

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua
Ikasturtea: 2021-2022

LANDA EREMUAN HAUR TXIKIAK DITUZTEN AMEN AISIALDIKO JARDUERA FISIKOA: TOLOSALDEAKO KASU AZTERKETA

EGILEA: JORGE DE LA SERNA MARTINEZ DE ALEGRIA
ZUZENDARIA: OIDUI USABIAGA ARRUABARRENA

Data, 2022ko maiatzaren 11

AURKIBIDEA

1. Sarrera.....	6. or
2. Egoeraren analisia	
2.1. Aurrekariak	7.or
2.2.Marko teorikoa.....	10.or
2.3.Testuingurua.....	15.or
3. Lanaren helburuak.....	16.or
4. Metodologia	
4.1. Diseinu mota.....	17.or
4.2. Parte hartzaileak.....	18.or
4.3. Datuak jasotzeko teknika eta prozedura.....	19.or
4.4. Datuen analisia.....	22.or
5. Emaitzak eta Eztabaida	
5.1. Helburuak, zertarako Jarduera Fisikoa eta Kirola?.....	22.or
5.2. Amatasuna.....	24.or
5.3. Demografia, landa-eremuko mugak.....	25.or
5.4. Estereotipoak, Jarduera Fisikoan eta Kirolean presente.....	26.or
5.5. Atxikimendu nahia; aurrera eraman beharreko esku-hartzeak.....	27.or
6. Ondorioak.....	29.or
6.1. Aplikazio-praktikoak.....	30.or
7. Erreferentzia bibliografikoak.....	31.or
8. Eranskinak	
I. Eranskina. Talde eztabaidako gidoia.....	35.or
II. Eranskina. Galdetegia.....	38.or

LABURPENA

Gaur egun, emakume izateagatik Jarduera Fisikoa eta Kirola (JFK) egiteko hainbat oztopo dituzte emakumeek eta landa eremuan bizi direnek are eta zailtasun gehiago dituzte. Lan honen helburu nagusia haur txikiak zituzten eta landa eremuan bizi ziren amen jarduera fisikoarekiko bizipenak ezagutzea eta ulertzea izan zen. Kasu azterketa honetan talde eztabaida bidez Gipuzkoako landa eremuko Lizartza eta Altzo herrietan bizi ziren hiru emakume elkarrizketatu ziren. Ama izateak zekarkien presio soziala eta aisialdiaz gozatzeko denbora falta izan ziren Jarduera Fisikoa eta Kirola praktikatzeko nabarmendu zituzten oztopo nagusienak umeen zaintzarekin eta haien ordutegiak bat egin zezaketen jarduerari aipamen zuzena eginez. Gipuzkoako landa eremuko amen aisialdiko JFK sustatzeko kontuan izan behar dira dituzten behar eta interesak, betiere, duten dibertsitateari erantzungo dieten esku-hartze multidimentsionalak diseinatu, garatu eta ezarri.

Hitz gakoak: landa-eremua, emakumeak, oztopoak, jarduera fisikoa.

RESUMEN

En la actualidad, las mujeres, y concretamente las que viven en el medio rural, tienen aún más dificultades para realizar Actividad Física y Deporte (AFD) por su condición de mujeres. El objetivo principal de este trabajo fue conocer y comprender las vivencias de las madres con niños pequeños que vivían en el medio rural. En este estudio se entrevistaron, mediante debate colectivo, a tres mujeres que vivían en los pueblos rurales de Lizartza y Altzo en Gipuzkoa. La presión social y la falta de tiempo para disfrutar del ocio que les suponía ser madres fueron las principales barreras que destacaron para la práctica de la Actividad Física y el Deporte, haciendo una referencia directa a las actividades que podían compartir con el cuidado de los niños y niñas y sus horarios. La promoción de la AFD de ocio de las madres rurales de Gipuzkoa debe tener en cuenta sus necesidades e intereses, diseñando, desarrollando e implantando intervenciones multidimensionales que den respuesta a su diversidad.

Palabras clave: ámbito-rural, mujeres, barreras, actividad física.

ABSTRACT

Nowadays, women, and specifically those living in rural areas, have even more difficulties to engage in Physical Activity and Sport (PA) due to their condition as women. The main objective of this study was to know and understand the experiences of mothers with young children living in rural areas. In this study, three women living in the rural villages of Lizartza and Altzo in Gipuzkoa were interviewed through group discussion. Social pressure and the lack of time to enjoy their leisure time as mothers were the main barriers they highlighted for the practice of Physical Activity and Sport, making a direct reference to the activities they could share with the care of children and their schedules. The promotion of leisure PA of rural mothers in Gipuzkoa should take into account their needs and interests, designing, developing and implementing multidimensional interventions that respond to their diversity.

Keywords: rural environment, women, barriers, physical activity.

1. SARRERA

Etorkizunean Jarduera Fisiko eta Kirolen Zientzietan profesionalak izango garenok mahai gainean jarri behar ditugu gure inguruan ematen diren ikerketen emaitzak, eta lan honetan niretzat hain garrantzitsuak diren landa-eremua eta emakumeak izango ditugu oinarri. Jakin badakigu gaur egun Jarduera Fisikoak eta Kirolak gizartearen osasunean dituen onurak zeintzuk diren, baina gure gizarteko norbanako guztiek aukera berdinak aurkitzen dituzte hauek praktikatzeko? Edota, emakume izateagatik eta landa-eremuan bizitzeagatik gainerakoek baino aukera gutxiago dituzte? Beraz, lan honi esker horrelako galderei erantzun posibleak ematen saiatuko gara, lan honen aplikagarritasunak etorkizuneko gizartearen ondorio positiboak izan ditzen.

Gaur egungo politikek badirudi ez dutela lortu Gipuzkoako landa eremuan emakumeen jarduera fisiko maila igotzea, Jarduera Fisikoa eta Kirolaz goxatzeko bide argirik eman gabe. Beraz, emakumeen iritzietan murgilduko gara, haien esperientziak, jarrerak eta ideiak batzuk ikuskera feministari berebiziko garrantzia emanez. Nire egoera pertsonalera hurbilduz, nahiz eta emakumea ez izan, 200 biztanle baino gutxiagoko herri batetik nator eta horrek asko lagundu dit gai honekiko interesa adierazten eta nire motibazioa pizten. Landa-eremuan emakumeek duten presentzia eta garrantzia ezagutzearen ondorioz, ikerketa honek aurrera pauso bat ematera eraman nau, Gipuzkoako landa-eremu zehatz batean zentratzea eta bertan emakumeen aktibotasun-maila areagotzeko egon daitezkeen aukera posibleak aztertzea, aurretik bertan dauden oztopoak aztertuz.

Lan hau atal ezberdinez osatua dago. Lehenik eta behin, egoeraren analisia gauzatu da. Bertan, gaurdaino gaiaren inguruan egindako ikerketen ekarpenak bildu dira. Jarraian, marko teorikoan bi ikuskera desberdinen garapena gauzatuko da, alde batetik ikuskera feminista, eta bestetik, ikuskera sozioekologikoa. Hirugarrenik, euskarri teoriko sakonaren ostean, lana testuingurua osatuko da, azterlan den eremuko informazio baliagarria azalduz. Behin testuingurua azalduta, metodologiaren atala dago, lanari emaitzak eta eztabaiden eta ondorioen puntuekin amaiera emanez.

2. EGOERAREN ANALISIA

2.1. Aurrekariak

Azken urte hauetan, jarduera fisikoaren praktikak krisialdi egoera batean murgildu dira herrialde askotan, eta egoera honek nabarmen eragin du transmititzen ez diren gaixotasunen prebalentzian eta munduko biztanleriaren osasun orokorrean. Moscoso eta hainbat kideen hitzetan (2009), gizartea erronka handi baten aurrean dago datozen hamarkadetan, sedentarismoaren ispilu dira herritarren jarrerak, kontsumoak edota ohiturak ere, jarduera fisikoaren protagonismoa bigarren plano batean isolatuz. Egoera honen adierazgarri nagusiak, besteak beste, lan-jardueretan indar fisikoaren erabileraren murriztea, garraio-sistemak, kaloria handiko elikagaien kontsumoa, drogen abusua eta teknologia berrien erabilera izan daitezke; guzti hauek biztanleen osasun mentalean eta bizi-kalitate psikologikoan ondorio negatiboak eraginez (Moscoso et al., 2009).

Jarduera fisikoan erregulartasunez parte hartzea garrantzitsua da gaixotasun kroniko larriak prebenitzeko, munduko 10 heriotza-kausa nagusietatik bost hain zuzen (gaixotasun kardiobaskularrak, garuneko hodietako istripuak, hipertentsioa eta bularreko eta koloneko minbiziak). Gainera, jarduera fisikoa handitzea osasuna sustatzeko estrategia irisgarria, sinplea eta eraginkorra da sistematikoki, kostu batzuen arabera, gaixotasun ez-kutsagarrien arriskua eta garaiz aurreko hilkortasuna murrizteko (Devís, 2000). Berrikiago, jokabide sedentarioak ere (hau da, energia-gastu gutxi edo batere ez duten portaerak, hala nola eserita edo etzanda egotea) eragin kardiometaboliko ugari izateko arrisku-faktore gisa identifikatu dira, intentsitate ertaineko edo indartsuko jarduera fisikoa edozein dela ere. Hala ere, jarduera fisikoaren maila apalak eta portaera sedentarioaren maila altuak komunak dira herrialde garatuetan, eta, gainera, jarduera fisikoan eta jokabide sedentarioan parte hartzea ez da berdin banatzen biztanleria-taldeen artean. Landa-eremuetan bizi direnek hiri-eremuetan bizi direnak baino jarduera fisiko apalagoa dute sistematikoki (Pelletier et al., 2020).

Helduen jokabide sedentarioari dagokionez hiri- eta landa-eremuen arteko desberdintasunak aztertzen dituen datu-basea mugatua da, baina Estatu Batuetako Osasun eta Nutrizio Azterketari buruzko Inkesta Nazionalean parte hartu zuten helduen azterketa batek erakutsi zuen landa-eremuetan bizi ziren pertsona-kopuru handixeagoa zegoela

hiri-eremuetan baino (Trivedi et al., 2015). Ez hori bakarrik, 2011ko Osasun Inkesta Nazionalaren arabera, autoizendatutako obesitatea asko aldatzen zen urbanizazio-mailaren arabera, eta gizentasun-tasak handitu egiten ziren landa-eremura hurbildu ahala (Meit et al., 2014). Gainera, objektiboki neurtutako gorputz-masaren indizea aztertzean, obesitatearen prebalentzia %40koa izan zen landako helduen artean eta %33koa hiriko helduen artean, eta obesitate-tasa horien arteko aldea nabarmena izaten jarraitu zuen datu demografikoak, dieta eta jarduera fisikoa doitu ondoren (Befort, Nazir eta Perri, 2012).

Partterson eta kideen (2014) arabera, landa-eremuetako helduek, hirigunetakoek ez bezala, adierazi zuten egunean 4 ordu baino gehiago eman zituztela pantaila baten aurrean. Australiako helduen azterlan batean, estatuko hiriburu batetik kanpo bizitzea egunero telebista gehiago ikustearekin lotu zen, hiriburu batean bizitzearekin alderatuta. Jokabide sedentarioari dagokionez hiri- eta landa-eremuen arteko desberdintasunei buruzko beste txosten batzuk haurrak eta nerabeak izan dira, eta emaitzak ez datoz bat. Hiriko haurren artean pantaila-ordu luzeagoak ikusi dira, baina sedentarismo maila altuagoa ikusi da landa-eremuko nerabeen artean.

Landa-eremuetako biztanleek bizi-itzaropen txikiagoa dute, eta osasun-arloan emaitza okerragoak dituzte hiri-eremuetako biztanleekin alderatuz. Hori, neurri batean, desberdintasun sozioekonomikoei bakarrik egotz dakieke, eta, beraz, arrisku handiko biztanle-taldea osatzen dute. Gainera, jarduera fisikoan eragiten duten faktore indibidualak, sozialak eta ingurumenekoak desberdinak dira hiriko eta landa-inguruneeko helduen artean; gauzak horrela, jokabide-esku-hartze espezifikokoak eta egokituak behar dira bizimodu osasungarriak sustatzeko (Cai eta Richards, 2016). Hala ere, gaur egun ez dago argi zein den modurik onena jarduera fisikoa sustatzeko eta landa-inguruneetan bizi diren helduen jokabide sedentarioak arintzeko, gainera denek ez dute aukera bera erabaki osasungarriak hartzeko (Cleland, Ball, King, & Crawford, 2012).

Era berean, OMS-en (2020) arabera, munduko biztanleriaren %60ak ez du ongizate mentalean zein fisikoan onurak dakartzan jarduera fisiko minimoa egiten. Euskal Autonomia Erkidegoan, aldiz, 2018an eginiko inkesten arabera, biztanleen % 77k ariketa fisiko osasungarria egiten du (gizonen % 80k eta emakumeen % 74k). Esan beharra dago azken urteotan jarduera fisikoaren igoera handiagoa izan dela emakumeen artean (% 13) gizonen artean baino (% 9); hala ere, prebalentzia handiagoa da gizonen artean

emakumeen adin-talde guztietan baino, batez ere 65-74 urtekoetan (% 84 gizonak eta % 72 emakumeak), bai eta 75 urteko eta hortik gorako adin-tarteetan ere (% 73 gizonak eta % 53 emakumeak). Honekin batera, aisialdian nahi beste ariketa fisiko ez egitearen arrazoi nagusiak honako hauek dira: lanaren ondorioz denborarik ez izatea, familiako betebeharrak edo zaintza (% 50), borondaterik eza (% 27) eta osasun-arazoak (% 20) (Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila, 2018).

Bestalde, emakumeen testuingurura hurbilduz, ikerlan asko egon dira emakumeek aisialdian jarduera fisikoa praktikatzeko orduan izan dituzten oztopoak ikergai gisa dituztenak; gainera jarduera fisikoak emakumeengan dituen ondorio positiboak ere ondorioztatu dira. Adibidez, Vázquez-en hitzetan (2001) emakumeek gaur egun topatzen dituzten oztopo nagusienak denbora faltarekin zerikusia duten egoerak dira eta gainera programatuta dauden jardueren ordutegiekin bat egitea zaila egiten zaie, batez ere ama diren emakumeen artean. Beraz, oztopo horien aurrean, komenigarria da lana eta familia emakume horien aisialdi aktiboarekin uztartzeko ekimenak bultzatzea bizilekuan eta lantokian. Bizilekuetan, emakumeentzako eta haien seme-alabentzako edo haien mendeko senideentzako jardueren aldi bereko programazioarekin eta/edo kirol-instalazioetan ludotekak edo haurtzaindegiak bezalako ekimenekin; lantokietan bertan, ordutegiak egokituz, edo lanaldian jarduera fisikoko programak sartuz, bai lantokian bertan, bai kirol-instalazioekin hitzarmenak eginez (Martínez del Castillo, J. et al., 2008).

Bestalde, emakume gazte eta helduen osasunari eta jarduera fisikoari buruzko beste azterlan batzuk egin ziren. Adibidez, Brown, Brown, Miller eta Hansen (2001) ohartu ziren azertu zituzten emakumeen bi herenek uste zutela ez zutela nahikoa denbora beren aisialdian fisikoki aktibo egoteko. Aldiz, gizarte-laguntza desberdinen bidez babestuago sentitzen zirenek jarduera fisiko gehiago egin zitzaketen. Curriek (2004) egiaztatu zuen jarduera fisikoetan parte hartzen zuten ama gazteek ongizate-sentsazio handiagoa zutela. Norberaren onerako zerbait egitea gustatzen zitzaien; hala ere, haien gorputz-irudiaren inguruko pertzepzioek zenbait jarduera-fisiko praktikatzera mugatzen dituzte.

Emakume gazte zein helduei aisialdiari eta bizimodu aktiboari buruz eginiko azken azterketek bi aurkikuntza garrantzitsu erakusten dituzte. Lehenik eta behin, emakume gazte eta helduek aisialdirako aukera gehiago dituztela, nahiz eta kasu batzuetan aisia sexistatzat har daitekeen. Eta bigarrenik, jarduera fisikoa aisiaren dimentsio nagusia izatea funtsezkoa dela jarduera fisikoa egiten dutenen osasun fisiko eta mentala

hobetzeko. Gainera, jarduera fisikoari buruzko azken azterketek argi uzten dute kirola praktikatzeak bizimodu aktibo baterantz bideratzen duela. Emakume gazte eta helduek mota desberdineko jarduera fisikoetan parte hartzeko dituzten aukerek emakumeen, aisiaren eta osasunaren arteko lotura estuak sendotzen dituzte (García et al, 2001).

2.2. Marko Teorikoa

Ikerlan honek bi teoria izango ditu oinarri marko teorikoa garatzeko orduan, ikuskera sozioekologikoa eta aisialdiko ikuskera feministak hain zuzen. Hauei esker lanak sostengu teorikoa lortzeaz gain ikertzaile desberdinen erreferentzia lanak landuko dira lanari aberastasuna emanez.

2.2.1. Aisialdiko ikuskera feministak

Rojeken (2000) esanetan, "emakumeen bizitzaren etapa guztietan, denbora eta aisia-espazioa oztopatu egiten dira, gizonen protagonismoak sorrarazten duen mugengatik ". Emakume askok ez dituzte aurkitzen nahi lituzketen aisialdirako aukerak, edo ez daude gustura eskura dituztenekin.

Honen harira, esparru feministak erabilgarriak dira edozein fenomeno sozial aztertzeko, emakumeen aisirako mugak barne. Esparru feminista gehienek helburu bera dute: emakumeen bizitzaren balioa birdefinitzea eta gizartean ikusgai jartzea. Feminismoa emakumeen eta gizonen berdintasuna, jabekuntza eta gizarte-aldaketa biltzen dituen filosofia eta praktika da, eta emakumeen ikusezintasuna ezabatzea du helburu (Henderson, 1991).

Aisiaren mugak aztertzeko feminismoak bi helburu ditu oinarri: (a) emakume orok ekitaterako, duintasunerako eta aukeratzeko eskubidea du, bere bizitza eta gorputza etxean nahiz kanpoan kontrolatzeko ahalmenaren bidez; eta (b) emakumeen esperientziaren ikusezintasuna eta distortsioa nabarmen zuzentzen dira gizarte-aldaketarako (Bunch, 1985). Aurreko helburuekin batera, feminismoaren protagonismoa aisialdiaren interpretazio egoerekin lotuz gero, portaera desberdinen interpretazio

aberatsak lortzeko aukerak egongo dira, beraz, Hendersonen (1991) esanetan, gaur egungo literatura feminista hiru ikuspegitan oinarritzen da:

- Emakumeen eta gizonezkoen artean antzekotasun handiagoak egon behar dira, eta orduan aukera berdintasunak izango dituzte.
- Emakumeek gizonek ez bezalako esperientzia dute, eta esperientzia hori aitortu eta baloratu egin behar da.
- Sexuen arteko portaera zein jokabideek geroz eta antzekotasun handiagoak partekatu behar dituzte.

Halaber, gizonek eta emakumeek familian eta lan-merkatuan dituzten posizioek eta rolek lotura estua izan dezakete bizitzaren esparru desberdinetan denborak duen pertzepzioarekin eta esperientziarekin. Aisiaren psikologian genero-ikuspegiak duen garrantzia nahitaezko alderdia da eguneroko bizitzan, subjektuei lanen ondoren erlaxatzeko aukera ematen baitie, baina baita alor pertsonalean onurak dakartza. Denbora librearen bidez, subjektuek bizitzako alderdi aspergarrietatik ihes egiten dute, eta hazkunde pertsonalerako aukera dute. Gainera, denbora hori ezin hobea da bizitza aberasteko, hausnartzeko eta gozatzeko, ongizatearen ateak irekiz (Coleman, 1988).

Bestalde, emakumeen aisirako mugetan murgilduz, emakumeen artean hainbat izan dira topatu diren mugak aisialdiari begira, eta ikuspegi feministatik, bereziki erabilgarria izan daiteke emakumeen portaeran muga horiek nola elkar eragiten duten eta nola agertzen diren ulertzea (Henderson, 1991).

Eskubide faltaren sentsazioa

Mugei buruzko literaturan oso gutxitan aipatzen den aisiaren muga bat, eta emakumeentzat soilik dela dirudiena, aisirako eskubiderik ez izatearen sentsazioa da. Aisia murriztu egiten da, askotan, emakume batek bere aisialdiaz gozatzea onartzen duenean erru-sentimenduaren ondorioz sortzen diren aurretiazko alderdiengatik. Emakumeek besteen beharrei eta beren beharrei lehentasuna ematea espero da.

Zainketaren etika

Zainketaren etika muga bat izan daiteke baten bizitza bere buruaren ukazioan oinarritzen denean eta besteen beharrak beti jartzen direnean niaren aurretik. Aisiaren alderdi

sozialak, berriz, maiz eztabaidatzen dira, esleitutako gizarte-rolen alderdi negatiboek eta zainketaren etikak, aisiaren mugei dagokienez, azterketa handiagoa behar dute testuinguru feminista baten barruan.

Segurtasuna

Azken urteotan emandako delinkuentziaren gorakadaren ondorioz, emakume askoren segurtasuna "etxean preso gelditzea izango da". Gauez ateratzeagatik edo bakarkako jardueretan parte hartzeagatik sexu-erasoak izateko beldurra nonahi dago emakume askoren buruan. Zoritxarrez, emakume askok beldur horiek bizitzeko modu gisa onartu dituzte, eta ez dute zalantzan jartzen galtzen ari diren askatasuna. Denboraren poderioz, emakumeek onartzen dute ezin dituztela jarduera batzuk bakarrik edo gaueko zein eguneko ordu jakin batzuetan egin. Horrela, aisia mugatzeko aurrekari hori ikusezin bihurtzen da.

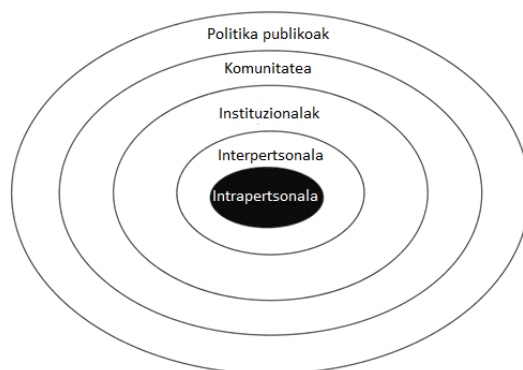
Jacksonek eta Hendersonek (1995) gizon eta emakumeengan aztertu zituzten aisiaren aurrean dituzten oztopoak. Emaitzek adierazten zuten emakumeak gizonetako baino mugatuago daudela aisialdiaren aurrean. Datuek erakusten zuten, oztopoen esperientzian sexuen arteko aldeak daude, baina baita sexu beraren barruan ere. Zenbait aldagaik (adina, diru-sarrerak edo familia-egitura) emakumeen oztopoak aldatu, indartu edo arindu ditzakete.

Aisialdia genero-ikuspegitik ikertzea ezinbestekoa da bizitzaren arlo desberdinen arteko elkarreragina eta horiek gizabanakoen osasunean eta ongizatean duten eragina ulertzeko. Aisiak, kasu askotan, osasun fisiko eta mentalaren hobekuntzan, ongizatean, asebetetzean eta zoriontasunean dituen onurek justifikatzen dituzte ikuspuntu horretatik egiten diren ikerketak eta esku-hartzeak aisialdiaren psikologian. Mugen eragin indibiduala eta konbinatua ikuspegi feministatik identifikatzea hasiera bat da gizarte-aldaketari eta emakumeen eta gizonen aisiaren ahalmen nagusiari ekiteko estrategiak garatzeko. (Arbide, 2008)

2.2.2. Ikuskera sozioekologikoa

Generoaren zentraltasuna aisi-praktikaren antolatzaile zein eraldatzaile gisa askotan ikertu da azken bi hamarkada hauetan. Tradizionalki, aisialdiko jarduera fisikoaren praktikaren zergatia ulertzeko eta analizatzeko indibidualtasunean oinarritutako perspektiba teorikoak erabili izan dira. Hala ere, azkenengo hamarkadetan soziologikoki emandako aurrerapenen ondorioz, ikuspegi indibidual horrek dituen mugak onartu dira eta banakoek dituzten elkarrekintzei eta inguru hurbilean dituen harremani berebiziko garrantzia eman zaie. Honen harira, eta banakoen hartu-emanak oinarri gisa hartuz, jarduera fisikoetan esku-hartzea eraginkorragoa izango da pertsona, ingurune sozial eta fisiko hurbilena eta eraikitako politikak aldatzen direnean (Falco et al., 2013).

Era berean, McLeroy eta kideen (1988) eredu sozioekologikoa giza portaeretan eragina duten faktoreen artean bost talde bereizten ditu (ikus 1.irudia). Eredu honen arabera gizabanako bakoitzaren jarduera fisiko maila egokia sustatzeko ezinbestekoa da bost maila desberdin hauetan lan egitea eta esku hartzeak martxan jartzea.



Irudia 1. Ikuskera sozioekologikoaren eragin faktoreak.

Sallis eta kideen (2006) lanetik euskaratua.

Eragin faktoreen sailkapen mailakatua aztertuz, kanpoaldeko eragin faktorekin bat eginez politika publikoak eta komunitatea aurkitzen dira. Ingurune politikoak eragina izan dezake bizitza aktiboan, hainbat mekanismoren bidez, hala nola eraikitako ingurunearen, pizgarrien eta programen bidez. Politika batzuk, bereziki zonifikazioak, garapenak, lurzorua erabilerak eta garraio-arauek, bizitza aktiboaren hainbat esparrutan izan

dezakete eragina. Beste politika batzuk esparru bakoitzerako berariazkoak dira, hala nola aisialdiko instalazio publikoetarako aurrekontuak eta laneko joan-etorrietan garraio publikoaren erabilera sustatzeko trafiko-eskaria kudeatzeko politikak. Jarduera fisikorako pizgarriak edo aholkularitza eskaintzen duten osasun-politikak garrantzitsuak dira eremu guztietarako. Beraz, jarduera fisikoa sustatzeko politika publikoak zenbat eta gehiago garatu, orduan eta aukera gehiago izango dituzte norbanakoek fisikoki aktiboak izateko hurrengo mailaren bidez: komunitatea.

Bestalde, komunitate mailan, ingurune fisikoei, kirol-instalazioei eta komunitateko kideen artean dagoen kohesio mailari egiten diegu erreferentzia. Faktore honi esker jarduera fisikoaren sustapena lortzeko bidean jarduera fisikoa praktikatzeko eremu desberdinen sorrerarekin batera, honen promozioa eta erakargarritasuna sustatu behar dira. Ereduaren arabera, jarduera fisikoa areagotzeko, kirola egiteko, kirola sustatzeko eta erakargarritasuna hobetzeko espazio gehiago behar dira komunitatean (Kilanowski, 2017).

Hirugarren maila batean erakundeak, elkarteak, federazioak, kirol-klubak eta kirol-praktikak ezartzen dituzten lan-talde guztiak daude, baina baita antolakuntza-egitura informalak ere (McLeroy et al., 1988). Testuinguruaren, ikastetxearen, institutuaren edo lantokiaren arabera, haurren, nerabeen eta helduen erakundeak izan daitezke, hurrenez hurren. Gainera, aisialdian, familia, auzoa, kirol zentro edo klubak, gimnasioak eta abar ere kontuan hartu behar dira. Maila horretan dago kirol-bitartekaria. Bitartekariak, bere rolean, norbanakoaren eta politika publikoen arteko lotura egiten du.

Jarraian, laugarren mailari dagokionez, pertsonen arteko maila honetan, familiaren, lagunaren eta bikoteen eragina aurkitzen dugu. Kirolarekiko lehen esperientziak familian gertatzen dira, eta, horregatik, gurasoek kirolari buruz dituzten jarrerak erabakigarriak izango dira. Kilanowskiren (2017) esanetan, lotura estua dago gazteek kirolarekiko duten interesaren eta pertzepzioaren eta seme-alaben kirol parte-hartzearen mailaren artean.

Azkenik, irudiaren erdiko eraztunean, gizabanakoa bera aurkitzen dugu, bere kontzientzia, ezagutza, jarrera, sinesmen, balio, lehentasun eta motibazioekin. Zenbait teoria daude ulertzeko modu horien garrantzia eta gizabanakoek kirol-jardueran parte

hartzeko dituzten esperientziak azaltzeko, bai eta horretan nola eragin daitekeen azaltzeko ere.

2.3. Testuingurua

Gipuzkoako probintzia Euskal Autonomia Erkidegoaren parte den lurralde historiko gisa defini dezakegu. Euskal Autonomia Erkidegoan bizi diren 2.193.199 biztanletatik 718.887 bizi dira Gipuzkoan, non 367.620 emakumezkoak dira eta gainerako 367.620 gizonezkoak. Demografikoki, lurralde historiko hau 10 eskualdek eta 89 udalerrik osatzen dute, Donostia handiena da eta Baliarrain, berriz, txikiena izanda.

Jarduera fisiko osasungarria egiten duen oro populazio fisikoki aktibotzat hartu izan da. Euskal Autonomia Erkidegoan, Gipuzkoa da lurralde aktiboena (% 71), Bizkaiaren (% 62) eta Arabaren (% 54) aurretik. Azken hamarkadan, gizon aktiboen prebalentziak gora egin du EAEn, %73tik %80ra; are gehiago, emakume aktiboen prebalentziak gora egin du ere, %66tik %75era. Gipuzkoara hurbilduz, aldiz, sexuen arteko desberdintasunak antzekoak dira, gizonezkoen %75,1 aktiboa izanik eta emakumezkoen kasuan %68,7. Beraz, gaur egun Gipuzkoan dagoen biztanleria totalen oinarritzen bagara, probintzian 252.555 emakumek bizitza aktibo bat aurrera eramaten dute eta gizonezkoetan 276.083 biztanle inguru (Eustat, 2020).

Jarduera fisikoa sustatzeko Gipuzkoako entitateentzako laguntzaei erreferentzia egiten badiegu desberdintasunak nabariak dira EAE-ko gainerako bi probintziekin alderatuz. 2020an Gipuzkoako lurralde historikoan 33 entitatek eta 42 proiektuk jaso zituzten diru laguntzak, guztira 184.856,10 euroko inbertsio publikoa gauzatuz. (Eustat, 2020)

Bestalde, Gipuzkoako landa-eremura hurbilduz eta emakumeen egoera ezagutuz, bildutako datuen arabera, emakume batek 62,7 ordu ematen ditu astean lanean, eta 11,6 ordu bere aisian; emakume horien bikotekideek, berriz, 55,9 ordu ematen dituzte lanean eta 17 ordu aisian. Ehunekotan, emakumeek asteko denboraren %81 ematen dute lanean, eta bikotekideek, berriz, %73, lanaren, lan ordainduaren, etxeko lanaren eta adingabeak edo beste batzuk zaintzeko lanen kontzeptuaren barruan. Beraz, lanaren banaketa sexualaren kontzeptua oinarri, emakumeak gizonak baino ordu gehiago sartzen dituzte etxearekin zerikusia duten lanetan; gizonak, berriz, batez ere kanpoko lanetan denbora

gehiago dihardute, sexuen artean aisialdirako denbora tarteak desberdinduz. (Pilar Santamaría et al., 2011)

Ikerketa Tolosaldeako ama diren emakumeen errealitateetan oinarrituko da, Altzo eta Lizartza herrietako egoerak hartuz. Lizartzako herriak 642 biztanle ditu eta ingurune natural paregabe batez inguratuta dago, gainera Tolosaldeako udalerrriaren parte da beste 28 herriekin batera, gehienak landa-eremuko herri txiki gisa defini daitezkeenak. Bestalde, Altzo herria 396 biztanlez osatuta dago eta Tolosaldeako herri txikienetarikoa da. (Eustat, 2022)

Bukatzeko, Gipuzkoako biztanleria inaktiboaren artean (%29) hainbat izan dira aurkitu diren oztopoak, batez ere emakumeen artean. Gizarte joeren ondorioz, emakumeak zaintza lanekin harremandu izan dira eta horrek aisialdi denboraren murrizketa dakar. Hala ere, beste hainbat arrazoi ekonomiko edota sozial daude biztanle inaktiboa izatearen atzetik, besteak beste, maila sozio-ekonomikoa eta ikasketa maila.

3. LANAREN HELBURUAK

Lan honen helburua Gipuzkoako lurralde historikoan, landa-eremuan, haur txikiak dituzten eta landa eremuan bizi diren amen jarduera fisikoarekiko bizipenak ezagutzea eta ulertzea izan da, haien testuingurura hurbilduz. Helburu nagusiarekin erlazioan, hauek dira lan honetarako proposatu diren azpi-helburuak:

- Gipuzkoan Tolosaldeako landa eremuan bizi diren eta haur txikiak dituzten amen JFK ohiturak aztertu. Gipuzkoan Tolosaldeako landa eremuan bizi diren eta haur txikiak dituzten amen JFK ohiturak aztertu.
- Gipuzkoan Tolosaldeako landa eremuan bizi diren eta haur txikiak dituzten amek JFK praktikatzeko dituzten oztopoak ezagutu eta ulertu.
- Gipuzkoan Tolosaldeako landa eremuan bizi diren eta haur txikiak dituzten amek aisialdiko JFK egiteko dituzten behar eta interesak ezagutu eta hauei erantzuteko efektiboak izan daitezkeen estrategiak proposatu.

4. METODOLOGIA

4.1. Diseinu mota

Lan honetan metodologia kualitatiboa erabili da Gipuzkoan Tolosaldeako landa eremuan bizi diren eta haur txikiak dituzten amen JFK ohiturak eta bizipenak ezagutu eta ulertzeko.

Diseinu motan barneratuz, metodo kualitatiboek errealitatea banakoen ikuspegitik ezagutzea azpimarratzen dute, gertaera bakoitzari bere protagonistak ematen dion esanahi partikularra hautematea eta elementu horiek multzo sistematiko baten pieza gisa ikustea (Ruiz Olabuénaga, 2007). Hala ere, Larrinagaren (2003) hitzetan oinarrituz, teknika kualitatiboak eta kuantitatiboak banaezineko txanpon beraren bi aurpegiak diren heinean, egokiena da elkarrekin aurkeztea eta elkar aritze horrek ikerketaren kalitatea areagotuko du.

Metodologia kualitatiboan informatzaileak edota hizlariak izango dira haien mundua eta haien ideiak menperatzen dituzten banako bakarrak, eta gainera, ideia horiek ikertzailearen ikuspuntutik aldendu daitezke. Beraz, ikertzaileak hizlarien ideietan murgilduta mantendu behar dira, haien pentsamenduak ulertuz, ezagutuz eta sinistuz. Beraz, ikertzaile batek modu aktiboan entzun, hausnartu eta ingurukoekin enpatia-harremanak garatu beharko ditu (Castillo eta Vásquez, 2003).

Ikerketa metodologiko honetan gehiago sakonduz, ikerketa kualitatiboak fenomeno sozialen barne analisietan kokatzen dira; giza esperientziak eta sentimenduak ulertzeko tresna erabilgarri gisa definituz. Metodologia honen ikuspuntua munduaren ikuspegi batean oinarritzen da, Errealitateak pertsona bakoitzaren pertzepzioetatik eraikitzen dira eta denboran zehar aldakorrak dira; beraz, ez dago errealitate bakar bat, eta ezagutzen dugunak egoera edo testuinguru jakin batean baino ez du esanahia (Castaño Molina et al., 2017).

Gizarte zientzietan, betidanik ikerketak egiteko lau bide definitu dira eta gure kasuan horietako bat izango dugu oinarri. Hurrengo orrialdeetan garatuz joango garen lanean landa-eremuko biztanleei euren ikuspuntuei, jarrerei edota portaerei buruz era flexiblean eta irekian galderak egingo dizkiegu. Horrela, kanpo portaera behatuz fenomeno

sakoneko esanahia ezagutu ezin dugunez, esanahi hori behar bezala ezagutzeko eta bere sakontasunean ulertzeko biderik onena gizakiei galdetzea izango da; benetako errealitatea ulertuz eta ebaluatuz (Juaristi Larrinaga, 2003).

4.2. Parte hartzaileak

Ikerketa honetan Gipuzkoako lurralde historikoan landa-eremuan bizi diren emakumeak parte hartu dute. Guztira hiru emakumek parte hartu dute. Ikerketa Tolosaldeako eremuan kokatzen da, eta ikerketara Lizartza eta Altzo herrietako emakumeak bildu ditu.

Beraz, ikerketa honetan parte hartu duten emakumeak irizpide zehatz batzuk betetzen dituzte eta hauek izango dira gure ikerketaren abiapuntu: Gipuzkoako landa-eremuko herri batean bizi dira (5.000 biztanle baino gutxiago), emakume inaktiboak izan behar dira (150 minutu baino JFK gutxiago egiten dute astean) eta 0-12 urteko seme-alaben ama izan behar dute. Esan beharra dago emakume bat inaktibo gisa definitzeko hurrengo bi irizpideak hartu direla kontuan:

- Astero 2,5 ordu baino gutxiagoko jarduera fisiko edo kirola egitea, intentsitate altuan. Zehaztasun gehiago emateko, intentsitate altua definitzeko hurrengo adibideak erabiliko dira: *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.*
- Astero 5 ordu baino gutxiagoko jarduera fisikoa egitea, intentsitate moderatuan. Horretarako, aurreko adibidean bezalaxe, hurrengo adibideak erabiliko dira intentsitate moderatua definitzeko: *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.*

Ikerlan honetan burutu diren elkarrizketei dagokionez, Oidui Usabiaga eta Uxue Fernandez, Hezkuntza eta Kirol Fakultateko irakasleak eta Olaia Eizagirre Jarduera

Fisikoa eta Kirola Doktorego programako ikaslearekin batera aritu naiz, Gipuzkoako landa-eremuko herri txikietako emakumeen errealitatea aztertzeko gauzatzen ari diren ikerlanarekin bat eginez. Gainera, talde-eztabaida hasi aurretik hizlari bakoitzak baimen informatu bat jaso du.

4.3. Datuak jasotzeko teknika eta prozedura

Hizketatik, diskurtsotik eta komunikaziotik abiatuko da datuak jasotzeko teknika, hau da, teknika kualitatiboari esker lortzen den informazioa oinarri hartuko da. Esanak esan, azterlan honetan talde eztabaida izan da gure datuak jasotzeko oinarria. Kruegerren esanetan (1991), talde eztabaidak beste hainbat metodologia kualitatiboetatik bereizten dira, eta horretarako hainbat ezaugarri elkarlanean jarduten dira: izaera kualitatiboko datuak biltzeko teknika bat osatzen da, elkarren artean ezezagunak diren eta ikertutako gaiari dagokionez ezaugarri homogeenak dituzten pertsona kopuru mugatu bat biltzen da, giro permisiboan aritzen dira hizlariak, zuzendaritza eta ordena mugatuzko jarrerak alde batera utzita.

Talde eztabaida baten faseak

Azpi atal honetan talde eztabaida batek izan beharko dituen faseak garatuko dira, ikerketa lan honek jarraituko duen eskemari erreferentzia eginez, horretarako Barros eta Moneno (2010) autoreek aurkezten dituzten 5 fasetan oinarrituko gara.

Lehenengo fase batean, esplorazioan, aztergai den objektura lehen hurbilketa egingo da, eta aztergaiaren inguruko literaturan oinarrituz honen errealitatearekin hasierako harremanak finkatzen joango dira, ondoren ikerketan lortu nahi diren helburu orokorrak zehaztuz.

Bigarrenik prestakuntza fasea dugu, bertan ikertzaileak aurrera eramango duen estrategia prestatuko du eta planteamendu globalean jarriko du arreta. Momentu honetan ezinbestekoa da literatura sakon aztertzea, bai talde eztabaidaren diseinua zehazteko eta baita saioen argumentu-lerroa osatuko duen gidoia egiteko. Aurrekoarekin batera, ikertzaileak egingo dituen talde eztabaida kopurua eta parte-hartzaileen zenbatekoak zehaztuko ditu

Ondoren, estrategiaren aplikazio fasean (hirugarren fasea), helburua eztabaida-taldeetan parte hartzen duten parte-hartzaileengana hurbiltzen da, azterlanaren beharrak hobekien egokitzen diren atzipen-prozesuen bidez. Parte hartzaileak erakartzea prozesu luze eta konplexu bat da, non ikertzaileak lagina erakarri behar du, diseinuan adierazitako profilerara mugatu eta eskatutako ezaugarri guztiak betetzen dituela ziurtatuz. Gainera, fase honetan talde eztabaidaren lekua eta data zehaztu egiten dira.

Laugarren fasera ailegatzean informazioaren azterketa eta interpretazioarekin egingo dugu topo, kasu honetan, talde-eztabaida bakoitzaren diskurtsoaren transkripzioaren bidez bildutako datuen analisia eta interpretazioa egiten da. Fase honetan, lortutako datu kualitatiboak murriztu, sailkatu eta aztertzen ditu ikertzaileak. Datu horietatik ondorioak atera eta egiaztatzen ditu, eta hasierako hipotesiak parte-hartzaileen esku-hartzeekin alderatzen ditu.

Amaitzeko, ikerketa-txosten bat idatziko da (bosgarren fasea), taldeen parte-hartzea eta taldeen arteko elkarrizketa islatuko dituen, eta teknika horren bidez lortutako informazioa itzuli aurretik egingo dena. Era berean, talde-eztabaidari esker lortutako ondorio aipagarrienak islatuko dira eta emaitzei esker ikerketaren alor garrantzitsuenak gorai patuko dira.

Talde-eztabaida egiterakoan kontuan izango dira Canales eta Peinadok (1994) proposatutako irizpideak:

- Hizketaldi irekia eta flexiblea. Ez da talde elkarrizketa bat.
- Ordenari ez zaio inolako erantzunik eman behar, hizlari bakoitzak hitzaldiaren erritmoa jarraituko du eta nahi duen momentuak har dezake hitza.
- Hizketaldiak gidoi bat izango du oinarri, baina jarraipen hori aldatu daiteke bertan sortzen den dinamikaren arabera.
- Ez da talde naturala, talde artifiziala baizik. Bertan parte hartzen duten hizlariak nahita aukeratuak izaten dira, aztertu eta ikertuko den gaiaren inguruan erlazioa izaten dute.
- Taldekide guztiak, moderatzailea barne, harreman simetrikoetan kokatuko dira.

4.4. Datuen analisia

Talde eztabaidaren transkripzioa hartuko da oinarri gisa, honen analisia modu kualitatiboan gauzatuz. Edukien analisiaren bidez (Rapley, 2014), elkarrizketaren transkripzioa kategorizatuko da. Kategoriak sailkapenak ezartzeko erabiltzen dira. Alde horretatik, kategoriekin lan egiterakoan elementuak, ideiak eta adierazpenak multzokatzen dira kontzeptu edota gai zehatz baten inguruan.

Era berean, kategorizazioa bi modutan egin daiteke, biak elkarrekiko osagarriak izanik: deduktiboki edo induktiboki. Lehenengo kasuan, kategoriak ikertzaileak aurrez definitutako esparru teorikoetatik eta analisi-ereduetatik eratortzen dira. Prozedura hori ikerketa kuantitatiboetara dagokie, aldez aurretik aldagaiak eta adierazleak definitzen baitira; baina, azterketa kualitatiboetan ere ohikoa da kategorizazio mota hori. Bigarren kategorizazio motari dagokionez, ikertzaileak aldez aurretik antolatzen du diagnostikoaren arabera aterako duen informazioa. Beste era batean esanda, dedukzioan ikertzaileak kategorizazioa ezartzen du eta bildutako informazioaren arabera modu induktibo batean kategoriak sortzen doaz. Azterlan honen kasuan, kategoria sistema induktiboki gauzatu da.

KATEGORIAK	AZPI-KATEGORIAK
Helburuak	<ul style="list-style-type: none">Osasun mentala vs osasun fisikoaJF eta kirolarekiko ikuspegiaJF eta kirolarekiko harremana
Amatasuna	<ul style="list-style-type: none">Zaintza rolakGorputz aldaketakPresio soziala
Demografia	<ul style="list-style-type: none">Talde kirolakBanakako ohiturakGarraio arazoakInguru malkartsua
Estereotipoak	<ul style="list-style-type: none">Jarduera motak

Ekimenak	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinamizazioa ▪ Erronkak ▪ Proiektuak
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. EMAITZAK ETA EZTABAIDA

Lan honen helburua Gipuzkoan Tolosaldeko landa eremuan bizi ziren eta haur txikiak zituzten amek aisialdiko jarduera fisikoan izandako esperientzia ezagutzea eta ulertzea izan zen. Lehenik eta behin, elkarrizketatuak izan diren emakumeak jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruko iritzi eta ikuspegi desberdinak dituzte. Jarraian, egindako ekarpenak metodologian eraikitako kategoria sistemaren arabera aurkeztuko dira.

5.1. Helburuak, zertarako Jarduera Fisikoa eta Kirolaren praktika?

Elkarrizketatutako emakumeen hitzetatik abiatuta, aisialdiko jarduera fisiko gutxiago egiten dute kirolaren maskulinizazioaren ondorioz baino denbora gutxi dutelako. Izan ere, jarduera fisikoaren praktika beste egiteko batzuekin uztartu behar du. Hala nola, lanarekin, familiarekin eta/edo aisiarekin, hainbat ikerlanetan ondorioztatu den moduan (Codina eta Pestana, 2012; Hargreaves, 1993). Baldintzatzaile horietatik haratago, oraindik ebidentziarik ez dago alderdi garrantzitsuei buruz, hala nola gizonen eta emakumeen artean ariketa egiteko motibazio bereizgarriei buruz. Hala ere, emakume guztiek ez dute haien aisialdiaren kudeaketa edota antolakuntza berdina egiten. Hasteko, jarduera fisiko zein kirolaren praktika desberdinen atzean motibazio desberdinak topa daitezke. Lizartzako emakumeen kasuan nagusiki bi helburu hauek nabarmendu dituzte: osasuntsu mantentzea eta inguruko lagunekin ondo pasatzea. Azken helburu hau bat dator Graupera, Martínez eta Martínek (2003) egindako lanean ondorioztatutakoarekin, landa-eremuko emakumeen motibazio nagusia ingurukoekin ondo pasatzea da, aldiz, hiriguneetan garrantzi handiagoa hartzen dute osasun zein egoera fisikoarekin erlaxionatutako motibazioek. Ikertzaile hauen esanetan, osasun mental eta fisikoaren arteko bereizketa bat egin beharko litzateke. Jakin badakigu, landa-eremuko emakumeen aisi denbora urria dela, beraz, haien ongizate fisikoa eta mentala bermatzen duten ekintzak bestelakoak dira. Besteak beste, kultur jarduerak eta sozializaziora bideratutakoak. Beraz, jarduera fisiko zein kirolarekiko ikuspegia desberdina izan da

emakumeen artean, kasu batzuetan jarduera fisikoak eta kirolak ematen die ongizate fisiko zein mentala, baina beste batzuetan beste hainbat jarduerak garrantzia handiagoa dute. Nabarmendu behar da ama bakoitzaren ikuspegia desberdina dela eta bakoitzak JFreakiko duen harremana erabat desberdina dela.

Jarduera Fisikoa eta kirola egin ostean beste pertsona bat naiz, baina gehiagotan egitea gustatuko litzaidake. (1. ama)

Nire adinean beste hainbat jarduerak ematen naute ongizate mentala, batez ere ekitaldi kulturalak edo lagunekin kafe bat hartzea. (3. ama)

Ama izan ostean gusturago nago intentsitate gutxiko jarduerak egiten, gustuko ditut. (2. ama)

Gehiago sakonduz, Bisquet-Bover eta kideen (2020, 356 or.) esanetan, emakumeen gehiengoak (%43,9) jarduera fisikoa eta kirolaren onura mentalak lehenesten dituzte onura fisiko zein beste hainbat onuren gainetik, eta baieztapen honek bat egiten du Lizartzako talde-eztabaidan haur txikiak zituzten amek esandakoarekin. Aldiz, gizonezkoek garrantzia handiagoa ematen diote alor fisikoari (%48,8), alor mentala hirugarren plano batean utziz (%19,6). Honen harira, 1. amak ondorengoa dio: *“Egunerokotasunetik aldentzen nau kirolak, erlaxatzen nau”*

Motibazio hauen atzean arrazoi ezberdinak aurki daitezke: gaztetan Gorputz Hezkuntzarekin izandako esperientzia, ingurukoen ohiturak, gaztetan egindako kirol maila, aisialdiaren kudeaketa... Ideia honekin jarraituz, kirol-hezkuntzarik izan ez duten emakume asko ez dira kirolagatik erakarrita sentitzen. Baina, hezkuntza edota rol-aldaketak gizartearen oinarri bezala landuz gero, emakumeek kirol-kultura beregain har dezakete, genero-rola rol hegemonikotik urrunduz, eta orduan kirola bitarteko erreferentzia bat izatetik haien barnekoa izatera igaroko da. (Pelletier et al., 2020)

5.2. Amatasuna

Bestalde, ikusten diren oztopoei dagokienez, denbora faltarekin eta ordutegi murriztuekin zerikusia dutenak nabarmendu dituzte. Hori bat dator Londoño, Cifre eta Roselek (2016) egindako ikerketa batean diotenarekin, lanaldi luzeek eta lan-karga handiek denbora libre mugatzen dute eta jarduera fisikoa egiteko aukera ere murrizten dute. Gauzak horrela, baieztapen hauek gurera ekarriz, Lizartzako emakumeek aisialdian duten denbora falta amatasunarekin erlazionatzen dute, bertan nahita edo nahi gabe eskuratzen dituzten zaintza-rolen bitartez. Hala, zaila egiten zaie euren umeak beste pertsona baten esku uztea, norbere denboraren jabetza galdutzat ematen dute eta, seme-alaben adinari dagokionez, gero eta gazteagoak izan, orduan eta aisialdirako denbora tarte txikiagoa izateko aukera dute. Era berean, nahiz eta jarduera fisikoa zein kirola praktikatzeko denbora libre eduki, gehienetan arratsalde amaieran izaten dute, nekea haien gorputzen jabe egin denean. Kontu hauen aurrean, 1. amak dio: “Umeek niri presio handia sorrarazten didate, eta nire senarrari, ez”; eta 2.amak berriz, “nik zaintza rolak oso bereganatuta ditut”.

Hala ere, emakumeek bizi dituzten egoera horien aurrean, jarduera fisikoak hainbat onura ematen ditu. Jarduera fisikoa ez da soilik osasun fisikoko arazoak (gaixotasun kardiobaskularrak, minbizia, diabetea eta hipertentsioa) jasateko arrisku txikiagoarekin lotzen, ama askori laguntzen dio amatasunaren erronkei aurre egiten. Hala nola, lanak edo/eta zaintzak sortutako tentsioen aurrean atsedena hartzeko aukera eskaintzen die. Jarduera fisikoa egiten duten amen esanetan, ama izatearekin lotutako estres psikologikoa murrizten da, eta amatasunaren eskakizunei aurre egiteko gaitasun handiagoa dute. Bizikalitatea, gizabanako baten ongizate subjektiboari dagokiona, gero eta garrantzitsuagoa da populazioaren osasunaren jarraipenerako. Kroazian eskolaurreko haurren amekin egindako ikerketa batean, estatistikoki esanguratsuak ziren korrelazio txiki batzuk aurkitu ziren aisialdiko jarduera fisikoaren eta bizi-kalitatearen artean (Limbers et al., 2020).

Hori gutxi balitz, ama izateak ere aldaketa ugari sortarazten ditu emakumeen gorputzetan eta horrek ere eragin nabaria izan dezake jarduera fisiko zein kirolaren praktikan, besteak beste: gorputz-pisuaren igoera, zoru-pelbikoan eraginak, egoera fisikoaren jaitsiera... Hona hemen 1.amak esandakoa: “*Ama izateak erabat aldatu du nire gorputza, kilo asko hartu ditut*”.

5.3. Demografia; landa eremuko mugak

Soziologiaren ikuspegitik, lau arrazoi nagusi daude emakumeek eta gizonezkoek JFan duten parte-hartze maila ezberdintasuna azaltzeko: emakumeek denbora gutxiago izatea, zama familiar gehiago edukitzea, ohituren eta kulturaren eragina eta genero-rol desberdintasunak (CECS, 2011). Hala ere, baieztapen honekin batera, landa-eremuan eta hirietan bizitzeak ere desberdintasun nabariak azalarazten ditu bi generoen artean, bertan bizi diren errealitateak guztiz desberdinak baitira.

García eta kideek (2001) egindako ikerketen arabera, landa-eremuetan gehien praktikatzen diren jarduera fisikoak hurrengoak dira: ibiltzea, sasoiari mantentzeko gimnastika eta igeri egitea. Alde horretatik, ezberdintasun nabarmenak daude parte-hartzailearen generoaren arabera. Gizonek bi lehentasun nagusi dituzte: igeri egitea eta ibiltzea; emakumeentzat, berriz, aerobic zein erlaxazio jarduerak dira nagusi. Desberdintasun horiek normalizat har daitezke, emakumeek gizonek baino joera handiagoa baitute fitness-eskola kolektiboetarako. Gainera, esan daiteke gizonek lehentasun handiagoa dutela emakumeek baino osagai lehiakorrago duten jardueretan (Vázquez, 1993). Grauperak, Martínez del Castilok eta Martínek (2003) Madrilgo Erkidegoko landa-eremuko udal kirol-programetan parte hartu zuten amei galdetu ostean, gehienek (%79) sasoiari mantentzeko gimnastika egiten zutela ondorioztatu zuten

Gure emaitzekin bat eginez, elkarrizketan parte hartu zuten emakume guztiek aurretik azaldutako baieztapenarekin bat egiten dute, guztiek parte hartzen baitute aerobic, pilates zein yoga bezalako saio kolektiboetan. Jarduera horietan gizonezkoen presentzia oso urria da. Gizonezkoek, elkarrizketatuen esanetan, nahiago dituzte lehiaketara bideratutako bakarkako kirolak. Gainera, emakumeek argi uzten dute, lehiakortasunaren gainetik sozializatzeko esparru apropos gisa definitzen dituztela, eta emakume gehienak erosoago sentitzen dira halako saioetan. Beraz, alde batera uzten dituzte instalazio itxi batean egin daitezkeen banakako jarduerak.

Aurreko baieztapenekin erlazionatuta, aipatzekoa da gizonezkoek emakumezkoek baino intentsitate maila altuagoetan jardun behar dutela osasun fisiko zein mentala lortzeko (Asztalos, Bourdeaudhuij eta Cardon, 2009). Beraz, askotan ohikoagoa izan daiteke yoga,

pilates edota hipopresiboak lantzen diren saioetan emakumeen presentzia handiagoa izatea.

Halaber, hirien eta herrien arteko desberdintasunak agerian utzi dituzte elkarrizketatuek. Hirian bertan bizitzeak baliabide ugari eskaintzen ditu, bai ordutegi aldetik eta baita jarduera moten aldetik ere. Lizartzan elkarrizketatutako emakumeen kasuan, garraio bide desberdinak erabili behar dituzte jarduera desberdinak praktikatu ahal izateko eta horrek askoren motibazioan eragin zuzena du. Ordutegietan arazoak izatearekin batera. *“Kotxea hartu eta 45 minutu spinning egitera ez noa”*(2.ama).

Herrian bertan, ingurune malkartsuaren ondorioz asko mugatzen dira bertan praktikatu daitezkeen jarduera fisikoak. Horregatik lehen esan bezala, emakume gehienak udaletxeak antolatutako jardueretan jartzen dute haien atenzioa.

5.4. Estereotipoak, jarduera fisikoan eta kirolean presente

Estereotipoak “norbaiten edo zerbaiten irudi sozialak” dira; generoaren, adinaren, lanbidearen edo egindako kirolaren arabera sinplifikatutako irudikapen mentalak (Giner, Lamo de Espinosa eta Torres, 1997, 57. or). Estereotipoek errealitatea sinplifikatzen dutenez, emakume guztiak berdinak direla justifikatzen dute; horregatik, pertsona batzuk harritu egiten dira gizonezkoetat jotzen den kirola egiten duen emakume bat aurkitzen dutenean.

Lizartzan elkarrizketatutako emakumeen hitzetan, gaur egun aurrera eramaten dituzten jarduerak banakako egoerak dira. Hala ere, herri zein hiri gehienetan bezala, udaletxeak antolatzen dituzten jarduerak dituzte, hala nola, yoga, dantza eta pilates. Aurretik esan bezala, egungo errealitatea estereotipoen agindupean eta hauen arabera antolatuta dago. Beraz, jarduera fisiko eta kirolean etiketak sortu eta hauen arabera kirolak generoka sailkatuz joan dira. Lizartzako udaletxeak antolatzen dituen kirol jardueretan, adibidez, %90a emakumeak dira, gizonezkoen presentzia bestelako talde kirolean agerikoa izanik.

5.5. Atxikimendu nahia: aurrera eraman beharreko esku hartzeak

Lizartzako emakumeek jarduera fisikoa eta kirola praktikatzeko ezinbestekoak dituzten tresnak zein baliabideak zeintzuk izan behar duten adierazi dute. Ekarpen horietatik, eta dituzten oztopoak ikusita, fisikoki aktibo bilakatzen lagunduko lieketen planak diseinatu, garatu eta ezari daitezke.

Arrazoibide horien osagarri gisa, interesgarria izan liteke kontuan hartzea emakumeak jarduera fisikoan eta kirolean inplikatzeko egon daitezkeen estrategiak. Alde batetik, jarrerarik tradizional eta ohikoena emakumeari kirolera hurbiltzeko eskatzea izan daiteke, gizonezkoen mundura egokitzeko alegia. Eta beste aldetik, kirola zein jarduera fisiko desberdinak emakumeen kulturara egokitzeko eskatzea izango litzateke, haien egiturak, prozedurak eta kudeaketa-irizpideak aldatuz (Talbot, 2001). Bi aukera edo teoria hauekin bat eginez, talde-eztabaidan ateratako emaitzak esanguratsuak izan dira eta emakumeen hitzetan, erakundeak gaur egun teoria tradizionaletan oinarritzen ari dira emakumeen aktibotasun maila igotzeko. Hala, kirol lehiakor eta maskulinizatuei ematen zaie garrantzi handiena eta soilik hauetan parte hartzen duten emakumeei eskaintzen zaie ikusgarritasuna. Hau da, bigarren edota hirugarren maila batean dauden kirolak alde batera uzten dira eta emakumeen lorpenak deuseztuz edo gutxietsiz. Hona hemen talde eztabaidan lortutako esanak:

Gehiegizko garrantzia ematen zaie kirol lehiakorrei eta historikoki emakumezkoek presentzia handiagoa izan duten kirolak alde batera uzten dira, adibidez dantza (3. ama)

Gehiago baloratzen ditugu historikoki maskulinoak diren kirolean trebeak diren emakumeak. (3. ama)

Gehiago sakonduz, aldaketa sozialekin, emakumeak dagoeneko ez ditu kirolean sartzeko laguntza nabariak somatzen, eta gizonezkoen balioak erreproduzitu eta imitatzen ditu. Orain, emakumeek kirol-kultura bat sortu dute, emakume gisa sozializatzeko berezko dituen jarduteko, pentsatzeko eta sentitzeko moduak islatzen dituena. Jarrera horri dagokion ikuspegi teorikoa, emakumea bere buruaren arabera aztertzea eta gizonarekin ez konparatzea aldarrikatzen duena. Era berean, gaur egun, emakumeen artean jarduera

fisikoa eta kirolaren sustapena egiterakoan Simonsen eta Ryom (2001) ikertzaileek aurkezten duten azterlanean bizi diren egoerak erreproduzitzen direla nabarmendu dute. Artikulu honetan, errefuxiatuek Danimarkan duten egoera azaltzen da, non haien gizarte-integrazioa lortzeko jarduera fisikoa eta kirola dute oinarri. Hala ere, gobernutik aurrera eramanean diren planak talde homogeneo bati zuzendutako jarduerak dira eta errefuxiatuen beharrak ez dituzte asetzen, emakumeen kasuan gertatzen den bezala. Talde eztabaidan parte hartutako amen esanak kontuan izanda, ikusi da arazo konplexuen aurrean erantzun esanguratsuak behar direla, eta ez da nahikoa emakumeak kirolera hurbiltzearekin, hau da, jarrera tradizionala erreproduzitzearekin.

Elkarrizketatuek azpimarratu dute ordutegi desberdinekin bateragarria eta egokituia izango den kirol-eskaintza bat sortzearen garrantzia, bai eta eskaintza horretara iristea eta gainerako zereginekin bateratzea erraztea ere. Abu Omarrek eta Ruttenek (2008) egindako ikerketaren arabera, aisialdian egiten den jarduera fisikoak du osasunean eragin positibo handiena. Ariketa fisikoa egiteko hauteman den beste eragozpen bat borondaterik eza da, eta horrek emakumeen motibazioa handitzeko moduak aurkitzearen garrantzia berresten du. Beraz, emakumeen aktibotasun maila denbora faltagatik justifikatzen bada, eta herrialde gehienetan denbora falta zaintza zein lan egoerarekin erlazionatzen bada, emakumeen artean jarduera fisikoa eta kirola eraginkortasunez sustatzeko apustua egiten duten gobernuak alderdi horietaz arduratu beharko lukete, familia eta kirola uztartzeko estrategiak ezarriz.

Bestalde, nabarmentzekoa da elkarrizketatutako emakumeek kirola edota jarduera fisikoa taldean egitea nahiago dutela. Eizagirre-Sagastibeltza eta kideek (2022) egindako ikerketaren arabera, lurralde historikoan 30-40 urte arteko emakume gehienek kirola bakarka egitea nahiago dute, batez ere ordutegien menpekotasunetik kanpo gelditzeko. Hala ere, Ikerketa honetako parte-hartzaileak talde kirola egitearen alde daude, haien arteko sozializazioa eta konpromisoa lortzeko, aktibotasun maila areagotuz. Hona hemen 2. ama esandakoa: *“Taldean jarduteak konpromisoa sortzen du, eta horrek aktiboago izatera eramaten zaitu”*.

Aurreko paragrafoan esandakoaren harira, Gipuzkoako herri desberdinetan emakumeen arteko jarduera fisikoa sustatzeko hainbat proiektu abian jarri dira, besteak beste: Zarauzko emakumeen korrika taldea edota Emakumea Pilotari bezalako proiektuak.

Ekimen hauek guztiek emakumeen artean jarduera fisikoa eta kirola sustatzea dute helburu eta gizartean indarrean dagoen kirolaren maskulinizazioarekin talka egitea. Gainera, ikerketa honetan parte hartu duten amek aurkezten dituzten oztopo gehienen aurrean erantzunak luzatzen dituzte, besteak beste, ordutegi aukera anitzak, sozializatzeko esparru libreak eta elkarrekin kirola praktikatzeko ematen duen motibazio puntu hori aplikatzea. Beraz, erraztasun hauei esker emakumeek haien egunerokotasunean dituzten egoerak praktika hauetara moldatzeko aukera gehiago dituzte (Henderson, 1991).

Holmes eta kideen (2017, 541. or) esanetan, *“ezer ere ez da gelditzen esku hartzen dugun bitartean”*. Hau da, arazo konplexuen aurrean erantzun konplexuak eman arren, edozein esku-hartzek lagundu dezake emakumeen ahalduntze prozesuan. Bidea luzea izanda ere, pausu txikiak ere garrantzia handia du. Ikerketa honetan hiru emakumek besterik ez dute parte hartu. Gutxi izan arren, beharrezkoa da landa eremuan bizi diren eta haur txikiak dituzten ama gehiagoren bizipenak eta esperientziak jasotzen jarraitzea jarduera fisikoaren sustapen egokiagoa gauzatu ahal izateko.

6. ONDORIOAK

Gipuzkoan landa-eremuan bizi diren eta haur txikiak dituzten amen jarduera fisikoarekiko bizipenak jaso dira Gradu Amaierako Lan honetan. Tolosaldeako landa eremuan bizi diren emakume hauen ustetan, ama izateak hainbat zailtasun ekarri dizkie aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egin ahal izateko. Oztopo hauek emakume izatearekin erlazionatuta daude, bereziki azpimarra jarritz zaintza-rolen banaketan. Emakume guztiek bat egin dute esatean denbora dela aisialdiko jarduera fisikoa egiteko oztoporik nagusia. Bere ongizateari begira, hainbatetan jarduera fisikoa bestelako aisialdiko jarduerekin ordezkatzeko dute. Aisialdiko jarduera fisikoa egiteko arrazoi nagusia sozializazioarekin erlazionatu dute.

Elkarrizketatutako amek aisialdiko jarduera fisikoa eta kirola egiteko dituzten oztopo, behar eta interesak kontuan izanda, eurei egokitutako eskaintzak kontuan izan beharko lituzke ordutegiak eta zaintza-rolak ekartzen dizkieten batera ezintasunak. Era berean, emakumeentzako sortutako ekimenak oso kontuan izango lituzketela adierazi dute

Ikerketaren mugei dagokienez, hasiera batean lanean lau eztabaida gaineratu nahi ziren, baina Gipuzkoan landa eremuan bizi diren eta haur txikiak dituzten ama inaktiboak errekrutatzea oso eginkizun zaila dela ikusi da. Beraz, ikerketa honetan eskuratutako emaitzak osatzeko, landa eremuetan bizi diren eta haur txikiak dituzten ama gehiago elkarrizketatu beharko lirateke, Gipuzkoako hainbat herrietan dauden emakume inaktiboen talde-eztabaida gehiago sortu beharko diren, adin tarte desberdinak bereiziz eta haien iritziak jasoz.

6.1. Aplikazio-praktikoak

Bukatzeko, ezinbestekoa da honelako lanei aplikagarritasun edota jarraipen bat ematea, horretarako lan honek etorkizunean izan ditzakeen aplikagarritasun bideak aipatuko dira. Hasteko, Gipuzkoako Lizartzako herrian gauzatuta egon arren EAE-ko beste edozein herri txiki batean gauzatu daitekeen lan bat da, gure autonomia osatzen duten herrien emakumeek antzeko esperientziak jasotzen dituztelako jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruan. Lan honi esker, herri txiki baten emakumeen hitzak jaso dira eta hauek erreferentzia gisa hartuz etorkizuneko kirol-planak aurrera eraman ahal izango dira, batez ere, amak diren emakumeen aktibotasun maila igoz, haien osasun mentala zein fisikoa hobetuz. Gainera, askotan hirietan aurrera eraman diren kirol proiektuek landa-eremuetan erabilgarritasuna jaso dezakete, bertako emakumeen iritziak jaso ostean eta hauetan hainbat aldaketa eginez. Era berean, talde eztabaida batek herri txiki baten emakumeen egoera zein den ezagutzeko aukera eman du, haien iritziak eta ideiak mahai gainean jarriz emakumek diren hizlarietara protagonismoa emanez. Azterketa kualitatiboek aplikagarritasun zabala dute edozein esparrutan, baina batez ere emakumeen egoerak hobetzen dituzten esparruetan berebiziko garrantzia jasotzen dute, eta talde eztabaida batetik atera daitekeen informazio baliagarri guztia aipatzekoa da. Honelako lanen bidez gizartean ematen diren disparekotasunei ikusgarritasuna ematen zaie inklusiboak eta feministak diren betaurrekoei esker erantzun esanguratsuenak indarrean jarriz.

Lizartza eta Altzoko herrietan ama diren emakumeen artean jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko aurrera eraman daitezkeen hainbat proposamen luzatuko dira:

- **1. Formakuntza:** Asteburuko prestakuntza gurasoentzat eta seme-alabentzat. Proposamen honetan, astebururo emakumeentzako jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruko formazioa jasotzeaz gain, haien seme-alabekin bestelako jarduera fisikoak gauzatuko dituzte. Beraz, proposamen honi esker, emakumeek haien kabuz jarduera fisikoa aurrera eramateko beharrezkoa duten informazioa jasoko dute eta aktibo mantenduko dira, etorkizunean haien kabuz, modu kooperatibo batean, herrian talde-saioak sortu ahal izateko. Aplikazio praktikoa hau garatzeko Simonsen eta Ryomek (2001) eginiko proposamen bat hartu da oinarritzat, emaitza positiboak eskuratu zituzten gainera.
- **2. Jarduera fisikoen gida:** udalerrian edo inguruan egin daitezkeen jardueren gida aurkeztuko zaie. Bertan jarduera desberdinak bilduko dira, emakumeen egoera fisikoetara egokituak eta hauen behar eta interesetatik sortuak.
- **3. Emakumeen ordutegietara egokitu.** Herrian bizi diren amei libre dituzten ordu tarteak adierazteko eskatu eta horiek zehaztutako ordutegian jarduerak antolatu.

7. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Abu-Omar, K., & Rütten, A. (2008). Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Preventive Medicine*, 47(3), 319-323.
- Arbide, S. S. H. (2008). La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 24(1), 64-76.
- Asztalos, M., De Bourdeaudhuij, I., & Cardon, G. (2010). The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public Health Nutrition*, 13(8), 127-140. doi:10.1017/S1368980009992825
- Barros, E. H., & Moreno, F. J. V. (2010). El grupo de discusión como técnica de investigación en la formación de traductores: dos casos de su aplicabilidad. *Entreculturas. Revista de traducción y comunicación intercultural*, (2), 181-196.

- Bisquert-Bover, M., Ballester-Arnal, R., Gil-Llario, M. D., Elipe Miravet, M., & López-Fando Galdón, M. (2020). *Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género*. Asociación INFAD.
- Cai, Y., & Richards, E. A. (2016). Systematic review of physical activity outcomes of rural lifestyle interventions. *Western journal of nursing research*, 38(7), 909-927.
- Canales, M., & Peinado, A. (1994). Grupos de discusión. *Métodos y técnicas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Síntesis psicológica, 287-316.
- Castaño Molina, M., Carrillo García, C., Martínez Roche, M., Arnau Sánchez, J., Ríos Rísquez, M., & Nicolás Viguera, M. (2017). *Guía Práctica de Grupos de Discusión para principiantes*. Universidad de Murcia.
- Castillo, E., & Vásquez, M. L. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia médica*, 34(3), 164-167.
- Cleland, V. J., Ball, K., King, A. C., & Crawford, D. (2012). Do the individual, social, and environmental correlates of physical activity differ between urban and rural women? *Environment & Behavior*, 44, 350-373.
- Currie, J. (2004). Motherhood, stress and the exercise experience: Freedom or constraint?. *Leisure Studies*, 23(3), 225-242.
- Eizagirre-Sagastibeltza, O., Fernandez-Lasa, U., Yanci, J., Romarateabala, E., Cayero, R., Iturrioz, I., & Usabiaga, O. (2022). Design and Validation of a Questionnaire to Assess the Leisure Time Physical Activity of Adult Women in Gipuzkoa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5736.
- Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila. (2018). *Emaitzen taulak. Osasun determinatzaileak: Osasunarekiko portaerak. Jarduera fisikoa*. <https://www.euskadi.eus/informazioa/osasun-inkesta-2018-emaitzen-taulak/web01-a3osag17/eu/> -tik berreskuratua.

- Falco, C., Samdal, O., Estevan, I., & Alvarez, O. (2013). A structured and strategic approach to organise physical and recreational activities. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 8(2), 373-391.
- García, M. E., Hernández, A. I., Oña, A., Godoy, J. F., & Rebollo, S. (2001). La práctica física de tiempo libre en la mujer. *Revista Motricidad*, 7, 145-186.
- Giner, S. (1998). *Diccionario de sociología* (Vol. 4). Alianza editorial.
- Holmes, B. J., Best, A., Davies, H., Hunter, D., Kelly, M. P., Marshall, M., & Rycroft-Malone, J. (2017). Mobilising knowledge in complex health systems: a call to action. *Evidence & Policy*, 13(3), 539–560.
- Juaristi Larrinaga, P. (2003): *Gizarte ikerketarako teknikak, Teoria eta adibideak*, EHU, Bilbo.
- Kilanowski, J. F. (2017). Breadth of the socio-ecological model. *Journal of Agromedicine*, 22(4), 295-297.
- Krueger, R. A. (1991): *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*. Madrid, Pirámide.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health education quarterly*, 15(4), 351-377.
- Moscoso, D., Moyano, E., Biedma, L., Fernandez-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C. eta Serrano del Rosal, R. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. *Fundación la Caixa*.
- Patterson, K. A., Cleland, V., Venn, A., Blizzard, L., & Gall, S. (2014). A cross-sectional study of geographic differences in health risk factors among young Australian adults: the role of socioeconomic position. *BMC Public Health*, 14(1), 1-10.
- Pelletier, C. A., Pousette, A., Ward, K., Keahey, R., Fox, G., Allison, S., eta Faulkner, G. (2020). Implementation of Physical Activity Interventions in Rural, Remote, and Northern

Communities: A Scoping Review. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 57, 0046958020935662.

Pilar Santamaría, Eider Arrieta, Olga Aranegi, Adur Aleman (2011). Las mujeres en el entorno rural. *IKT*.

Rapley, T. (2014). *Los análisis de conversación, de discurso y de documentos en investigación cualitativa* (Vol. 7). Ediciones Morata.

Rojek, C. (2000). *Leisure and culture*. London: Macmillan Press.

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. *Annu. Rev. Public Health*, 27, 297-322.

Simonsen, C. B., & Ryom, K. (2021). Building bridges: A co-creation intervention preparatory project based on female Syrian refugees' experiences with physical activity. *Action Research*, 14767503211009571.

Trivedi T, Liu J, Probst J, Merchan A, Jhones S, Martin AB. (2015). Obesity and obesity-related behaviors among rural and urban adults in the USA. *Rural Remote Health*, 15(4).

Vázquez, B. (2001). Nuevos retos para el deporte y para las mujeres en el siglo XXI. En *Actas del Congreso Mujer y Deporte*, Bilbao.

8. ERANSKINAK

I. Eranskina. talde eztabaidako gidoia

Emakumeen aisialdiko jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohitura, arrazoi eta oztopoak

Talde eztabaidetako gidoia

Elkarrizketaren atalak

1. **Sarrera (5-10')**. Aurkezpena. Parte hartzaileei eskerrak emango zaizkie euren parte hartzeagatik eta oso modu orokorrean ikerketaren kokapena zein den azalduko zaie. Baimen informatua sinatu.
2. **Grabatzeko baimena eskatu (1')**
3. **Elkarrizketa (60-70')**
4. **Amaiera (5')**. Eskerrak eman. Zerbait gehiago gaineratu nahi izanez gero, email bat eman. Era berean, hurrengo batean berriro elkarrizketatuak izateko prest dauden galdetu. Emaitzak helaraziko dizkiegula adierazi.

Elkarrizketaren gidoia

Haur txikiak dituzten amak

Kategoria	Galderak
Irekiera	1) Aktiboak diren edo ez galdetu (bi ordu eta erdi astean). Zuen burua emakume aktibo bezala edo inaktibo izendatuko zenukete? Eta nola sentitzen zarete horren aurrean? Zer egiten duzue bestela aisialdian?
Ohiturak Haurtzaroko esp.	2) Zuen burua ez aktibotzat duzuenok, nola ikusten dituzue emakume aktiboak? Eta alderantziz, aktiboak sentitzen zaretenok zer adieraziko zeniekete ez aktiboak? Zeren arabera, zein irizpidetan oinarrituz, definituko zenukete aktibo ala inaktibo den emakume bat? 3) Zer nolako harremana izan duzue jarduera fisiko eta kirolarekin zuen bizitzako etapa ezberdinetan? Adibidez, haurtzaroan edo gaztaroan? Zer nolako oroitzapenak dituzue heziketa fisikoaren inguruan? Etapa horietan egindakoak zuen ustez eragina izan al du helduaroan jarduera fisikoa eta kirola egiteko? 4) Emakumeek gizonek baino aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gutxiago egiten dute (%20 gutxiago), maiztasunez eta iraupenez. Zergatik dela uste duzue?

	<p>5) Emakume izate hutsagatik, jarduera fisikoa eta kirolaren praktikorako barrera eta oztopo gehiago ditugula uste al duzue? Zergatik? Zeintzuk dira oztopo eta zailtasun horiek?</p>
Landa eremua	<p>6) Emakumeek gizonen baino gutxiago egiteaz gain, landa-eremuan bizi diren emakumeek, hirian bizi direnek baino jarduera fisiko eta kirol gutxiago egiten dute. Zuek hala sentitzen duzue? Zergatik dela uste duzue?</p> <p>7) Landa-eremuan bizitzeak hiri ingurunean bizitzearekin alderatuta, zer-nolako aukerak ematen ditu JFK egiteko? Eta zein oztopo? (kirol instalazioak, jardueren eskaintza, garraioa, ondoko herrietara irisgarritasuna, oinez/bizikletaz ibiltzeko bideak, kaleko argiztapena, eguraldi desberdinarekin erabilgarriak diren instalazioak)</p>
Amatasuna (oztopoak)	<p>8) Haur txikiak dituzten amek, ez dituztenek baino jarduera fisiko eta kirol gutxiago egin ohi dute. Nola eragiten du jarduera fisiko eta kirol azturetan haur txikiak izateak?</p> <p>9) Zergatik ez dute hainbat ama gipuzkoarrek jarduera fisikoa edo kirola egiten aisialdian? Zehazki zuen ustez zerk oztopatzen du Gipuzkoan haur txikiak dituzten amek jarduera fisikoa eta kirola egitea? Arrazoi pertsonalengatik da, inguruko pertsonen (familia, bikotea, lagunak) laguntza ezagatik, baliabide, eskaintza eta erraztasunak falta direlako edo komunikabide eta erakunde publikoek ez dutelako sustatzen?</p> <p>10) Nola antolatzen duzue kontziliazioa? Zaintza ardurak eta jarduera fisikoa eta kirola uztartzea posible al da? Nola egiten duzue?</p> <p>11) Nolako eragina dute zuen inguruko pertsonen jarduera fisiko eta kirolaren praktikan? (familia, bikotea, lagunak)</p> <p>12) Zein arazo gehigarri sortzen ditu amatasunak kirol esparruan? Eta zein aukera?</p>
Amatasuna Haurdunaldia eta gorputza	<p>13) Zein aldaketa eragiten ditu haurdunaldiak jarduera fisikoa eta kirolaren praktikan? (aurretik, bitartean eta ondoren)</p> <p>14) Haurdunaldiak eragindako gorputz aldaketak nolako eragina dauka jarduera fisikoa eta kirolaren praktikan?</p> <p>15) Besteengandik epaituak izateak mugatzen al du zuen parte hartzea? Adibidez, gustura egingo zenuketen jarduera fisiko eta kirolen bat egiteari uko egin diozue besteek zer esango duten kezkatik?</p>
Amatasuna (motibazioak)	<p>16) Zergatik egiten dute haur txikiak dituzten ama gipuzkoarrek jarduera fisikoa eta kirola aisialdian? Zein arrazoi nabarmenduko zenituzkete?</p> <p>17) Jarduera fisikoa eta kirola egitea zuentzako onuragarria izan litekeela iruditzen zaizue? Edonorentzat da zuen ustez onuragarria?</p> <p>18) Zein motibok lagunduko lizueke edo lieke aktibo ez direnei jarduera fisikoa eta kirola egiten? Norberaren jarrera aldaketak, inguruko pertsonen (familia, bikotea, lagunak) laguntzak, baliabide, eskaintza eta erraztasun gehiago jartzeak edo komunikabide eta erakunde publikoek gehiago sustatzeak?</p>

<p>Eskaintza Kirol politikak</p>	<p>19) Udal politiketatik edo GFAtik zaintza egoeran dauden emakumeentzat jarduera fisiko eta kirol praktikarako laguntzak egon beharko liratekeela uste al duzue? Zer nolako ezaugarriak izan beharko lituzkete laguntza horiek?</p> <p>20) Zer irudituko litzaizueke jarduera fisiko eta kirola hurrekin praktikatzeko jarduera eskaintza izatea? Zein ezaugarri izan behar lituzke jarduerak? Zer irudituko litzaizueke zuek jarduera fisikoa edo kirola egiten duzuen bitartean haurtzaindegi zerbitzua izatea?</p> <p>21) Emakumeentzako bakarrik antolaturiko jarduera fisiko eta kirol programa espezifikoren batean parte hartu al duzue inoiz? Zer ezberdintasun ikusten duzue mota horretako ekimenen eta ohiko eskaintzaren artean, baldin eta alderik baldin badago?</p> <p>22) Amentzako bakarrik antolaturiko jarduera fisiko eta kirol programa espezifikoren batean parte hartu al duzue inoiz? Zer ezberdintasun ikusten duzue mota horretako ekimenen eta ohiko eskaintzaren artean, baldin eta alderik baldin badago?</p> <p>23) Zer gehiago egin behar lukete Gipuzkoako Foru Aldundiak edo udalek zein bestelako entitateek emakumeek jarduera fisiko eta kirol gehiago egin dezaten aisialdian?</p> <p>24) Zuen lan edo ikasketa testuinguruan jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko erraztasunak emanez gero aldatuko al litzateke zuen ikuspegia eta egoera?</p>
--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

JARDUERA FISIKOA

Jarraian, jarduera fisiko mota ezberdinak egiten pasatako denborari buruz galdetuko dizugu. Mesedez, pertsona inaktiboa zarela uste izanda ere, eskertuko genizuke galderei erantzuten saiatzea.

JARDUERA FISIKOA AISIALDIAN

Ondorengo galderak erantzuteko ez hartu kontuan laneko eta desplazamenduetako jarduera fisikoa. Aisialdian egiten duzun kirola edota jarduera fisikoari buruz galdetuko dizugu. Adibidez, oinez ibiltzea, mendian ibiltzea, bizikletan ibiltzea, dantza egitea, euskal pilotan jokatzeko, yoga egitea, futboleko jokatzeko, igeri egitea, *spinning* egitea, gimnasioan jardutea edo antzerako edozein jarduera fisiko-kirol izan daiteke.

1. Zure aisialdian praktikatzen duzu gutxienez 10 minutuz arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio handia eragiten duen intentsitate altuko jarduera fisiko-kirolik?

Adibidez: aerobic edo spinning saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibaloia, eskubaloia, 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.

- Bai
- Ez (Ez erantzun baduzu, jarraitu 4. galderan)

2. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzen duzu intentsitate altuko jarduera fisiko-kirola aisialdian?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

3. Intentsitate altuko jarduera fisiko-kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jarduera horiei?

- 10 minutu
- 30 minutu
- 60 minutu (1 ordu)
- 90 minutu (1 ordu eta 30 min.)
- 120 minutu (2 ordu)

- 150 minutu (2 ordu eta 30 min.)
- 180 minutu (3 ordu)
- 210 minutu (3 ordu eta 30 min.)
- 240 minutu (4 ordu)
- 270 minutu (4 ordu eta 30 min.)
- 300 minutu (5 ordu)
- 330 minutu (5 ordu eta 30 min.)
- 360 minutu (6 ordu)
- 390 minutu (6 ordu eta 30 min.)
- 420 minutu (7 ordu)
- 450 minutu (7 ordu eta 30 min.)
- 480 minutu (8 ordu)
- 510 minutu (8 ordu eta 30 min.)
- 540 minutu (9 ordu)
- 570 minutu (9 ordu eta 30 min.)
- 600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago)

4. Zure aisialdian praktikatzen duzu gutxienez 10 minutuz arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten duen intentsitate moderatuko jarduera fisiko-kirolik? *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.*

- Bai
- Ez (Ez erantzun baduzu, jarraitu 7. galderan)

5. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzen duzu intentsitate moderatuko jarduera fisiko-kirola aisialdian?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

6. Intentsitate moderatuko jarduera fisiko-kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jarduera horiei?

- 10 minutu
- 30 minutu
- 60 minutu (1 ordu)

- 90 minutu (1 ordu eta 30 min.)
- 120 minutu (2 ordu)
- 150 minutu (2 ordu eta 30 min.)
- 180 minutu (3 ordu)
- 210 minutu (3 ordu eta 30 min.)
- 240 minutu (4 ordu)
- 270 minutu (4 ordu eta 30 min.)
- 300 minutu (5 ordu)
- 330 minutu (5 ordu eta 30 min.)
- 360 minutu (6 ordu)
- 390 minutu (6 ordu eta 30 min.)
- 420 minutu (7 ordu)
- 450 minutu (7 ordu eta 30 min.)
- 480 minutu (8 ordu)
- 510 minutu (8 ordu eta 30 min.)
- 540 minutu (9 ordu)
- 570 minutu (9 ordu eta 30 min.)
- 600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago)

7. Zure aisialdian praktikatzen duzu gutxienez 10 minutuz arnasketaren edo bihotz-erritmoaren ia azeleraziorik eragiten ez duen intentsitate baxuko jardura fisiko-kirolak? Adibidez: oinez edo bizikletan lasai ibili, yoga egin, luzaketak egin, edo antzerako intentsitatean jardutean.

- Bai
- Ez (Ez erantzun baduzu, jarraitu 10. galderan)

8. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzen duzu intentsitate baxuko jardura fisiko-kirola aisialdian?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

9. Intentsitate baxuko jardura fisiko-kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jardura horiei?

- 10 minutu
- 30 minutu

- 60 minutu (1 ordu)
- 90 minutu (1 ordu eta 30 min.)
- 120 minutu (2 ordu)
- 150 minutu (2 ordu eta 30 min.)
- 180 minutu (3 ordu)
- 210 minutu (3 ordu eta 30 min.)
- 240 minutu (4 ordu)
- 270 minutu (4 ordu eta 30 min.)
- 300 minutu (5 ordu)
- 330 minutu (5 ordu eta 30 min.)
- 360 minutu (6 ordu)
- 390 minutu (6 ordu eta 30 min.)
- 420 minutu (7 ordu)
- 450 minutu (7 ordu eta 30 min.)
- 480 minutu (8 ordu)
- 510 minutu (8 ordu eta 30 min.)
- 540 minutu (9 ordu)
- 570 minutu (9 ordu eta 30 min.)
- 600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago)

DATU SOZIODEMOGRAFIKOAK

Galdera hauen bidez galdetegiari erantzundako emakumeen ezaugarri soziodemografikoak ezagutu nahi ditugu.

10. Zenbat urte beteko dituzu 2022an? *Adierazi zenbakia.*

- _____ urte

11. Non bizi zara? *Adierazi herria.*

- _____

12. Zein da lortu duzun ikasketeta 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

13. Zein lan egoeratan zaude gaur egun? *Aukeratu ondorengo erantzunetatik zure egoera ondoen adierazten dutenak. Aukeratu nahi adina erantzun.*

- Lanean
- Erretiratu edo pentsioduna (hau erantzuten baduzu, 17. galderara pasa)

18. Ama al zara edo haur-gazteren baten zaintza ardurarik ba al duzu?

- Bai
- Ez

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

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