física de las madres con hijos pequeños: barreras, estrategias y políticas de salud pública. In M. L. Setién and A. López (Eds.), *Mujeres y Ocio. Nuevas redes de espacios y tiempos* (pp. 171-187), Deustuko Uniberstitatea.

Codina, N., & Pestana, J. V. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 243-251.

De Quel Pérez, Ó. M., García, E. F., & Miñano, M. J. C. (2010). Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. *Apunts Educación Física y Deportes*, (99), 92-99.

Fowles, J. R., O'Brien, M. W., Wojcik, W. R., d'Entremont, L., & Shields, C. A. (2017). A pilot study: Validity and reliability of the CSEP- PATH PASB-Q and a new leisure time physical activity

questionnaire to assess physical activity and sedentary behaviours. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(6), 677-680.

Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1989). *A leisure of one's own: A feminist perspective on women's leisure*. Venture Publishing Inc.

Henderson, K. A. (1990). The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. *Journal of leisure research*, 22(3), 228-243.

Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377.

Henderson, K. A., & Shaw, S. M. (2006). Leisure and gender: Challenges and opportunities for feminist research. In *A handbook of leisure studies* (pp. 216-230). Palgrave Macmillan, London.

Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L., & Kingwell, B. A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults. *Sports*, 5(3), 47, 1-8.

Kavanagh, A. M., Goller, J. L., King, T., Jolley, D., Crawford, D., & Turrell, G. (2005). Urban area disadvantage and physical activity: a multilevel study in Melbourne, Australia. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(11), 934-940.

Kowal, J., & Fortier, M. S. (2007). Physical activity behavior change in middle-aged and older women: the role of barriers and of environmental characteristics. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(3), 233-242.

Moschny, A., Platen, P., Klaaßen-Mielke, R., Trampisch, U., & Hinrichs, T. (2011). Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-10.

Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Peçanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H., & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441-H1446.

Richardson, E. A., Pearce, J., Mitchell, R., & Kingham, S. (2013). Role of physical activity in the relationship between urban green space and health. *Public health, 127*(4), 318-324.

Sainz de Baranda Andújar, C. (2014). Las mujeres en la prensa deportiva: dos perfiles. *Cuadernos de psicología del deporte, 14*(1), 91-102.

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual review of public health, 27*, 297-322.

Yang, X. L., Telama, R., & Laakso, L. (1996). Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths-A 12-year follow-up study. *International review for the sociology of sport, 31*(3), 273-291.

EMAKUMEEN AISIALDIKO JARDUERA FISIKO-KIROL OHITURAK, ARRAZOIAK ETA OZTOPOAK

Lagundu Gipuzkoako emakumeak aktiboago bilakatzen galdetegi honi erantzunez!

Galdetegi hau emakumeek bakarrik bete dezakete. 18 urtez gorako gipuzkoarrei (bertan bizi direnei) zuzenduta dago.

Gipuzkoako Foru Aldundia eta Euskal Herriko Unibertsitateak (UPV/EHU) elkarlanean ikerketa bat abiatu dute Gipuzkoako emakumeen jarduera fisikoa eta kirola sustatu asmoz. Proiektu honek UPV/EHUren Etika Batzordearen oniritzia du. Galdetegia erabat anonimoa da eta informazioa konfidentziala.

Eskerrik asko parte hartzeagatik!

Galdetegia EUSKARAZ erantzun nahi baduzu: <https://forms.gle/nLEXx9f9EnzULTzm8>

Galdetegia GAZTELERAZ erantzun nahi baduzu: <https://forms.gle/qCZwPmiDrrpWRb7T9>

1. Gaur egun zenbat denbora eskaintzen diozu ohiko aste batean aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteari?

Adibidez, oinez ibiltzea, mendian ibiltzea, bizikletan ibiltzea, dantza egitea, euskal pilotan jokatzera, yoga egitea, futboleko jokatzera, igeri egitea edo antzerako edozein jarduera fisiko izan daiteke. Aukeratu ondorengo erantzunetatik bakarra.

- Astean 150 minutu (2 ordu eta 30 minutu) baino gutxiago (erantzun hau aukeratzen badute, inaktiboekin dagokien galdetegia erantzun)
- Astean 150 minutu (2 ordu eta 30 minutu) edo gehiago (erantzun hau aukeratzen badute, aktiboekin dagokien galdetegia erantzun)

2. Zehaztu guztira ohiko aste horretan zenbat minutu eskaintzen dizkiozun jarduera fisiko eta kirola egiteari eta gero adierazi horietatik zenbat diren intentsitate baxuan, zenbat moderatuan eta zenbat altuan. *Intentsitate mailaren batean ez baduzu egiten jarduera fisiko eta kirolik, 0 minutu jarri.*

Guztira aste batean jarduera fisiko eta kirola egiteari eskainitako denbora:
_____minutu.

Intentsitate maila	Minutuak (zenbakiz jarri)
<p>Baxua <i>Zure gorputzari esfortzu minimoa eskatzean, jarduera egin bitartean inolako arazorik gabe hitz egin dezakezunean. Adibidez: oinez edo bizikletan lasai ibili, yoga egin, luzaketak egin, edo antzerako intentsitatean jardutean.</i></p>	
<p>Moderatua <i>Zure gorputzari pixka bat esfortzu handiagoa eskatzean, arnasa estutzean, jarduera egin bitartean hitz egitea zailago egiten zaizunean. Adibidez: oinez, bizikletan edo igeri bizkor ibili, martxa nordikoa bizkor egin, dantza modu lasaian egin, korrika erritmo lasaian egin, mendian buelta lasai bat eman edo antzerako intentsitatean jardutean.</i></p>	
<p>Altua <i>Zure gorputzari esfortzu handia eskatzean, bihotz taupadak bizi-bizi hasten direnean, jarduera egin bitartean hitz egin ezin duzunean edo oso zail egiten denean. Adibidez: aerobic edo spinning saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibalo, eskubalo, judo, euskal pilota edo antzerako kiroleko lehiatu, surfa egin, gorabehera handiko ibilbidea osatu bizikletan edo korrika erritmo bizian egin, crossfit saio gogorra edo antzerako intentsitatean jardutean.</i></p>	

3. Ohiko egun batean zenbat minutu ematen dituzu eserita guztira? Adibidez, ikasten edo lanean, bileretan eta ikastetxe-lanerako joan-etorrietan (autoa, motorra, trena, autobusa edo antzerakoak erabiliz).

- 60 minutu (ordu 1) baino gutxiago
- 61-120 minutu (1-2 ordu)
- 121-180 minutu (2-3 ordu)

- 181-240 minutu (3-4 ordu)
- 241-300 minutu (4-5 ordu)
- 301-360 minutu (5-6 ordu)
- 360 minututik gora (6 ordutik gora)

4. Ohiko egun batean zenbat minutu igarotzen dituzu AISIALDIAN telebista ikusten, ordenagailu aurrean, irakurtzen eta antzerako jardueretan.

- 60 minutu (ordu 1) baino gutxiago
- 61-120 minutu (1-2 ordu)
- 121-180 minutu (2-3 ordu)
- 181-240 minutu (3-4 ordu)
- 241-300 minutu (4-5 ordu)
- 301-360 minutu (5-6 ordu)
- 360 minututik gora (6 ordutik gora)

5. Aukeratu ondorengo erantzunetatik zuretzat jarduera fisikoa eta kirola egiteko garrantzitsuenak diren arrazoiak.

Nahi adina erantzun aukeratu.

- Pisua galdu edo mantentzea
- Pisua irabaztea
- Osasun-arazoak saihestu edo kudeatzea
- Aldartea hobetzea
- Kirol-errendimendua hobetzea
- Sasoi onean egotea
- Seme-alabekin/bilobekin/ilobekin jolastea
- Jarduera sozialetan parte hartzea
- Gozatzea, entretenimendu ona da niretzat
- Lorpen pertsonalaren sententzia ematea
- Lagunekin eta gozatzen dutan pertsonekin kontaktua izatea
- Nire autoestimua hobetzea
- Nire gorputzaren itxura hobetzea
- Besteen onarpena areagotzea
- Beste emakume batzuekin jarduera partekatzea
- Pandemiak eragindako itxialdiaren ondorioz
- Beste _____ bat. Zein?
-
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

6. Zein da praktikatzen duzun jarduera fisiko eta kirol mota nagusia? Aukeratu erantzun bakarra.

- Jarduera artistikoak.** Adibidez: dantza (euskal dantzak, lindy hop, funky, samba, tango, zumba, aerobica...), jarduera fisiko akrobatikoak eta antzerakoak.
- Naturako jarduerak.** Adibidez: mendian ibiltzea, mendiko bizikleta, surfa, piraguismoa, eskia, eskalada, urpekaritza, arrauna eta antzerakoak.

- Bakarkako jarduerak** (kiderik gabe egiten direnak). Adibidez: oinez ibiltzea, korrika egitea, patinetan ibiltzea edo bizikletaz ibiltzea, igerilekuan igeri egitea, gimnasioan indarreko ariketak egitea, Pilates, yoga, Aquagym, Spining, herri kirolak (bakarka) eta antzerakoak.
- Taldean egindako jarduerak** (kideekin egiten direnak). Adibidez: taldean oinez ibiltzea, zikloturista talde batean errepidean bizikletan ibiltzea, martxa nordiko taldeak eta antzerakoak.
- Bat baten aurkako egoerak**. Adibidez: tenisean, euskal pilotan, judoa, karatea eta antzerakoak.
- Talde bat beste baten aurkako egoerak**. Adibidez: futbola, eskubaloia, saskibaloia, boleibola, errugbia, bi biren aurka tenisean, euskal pilotan bi biren aurka eta antzerakoak.
- Beste mota bateko jarduerak.**
Zein?.....

7. Zein modutan praktikatzen duzu jarduera fisiko eta kirol mota nagusia? *Aukeratu erantzun bakarra.*

- Lehiaketarik gabeko eta antolatu gabeko jarduera**. Adibidez, pista bat alokatu eta partida bat jolastea edo mendian ibiltzea
- Lehiaketarik gabeko eta antolatutako jarduera**. Adibidez, kiroldegiko ikastaroetan apuntatu eta parte hartzea, dantza akademia bateko ikastaroan izena eman eta parte hartzea edo mendi talde batek antolatutako irteeretan parte hartzea
- Aisialdiko lehiaketa ez federatua**. Entrenamendu saioak helburu bezala zehazten den kirol proba batera bideratzen dira. Adibidez, herrietako krosak, zikloturista martxak, Behobia-Donostia, herri/auzoetako pilota txapelketak eta antzerakoak
- Lehiaketa federatua**. Kirol federazio batek antolatutako lehiaketa batean parte hartzea klub baten izenean

8. Zenbat aldiz praktikatzen duzu jarduera fisiko eta kirola? *Aukeratu erantzun bakarra.*

- Astean behin
- Astean bi aldiz
- Astean hiru aldiz edo gehiago

9. Norekin praktikatzen duzu jarduera fisiko eta kirola nagusiki? *Aukeratu erantzun bakarra.*

- Bakarrik
- Familiako kideekin
- Lagunekin
- Ezagunekin
- Beste bat. Zein?
.....

10. Emakumeentzako bakarrik antolatutako jarduera fisiko eta kirol programa edo ikastaro espezifikoren batean

parte hartu al duzu? *Adibidez, Emakumea Arraunlari, Emakumea Surflari, Emakumea Pilotari, Lilatoia, 200Mujeres en bici, Zarauzko Emakume Korrikalariak (ZEK) taldea, Azpeitiko Emakume Korrikalariak taldea, Segi ezan programa (Hegalak Zabalik Fundazioa), edo antzeko ekimen eta talderen batean. Aukeratu erantzun bakarra.*

- Ez
- Bai (11. galdera erantzun)

11. Emakumeentzako bakarrik antolatutako jarduera fisiko eta kirol programa edo ikastaro espezifikoren batean parte hartu baduzu zehaztu zeinetan.

12. Ama al zara edo adin txikiko haur-gazteren baten zaintza ardurarik ba al duzu?

- Ez (14. galderara pasa)
- Bai (13. galderara pasa)

13. Zenbat seme-alaba edo haur-gazte dituzu zure ardurapean eta zein adinekoak? *Zehaztu zenbakia ipiniz adin bakoitzeko zenbat dituzun.*

- 0-2 urte: _____.
- 3-6 urte: _____.
- 6-9 urte: _____.
- 10-12 urte: _____.
- 13-17 urte: _____.
- 18 urte edo gehiago: _____.

14. Menpeko pertsonen zaintza ardurarik ba al duzu zure

kargu? *Adibidez, adineko familiarteko edo pertsonaren bat, desgaitasuna duen pertsonaren bat edo gaixoaldian dagoen pertsonaren bat (zure ohiko lanbidearekin zerikusirik izan gabe).*

- Ez
- Bai

15. Zure bikoteak laguntzen al dizu zuk aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gehiago egiteko? *Aukeratu nahi adina erantzun.*

- Ez daukat bikoterik
- Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzera animatu nau
- Nirekin batera aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzen du
- Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzeko plangintza osatzen lagundu dit
- Nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gehiago egiteko nire betebeharren batez arduratu da
- Haurrak zaintzeko ardura hartu du ni aktiboagoa izan nadin
- Ez dit nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko laguntzarik eskaini
- Trabak jarri dizkit nik jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

16. Zure familiakoek edo/eta lagunek laguntzen al dizute zuk aisialdiko jarduera fisiko gehiago egiteko? *Aukeratu nahi adina erantzun.*

- Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzera animatu naute
- Nirekin batera aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzen dute
- Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzeko plangintza osatzen lagundu didate
- Nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gehiago egiteko nire betebeharren batez arduratu dira
- Haurrak zaintzeko ardura hartu dute ni aktiboagoa izan nadin
- Ez didate nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko laguntzarik eskaini
- Trabak jarri dizkidate nik jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

17. COVID-19 pandemia hasi baino sei hilabete lehenago (2019ko irailtik 2020ko martxora), gaur egun baino jarduera fisiko eta kirol gehiago ala gutxiago egiten zenuen?

- Gehiago (hau erantzuten badute 18. galderara pasa)
- Gutxiago (hau erantzuten badute 19. galderara pasa)
- Berdin, lehen adina (hau erantzuten badute 20. galderara pasa)

18. Zergatik egiten zenuen COVID-19 pandemia hasi baino sei hilabete lehenago (2019ko irailtik 2020ko martxora) jarduera fisiko eta kirol gehiago? *Aukeratu nahi adina erantzun.*

- Pisua galdu edo mantentzea
- Pisua irabaztea
- Osasun-arazoak saihestu edo kudeatzea
- Aldartea hobetzea

- Kirol-errendimendua hobetzea
- Sasoi onean egotea
- Seme-alabekin/ilobekin/bilobekin jolastea
- Jarduera sozialetan parte hartzea
- Gozatzea, entretenimendu ona da niretzat
- Lorpen pertsonalaren sentsazioa ematea
- Lagunekin eta gozaten dudan pertsonekin kontaktua izatea
- Nire autoestimua hobetzea
- Nire gorputzaren itxura hobetzea
- Besteen onarpena areagotzea
- Beste emakume batzuekin jarduera partekatzea
- Pandemiak eragindako itxialdirik edo mugarik ez zegoen
- Beste _____ bat. Zein?
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

19. Zergatik egiten zenuen COVID-19 pandemia hasi baino sei hilabete lehenago (2019ko irailetik 2020ko martxora) jarduera fisiko eta kirol gutxiago? *Nahi adina erantzun aukeratu.*

- Denbora falta izatea
- Nahiago dut beste gauza batzuk egitea
- Gaixotasuna, lesioa edo desgaitasuna izatea
- Gizenegia/gehiegizko pisuan sentitzea
- Ez zait gustatzen ariketa egitea
- Diru falta izatea
- Norekin joan ez izatea
- Eguraldiak gogogabetzea
- Konfiantza falta izatea
- Garraio falta izatea
- Segurtasun eza sentitzea (iluntasuna, ingurune ezezagunak...)
- Lotsa sentitzea
- Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduetatik
- Itxura barregarria izatea ariketa fisikoa egiteko arropa jantzita
- Alferkeria eta gogorik eza izatea
- Lan gehiegi izatea
- Nire itxura fisikoa besteena baino okerragoa dela sentitzea
- Nirekin ariketa fisikoa egiten duen jendearekin gustura ez egotea
- Kirol instalazio egokirik ez izatea gertu
- Monitoreak egokiak ez izatea
- Kirola egiteak gustagarri izateari uztea
- Ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea
- Beste _____ bat. Zein?
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

20. Zenbat urte beteko dituzu 2021ean? *Zenbakiz adierazi.*

- _____ urte

21. Zenbat biztanle ditu bizi zaren udalerriak? *Aukeratu zure bizilekuko biztanle kopurua zein den ondorengo aukeren artean. Aukeratu erantzun bakarra.*

- 5000 biztanle baino gutxiago
- 5000-40000 biztanle
- 40000 biztanletik gora

22. Non bizi zara? *Idatzi bizilekua duzun udalerriaren izena ondorengo hutsunean.*

- _____

23. Zein da lortu duzun ikasketa maila gorena? *Aukeratu erantzun bakarra.*

- Ikasketarik gabe
- Oinarrizko ikasketak
- Eskola-graduatu
- Batxilergoa edo Lanbide Heziketa
- Unibertsitate mailako ikasketak
- Doktoregoa
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

24. Zein lan egoeratan zaude gaur egun? *Aukeratu erantzunen artean oraingo zure lan egoera nagusia egokien deskribatzen duena. Aukeratu aukera bakarra.*

- Lanean (hau erantzuten badute 25. galderara pasa)
- Erretiratu edo pentsioduna (lehen soldatapeko lana egindakoa) (hau erantzuten badute 26. galderara pasa)
- Langabezian (hau erantzuten badute 26. galderara pasa)
- Ikaslea (hau erantzuten badute 26. galderara pasa)
- Etxeko lanak (norbere etxean, ordainsaririk jaso gabe) (hau erantzuten badute 26. galderara pasa)
- Beste _____ bat _____ (zehaztu _____ zein)
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

25. Zein da zure lanbide nagusiaren arloa? *Aukeratu erantzun bat ondorengo zerrendatik.*

- Nekazaritza, abeltzaintza eta arrantza
- Industria, energia eta saneamendua
- Eraikuntza
- Merkataritza, garraioa eta ostalaritza
- Informazioa eta komunikazioak
- Finantza jarduerak eta aseguruetak
- Higiezin jarduerak
- Herri-administrazioa, osasun eta hezkuntza
- Arte jarduerak eta beste zerbitzu batzuk
- Zaintza eta garbitzaileen sektorea

- Beste _____ bat _____ (zehaztu _____ zein)
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

26. Zein da batez beste hilabete batean izaten duzun diru sarrera?

Diru sarrera garbia zein den adierazi, soldata gordinari dagozkion kenketak eginda jasotzen duzuna. Aukeratu erantzunen artetik oraingo zure egoera deskribatzen duen aukera zein den. Aukeratu erantzun bakarra.

- Ez dut diru sarrerarik
- 499€ baino gutxiago
- 500€-949€
- 950€-1499€
- 1500-1999€
- 2000-2499€
- 2500-2999€
- 3000-4999€
- 5000€ edo gehiago
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

MILA ESKER GIZPUZKOAKO EMAKUMEAK AKTIBO BILAKATZEN LAGUNTZEAGATIK!

Ondorengo aukeretako baterako jar zaitez gurekin harremanetan (uxue.fernandez@ehu.eus): 1) Zalantza edo iradokizunen bat dut, 2) Hurrengo urteetan galdetegi hau betetzeko prest ez nago, 3) Ikerketa honetan egingo diren elkarrizketetan parte hartzeko prest nago.

[Emakume aktiboak gazteleraz](#)

HÁBITOS, MOTIVOS Y BARRERAS EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE LAS MUJERES EN EL OCIO

¡Ayuda a que las mujeres de Gipuzkoa sean más activas respondiendo a este cuestionario!

Este cuestionario está dirigido únicamente a mujeres mayores de 18 años que residan en Gipuzkoa.

La Diputación Foral de Gipuzkoa y la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) han puesto en marcha un estudio para fomentar la actividad física y el deporte de las mujeres en

Gipuzkoa. El proyecto cuenta con el visto bueno del Comité de Ética de la UPV/EHU. El cuestionario es totalmente anónimo y la información es confidencial

¡Gracias por participar!

Si quieres responder el cuestionario en EUSKERA: <https://forms.gle/nLEXx9f9EnzULtzm8>

Si quieres responder el cuestionario en CASTELLANO:
<https://forms.gle/qCZwPmiDrrpWRb7T9>

1. ¿Actualmente, durante una semana habitual, cuánto tiempo dedicas a la práctica de actividades físico-deportivas en tu tiempo libre?

Por ejemplo, caminar, andar por el monte, montar en bicicleta, bailar, jugar a pelota vasca, hacer yoga, jugar al fútbol, nadar o cualquier actividad física similar. Elige una de las siguientes respuestas.

- Menos de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) semanales (si optan por esta respuesta, completarán el cuestionario correspondiente a los inactivos)
- Más de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) semanales (si optan por esta respuesta, completarán el cuestionario correspondiente a los activos)

2. Especifica el número total de minutos dedicados a la práctica de actividades físico-deportivas en una semana habitual. Indica a continuación cuántos minutos son de baja intensidad, cuántos de intensidad moderada y cuántos de alta intensidad.

Si no realizas actividad físico-deportiva en algún nivel de intensidad, pon 0 minutos..

Tiempo total dedicado a la práctica de actividades físico-deportivas en una semana: _____ minutos.

Nivel de intensidad	Minutos (poner número)
<p>Baja <i>Cuando le pides el mínimo esfuerzo a tu cuerpo, puedes hablar sin ningún problema durante el desarrollo de la actividad. Por ejemplo: caminar o montar en bicicleta con tranquilidad, hacer yoga, hacer estiramientos, o actividades con una intensidad similar.</i></p>	
<p>Moderada <i>Cuando le pides un esfuerzo mayor a tu cuerpo, te cuesta respirar un poco más y te resulta más difícil hablar durante la actividad. Por ejemplo: caminar, montar en bicicleta o nadar deprisa, realizar la marcha nórdica con rapidez, bailar tranquilamente, correr a ritmo relajado, dar una vuelta tranquila por el monte o actividades con una intensidad similar.</i></p>	
<p>Alto <i>Cuando le pides mucho esfuerzo a tu cuerpo, el corazón empieza a latir con intensidad, no puedes o se hace muy difícil hablar durante la actividad. Por ejemplo: una sesión dura de aerobic o spinning, caminar muy rápido cuesta arriba, competir en deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, judo, pelota vasca o similares, hacer surf, montar en bicicleta en un recorrido con altibajos o correr rápido, una sesión dura de crossfit o actividades con una intensidad similar.</i></p>	

3. ¿En un día habitual cuántos minutos en total estás sentada? Por ejemplo, estudiando o trabajando, en reuniones y desplazamientos al centro escolar o de trabajo (coche, moto, tren, autobús o similares).

- Menos de 60 minutos (1 hora)
- Entre 61-120 minutos (1-2 horas)
- Entre 121-180 minutos (2-3 horas)
- Entre 181-240 minutos (3-4 horas)
- Entre 241-300 minutos (4-5 horas)
- Entre 301-360 minutos (5-6 horas)
- Más de 360 minutos (Mas de 6 horas)

4. ¿En un día habitual cuántos minutos de tu TIEMPO LIBRE estás viendo la televisión, delante del ordenador, leyendo o haciendo actividades similares?

- Menos de 60 minutos (1 hora)
- Entre 61-120 minutos (1-2 horas)
- Entre 121-180 minutos (2-3 horas)
- Entre 181-240 minutos (3-4 horas)
- Entre 241-300 minutos (4-5 horas)
- Entre 301-360 minutos (5-6 horas)
- Más de 360 minutos (Mas de 6 horas)

5. Elige de las siguientes respuestas cuáles son los motivos más importantes para realizar actividades físico-deportivas. *Elige tantas respuestas como quieras.*

- Pérdida o mantenimiento de peso
- Ganar peso
- Evitar o solucionar problemas de salud
- Mejorar el estado de ánimo
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Estar en forma
- Jugar con los/las hijos/hijas, sobrinos/sobrinas o nietos/nietas
- Participar en actividades sociales
- Disfrutar del ejercicio, es un buen entretenimiento para mi
- Sensación de logro personal a través del ejercicio
- Estar en contacto con amigas y personas con las que disfruto
- Mejorar mi autoestima
- Mejorar el aspecto de mi cuerpo
- Aumentar la aceptación de los/las demás hacia mí
- Compartir actividad con otras mujeres
- Como consecuencia del confinamiento durante la pandemia
- Otro.
¿Cuál?.....
- No sabe/ No contesta

6. ¿Cuál es el tipo de actividades físico-deportivas principal que practicas? *Elige una única respuesta.*

- Actividades artísticas.** Por ejemplo: danza (danzas vascas, lindy hop, funky, samba, tango, zumba, aerobio, etc.), actividades físicas acrobáticas, etc.
- Actividades en la naturaleza.** Por ejemplo: andar por el monte, bicicleta de montaña, surf, piragüismo, esquí, escalada, buceo, remo y similares
- Actividades individuales (sin compañeros/as).** Por ejemplo: caminar, correr, andar en patines o en bicicleta, nadar en la piscina, ejercicios de fuerza en el gimnasio, Pilates, yoga, Aquagym, Spining deporte rural (en solitario) y similares
- Actividades en grupo (con compañeros/as).** Por ejemplo: caminar en grupo, montar en bicicleta en un grupo de cicloturistas, grupos de marcha nórdica y similares
- Situaciones de uno contra uno.** Por ejemplo: en tenis, pelota vasca, judo, karate y similares
- Situaciones de un grupo contra otro.** Por ejemplo: fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, rugby, tenis en pareja, pelota vasca en pareja y similares
- Otro** **tipo** **de** **actividades.**
¿Cuál?.....

7. ¿Cómo practicas tu principal actividad físico-deportiva? *Elige una única respuesta*

- Actividad no competitiva y no organizada.** Por ejemplo, alquilar una pista y jugar un partido o andar por el monte
- Actividad no competitiva y organizada.** Por ejemplo, apuntarse y participar en los cursos del polideportivo, apuntarse y participar en el curso de una academia de baile o participar en las salidas organizadas por un grupo de montaña
- Competición no federada de tiempo libre.** Las sesiones de entrenamiento se dirigen a una prueba deportiva que se define previamente con un objetivo. Por ejemplo, carreras populares, marchas cicloturistas, Behobia-San Sebastián, campeonatos de pueblos/barrios y similares
- Competición federada.** Participar en una competición organizada por una federación deportiva en nombre de un club

8. ¿Cuántas veces practicas actividades físico-deportivas? *Elige una única respuesta*

- Una vez a la semana
- Dos veces por semana
- Tres o más veces a la semana

9. ¿Con quién practicas principalmente actividades físico-deportivas? *Elige una única respuesta.*

- Sola
- Con los miembros de la familia
- Con los amigos y amigas
- Con conocidas y conocidos
- Otro,
¿quién?.....
.....

10. ¿Has participado en algún programa o curso específico de actividades físico-deportivas dirigido exclusivamente a mujeres? *Por ejemplo, Emakumea Arraunlari, Emakumea Surflari, Emakumea Pilotari, Lilaton, 200Mujeres en bici, Zarauzko emakume Korrikalariak (ZEK), Azpeitiko emakume Korrikalariak taldea, Segi ezan programa (Hegalak Zabalik Fundazioa), o en iniciativas y grupos similares. Elige una única respuesta.*

- No (pasa a la pregunta 12)
- Sí (responde la pregunta 11)

11. Si has participado en algún programa o curso específico de actividades físico-deportivas dirigido exclusivamente a mujeres, indica cuál es.

12. ¿Eres madre o tienes a tu cargo alguna persona menor de edad?

- No (pasa a la pregunta 14)
- Sí (responde la siguiente pregunta)

13. ¿Cuántos hijos/hijas y/o niños/niñas-jóvenes tienes a tu cargo? ¿Qué edad tienen? *Indica el número por cada rango de edad.*

- 0-2 años: _____
- 3-6 años: _____
- 6-9 años: _____
- 10-12 años: _____
- 13-17 años: _____
- 18 o más años: _____

14. ¿Tienes a tu cargo alguna persona dependiente? *Por ejemplo, un familiar o persona mayor, una persona con discapacidad o una persona con enfermedad (no relacionada con tu profesión habitual).*

- No
- Sí

15. ¿Te ayuda tu pareja a realizar más actividades físico-deportivas en tu tiempo libre? *Elige de las siguientes respuestas todas aquellas que describan tu situación de manera más adecuada.*

- No tengo pareja

- Me ha animado a participar en alguna actividad físico-deportiva
- Ha participado conmigo en la actividad físico-deportiva
- Me ha ayudado a elaborar una planificación para participar en alguna actividad físico-deportiva
- Se ha preocupado de alguna de mis obligaciones para que yo realice más actividad físico-deportiva
- Se ha responsabilizado del cuidado de los niños para poder estar yo más activa
- No me ha ofrecido ninguna ayuda para poder participar en las actividades físico-deportivas
- Me ha puesto trabas a participar en alguna actividad físico-deportiva
- No sabe / No contesta

16. ¿Tus familiares y/o amigos/amigas te ayudan a realizar más actividad físico-deportiva en tu tiempo libre? Elige tantas respuestas como quieras.

- Me han animado a participar en alguna actividad físico-deportiva
- Han participado conmigo en la actividad físico-deportiva
- Me han ayudado a elaborar una planificación para participar en alguna actividad físico-deportiva
- Se han preocupado de alguna de mis obligaciones para que yo realice más actividad físico-deportiva
- Se han responsabilizado del cuidado de los/las niños/niñas para poder estar yo más activa
- No me han ofrecido ninguna ayuda para poder participar en las actividades físico-deportivas
- Me ha puesto trabas a participar en alguna actividad físico-deportiva
- No sabe / No contesta

17. Seis meses antes de comenzar la pandemia COVID-19 (de septiembre de 2019 a marzo de 2020), ¿Realizabas más o menos actividad físico-deportiva que en la actualidad?

- Más (pasa a la pregunta 18)
- Menos (pasa a la pregunta 19)
- Igual que antes (pasa a la pregunta 20)

18. ¿Por qué realizabas más actividad físico-deportiva seis meses antes de la pandemia COVID-19 (de septiembre de 2019 a marzo de 2020)? Elige tantas respuestas como quieras.

- Pérdida o mantenimiento de peso
- Ganar peso
- Evitar o solucionar problemas de salud
- Mejorar el estado de ánimo
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Estar en forma
- Jugar con los/las hijos/hijas, sobrinos/sobrinas o nietos/nietas

- Participar en actividades sociales
- Disfrutar del ejercicio, es un buen entretenimiento para mi
- Sensación de logro personal a través del ejercicio
- Estar en contacto con amigas y personas con las que disfruto
- Mejorar mi autoestima
- Mejorar el aspecto de mi cuerpo
- Aumentar la aceptación de los /las demás hacia mí
- Compartir actividad con otras mujeres
- No había restricciones ni limitaciones por la pandemia
- Otra.
¿Cuál?.....
- No sabe / No contesta

19. ¿Por qué realizabas menos actividad físico-deportiva seis meses antes de la pandemia COVID-19 (de septiembre de 2019 a marzo de 2020)? Elige tantas respuestas como quieras.

- Falta de tiempo
- Prefiero hacer otras cosas
- Enfermedad, lesión o discapacidad
- Siento que tengo demasiado peso /sobrepeso para realizarlo
- No me gusta hacer ejercicio
- Falta de dinero
- No tengo con quién ir
- El clima me desanima
- Falta de confianza
- Falta de transporte
- Sensación de inseguridad (oscuridad, entornos desconocidos)
- Me da vergüenza hacer ejercicio
- El ejercicio me quita demasiado tiempo para estar con mis familiares y de las responsabilidades familiares
- Me siento ridícula con la ropa de práctica de actividades físico-deportivas
- Pereza
- Exceso de trabajo
- Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los/las demás
- No estoy a gusto con la gente que hace ejercicio conmigo
- No hay instalaciones adecuadas en mi entorno
- No hay monitores adecuados
- Me ha dejado de gustar hacer deporte
- Cansancio debido al trabajo o estudios
- Otra.
¿Cuál?.....
- No sabe / No contesta

20. ¿Cuántos años cumplirás en 2021? Indica el número.

- _____ años

21. ¿Cuántos habitantes tiene el municipio en el que vives? Elige el número de habitantes de tu municipio entre las siguientes opciones. Opción única

- Menos de 5000 habitantes
- Entre 5000-40000 habitantes
- Más de 40000 habitantes

22. ¿Dónde vives? Introduce el nombre del municipio en el siguiente espacio.

• _____

23. ¿Cuál es el nivel máximo de estudios que has alcanzado? Elige una única respuesta

- Sin estudios
- Estudios básicos
- Graduado escolar
- Bachillerato o Formación Profesional
- Estudios universitarios
- Doctorado
- No sabe / No contesta

24. ¿En qué situación laboral te encuentras hoy en día? Elige entre las respuestas la que mejor describía tu situación laboral. Elige una única opción

- Trabajando (responder a la siguiente pregunta)
- Jubilada o pensionista (antes asalariada) (responder a la pregunta 26)
- En paro (responder a la pregunta 26)
- Estudiante (responder a la pregunta 26)
- Tareas domésticas (en el propio domicilio sin remuneración) (responder a la pregunta 26)
- Otro (especificar) _____ (responder a la pregunta 26)
- No sabe / No contesta (responder a la pregunta 26)

25. ¿En qué sector laboral trabajas? Seleccione una respuesta de la siguiente lista.

- Agricultura, ganadería y pesca
- Industria, energía y saneamiento
- Construcción
- Comercio, transporte y hostelería
- Información y comunicaciones
- Actividades financieras y de seguros
- Actividades inmobiliarias
- Administración pública, sanidad y educación
- Actividades artísticas y otros servicios
- Sector de cuidados y limpieza
- Otro (especificar) _____
- No sabe / No contesta

26. ¿Cuál es tu nivel de ingresos mensual? *Indica el ingreso neto que recibes con las deducciones correspondientes al salario bruto. Elige entre las respuestas la opción que mejor describe tu situación. Elige una única respuesta.*

- No tengo ingresos
- Menos de 499 €
- Entre 500-949€
- Entre 950 €-1499 €
- Entre 1500-1999 €
- Entre 2000-2499 €
- Entre 2500-2999 €
- Entre 3000-4999 €
- 5000 € o más
- No sabe / No contesta

¡GRACIAS POR AYUDAR A QUE LAS MUJERES DE GIPUZKOA SEAN MÁS ACTIVAS!

Contacta con nosotras (uxue.fernandez@ehu.eus): 1) Para cualquier duda o comentario sobre la investigación, 2) En caso de no estar dispuesta a cumplimentar este cuestionario en los próximos años, 3) En caso de querer participar en las entrevistas que se realizarán dentro de esta investigación.

[Emakume inaktiboak euskaraz](#)

EMAKUMEEN AISIALDIKO JARDUERA FISIKO-KIROL OHITURAK, ARRAZOIAK ETA OZTOPOAK

Lagundu Gipuzkoako emakumeak aktiboago bilakatzen galdetegi honi erantzunez!

Galdetegi hau emakumeek bakarrik bete dezakete. 18 urtez gorako gipuzkoarrei (bertan bizi direnei) zuzenduta dago.

Gipuzkoako Foru Aldundia eta Euskal Herriko Unibertsitateak (UPV/EHU) elkarlanean ikerketa bat abiatu dute Gipuzkoako emakumeen jarduera fisikoa eta kirola sustatu asmoz. Proiektu honek UPV/EHUREN Etika Batzordearen oniritzia du. Galdetegia erabat anonimoa da eta informazioa konfidentziala.

Eskerrik asko parte hartzeagatik!

Galdetegia EUSKARAZ erantzun nahi baduzu: <https://forms.gle/nLEXx9f9EnzULtm8>

Galdetegia GAZTELERAZ erantzun nahi baduzu: <https://forms.gle/gCZwPmiDrrpWRb7T9>

1. Gaur egun zenbat denbora eskaintzen diozu ohiko aste batean aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteari? Adibidez, oinez ibiltzea, mendian ibiltzea, bizikletan ibiltzea, dantza egitea, euskal pilotan jokatzeko, yoga egitea, futboleko jokatzeko, igeri egitea edo antzerako edozein jarduera fisiko izan daiteke. Aukeratu ondorengo erantzunetatik bakarra.

- Astean 150 minutu (2 ordu eta 30 minutu) baino gutxiago (erantzun hau aukeratzen badute, inaktiboei dagokien galdetegia erantzun)
- Astean 150 minutu (2 ordu eta 30 minutu) edo gehiago (erantzun hau aukeratzen badute, aktiboei dagokien galdetegia erantzun)

2. Zehaztu guztira ohiko aste horretan zenbat minutu eskaintzen dizkiozun jarduera fisiko eta kirola egiteari eta gero adierazi horietatik zenbat diren intentsitate baxuan, zenbat moderatuan eta zenbat altuan. Intentsitate mailaren batean ez baduzu egiten jarduera fisiko eta kirolik, 0 minutu jarri.

Guztira aste batean jarduera fisiko eta kirola egiteari eskainitako denbora: _____minutu.

Intentsitate maila	Minutuak (zenbakiz jarri)
<p>Baxua Zure gorputzari esfortzu minimoa eskatzean, jarduera egin bitartean inolako arazorik gabe hitz egin dezakezunean. Adibidez: oinez edo bizikletan lasai ibili, yoga egin, luzaketak egin, edo antzerako intentsitatean jardutean.</p>	
<p>Moderatua Zure gorputzari pixka bat esfortzu handiagoa eskatzean, arnasa estutzean, jarduera egin bitartean hitz egitea zailago egiten zaizunean. Adibidez: oinez, bizikletan edo igeri bizkor ibili, martxa nordikoa bizkor egin, dantza modu lasaian egin, korrika erritmo lasaian egin, mendian buleta lasai bat eman edo antzerako intentsitatean jardutean.</p>	
<p>Altua Zure gorputzari esfortzu handia eskatzean, bihotz taupadak bizi-bizi hasten direnean, jarduera egin bitartean hitz egin ezin duzunean edo oso zail egiten denean. Adibidez: aerobic edo spinning saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibalo, eskubalo, judo, euskal pilota edo antzerako kirolean lehiatu, surfa egin, gorabehera handiko ibilbidea osatu bizikletan edo korrika erritmo bizian egin, crossfit saio gogorra edo antzerako intentsitatean jardutean.</p>	

3. Ohiko egun batean zenbat minutu ematen dituzu eserita guztira? Adibidez, ikasten edo lanean, bileretan eta ikastetxe-lanerako joan-etorrietan (autoa, motorra, trena, autobusa edo antzerakoak erabiliz).

- 60 minutu (ordu 1) baino gutxiago
- 61-120 minutu (1-2 ordu)
- 121-180 minutu (2-3 ordu)

- 181-240 minutu (3-4 ordu)
- 241-300 minutu (4-5 ordu)
- 301-360 minutu (5-6 ordu)
- 360 minututik gora (6 ordutik gora)

4. Ohiko egun batean zenbat minutu igarotzen dituzu AISIALDIAN telebista ikusten, ordenagailu aurrean, irakurtzen eta antzerako jardueretan.

- 60 minutu (ordu 1) baino gutxiago
- 61-120 minutu (1-2 ordu)
- 121-180 minutu (2-3 ordu)
- 181-240 minutu (3-4 ordu)
- 241-300 minutu (4-5 ordu)
- 301-360 minutu (5-6 ordu)
- 360 minututik gora (6 ordutik gora)

5. Aukeratu ondorengo erantzunetatik zuretzat jarduera fisikoa eta kirola ez egiteko garrantzitsuenak diren oztopoak. *Aukeratu nahi adina erantzun.*

- Denbora falta izatea
- Nahiago dut beste gauza batzuk egitea
- Gaixotasuna, lesioa edo desgaitasuna izatea
- Gizenegia/gehiegizko pisuan sentitzea
- Ez zait gustatzen ariketa egitea
- Diru falta izatea
- Norekin joan ez izatea
- Eguraldiak gogogabetzea
- Konfiantza falta izatea
- Garraio falta izatea
- Segurtasun eza sentitzea (iluntasuna, ingurune ezezagunak...)
- Lotsa sentitzea
- Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduretatik
- Itxura barregarria izatea ariketa fisikoa egiteko arropa jantzita
- Alferkeria eta gogorik eza izatea
- Lan gehiegi izatea
- Nire itxura fisikoa besteena baino okerragoa dela sentitzea
- Nirekin ariketa fisikoa egiten duen jendearekin gustura ez egotea
- Kirol instalazio egokirik ez izatea gertu
- Monitoreak egokiak ez izatea
- Kirola egiteak gustagarri izateari uztea
- Ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea
- Beste _____ bat. Zein?
-
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

6. Nolakoa da zure osasun egoera? *Aukeratu ondorengo erantzunetatik zure egoera ondoen adierazten duena. Aukeratu erantzun bakarra.*

- Oso ona
- Ona
- Erdipurdikoa
- Txarra
- Oso txarra
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

7. Praktikatzeari utzi aurretik zenbat denboraz egin zenuen kirola edo jarduera fisikoa? *Aukeratu ondorengo erantzunetatik zure egoera*

ondoan adierazten duena. Aukeratu erantzun bakarra.

- Ez dut inoiz jarduera fisiko eta kirolik egin
- Urte bat baino gutxiago
- 1 eta 2 urte artean
- 3-4 urte
- 5-6 urte
- 6 urtetik gora
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

8. Jarduera fisikoa eta kirola ez egiteko edo uzteko garaian eragina izan duten arrazoi nagusienak hautatu. *Aukeratu ondorengo erantzunetatik zure egoera ondoan adierazten dutenak. Aukeratu nahi adina erantzun.*

ondoan adierazten dutenak. Aukeratu nahi adina erantzun.

- Denbora falta izatea
- Nahiago dut beste gauza batzuk egitea
- Gaixotasuna, lesioa edo desgaitasuna izatea
- Gizenegia/gehiegizko pisuan sentitzea
- Ez zait gustatzen ariketa egitea
- Diru falta izatea
- Norekin joan ez izatea
- Eguraldiak gogogabetzea
- Konfiantza falta izatea
- Garraio falta izatea
- Segurtasun eza sentitzea (iluntasuna, ingurune ezezagunak...)
- Lotsa sentitzea
- Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduretatik
- Itxura barregarria izatea ariketa fisikoa egiteko arropa jantzita
- Alferkeria eta gogorik eza izatea
- Lan gehiegi izatea
- Nire itxura fisikoa besteena baino okerragoa dela sentitzea
- Nirekin ariketa fisikoa egiten duen jendearekin gustura ez egotea
- Kirol instalazio egokirik ez izatea gertu
- Monitorea egokiak ez izatea
- Kirola egiteak gustagarri izateari uztea
- Ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea
- Beste _____ bat. Zein?
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

9. Jarduera fisiko eta kirola egitera itzuliko zarela uste al duzu?

Aukeratu ondorengo erantzunetatik zure egoera ondoen adierazten duena. Aukeratu erantzun bakarra.

- Bai, ziur
- Seguraski, bai
- Orain ez dakit
- Seguraski, ez
- Ziur ezetz
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

10. Jarduera fisikoa eta kirola egitera itzuliko bazina, zergatik egingo zenuke?

Aukeratu ondorengo erantzunetatik zure egoera ondoen adierazten dutenak. Aukeratu nahi adina erantzun.

- Pisia galdu edo mantentzea
- Pisia irabaztea
- Osasun-arazoak saihestu edo kudeatzea
- Aldartea hobetzea
- Kirol-errendimendua hobetzea
- Sasoi onean egotea
- Seme-alabekin/bilobekin jolastea
- Jarduera sozialetan parte hartzea
- Gozatzea, entretenimendu ona da niretzat
- Lorpen pertsonalaren sententzia ematea
- Lagunekin eta gozatzen dudan pertsonekin kontaktua izatea
- Nire autoestimua hobetzea
- Nire gorputzaren itxura hobetzea
- Besteen onarpena areagotzea
- Beste emakume batzuekin jarduera partekatzea
- Pandemiak eragindako mugek baimentzea
- Beste bat. Zein?
-
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

11. Euskal gizarte aktiboa lortzeko Mugiment egitasmoa eta bere baitako jarduera fisikoa areagotzeko eta sedentarismoa murrizteko ekimenak ezagutzen al dituzu?

Adibidez, Tipi-Tapa, ibilbide osasuntsuak, udal kirol orientazio zerbitzuak, parke osasuntsuen erabilera, Mugi-Mugi eta antzeko ekimenak barne hartzen ditu. Aukeratu erantzun bakarra.

- Bai
- Ez
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

38. Emakumeentzako bakarrik antolatutako jarduera fisiko eta kirol programa edo ikastaro espezifikoren batean parte hartu al duzu?

Adibidez, Emakumea Arraunlari, Emakumea Surfari, Emakumea Pilotari, Lilatoia, 200Mujeres en bici, Zarauzko Emakume Korrikalariak (ZEK) taldea, Azpeitiko

Emakume Korrikalariak taldea, Segi ezan programa (Hegalak Zabalik Fundazioa), edo antzeko ekimen eta talderen batean. Aukeratu erantzun bakarra.

- Ez (14. galderara pasa)
- Bai (13. galdera erantzun)

39. Emakumeentzako bakarrik antolatutako jarduera fisiko eta kirol programa edo ikastaro espezifikoren batean parte hartu baduzu zehaztu zeinetan.

40. Ama al zara edo adin txikiko haur-gazteren baten zaintza ardurarik ba al duzu?

- Ez (16. galderara pasa)
- Bai (15. galderara pasa)

41. Zenbat seme-alaba edo haur-gazte dituzu zure ardurapean eta zein adinekoak? *Zehaztu zenbakia ipiniz adin bakoitzeko zenbat dituzun.*

- 0-2 urte: _____.
- 3-6 urte: _____.
- 6-9 urte: _____.
- 10-12 urte: _____.
- 13-17 urte: _____.
- 18 urte edo gehiago: _____.

42. Menpeko pertsonen zaintza ardurarik ba al duzu zure kargu?

Adibidez, adineko familiarteko edo pertsonaren bat, desgaitasuna duen pertsonaren bat edo gaixoardian dagoen pertsonaren bat (zure ohiko lanbidearekin zerikusirik izan gabe).

- Ez
- Bai

43. Zure bikoteak laguntzen al dizu zuk aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gehiago egiteko? *Aukeratu nahi adina erantzun.*

- Ez daukat bikoterik
- Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzera animatu nau
- Nirekin batera aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzen du
- Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzeko plangintza osatzen lagundu dit
- Nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gehiago egiteko nire betebeharren batez arduratu da

- Haurrak zaintzeko ardura hartu du ni aktiboagoa izan nadin
- Ez dit nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko laguntzarik eskaini
- Trabak jarri dizkit nik jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

44. Zure familiakoek edo/eta lagunek laguntzen al dizute zuk aisialdiko jarduera fisiko gehiago egiteko? *Aukeratu nahi adina erantzun.*

- Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzera animatu naute
- Nirekin batera aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzen dute
- Aisialdiko jarduera fisiko eta kirolen batean parte hartzeko plangintza osatzen lagundu didate
- Nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gehiago egiteko nire betebeharren batez arduratu dira
- Haurrak zaintzeko ardura hartu dute ni aktiboagoa izan nadin
- Ez didate nik aisialdiko jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko laguntzarik eskaini
- Trabak jarri dizkidate nik jarduera fisiko eta kirolean parte hartzeko
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

45. COVID-19 pandemia hasi baino sei hilabete lehenago (2019ko irailtik 2020ko martxora), gaur egun baino jarduera fisiko eta kirol gehiago ala gutxiago egiten zenuen?

- Gehiago (hau erantzuten badute 20. galderara pasa)
- Gutxiago (hau erantzuten badute 21. galderara pasa)
- Berdin, lehen adina (hau erantzuten badute 22. galderara pasa)

46. Zergatik egiten zenuen COVID-19 pandemia hasi baino sei hilabete lehenago (2019ko irailtik 2020ko martxora) jarduera fisiko eta kirol gehiago? *Aukeratu nahi adina erantzun.*

- Pisua galdu edo mantentzea
- Pisua irabaztea
- Osasun-arazoak saihestu edo kudeatzea
- Aldartea hobetzea
- Kirol-errendimendua hobetzea
- Sasoi onean egotea
- Seme-alabekin/bilobekin jolastea
- Jarduera sozialetan parte hartzea
- Gozatzea, entretenimendu ona da niretzat
- Lorpen pertsonalaren sentazioa ematea
- Lagunekin eta gozaten dudan pertsonekin kontaktua izatea
- Nire autoestimua hobetzea
- Nire gorputzaren itxura hobetzea
- Besteen onarpena areagotzea
- Beste emakume batzuekin jarduera partekatzea

- Pandemiak eragindako itxialdirik edo mugarik ez zegoen
- Beste _____ bat. Zein?
-
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

47. Zergatik egiten zenuen COVID-19 pandemia hasi baino sei hilabete lehenago (2019ko irailetik 2020ko martxora) jarduera fisiko eta kirol gutxiago? *Nahi adina erantzun aukeratu.*

- Denbora falta izatea
- Nahiago dut beste gauza batzuk egitea
- Gaixotasuna, lesioa edo desgaitasuna izatea
- Gizenegia/gehiegizko pisuan sentitzea
- Ez zait gustatzen ariketa egitea
- Diru falta izatea
- Norekin joan ez izatea
- Eguraldiak gogogabetzea
- Konfiantza falta izatea
- Garraio falta izatea
- Segurtasun eza sentitzea (iluntasuna, ingurune ezezagunak...)
- Lotsa sentitzea
- Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduetatik
- Itxura barregarria izatea ariketa fisikoa egiteko arropa jantzita
- Alferkeria eta gogorik eza izatea
- Lan gehiegi izatea
- Nire itxura fisikoa besteena baino okerragoa dela sentitzea
- Nirekin ariketa fisikoa egiten duen jendearekin gustura ez egotea
- Kirol instalazio egokirik ez izatea gertu
- Monitoreak egokiak ez izatea
- Kirola egiteak gustagarri izateari uztea
- Ikasketa eta lanaren eraginez nekatuta egotea
- Beste _____ bat. Zein?
-
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

48. Zenbat urte beteko dituzu 2021ean? *Zenbakiz adierazi.*

- _____ urte

49. Zenbat biztanle ditu bizi zaren udalerriak? *Aukeratu zure bizilekuko biztanle kopurua zein den ondorengo aukeren artean. Aukeratu erantzun bakarra.*

- 5000 biztanle baino gutxiago
- 5000-40000 biztanle
- 40000 biztanletik gora

50. Non bizi zara? *Idatzi bizilekua duzun udalerriaren izena ondorengo hutsunean.*

- _____

51. Zein da lortu duzun ikasketa maila gorena? *Aukeratu erantzun bakarra.*

- Ikasketarik gabe
- Oinarrizko ikasketak
- Eskola-graduatu
- Batxilergoa edo Lanbide Heziketa
- Unibertsitate mailako ikasketak
- Doktoregoa
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

52. Zein lan egoeratan zaude gaur egun? *Aukeratu erantzunen artetik oraingo zure lan egoera nagusia egokien deskribatzen duena. Aukeratu aukera bakarra.*

- Lanean (hau erantzuten badute 27. galderara pasa)
- Erretiratu edo pentsioduna (lehen soldatapeko lana egindakoa) (hau erantzuten badute 28. galderara pasa)
- Langabezian (hau erantzuten badute 28. galderara pasa)
- Ikaslea (hau erantzuten badute 28. galderara pasa)
- Etxeko lanak (norbere etxean, ordainsaririk jaso gabe) (hau erantzuten badute 28. galderara pasa)
- Beste _____ bat _____ (zehaztu _____ zein)
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

53. Zein da zure lanbide nagusiaren arloa? *Aukeratu erantzun bat ondorengo zerrendatik.*

- Nekazaritza, abeltzaintza eta arrantza
- Industria, energia eta saneamendua
- Eraikuntza
- Merkataritza, garraioa eta ostalaritza
- Informazioa eta komunikazioak
- Finantza jarduerak eta aseguruetakoa
- Higiezin jarduerak
- Herri-administrazioa, osasun eta hezkuntza
- Arte jarduerak eta beste zerbitzu batzuk
- Zaintza eta garbitzaileen sektorea
- Beste _____ bat _____ (zehaztu _____ zein)
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

54. Zein da batez beste hilabete batean izaten duzun diru sarrera? *Diru sarrera garbia zein den adierazi, soldata gordinari dagozkion kenketak eginda jasotzen duzuna. Aukeratu erantzunen artetik oraingo zure egoera deskribatzen duen aukera zein den. Aukeratu erantzun bakarra.*

- Ez dut diru sarrerarik
- 499€ baino gutxiago
- 500€-949€
- 950€-1499€
- 1500-1999€

- 2000-2499€
- 2500-2999€
- 3000-4999€
- 5000€ edo gehiago
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

MILA ESKER GIZPUZKOAKO EMAKUMEAK AKTIBO BILAKATZEN LAGUNTZEAGATIK!

Ondorengo aukeretako baterako jar zaitez gurekin harremanetan (uxue.fernandez@ehu.eus): 1) Zalantza edo iradokizunen bat dut, 2) Hurrengo urteetan galdetegi hau betetzeko prest ez nago, 3) Ikerketa honetan egingo diren elkarrizketetan parte hartzeko prest nago.

Emakume inaktiboak gazteleraz

HÁBITOS, MOTIVOS Y BARRERAS EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS DE LAS MUJERES EN EL OCIO

¡Ayuda a que las mujeres de Gipuzkoa sean más activas respondiendo a este cuestionario!

Este cuestionario está dirigido únicamente a mujeres mayores de 18 años que residan en Gipuzkoa.

La Diputación Foral de Gipuzkoa y la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) han puesto en marcha un estudio para fomentar la actividad física y el deporte de las mujeres en Gipuzkoa. El proyecto cuenta con el visto bueno del Comité de Ética de la UPV/EHU. El cuestionario es totalmente anónimo y la información es confidencial

¡Gracias por participar!

Si quieres responder el cuestionario en EUSKERA: <https://forms.gle/nLEXx9f9EnzULTzm8>

Si quieres responder el cuestionario en CASTELLANO: <https://forms.gle/qCZwPmiDrrpWRb7T9>

27. ¿Actualmente, durante una semana habitual, cuánto tiempo dedicas a la práctica de actividades físico-deportivas en tu tiempo libre? Por ejemplo, caminar, andar por el monte, montar en bicicleta, bailar, jugar a pelota vasca, hacer yoga, jugar al fútbol, nadar o cualquier actividad física similar. Elige una de las siguientes respuestas.

- Menos de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) semanales (si optan por esta respuesta, completarán el cuestionario correspondiente a las inactivas)
- Más de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) semanales (si optan por esta respuesta, completarán el cuestionario correspondiente a las activas)

28. Especifica el número total de minutos dedicados a la práctica de actividades físico-deportivas en una semana habitual. Indica a continuación cuántos minutos son de baja intensidad, cuántos de intensidad moderada y cuántos de alta intensidad. *Si no realizas actividad físico-deportiva en algún nivel de intensidad, pon 0 minutos.*

Tiempo total dedicado a la práctica de actividades físico-deportivas en una semana: _____ minutos.

Nivel de intensidad	Minutos (poner número)
<p>Baja <i>Cuando le pides el mínimo esfuerzo a tu cuerpo, puedes hablar sin ningún problema durante el desarrollo de la actividad. Por ejemplo: caminar o montar en bicicleta con tranquilidad, hacer yoga, hacer estiramientos, o actividades con una intensidad similar.</i></p>	
<p>Moderada <i>Cuando le pides un esfuerzo mayor a tu cuerpo, te cuesta respirar un poco más y te resulta más difícil hablar durante la actividad. Por ejemplo: caminar, montar en bicicleta o nadar deprisa, realizar la marcha nórdica con rapidez, bailar tranquilamente, correr a ritmo relajado, dar una vuelta tranquila por el monte o actividades con una intensidad similar.</i></p>	
<p>Alto <i>Cuando le pides mucho esfuerzo a tu cuerpo, el corazón empieza a latir con intensidad, no puedes o se hace muy difícil hablar durante la actividad. Por ejemplo: una sesión dura de aeróbic o spinning, caminar muy rápido cuesta arriba, competir en deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, judo, pelota vasca o similares, hacer surf, montar en bicicleta en un recorrido con altibajos o correr rápido, una sesión dura de crossfit o actividades con una intensidad similar.</i></p>	

**29. ¿En un día habitual cuántos minutos en total estás sentada?
Por ejemplo, estudiando o trabajando, en reuniones y desplazamientos al centro escolar o de trabajo (en coche, moto, tren, autobús o similares).**

- Menos de 60 minutos (1 hora)
- Entre 61-120 minutos (1-2 horas)
- Entre 121-180 minutos (2-3 horas)
- Entre 181-240 minutos (3-4 horas)
- Entre 241-300 minutos (4-5 horas)
- Entre 301-360 minutos (5-6 horas)
- Más de 360 minutos (Más de 6 horas)

30. ¿En un día habitual cuántos minutos de tu TIEMPO LIBRE estás viendo la televisión, delante del ordenador, leyendo o haciendo actividades similares?

- Menos de 60 minutos (1 hora)
- Entre 61-120 minutos (1-2 horas)
- Entre 121-180 minutos (2-3 horas)
- Entre 181-240 minutos (3-4 horas)
- Entre 241-300 minutos (4-5 horas)
- Entre 301-360 minutos (5-6 horas)
- Más de 360 minutos (Mas de 6 horas)

31. Elige de las siguientes respuestas cuáles son los motivos más importantes para no realizar actividades físico-deportivas.

Elige tantas respuestas como quieras.

- Falta de tiempo
- Prefiero hacer otras cosas
- Enfermedad, lesión o discapacidad
- Siento que tengo demasiado peso /sobrepeso para realizarlo
- No me gusta hacer ejercicio
- Falta de dinero
- No tengo con quién ir
- El clima me desanima
- Falta de confianza
- Falta de transporte
- Sensación de inseguridad (oscuridad, entornos desconocidos)
- Me da vergüenza hacer ejercicio
- El ejercicio me quita demasiado tiempo para estar con mis familiares y de las responsabilidades familiares
- Me siento ridícula con la ropa de práctica de actividades físico-deportivas
- Pereza
- Exceso de trabajo
- Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los/las demás
- No estoy a gusto con la gente que hace ejercicio conmigo
- No hay instalaciones adecuadas en mi entorno

- No hay monitores adecuados
- Me ha dejado de gustar hacer deporte
- Cansancio debido al trabajo o estudios
- Otra.
¿Cuál?.....
-
- No sabe / No contesta

32. ¿Cómo es tu estado de salud? Elige de las siguientes respuestas la que mejor refleje tu situación. Elige una única respuesta:

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy malo
- No sabe / No contesta

33. ¿Antes de dejar de practicarlo, cuánto tiempo estuviste haciendo actividades físico-deportivas? Elige de las siguientes respuestas la que mejor refleje tu situación. Elige una única respuesta..

- Nunca he realizado actividad física ni deportiva
- Menos de un año
- Entre 1 y 2 años
- Entre 3-4 años
- Entre 5-6 años
- Más de 6 años

34. Selecciona los principales motivos que han influido en la no práctica o abandono de las actividades físico-deportivas. Elige de las siguientes respuestas las que mejor indiquen tu situación. Elige tantas respuestas como quieras.

- Falta de tiempo
- Prefiero hacer otras cosas
- Enfermedad, lesión o discapacidad
- Siento que tengo demasiado peso /sobrepeso para realizarlo
- No me gusta hacer ejercicio
- Falta de dinero
- No tengo con quién ir
- El clima me desanima
- Falta de confianza
- Falta de transporte
- Sensación de inseguridad (oscuridad, entornos desconocidos)
- Me da vergüenza hacer ejercicio
- El ejercicio me quita demasiado tiempo para estar con mis familiares y de las responsabilidades familiares

- Me siento ridícula con la ropa de práctica de actividades físico-deportivas
- Pereza
- Exceso de trabajo
- Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los/las demás
- No estoy a gusto con la gente que hace ejercicio conmigo
- No hay instalaciones adecuadas en mi entorno
- No hay monitores adecuados
- Me ha dejado de gustar hacer deporte
- Cansancio debido al trabajo o estudios
- Otra.
¿Cuál?.....
- No sabe / No contesta

35. ¿Crees que volverás a hacer actividades físico-deportivas?

Elige de las siguientes respuestas la que mejor exprese tu situación. Elige una única respuesta.

- Sí, seguro
- Probablemente sí
- Ahora no lo sé
- Probablemente no
- Seguro que no
- No sabe / No contesta

36. Si volvieras a hacer actividades físico-deportivas, ¿por qué motivo sería?

Elige de las siguientes respuestas la que mejor exprese tu situación. Elige una única respuesta

- Pérdida o mantenimiento de peso
- Ganar peso
- Evitar o solucionar problemas de salud
- Mejorar el estado de ánimo
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Estar en forma
- Jugar con los/las hijos/hijas, sobrinos/sobrinas o nietos/nietas
- Participar en actividades sociales
- Disfrutar del ejercicio, es un buen entretenimiento para mi
- Sensación de logro personal a través del ejercicio
- Estar en contacto con amigas y personas con las que disfruto
- Mejorar mi autoestima
- Mejorar el aspecto de mi cuerpo
- Aumentar la aceptación de los/las demás hacia mí
- Compartir actividad con otras mujeres
- Como consecuencia de la eliminación de las restricciones por la pandemia
- Otro.
¿Cuál?.....
- No sabe / No contesta

37. ¿Conoces el proyecto Mugiment para lograr una sociedad vasca activa que aúna las iniciativas para promover la actividad físico-deportiva y disminuir el sedentarismo?

Incluye, por ejemplo, Tipi-Tapa, rutas saludables, servicios de orientación deportiva municipal, uso de parques saludables, Mugi Mugi, etc. Elige una única respuesta.

- Sí
- No
- No sabe / No contesta

38. ¿Has participado en algún programa o curso específico de actividades físico-deportivas dirigido exclusivamente a mujeres?

Por ejemplo, Emakumea Arraunlari, Emakumea Surflari, Emakumea Pilotari, Lilaton, 200Mujeres en bici, Zarauzko emakume Korrikalariak (ZEK), Azpeitiko emakume Korrikalariak taldea, Segi ezan programa (Hegalak Zabalik Fundazioa), o en iniciativas y grupos similares. Elige una única respuesta.

- No (pasa a la pregunta 14)
- Sí (responde la siguiente pregunta)

39. Si has participado en algún programa o curso específico de actividades físico-deportivas dirigido exclusivamente a mujeres, indica cuál es.

40. ¿Eres madre o tienes a tu cargo alguna persona menor de edad?

- No (pasa a la pregunta 16)
- Sí (responde la siguiente pregunta)

41. ¿Cuántos hijos/hijas y/o niños/niñas-jóvenes tienes a tu cargo? ¿Qué edad tienen? *Indica el número por cada rango de edad.*

- 0-2 años: _____
- 3-6 años: _____
- 6-9 años: _____
- 10-12 años: _____

- 13-17 años: _____
- 18 o más años: _____

42. ¿Tienes a tu cargo alguna persona dependiente? *Por ejemplo, un familiar o persona mayor, una persona con discapacidad o una persona con enfermedad (no relacionada con tu profesión habitual).*

- No
- Sí

43. ¿Te ayuda tu pareja a realizar más actividades físico-deportivas en tu tiempo libre? Elige de las siguientes respuestas todas aquellas que describan tu situación de manera más adecuada.

- No tengo pareja
- Me ha animado a participar en alguna actividad físico-deportiva
- Ha participado conmigo en la actividad físico-deportiva
- Me ha ayudado a elaborar una planificación para participar en alguna actividad físico-deportiva
- Se ha preocupado de alguna de mis obligaciones para que yo realice más actividad físico-deportiva
- Se ha responsabilizado del cuidado de los niños para poder estar yo más activa
- No me ha ofrecido ninguna ayuda para poder participar en las actividades físico-deportivas
- Me ha puesto trabas a participar en alguna actividad físico-deportiva
- No sabe / No contesta

44. ¿Tus familiares y/o amigos/amigas te ayudan a realizar más actividad físico-deportiva en tu tiempo libre? Elige tantas respuestas como quieras.

- Me han animado a participar en alguna actividad físico-deportiva
- Han participado conmigo en la actividad físico-deportiva
- Me han ayudado a elaborar una planificación para participar en alguna actividad físico-deportiva
- Se han preocupado de alguna de mis obligaciones para que yo realice más actividad físico-deportiva
- Se han responsabilizado del cuidado de los/las niños/niñas para poder estar yo más activa
- No me han ofrecido ninguna ayuda para poder participar en las actividades físico-deportivas
- Me ha puesto trabas a participar en alguna actividad físico-deportiva
- No sabe / No contesta

45. Seis meses antes de comenzar la pandemia COVID-19 (de septiembre de 2019 a marzo de 2020), ¿Realizabas más o menos actividad físico-deportiva que en la actualidad?

- Más (pasa a la pregunta 20)
- Menos (pasa a la pregunta 21)
- Igual que antes (pasa a la pregunta 22)

46. ¿Por qué realizabas más actividad físico-deportiva seis meses antes de la pandemia COVID-19 (de septiembre de 2019 a marzo de 2020)? Elige tantas respuestas como quieras.

- Pérdida o mantenimiento de peso
- Ganar peso
- Evitar o solucionar problemas de salud
- Mejorar el estado de ánimo
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Estar en forma
- Jugar con los/las hijos/hijas, sobrinos/sobrinas o nietos/nietas
- Participar en actividades sociales
- Disfrutar del ejercicio, es un buen entretenimiento para mi
- Sensación de logro personal a través del ejercicio
- Estar en contacto con amigas y personas con las que disfruto
- Mejorar mi autoestima
- Mejorar el aspecto de mi cuerpo
- Aumentar la aceptación de los /las demás hacia mí
- Compartir actividad con otras mujeres
- No había restricciones ni limitaciones por la pandemia
- Otra.
¿Cuál?.....
- No sabe / No contesta

47. ¿Por qué realizabas menos actividad físico-deportiva seis meses antes de la pandemia COVID-19 (de septiembre de 2019 a marzo de 2020)? Elige tantas respuestas como quieras.

- Falta de tiempo
- Prefiero hacer otras cosas
- Enfermedad, lesión o discapacidad
- Siento que tengo demasiado peso /sobrepeso para realizarlo
- No me gusta hacer ejercicio
- Falta de dinero
- No tengo con quién ir
- El clima me desanima
- Falta de confianza
- Falta de transporte
- Sensación de inseguridad (oscuridad, entornos desconocidos)
- Me da vergüenza hacer ejercicio
- El ejercicio me quita demasiado tiempo para estar con mis familiares y de las responsabilidades familiares
- Me siento ridícula con la ropa de práctica de actividades físico-deportivas
- Pereza

- Exceso de trabajo
- Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los/las demás
- No estoy a gusto con la gente que hace ejercicio conmigo
- No hay instalaciones adecuadas en mi entorno
- No hay monitores adecuados
- Me ha dejado de gustar hacer deporte
- Cansancio debido al trabajo o estudios
- Otra.
¿Cuál?.....
- No sabe / No contesta

48. ¿Cuántos años cumplirás en 2021? Indica el número.

- _____ años

49. ¿Cuántos habitantes tiene el municipio en el que vives? Elige el número de habitantes de tu municipio entre las siguientes opciones. Opción única

- Menos de 5000 habitantes
- Entre 5000-40000 habitantes
- Más de 40000 habitantes

50. ¿Dónde vives? Introduce el nombre del municipio en el siguiente espacio.

- _____

51. ¿Cuál es el nivel máximo de estudios que has alcanzado? Elige una única respuesta

- Sin estudios
- Estudios básicos
- Graduado escolar
- Bachillerato o Formación Profesional
- Estudios universitarios
- Doctorado
- No sabe / No contesta

52. ¿En qué situación laboral te encuentras hoy en día? Elige entre las respuestas la que mejor describía tu situación laboral. Elige una única opción

- Trabajando (responder a la siguiente pregunta)
- Jubilada o pensionista (antes asalariada) (responder a la pregunta 28)
- En paro (responder a la pregunta 28)
- Estudiante (responder a la pregunta 28)
- Tareas domésticas (en el propio domicilio sin remuneración) (responder a la pregunta 28)
- Otro (especificar) _____ (responder a la pregunta 28)
- No sabe / No contesta (responder a la pregunta 28)

53. ¿En qué sector laboral trabajas? Seleccione una respuesta de la siguiente lista.

- Agricultura, ganadería y pesca
 - Industria, energía y saneamiento
 - Construcción
 - Comercio, transporte y hostelería
 - Información y comunicaciones
 - Actividades financieras y de seguros
 - Actividades inmobiliarias
 - Administración pública, sanidad y educación
 - Actividades artísticas y otros servicios
 - Sector de cuidados y limpieza
 - Otro (especificar)
-
- No sabe / No contesta

54. ¿Cuál es tu nivel de ingresos mensual? Indica el ingreso neto que recibes con las deducciones *correspondientes al salario bruto*. Elige entre las respuestas la opción que mejor describe tu situación. Elige una única respuesta.

- No tengo ingresos
- Menos de 499 €
- Entre 500-949€
- Entre 950 €-1499 €
- Entre 1500-1999 €
- Entre 2000-2499 €
- Entre 2500-2999 €
- Entre 3000-4999 €
- 5000 € o más
- No sabe / No contesta

¡GRACIAS POR AYUDAR A QUE LAS MUJERES DE GIPUZKOA SEAN MÁS ACTIVAS!

Contacta con nosotras (uxue.fernandez@ehu.eus): 1) Para cualquier duda o comentario sobre la investigación, 2) En caso de no estar dispuesta a cumplimentar este cuestionario en los próximos años, 3) En caso de querer participar en las entrevistas que se real.