

## Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak Masterra

MASTER AMAIERAKO LANA

# Gipuzkoako emakumeen jarduera fisikorako aukera eta oztopoak: gazte eta amen ahotsak

**Olatz Arce Larrory**

2021eko maiatza, Vitoria-Gasteiz

**Gipuzkoako emakumeen jarduera fisikorako aukera eta oztopoak: gazte eta amen ahotsak**

**Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak** Masterra Titulua izateko aukera ematen duen Master Amaierako Lana.

**OLATZ ARCE LARRORY-k aurkeztua**

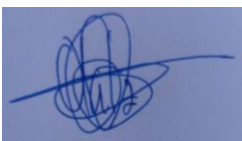
**Tutorea(k)**

**UXUE FERNANDEZ-LASA, ESTIBALIZ ROMARATEZABALA**

Vitoria-Gasteizen, 2021eko maiatzak 20.

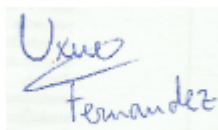
Ikaslearen sinadura:

Sinadura:



Tutorearen oniritzia:

Sinadura:



# Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak Masterra

## MASTER AMAIERAKO LANA

### 2020-2021 IKASTURTEA

#### **IZENBURUA: Gipuzkoako emakumeen jarduera fisikorako aukera eta oztopoak: gazte eta amen ahotsak**

#### **LABURPENA:**

Ikerketa honen helburua Gipuzkoako emakume gazte eta amen ahotsetatik jarduera fisikoaren praktikarako dituzten aukerak eta oztopoak aztertzea izan zen. Talde eztabaiden bitartez emakumeen bizipenak jaso eta aztertu ziren, teoria sozioekologikoa eta feminista ardatz izanik. Jarduera fisiko eta kirolarekiko (JFK) arrazoiaren artean, ondo pasatzea, deskonektatzea, norberarekin eta fisikoki ondo sentitzea eta babes soziala azalerarazi zituzten. Alabaina, hein batean, gizarte patriarkatu eta androzentrikoak eraginda, arrazoiaren ginetik oztopoak nagusitasuna hartzen zuten: konpromisoa, konfiantza, nagitasuna, denbora falta, erruduntasuna, eskubide falta, babes soziala, gizarte eta kanpo faktoreak. Emakumea ahalduntzea, honi irtenbidea emateko aukera dela ikusi da, eta, emakumeen interes eta beharizanetara egokitutako eskaintza sortzeak JFK ohiturak aldatzen lagun lezake.

**GAKO HITZAK:** Aisialdia, Jarduera Fisikoa, Sozioekologikoa, Feminismoa.

#### **TITLE: Physical activity choices and barriers of women in Gipuzkoa: youth's and mother's voices'**

#### **ABSTRACT:**

The aim of this research is to analyse the choices and barriers women, youth and mothers concretely, do have in Gipuzkoa from their point of view. Different experiences were collected and examined in some team discussions, taking social-ecological and feminist theories as axis. Personal enjoyment, disconnection desire, mental and physical self-wellness, and, social support were the main reasons of practising physical exercise and sports. Nevertheless, they perceived that, up to a point, barriers prevailed to reasons: commitment, confidence, time scarcity, laziness, guilt feeling, right shortage, social support and other external factors. It has been seeing that empowering women could be a solution, considering an offer adapted to women interests and necessities could help women changing their physical exercise and sport habits.

**KEYWORDS:** Leisure, Physical Activity, Social-ecological, Feminism.

## 1. Sarrera

Jarduera fisikoa (JF) osasun fisiko, mental, psikosozial eta afektiboarentzat onuragarria da (MOE, 2020). Hala ere, oraindik ere mundu osoan zehar inaktibitatearen datuak kezkarriak dira, Munduko Osasun Erakundearen (MOE) (2021) arabera, munduko biztanleriaren %60ak ez baitu osasuntsu egoteko gutxieneko JF burutzen. Ildo horretan, MOEren (2020) esanetan, pertsona guztiak aktibo mantenduko balira urtero 4-5 milioi heriotza ekidingo lirateke. Zentzu honetan, maiz pertsona inaktiboa eta sedentarioa sinonimotzat hartzen badira ere, sedentarioa esna-aldi orduetan mugimendu gabezia duena da (MOE, 2009), eta, inaktiboa, aldiz, MOEk gomendatutako JF mailetara iristen ez dena (MOE, 2020).

Jarrera inaktibo hau gizarte talde batzuetan besteetan baino nabariagoa da (Nanette et al., 2010; MOE, 2021). Sexua, adina, desgaitasuna, hezkuntza eta egoera sozioekonomikoa, biztanleria sailkatzeko faktore determinatzaileak dira (Roberts et al., 2013). Eta, horien baitan, iristeko zailak (*hard-to-reach*) bezala ezagutzen diren biztanleria taldeak aurkitzen dira (Brook et al., 2017; Caviel et al., 2012), pertsona inaktiboak (Nanette et al., 2010), gazteak eta emakumeak (MOE, 2021; Zimmermann-Sloutskis et al., 2010) besteak beste.

Hainbat azterketatan edozein adin tartetan emakumeak gizonak baino inaktiboagoak direla ondorioztatu da (Hallal et al., 2012; Telford et al., 2016). Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE), esaterako, Espainiako kirol ohiturak aztertzen dituen azken inkestaren arabera, 2015. urtean erdiak baino gutxiagok soilik praktikatu zuen kirola astean zehar (MECD, 2015). Sexuari erreparatuz gero, emakumeek (%40,3) gizonak (%54,1) baino gutxiago praktikatu zuten (MECD, 2015) eta 2017. urteko Espainiako osasun inkesta aztertuz gero, emakumeak (%32,51) gizonak (%28,3) baino sedentarioagoak kontsideratu ziren (MSCBS, 2017). Gipuzkoan ere joera bera da, 2012. urtean gipuzkoarren jarduera fisiko eta kirol praktika behatzea jomuga zuen ikerketak oinezkoen jarduera aztertzerakoan (45minutu baino gehiago), emakumeek gizonak baino parte hartze gutxiago zutela ondorioztatu zuten (Arribas et al., 2012). Horrenbestez, beraien bizitza estiloa aldatu ezean, nahiz eta orain osasuntsu egon, emakumeek, epe luzera osasun arazoak gara ditzakete (Howlett et al., 2019), eta, honek arrisku handiko biztanleria izatera daramatza (MOE, 2021). Hori dela eta, interbentzioen jomuga izatea garrantzi handikoa da (Nanette et al., 2010).

Bide honetan, JFak emakumeengan aldaketa pertsonala bultzatzeko gaitasuna edukitzeaz gain (Cooke eta Jones, 2017) emakumeak ahalduntzeko tresna gisa erabil daiteke (Blinde et al., 1993; Gilroy, 1996; eta Theberge, 1987), eta aisialdiaren helburu nagusienetako bat hauxe da, ahalduntzea (Bedini, 2013; Freysinger et al., 2013; Henderson, 2013). Aisialdiari esker emakumeek ahalduntze sentipena izan dezakete eta sentipen hau bizitzako beste esparruetan isla daiteke (Freysinger et al., 2013), batik bat ahalduntzeak inplikazio pertsonalak, sozialak, politikoak, kulturalak eta ekonomikoak dituelako (Gutierrez, 1990;

Henderson, 2013). Pertsonen bizitza egoera hobetzea bilatzen du, egoera ezkorren eta ez-ahaldunduen aurrean kontrol handiagoa bermatuz (Freysinger et al., 2013).

Zenbaitetan, ordea, aisialdiko oztopoek gizabanakoei jarduera bat egitea eragozten diete edo egiteko gaitasuna zailtzen diete (Kowal eta Fortier, 2007; Shamdahl, 2013). Horregatik, emakumeen mugak aditzeko testuinguru soziala aztertzea ezinbestekoa da, kasu honetan aisialdiarena (Henderson, 1991). Emakumeen aisialdirako oztopoen artean, denbora kudeatzeko zailtasunak, osasun arazoak, nekea (Kowal eta Fortier, 2007), eta, motibazio eta konfiantza eza gailentzen dira (Thompson et al., 2017). Eta, Hendersonek (1991), emakumeen aisialdian gizonezkoenetatik ezberdintzen dituen beste hiru oztopo daudela adierazten du: eskubide faltaren sentimendua, zaintzarekiko etika, osasuna eta segurtasuna. Emakumeek gizonek besteko aisia izateko eskubidea dute (Gilroy, 1996; Henderson, 2013), baina, emakumeen bizi-zikloaren etapa bakoitzean aisia-denbora eta espazioa oztopatu egiten dira (Rojek, 2014). Honek emakumeen aisialdiaren testuinguru sozialak, fisikoak, espazialak eta ingurukoak konprenitzearen garrantzia handitzen du, batik bat alor hauek aisialdiaren esperientziaren kalitatea eta zenbait onura zehazten laguntzen dutelako (Freysinger et al., 2013).

Emakumeen aisialdi aukerak hobetzeko, emakumeek aisialdia eskubide pertsonal bezala aitortu behar dute. Ikuspuntu honek aisialdi independente eta autonomoa bultzatu eta erraztuko luke (Freysinger et al., 2013), baina, hala ere, aisialdia baimentzen duen ingurua sortu behar da (Deem, 1984), JFko programak emakumeen helburuei egokituak izan behar dira (López de D'Amico, 2017; Renato et al., 2007); eta, gizartean aurkitzen diren mugen azterketaren bitartez (Henderson, 1991), gizartean bertan aldaketa bat eman behar da (Deem, 1984). Izan ere, aisialdia kulturen parte den aldetik, aisialdia kultura da (Elizalde, 2010; Henderson, 2013). Horretarako, JFren portaeran eragina izan dezaketen faktore erabakigarri batzuk aintzat izan behar dira, non pertsona, talde edo komunitatea aktibo izateko probabilitatean eragin zuzena izango duten (Cavil et al., 2006). Hauek ez-moldagarriak edo moldagarriak izan daitezke (Cavil et al., 2006). Ez-moldagarriak adina, sexua eta klase soziala lirateke. Moldagarriak, ostera, hiru faktorek baldintzatuko daude: makro testuinguruak, mikro testuinguruak eta banakoak. Makro testuinguruko faktoreak baldintza sozio-ekonomikoak, kulturalak eta ingurumenekoak lirateke; eta, mikro testuingurukoak, aldiz, JFrako joera duten bizitza eta lan inguruak; eta, arau sozialei eta bertoko komunitateei emandako babesak. Azkenik, banakako faktoreak, JFrako jarreraren, aktibo izateko usteen edota egunerokotasuneko aukerak lirateke (Cavil et al., 2006). Moldagarriei esker, JFrakiko konpromezua lortzea ahalbidetuko duten jarrera aldaketak eman daitezke (Kinnafick et al., 2014), norbanakoak jarduera bat probatzeko probabilitatea areagotzen baitu (Sallis eta Owen, 1999).

Teoria sozioekologikoaren arabera, bakarkako edozein jarreratan hainbat sistema eta taldek eragina daukate (Berkman et al., 2014; Wandersman et al., 1996). Gauzak horrela, pertsonen, beraien jarreraren eta

inguruaren arteko elkarrekiko mendekotasuna kontzeptualizatzeko era eskaintzen du (Sallis eta Owen, 1999). Teoria sozioekologikoak JFren hartzea eta mantentzea sustatzen duten maila anizkunak daudela aitortzen du (Fleury eta Lee, 2006; Whittemore et al., 2004), non intrapertsonala, interpertsonala, eta testuingurukoak izango liratekeen (López de D'Amico, 2017; Mcleroy et al., 1988). Hauek emakumeei bideratutako JFrako faktore pertsonal, sozial eta ingurumenaren eragina aztertzeko kategorizazio bezala erabil daitezke, baldin eta errekrutatzearekin eta atxikipenarekin lotura badute (Hanlon et al., 2010). Bide honetan, osasun jarrerari eta sustapenari bideratutako ikerketetan zeresan handia duen ikuspegia da (Fleury eta Lee, 2006), eta, interbentzioak maila edo faktore hauek aldatzera bideratuak egon behar dira (Wandersman et al., 1996). Gainera, osasunari bideratutako interbentzioek, norbanakoen eta eredu sozioekologikoa jarraitzen duten sektore ezberdinetako hainbat erakunderekin elkarlanean jardunez gero, eskuratutako hobekuntzak nabarmenagoak izatera irits daitezke (Wandersman et al., 1996).

Hau guztia aintzat harturik, ikerketa lan honek Gipuzkoako emakume gazte eta amen ahotsetatik JFrako dituzten aukerak eta oztopoak aztertzea du jomuga.

## **2. Metodologia**

Ikerketa honetan metodologia kualitatiboa erabili zen, eta, bere baitan elkarrizketa teknika, talde eztabaiden hautua eginez (Juaristi, 2003). Guztira hiru talde eztabaida egin ziren. Hauek 2021ko martxoaren 29a eta apirilaren 21a bitartean burutu ziren Gipuzkoan. Talde eztabaida bakoitzean gutxienez ikerketa taldeko bi kidek parte hartu zuten elkarrizketatzaile moduan. Eztabaida talde hauen iraupena batz bestea 60-90 minutukoa izan zen eta ondorengo prozedura jarraitu zen (Juaristi, 2003): sarrera eta ongi etorria, grabatzeko baimenaren eskaera, eztabaida, eta amaiera edo agurra.

Ikerketan parte hartzeko nahitako laginketa burutu zen (Palinkas et al., 2015). Errekrutatzean elur-bolaren teknikaren bitartez talde eztabaidetan parte hartzeko gonbidapena luzatu zitzaizen interes taldeko pertsonen, proiektuaren azalpenarekin batera. Ondoren, talde bakoitzean izena eman zutenen zerrenda jaso zen, eta, Rubio eta Varasek (2004) eta Ibañezek (1986) talde eztabaidak osatzeko proposaturiko pertsona kopuruari so eginez, interes taldeen kopurua zehaztu zen. Kasu honetan 4-9 pertsonakoak izan ziren. Parte hartzaile denek ondorengo barne hartze irizpideak bete behar izan zituzten: emakumeak izatea, Gipuzkoan bizitzea, adin nagusikoak izatea, eta, zaintza arduraren bat edukitzea edo gazteak izatea. Honez gain, denek ikerketan beraien borondatez parte hartzeko prestasuna adierazi zuten, baimen informatu bat sinatuz. Ikerketa honek Helsinkiko Adierazpenean (2013) ezarritako jarraibideak jarraitu ditu eta UPV/EHUko Gizakiekin lotutako Ikerketetarako Etika Batzordearen (GIEB) onespina du (M10\_2020\_296).

Datuen analisiaren prozedurari dagokionez, elkarrizketak amaitu ostean, ikertzaileek, talde eztabaidetan esandakoak hitzez hitz transkribatu zituzten. Ondoren, edukien analisisa egin zen, datuak behin eta berriz irakurriz eta aztertuz (Rapley, 2014). Informazioa aztertzeko, ikerketa helburuarekin zerikusia zuten zati

esanguratsuenak modu induktiboan kodifikatu ziren (1. Taula), bloke tematikoen arabera, ondoren kategoriatan biltzeko (Schmidt, 2004). Era honetan, ikertzaileen arteko triangulazioa egin zen (Ruiz, 2012). Edukien analisi honetarako NVIVO9 (QSR International) programa erabili zen.

## 1. Taula

*Datuak analizatzeko sortutako kategoria sistema.*

Kategoriak	Azpi kategoriak	Kodeak
Intrapertsonala	JFK	· Egungo praktika · Iraganeko praktika
	Zaintza	· Erruduntasuna
	Norbere baitako gatazkak	· Konfiantza · Autoexigentzia · Nagikeria
Interpertsonala	JFK	· Herritarrak · JFK mota
	Familia	· Haurdunaldia · Kontziliazioa
	Lagunak	
Testuingurukoa	JFK	· Egungo kirola · Gizartearen eragina
	Hezkuntza	· Jardueran eskaintza
	Lan mota	
	Zaintza	· Kontziliazioa
	Kanpo faktoreak	· Eguraldia · Covid-19

Nota: JFK = Jarduera fisikoa eta kirola.

### 3. Emaitzak eta eztabaida

#### 3.1. Urpean igeri egiten: alderdi intrapertsonalak

Amen eta emakume gazteen jarduera eta esperientziak ezagutzeko, norbanako bakoitzaren ezaugarriak ezagutzea garrantzitsua da (Sallis et al., 2006). Horregatik, emakume gazte eta ama direnek aisialdiko JFK inguruan zituzten jarrera, portaera, autokontzeptu, trebetasun eta hautemandako gaitasun funtzionalen inguruko pertzepzioak aztertu ziren (Fleury eta Lee, 2006; Mcleroy et al., 1988). Alderdi honetan ondorengo gaiak gailendu ziren: praktika ohiturak, praktikekin asebetetze maila eta lehentasunen arteko oreka bilatzeko nahia.

##### 3.1.1. *Praktika ohiturak*

Gipuzkoa, oinezkoen gizartea zela adierazten zen 2009 urtean (Arruza et al., 2009). Ordudanik 12 urte pasa badira ere, egoerak berdin jarraitzen du, emakumeen artean gehien aipatutako JFK praktika oinez ibiltzea izan baitzen, bai kalean, baita mendian barrena ere. Emakume batzuei oinez ibiltzera bakarrik joatea gustatzen zitzaizen bitartean beste batzuk norbaitekin joatea behar zuten. Bakarrik joatea erabakitzen zutenen artean, deskonexioa eta bakarrik egoteko beharrezana ageri ziren: «Paseatzen joatea gustatzen zait, baina ni bakarrik. Musika jarri, izaten da momentu bat deskonektatzeko» (Gaztea 4). Baina, begira gauzak zer diren. Nahiz eta gizarte patriarkatu batean emakume izateagatik emakumeek aspektu komun batzuk izan, aisialdiko esperientziak ez dute zertan denentzat berdinak izan behar (Freysinger et al., 2013), eta zenbaitetan esperientzia hauek jarduera bera mugatzen zutela adierazten zuten. Mugez gain, partaideen artean bizi izandako esperientziak bazuten ezberdintasunik. Gazteen artean ia denek iraganean kirol praktikaren bat burutzen zuten, eta, hau hein batean eskola kirolari atxiki dakioke, eskola kirolaren praktika azken urteetan areagotzen joan baita, 1990. urtean %30eko parte hartzea izatetik 2017an %80koa izatera pasaz (GFA, 2017). Eskola kirola bukatzen joan ahala eta unibertsitate garaia hurbildu ahala emakumeek kirola utzi eta JFKtik ia aldentzen direla zioten, bestelako lehentasun eta interesek lekua hartzen baitzuten:

Nire kasuan izan zen ba karrera hasi nuelako eta Bilbora joan nintzen eta beste gauza pila bat zeuden kirola, kirola egitearen aurretik zeudela nire bizitzan: hiri berria, juerga, jendea ezagutzea, ez dakit zer... orduan ba horrek hartu zuen pisu gehiago kirola egitea baino. Zeren niretzako kirola izan da beti ba... arratsaldea betetzeko. Eta gero ya, karreraren eta etxetik kanpo bizitza, zu hasten zarela zure erabaki propioak hartzen eta esan nuen “bueno, ba ya está”. Priorizatzen duzu bestelako gauza batzuk egitea (Gaztea 4).

Etaparen baitan edota hau bukatzean, zenbaitek jardueraren bat egiteko hautua egiten zutela zioten, baina, gutxi ziren kirola aukeratzen zutenak. Gehienak gimnasioa edo bideratutako jarduerak aukeratzen zituzten, eta bertara lagun artean joatea gustatzen zitzaizen.



Amen kasuan, iraganeko praktika hori haurdunaldira mugatzen zen. Haurdunaldian zehar, askok inoiz egin gabeko jarduera burutu zutela adierazten zuten: «Nire buruari egunero paseo bat jarri eta egiteko gai izan nintzen tarteak izan zen haurdunaldiko bajaran egon nintzenean» (Ama 4). Baina, gerora, behin erdituta, nahiz eta denek beraien bizitza normalizatzerantz iritsiko zela uste izan, Suvillanek (2013) ondorioztatu bezala, errealtatea bestelakoa zela ohartzen ziren: «Desiatzen nago haurra hartzaindegian utzi eta lan ordu gutxiagotan niretzako edukiko dut denbora azkenean» (Ama 8). Gainera, nahiz eta Suvillanen (2013) ikerketako emakumeek aisialdi pertsonal eta esanguratsua burutzeko hautua, erditu eta urte batera hasi zirela adierazi, ikerketako partaideek sei urtetik aurrera hasten zela zioten. Eta, hain zuzen ere, seme-alaba nagusiagoak zituzten amen errealtatea bestelakoa zen. Batzuk, bestelako jardueraren bat burutzen zuten: TRX, crossfit, dantza, yoga..., eta beste batzuk seme-alabekin batera jarduerak burutzeko ohitura zuten. Ondorioz, haurren adinak amen ohitura eta aukeretan bete-betean eragiten duela nabarmentzen da amen ahotsetatik.

### *3.1.2. Praktikekin gustura? Asebetetzeko arrazoi eta oztipoak*

Emakumeen JFKrekiko azturekin gehiengo oso pozik zegoela zihoen arren, egin ez zutena egiten ari baitziren, zerbait gehiago egin dezaketela sentitzen zuten. Amen, kasuan, ordea, gehiengoak, aho batez adierazi zuen gehiago egitea gustatuko litzaiekela: «Ama izan naizenetik faltan botatzen dut gehiago egin nahi izate hori edo behar izate hori, baina ez dut astia eta fisikoki ere ez naiz ondo bilatu» (Ama 8). Emakumezkoen gehiengoak beraien burua txikitze eta gehiago egin dezaketela sentitzeko ohitura dutela adierazi zuten.

Gogoeta honetan murgildurik, eta JFK egiteko arrazoiei erreparatzean, 2015. urteko Espainiako kirol azturen inkestan emakumeek, gizonak ez bezala, sasoiaren egotea dibertitzearen aurretik gailentzen zuten (MECD, 2015), baina, ikerketako gazteek, nahiz eta baieztapen horrekin bat egin, denbora betetzeko, norberarekin ondo sentitzeko, ondo pasatzeko eta deskonektatzeko egiten zutela aitortu zuten. Amen artean, fisikoki ondo sentitzeko arrazoiak gehitu zitzaion: «Nik umea izan eta gero, gelditzen zitzaidan gorputza edo hartu nuen bolumena eta gainera flojo eta esaten nuen “buf, hau zer da?” eta hor hasi nintzen “egin beharra daukat gogortzeko, gogortzeko» (Ama 10). Ildo honi jarraiki, partaideen gehiengoak kontziente zen JFKren beharrezanaz; hots, JFK-ak pertsonaren osasuna maila fisiologiko eta psikologikoan hobetu eta ongizatean laguntzen duela (Capdevilla, 2005). Baina, Arribas eta kideekin (2012) bat eginez, honi adinean aurrera egin ahala erreparatzen zaiola zioten: «Nik uste dut geroz eta helduagoak garen heinean, igual osasunari begiratzen diogula gehiago, baina igual gaztetan eta horrela asko ba lehen aipatu den gizarteko presio hori, ba kanonetan sartzearena eta» (Gaztea 5). Alabaina, nahiz eta gutxiengoak izan, osasuna dela medio JFK egiten dutenak ere ageri ziren.

JFK egitearen beharra adierazten zuten baina horrekin gustura sentitzeko balantza horretan emakume gehienek zailtasunak erakutsi zituzten, norbere buruarengan eragina dutenak, gainera. Hauen artean ikerketa honetan honako barne gatazkek presentzia berezia izan zuten: konpromisoa, konfiantza, nagitasuna, denbora falta, erruduntasuna eta eskubide falta.

Emakume askok, barrenetik, pentsamendutik ekintzara pasatzeko jauzi hori falta zitzaizela zioten. Konpromisoa. Nahi eta ezin horretan, ikerketako beste emakume batzuk ahalegintzeak, egin ahal duzula sinestera zeramatzala zioten, konfiantza irabaztera, eta, ondorioz, beste plan batzuetara animatzera. Konfiantza emakumeen jarduera fisikorako ohikoenak diren oztopoen artean aurkitzen da (Thompson et al., 2017), eta, partaideek konfiantza eza 'zirkulu biziosoa' zela zioten.

Konpromiso eta konfiantza ezari, nagitasuna eta denbora kontzeptuak gehitzen joan zitzaizkion. Emakumeek JFK egiterako unean nagitasunak irabazten ziela aitortu zuten, edota beste edozein aitzakiak ere bai. Badirudi nagitasunari gain hartzea kosta egiten zaiela emakumeei, baina langa hori gainditzeak onurak ekarriko zizkiela ere aho batez adierazi zuten: «Nik uste hasterakoan pereza ematen duela, baina egiten duzunean satisfazioa» (Ama 1). Hariari tiraka, emakumeentzat oztopo nagusienetakoa dena agertu zen: denbora falta. Orokorrean, emakumeek aisialdiari denbora faltagatik uko egiten diotela aitortzen dute (Bedini, 2013), eta ikerketako emakumeak norabide horretan kokatu ziren: «Lanak eta denborak ere asko kentzen du e... niri behintzat bai» (Ama 2). Bizi erritmoak denbora xahutzen die, JFKrako astirik utzi gabe. Gainera, hain denbora libre gutxi izateak, pertsona isolatuta sentitzera darama, horixe izanik aisialdiari uko egiteko beste arrazoietakoa bat (Bedini, 2013). Denbora dutenean JFK gehiago egiten dute, dena den, amen kasuan, adibidez, haurdunaldian:

Haurdunaldian lanetik aparte eta orduan denbora neukan. Ba denbora daukazu etxeko gauzez arduratzeko, enkarguak egiteko, ez dakit zertarako eta egunean ordu bete bat zuretzako hartzeko baita ere, bueno aparte askoz hobeto sentitzen zara eta... Hankak puztuta daukazulako-eta ba ariketa fisikoa egiten baduzu ba arinago eta... (Ama 4).

Gazteen kasuan, oster, beste zereginik ez dutenean: «Kristoren denbora libre pila daukadalako, esan beharra dago kirola egiten dudala, baina askoz ere gehiago egin dezakedala, o sea, denbora badaukat» (Gaztea 4). JFK denbora okupatzeko tresna ikusten dute, ez beharrezana, denborarik ez dutenean JFKrako astirik aurkitzen ez baitute.

Erruduntasun sentimendua JFK praktika murrizten duen beste arrazoietakoa bat da (Sullivan, 2013), eta, askotan, emakumeak dira diskurtso murriztailea iraurarazten dutenak (Shamdahl, 2013). Kasu honetan, Shamdajlekin (2013) bat eginez, beraientzat denbora hartzean errudun sentitzen ziren, eta askotan seme-alabek ere eragina dutela azpimarratu zuten: «Pilatesera joaten naizenean askotan jartzen zait -ama

ez joan, ez joan, ez joan- eta negarrez uzten dut umea. Baina aitari ez diote hori egiten. Aita ateratzen da txirrindulan ibiltzera eta esaten dut -aita badijoa, negar egin- karkarkar» (Ama 10).

Errudun sentimenduak amei era pertsonalean eragiten die. Umeein denbora asko pasa behar izate sentimenduak beraiek ez zaintzera zeramatzan, ongizate aldentzera, eta, sentimen honetan bikoteak zer esana baduela zioten, beraiekin antolatze eta baimenak banatzeko unean, zehazki:

Nire kasuan guk, bikotea gizonzkoa da eta murrizketa berak hartu du eta zati handi bat asumitzen du, ez? Eta orduan, asteburua ailegutzen da ta, bueno sentsazio bat gelditzen zaizu “bueno, astean zehar zu egon zara umearekin, orduan mendi-buelta baterako permisoa zuk duzu eta arduratuko naiz nik berataz” ez? Orduan, batzuetan horrelako gauzak sartzen dira tartean baita ere (Ama 4).

Bestalde, beste batzuei, sasoi fisikoa pixka bat galtzean ere beraien buruarekin errudun sentitzen zirela zioten: «Ni sentitzen naizenean ezin dudala kirola egin eta lehen neukan martxa hori galtzera nijoala, ya gaizki sentitzen naiz» (Gaztea 3). Shamdahlekin (2013) bat eginez, emakumeek gizonen baino oztupo gehiago antzematen dituzte.

Sentimendu hau eskubide faltaren sentimenduarekin estuki loturik dago. Emakume batzuk aisialdirako eskubiderik ez dutela sentitzen dute, eta Freysinger eta kideek (2013) eskubide honetan sinestea garrantzitsua dela diote, emakumeek aisialdiak eskaintzen dituen aukerez gozatzeko aukera izango luketelako. Sentimendu honen beste aldean, identitate pertsonala aurkitzen da, non norbanakoak bere buruarenganako pentsamendu baikorra sentitzen duen, ondo sentitzen da. Aisialdiko esperientzia eta testuinguru baikorrek, aisialdi autonomoak, zehazki, identitate sentimendu hau izaten laguntzen dute (Freysinger et al., 2013), baina, ikerketako emakume gutxi batzuentzat aurkako sentipena sorrarazten ziela zioten, estresa, alegia:

Ba igual lanetik irten eta burua kargatuta, ez? Ba nolabait, buruari lan hori kendu bezala, ez? “Bihar hau egingo dut” Ez dakit, beti lanean daukazu, biharko eguna planifikatzen ari zara azkenean konturatu gabe ere, lanekoa... Eta hori ez egiteko modu bakarra burua zer edo zertan okupatzea... ulertzen? O sea, niretzako, horretarako praktikoagoa da ba telebistari begira egotea eta hura atenditu behar dudalako eta hura aditu behar dudalako, buruak ya ezin du beste lan hori egin. Eta oinez ibiltzera joaten nintzenean, burua horretan lanean ari zen, orduan ez zidan uzten hori moztzen edo ez dakit nola esan (Gaztea 2).

JFK emakume denentzako gozamen iturria ez den heinean, praktikan motibatuko dituen bilatu behar da, autodeterminatutako motibazioa. Batik bat, honen bitartez oinarritzko beharrezko psikologikoak, dibertsioa, kompetentzia eta harremana asetzen direlako, eta satisfazioa sortzen duelako, ongizatean eraginez (Arribas et al., 2012).

### 3.1.3. Zergatik hau guztia? Lehentasunen saskia

Jardueren hautaketa generoen ideologiagatik eta sozialki genero bakoitzari ezarri zaizkion jarduera aproposen nozioak mugatua dago (Freysinger et al., 2013). Hori dela eta, aipatutako arrazoi apurrak eta oztopo anitzak aintzat hartuz, emakumeak hein handi batean JFK beraien lehentasuna ez dela ondorioztatzen iritsi ziren: «Guretzako ez delako prioridade bat kirola, orduan ez da guretzako garrantzitsua. Garrantzi gehiago ematen diogu gero ba amatasunari edo ez dakit, gure beste... edozein gauzari. Ez da gure lana kirolari izatea edo, ez da gure lehentasuna» (Gaztea 6). Hausnarketa honetan, barreneko oztopo garrantzitsu baten berri eman zuten, hitz hauek adieraziz: «Zeba ez da zure lehentasuna? Iguar ikasi duzulako ez dela, ez? O sea, edukiko baldin bagenu praktika hori normalizatuago igual bai emango genioke garrantzi gehiago nire ustetan» (Gaztea 3). Azkenean, norbere emakume identitatearen sorreran lehentasunak finkatzeko garaian emakumeek bestelako ardurak oso barneratuta dituzte, aisialdiko JFKren gainera.

### 3.2. Harremanen eragina, komunitate loturak: alderdi interpertsonala.

Kulturalki adierazgarria den giza elkartasuna ulertzeko familia, laneko taldea eta lagunak aintzat izan behar dira (Fleury eta Lee, 2006; Freysinger et al., 2013). Hauek norbanakoaren eta komunitatearen jarrera aldaketan zeresan handia dute, eta, babes sozial hau komunitate ororen osasunerako funtsezkoa da, ongizatean eragina duelako (McLeroy et al., 1988). JFKren kasuan, JF ez uztearekin erlazionatu da (Stokols, 1996), eta emakumeak babes sozial honen beharrezan argi mintzo ziren: «Normalean beste pertsona bat behar dut. Iguar taldean egitea baino, igual beste pertsona batekin edo bi pertsonarekin esatea “bueno ba joango gara bihar?” “benga bale goazen”» (Gaztea 5).

Nahiz eta esperientzia positiboak eta harremanak oso baloratuak izaten diren, zenbaitetan alderdi ezkorragi aurki daitezke (Freysinger et al., 2013). Ikerketako emakumeen artean badaude lagunartean zein familian aurkitzen diren puntu ilunak. Hurrengo azpi-ataletan esperientzia biak jorratzen dira.

#### 3.2.1. Lagunak

Freysinger (2013) eta kideen arabera, emakumeak beraien lagunekin izan ditzakeen konexio eta interakzioak aisialdirako funtsezko bilaka daitezke. Lagunekiko konpromezu bat hartzeak JFK burutzera zeramatzen, baina, hau ez zen emakume denetan hala izan. Izan ere, parte hartze honetan lagunaren egoera fisiko eta JFK maila kontuan izaten zuten, eta nahiago zuten beraien parekoren batekin elkartzeko:

Niri batzuetan gertatzen zait, nire ahizpa kirolari erabatekoa da. O sea, eta harek bizitzeko behar du eta desahogatzeko behar du eta... Mauriziarekin abiatzen banaiz ba konturatzen naiz hoztu egiten dela nire ondoan karkarkar. Agobiatu egiten naiz eta behar dut ba beste batekin egitea igual plana, ez? Eta nire

erritmo antzekoan ibiliko dena eta askoz gusturago, askoz lasaiago, “buelta ederra egin dugu” eta horrela. Ez dakit... (Gaztea 1).

Gainera, COVID-19 pandemiak lagunarteko planetan ere muturra sartu du, eta zenbait gazte moldaketa hauekin deseroso sentitzen ziren: «Orain gure lagun taldean ez dago plan bat... “bale, bazkaltzera joango gara” “bai, ez dakit nongo mendi-buelta” “ez! Bazkaltzera goaz eta bazkaldu egingo dugu eta segi bihar mendira nahi baduzu”» (Gaztea 1). Honi irtenbide bat eman nahian, amek, beraien lagunekin planak egiten dituztenean, A eta B planak egiten zituztela adierazi zuten, edota, batzuk beste batzuk arinago geratzen direla. Horrela, kide denen beharrian eta nahiak asetzen saiatzen dira, norbaiti minik edo eragozpenik sortzea saihestuz.

### 3.2.2. *Familia*

Nahiz eta tradizionalki haurrekin edo familiako beste kideekin egoteko denbora aisialdi bezala kontsideratu den, emakumeek ez dute zertan hau horrela sentitu behar. Askotan, ardura hauek beraien bizitzako aisialdi pertsonalean eragina baitaukate (Freysinger et al., 2013).

Miller eta kideek (2002) ondorioztatu zuten bikoteak emandako babesak JF praktikatzen jarraitzea ahalbidetzen duela. Shamdahlek (2013) ere, gauzak aldatzen joatea nahi baldin bada, bikotean oreka bat eman behar dela dio, non diskurtso kulturalen aspektu batzuk baztertu edo berriro definitu behar diren. Ondorioz, aipatutako babes sozialak dirudienez badu eraginik, eta ikerketako emakumeek asko eskertzen zuten. Baina, arazoa beraiena zela zioten, zenbaitetan: «Ni senarrak animatzen nau. Baina da askotan, igual asteburuetan, ez dakit nola esan, nahi dut umeekin egon. [...]. Palo ematen digula gure gusturako besteak kargatzea, horrek ematen du, niri behintzat horrek ematen dit...» (Ama 10).

Honez gain, lagunekin gertatzen den bezala, zenbait emakume gaztek etxean kirolari petoak izatea eta babes sozial hori sentitzea oztopotzat hartzen dute, JFK egiteko gogoa urratuz:

Zu txarra izatea eta bueno eta inguruan jende txar gehiago baldin badaukazu ba bueno. Baina es que inguru osoan kirolariak egunero zera eta egunero “benga, egin beharko duzu zer edo zer” ni utzi bakean eta egingo dut nahi dudanean. Niri hori pasatzen zait. Ama eta inguruan denak ikaragarri kirolariak dauzkat eta geroz eta gehiago esan, geroz eta gogo gutxiago jartzen zait kirola egiteko. Zuk esaten duzulako? Ba ez dut egingo (Gaztea 1).

Jackson eta kideek (2015), pertsonak, beraien bikotekide edo bizilagunen antzeko osasuna dutela adierazi zuten; eta bikotekideetako baten jarrera aldatetak bestearena aurreikus dezakeela. Gure ikerketaren kasuan, bikotea zuten horien artean gehienek bikoteko bi kideek antzeko JF burutzen zutela aitortzen zuten. Hala ere, batzuk bikotekidea gizonezkoa denean ezberdintasuna nabariagoa zela adieraztera iritsi ziren:

«Orokorrean bai ikusten da gizon gehiago deporte egiten» (Ama 12). Genero tradizionalako efektu mugatzaileei aurre egiteko era bat babesa eskaintzen duen ingurua izatea da (Shamdahl, 2013).

Guraso diren zenbait emakumek beraien seme-alabekin burutzeko aisialdiko jarduerak izatea asko eskertzen zuten, familiakoen arteko harremanak gozamen eta satisfazio iturri izan daitezkeelako (Freysinger et al., 2013). Zenbaitek beraien kabuz seme-alabekin jarduera ezberdinak egiten dituzte, tenisa, paseoak...: «Ama zarenean planak aldatzen dira eta beste era batera antolatzen duzu agenda eta niri bai, niri lagundu egin dit» (Ama 4). Beste batzuk, beraien seme-alabak kirol ekintzaren batean dauden unea beraiek beste ekintza baten izena emateko aprobetxatzen dute. Hori dela eta, ideia hau uztartu nahian, ikerketako emakumeek seme-alabak JFK egiteko oztopo izan beharrean aukera izan daitezkeela uste zuten, eta, horretarako, gurasoei seme-alabekin JFK praktikak moldatzeko estrategiak erakustea interesgarri jotzen zuten.

### 3.2.3. *Jarduera fisikoa eta kirola beste norbaitekin*

Bikotekide edo bizilagunen jarreraz gain, beste pertsona batzuk maiztasunez ariketa fisikoa egiten ikusteak emakumeengan JFKren praktika errazten duela ikusi da (Kowal eta Fortier, 2007), eta herri txikietako emakumeek herrian norbait egongo zela jakiteak etxetik irtetera animatzen zituela zioten:

Etorri kalera eta ez dakizu inor aurkituko duzun, pues baldin badakizu ordu bat baldin badaukazu, badakizu norbait egongo dela kalean ere. Bestela, ni ez naiz etortzen egia esanda. Umeak eskolan baldin badaude, egunero etortzen naiz ume bila eta gero kafea hartu edo buelta eman edo lo que sea, igual zait. Baina bestela ni ez naiz etortzen, ez dakizu, igual bakarrik egon behar duzu arratsalde osoan (Ama 2).

Honez gain, jardueretan monitore edo entrenatzaileen presentziak, emakumeak jarduera burutzeko motibatzen ditu, konfiantza, gaitasuna eta trebetasuna garatzen dutelako (Lloyd eta Little, 2010): «Baloratzen dut asko talde txikietan egiten den zera, ba gertutasuna eta atentzio pertsonalizatua» (Gaztea 3). Hau eman ezean, emakumeek jarduera uzteko joera dute. Hortaz, jardueraren gidaritza profesional baten esku izateak emakumeek egin nahi izatea bultzatzen luke, baldin eta begirale edo entrenatzaile horrek emakumeen baldintza eta ezaugarriak errespetatu eta lantzeko asmoa balu. Alderdi hau JFK sustatzeko egitasmoetan oso kontuan izan beharko litzateke, JFK bideratutako programetan giro soziala asko goraipatzen baita (Rich et al., 2019). Ildo honetan, jarduera bati ekiteko, hasieran motibazio estrintsekoak garrantzia izango du; eta ondoren, jarduera hau luzatu nahi bada, motibazio intrintsekoak (Teixeira et al., 2012).

### 3.3. Kalearen indarra: testuinguru alderdia

Aurreko bi ataletan jorratutako oztopoak errealitate honen baldintzatzaileak dira, baina, bi hauen sakonean gizartea ageri da, gizarte egiturak eta testuingurua. Izan ere, norbanakoaren inguruan, JFK mailan eragina izan dezaketen bestelako faktoreak ere badaude, hala nola, jardueren eskaintza eta kanpoko faktoreak.

#### 3.3.1. *Gizartearen egoera*

Gizartearen baitan diskurtso kulturalak daude. Hauek jendeari nola jokatu behar duen esateaz gain, usteen inguruko sistemak ezartzen dituzte. Ikerketako emakumeei emakume izate hutsagatik JFK praktikatzeko oztopo edo muga gehiago dituzten uste duten galdetzean, denek aho batez, baiezkoa eman zuten. Gizarte patriarkatu eta androzentriko honetan emakumeak zapalduak dira, eta JFK arloa ez da salbuespena (Freysinger et al., 2013).

Gizartean kirol asko egiteagatik goraiapatua izateak gutxi harrituko ditu. Ikerketako emakumeek zioten legez, moda da. Pertsonak gizartean zehaztutako eran jokatu nahi dute, ondoren, emaitzarekin asebeteta senti daitezten (Freysinger et al., 2013): «Pisua galtzeak eta JFK egiteak nire buruarekin konfiantza hartzen lagundu dit. Eta hori, bai iruditzen zait tristeza azkenean ari naizelako gizartearen tranpa horretan erortzen. O sea, estereotipo horretan eta ez dakit, horrekin nik ere badaukat dilema bat» (Gaztea 4). Jokabide honetan, diskurtso kulturalak testuinguru mugatzaileak dituela ahanzten dute, eta norbanakoa gizarteko espektatiba eta jarrera egokiak betetzera bideratzen da (Freysinger et al., 2013).

Diskurtso honen barneratzea, tokiko ordena eta normalizazioa mantentzeko era pasiboa da, eta, era ikusgaitz batean pertsonak beraien artean, kanpoko indarririk gabe, zelatatzeko sistema sortzen du (Freysinger et al., 2013). Besteen aurrean ikusgai jartzeak zenbait emakume deseroso sentitzera zeramatzen: «Nahiago duzu inor enteratzen ez dela egin, horrela gaizki bazaude edo ez bazaude behintzat zuk pasa behar duzu eta inor ez zaizu jarriko kaka ematen» (Gaztea 2). Sentipen hauek ugariak izan ziren ikerketako emakumeen artean, eta esparru ezberdinetan eman zen, gizarte presioaren erroak sakonak direla nabarmenduz.

Alde batetik, emakume askok, amek, batez ere, gimnasioak edo talde jarduerako ekintzetan eramaten diren arropak mugatzaile sentitzen zituzten, giro horretatik at sentitzen baitziren. Beste alde batetik, gazteak, herrian bertan aurrera eramaten diren lehiaketak JFK oztopo zituzten, eta, hau gehienbat herritarren artean jasaten duten parekotasun ezari esleitzen zioten: «Entzuten duzunean komentarioak de "joder, es que nesken kontra ze gaizki" hori ez da beraiek bilatzen duten lehiakortasuna eta askoren jarrera ikusten duzu, [...] disgustatuta zurekin jokatzera dijoazelako» (Gaztea 3). Azkenik, oraindik ere, estereotipatutako kirolak daudela zioten, eta pertsonen iritziak asko mintzen zituzten, honelako bezalako esaldiekin: «'para jugar a pelota hay que tener pito'» (Gaztea 3). Agerian gelditzen da gizarteak zilegitzat jotzen duela zein diren emakumeentzako onartutako jarduera motak eta zentzutan ez diren ongi etorriak.

Kirolarekiko dauden generoen inguruko rol eta itxaropenek emakumeak ez eraginkor sentiaraztea dakarte (Youn eta Dixon, 2017), eta ikerketako emakumeek hau normalizatuta dutela adierazi zuten, txikitatik mezu batzuk entzutera ohitu zirelako, JFK barruan zuten tokia zein zen ikasiz. Egunerokotasuneko normalizazio horren adibide nabarmena, gizarteko txikienak kutsatuta ikustea dela zioten: «Txikitatik zenbat mutilek nahi zuten heldutan futbolari izan, ez? Hori da beraien ametsa eta emakume oso gutxirena da kirolari izatea» (Gaztea 6). Azkenean, pertsonaren itxaropenak diskurtso kulturalak gidatuak daude, eta hauek nahi ala nahi ez, hazi ahala ikasten goaz (Shamdahlek, 2013). Emakume heldu izatera iristean, rol horien gainkarga areagotu egiten da, eta ama izanez gero, are gehiago. Antolaketa kultural honek bestelako gainkargak jartzen baitizkio amatasunari. Oraindik ere, mendeetatik ama “onaren” erretorika zabaldua dago, eta, Shamdahl (2013) eta ikerketako emakumeen esanetan, amatasuna gero eta zorrotzagoa, estuagoa eta estresagarriagoa da: «Amatasunak, hala ere, ematen dizun ostia, o sea, da... Agobiatzen zara, estresa, umeen zaintzak estresa sortzen dizu, ez zaude ohituta. Behar duzu despejatzea, behar duzu zuretzako denbora libre edukitzea» (Ama 12). Bizipen hauek gizarteak hobesten duen ama ereduagatik baldintzatua daude, ametatik dena espero baita, kontu negatiboak izan ezik. Suvillanek (2013) dioen legez, denontzako dena izatea espero da.

Egoera honi aurre egiteko emakumea bizitzan zehar ahalduntzen joatea garrantzitsua da (Freysinger et al., 2013). Hau lortzeko, emakumeak beraien errealitatearen eta parekotasun ezaren kontziente izan behar dira (Youn eta Dixon, 2017). Ikerketako ama batzuk kontziente ziren, eta beraien seme-alabei hau transmititzeko lanketa propioa egin behar zutela zioten: «Zuk zure burua reforzatzan baduzu eta zuk zure osasuna eta zure gorputza zaintzen baduzu, umeentzako hori ikasketa bat da [...]» (Ama 12). Aisialdiaren bitartez ahalduntzea lor daiteke, gainerako esparruetan islatuz. Ondorioz, emakumeei egoera ezkorren eta botere gabeko egoeren aurrean kontrol gehiagorekin jarduten laguntzen die (Freysinger et al., 2013). Emakumeen aburuz, desoreka hau apurtzea beharrezkoa da, emakumeak parte hartzeko esparruak sortuz; eta, Freysinger eta kideen (2013) esanetan, erresistentzia egin beharko litzateke, boterea ukatzen dieten egoera eta prozesuei desafio eginez, egoera aldatzen saiatuz.

Aipatutako errealitateko parekotasun ezaren ikuspegi zabalagoa izateko, Gipuzkoako emakumeek baliabide instituzionaletan hautematen duten errealitatea ezagutzea garrantzitsua da. Pertsona askok lana, eskola eta eliza bezalako inguru instituzionaletan denbora asko pasatzen dutelako. Horrenbestez, instituzio hauek osasunean eta jarrera osasuntsuetan eragin nabarmena izan dezakete (Whittemore et al., 2004).

Ikertutako emakume gazteei gorputz hezkuntzaz (GH) galdetzean, gozamina eta deskonexio bezala gogoratzen zuten. Hala ere, nahiz eta helburu hauek argi izan, denek ez zuten plazer horretaz gozatzeko aukerarik izan. Beltran-Carrillo eta kideekin (2012) bat eginez, zenbaitetan GH errendimenduaren testuinguruan murgiltzen da; osasunak, dibertsioak edota inklusio sozialak garrantzia galtzen dutelarik: «Institutuan eta hor ya konturatu nintzen, zela pixka bat gehiago errendimendura eta proba serioagoak eta



beste seriotasun batean hartzen zuen. Orduan izaten zen zerbait ez zinela hain gustura bezala joaten» (Gaztea 3). GHko saioetan ikasle batzuk konpetentzia handia erakutsiko dute, jarduerak ondo burutuko dituzte, eta arrakasta, onarpena, dibertsioa, errespetua... lortuko dituzte, baina, aurkako egoera biziko dituztenak ere badaude: «Ni nire kasuan ez naiz ona izan orokorrean horrelako gauzetan, baina ez dakit ze puntu arte da besteek ikusten zaituztela txarra bezala, orduan ya zuk sinesten duzu, ba ya está txarra [...]» (Gaztea 4). Pertsonak trebe sentitzen dira beraien abileziak desafioaren pare daudenean eta talde sozial jakin batean integratuak daudenean (Trigueros et al., 2019). Horretarako, denei egokitutako kirol edo jarduerak eskaintzea aldarrikatzen zuten, joko kanpo senti ez daitezen.

Amei ere lehiakortasun hori bizitzea egokitu zitzaien, baina, egungo GHak ikasle ororen bizipenak hobetzeko ahaleginak egiten ari dela uste zuten: «Seguru aski gaur egun heziketan eta egiten diren, ez? Kirol ez-lehiakorrek eta inklusibitatea... ekarriko dute, ez? Horrelako aldaketa bat edo ekarriko al dute» (Ama 4). Jardueren aniztasunak, eta pertsona ezberdinen behar eta interesak kontuan izateak JFK-kiko asebetetze mailan eta ohituretan era positiboan eragin dezakeela argi ikusten zuten, eta horretarako, desoreka sortzen zuten errotutako lehiakortasuna haustea irtenbide ikusten zuten. Denak baloratu eta motibatuak sentitzeko bide honetan, irakasleak zer esan handia du, eta Nabaskues-Lasheras eta kideen (2020) arabera, ikusmolde pedagogiko parte hartzaileak behar dira. Hau eman ezean, ikasleak irakasgaitik at sentitzen zirela adierazten zuten.

Esperientzia hauek guztiak egun diren pertsonen identitatean orbana utzi dutela zioten, eta, bizipen hauek agerian uzten zuten egungo gizarte eta instituzio ereduak zeri egiten dioten jaramon. Horrenbestez, emakumeak JFK lehentasun bezala ez edukitzea uler liteke.

### 3.3.2. *Jardueren eskaintza*

Aisialdian antolatzen diren jarduera motak genero estereotipoak zein generoen arteko ezberdintasunak iraunaraztera bideratuak daude (Shamdahl, 2013). Ikerketako emakumeek gizonek beraien kirol taldeak zituzten bitartean beraiek horrelako talderik izateko aukerarik ez zutela salatzen zuten.

Aisialdirako hainbat aukera izateak ahalduntzen lagun dezake, batez ere, parte hartze handia izatea bermatzen dutenek eta talde sozial zein babeseko konexio sozial positiboak eskaintzen dituztenak (Freysinger et al., 2013). Ikerketako zenbait emakumeri, nagusientzako “eskola kirola” bezalako proiektu bat egotea interesgarria iruditzen zitzaien, zeinetan jarduera ezberdinak burutzeko aukera izango luketen: futbola, paseoa, indarra... Honez gain, emakumei soilik bideratutako jarduerak emakumeak ahalduntzeko bide izan daitezkeela adierazi zuten: «Behin sortzen duzunean talde antolatu bat edo sustatzen duzunean emakumeek presentzia izatea eta kirola egitera bultzatzen dituzunean, sortzen den ingurumen horretan motibatuago sentitzen zarela kirola egiten» (Gaztea 3).

Zenbait amei, dena den, nahiz eta emakumeei bideratutako ekintza proposamenekin ados egon, jarduera mailari erreparatzea garrantzitsua iruditzen zitzairen, generoari soilik beharrean: «Niri gustatzen zait mixtoa, baina mixtoa ere da, gutxi gora behera daudenak berdin, ez? Ez kristoren kirolariak eta ni hantxe...» (Ama 3). Bide honetan, gazte zein amek behin ahaldunduta sentitzean mailaren arabera banatutako JFK eskaintza izatea eskertuko lukete.

Jardueren parte diren kideak alde batean utzita, jardueren eskaintzak ere JFK praktikatzeko unean zeresana duela adierazi zuten, eskaintza zabalago eta anitzagoak jende gehiagorentzako irisgarritasuna izango lukela ondorioztatuz. Horrenbestez, programak garatzeaz arduratzen diren pertsonen motibazioz beteriko estrategiak aintzat hartu beharko lituzkete, dibertimenduan eta kalitatean arreta jarriz, eta ez amaierako osasun emaitzetan soilik (Hanlon et al., 2010). Ildo berean, Rich eta kideek (2019) eginiko ikerketan emakumeek programaren izaera ez formala eta inolako konpromezurik gabe probatzeko aukera izatea garrantzitsutzat jo zuten.

### 3.3.3. *Kanpo faktoreak*

Ingurune fisikoko baldintzek, hala nola, klimak, airearen kalitateak eta paisaia atseginak JF eta kirola praktikatzean eragina izan dezake (Kowal eta Fortier, 2007; Sallis et al., 2006). Ikertutako emakumeek eguraldi txarra oztopotzat jotzen zuten, baldin eta jarduerak leku itxi batean gauzatzen ez badira, edota, konpromisorik ez bazuten. Eguraldi onak, aldiz, JFK egitera animatzen zituen. Alabaina, hemen beste faktore batek eragina izan duela azaleratu zuten, Covid-19ak, hain zuzen ere:

Ni konturatu naiz askoz ere gehiago baloratzen dudala naturan egotea eta nolabait lortu dudala naturarekiko konexio bat esaten dudala “orain behar dut joatea” eta orain nago kristoren amorruekin ezin dudalako joan, ez? Baina bai, pandemiak zerbait txarra, o sea gauza txar asko ekarri dizkigu baina behintzat onak... (Gaztea 3).

Bestalde, eremu geografikoak ere osasuna asko baldintza dezake (Whittemore et al., 2004), eta, Gipuzkoako herri txikien kasuan, aldapak izatea oztopotzat jotzen zuten. Hori dela eta, aldapa gabeko ibilbideak izatea eskertuko lituzkete: «Guretzako ere da paseo bat ez dena aldapa gora, ez? Da erreza, zer edo zer egiteko modukoa eta kristoren esfortzua ez duena eskatzen» (Ama 5). Ibilbide hauek herri inguruneekin lotzea beraien JFZ maila areagotuko zuela zioten: «Niretzako izango zen la bomba. Gero hartzen duzu tren, bizikletan nijo, jo ba beste motibazio bat, “lanera bizikletan noa”» (Ama 12). Gainera, aisialdia gertatzeko espazio segurua behar den aldetik (Freysinger et al., 2013), irtenbide honi esker seguruago sentituko lirake, hain seguruak ez diren beste tokietatik ibiltzeko beharrik izan gabe.

Kotxez mugitu behar izatea ere oztopo bezala ikusten zuten: «“Orain ordubete egiteko, beste ordu bat joan eta etorri?”» (Ama 5), Rich eta kideek (2019) ondorioztatu bezala. Honez gain, herriko kirol instalazioen erabilpena bultzatzeko ekimenak interesgarriak izan daitezkeela proposatzen zuten, baita eskoletako

patioak ikasle denen beharrizantara moldatzea ere: «Askotan eskolan ikusten dena. Futbol zelaia, gero zatitxo bat goman jolasteko eta sokan ibiltzeko» (Gaztea 4).

Goiko emakumeen aipuetan azpimarratu bezala, nazioarteko, estatuko eta tokiko politika eta arauak herritarren bizitza aktiboan eragina dute. Herriko politikek, herri-plangintzen kudeaketak eta espazioen antolaketak herritarren aztura eta praktikak baldintzatzen baitituzte (McLeroy et al., 1988; Sallis et al., 2006).

#### 4. Ondorioak

Jasotako emaitzekin Gipuzkoako emakume gazteek eta amek jarduera fisiko eta kirolarekiko dituzten aukera eta oztupoak ezagutzea lortu da, hasierako helburuari erantzunez. Norbanako bakoitza bakarra den aldetik eta esperientzia ezberdinak bizi dituen aldetik, emakumeek jarduera fisiko eta kirolerako aukera eta oztupo anitz mahai gaineratu zituzten. Alderdi intrapertsonalean, norberarekin eta fisikoki ondo sentitzeko, ondo pasatzeko eta deskonektatzeko bezalako arrazoiak gailendu ziren; konpromisoa, konfiantza, nagitasuna, denbora falta, erruduntasuna, eta, eskubide falta oztupoekin batera. Alderdi interpersonalean, babes soziala aukera eta oztupo bezala ageri arren, orokorrean, JFK egiteko arrazoi bezala ikusten zuten, gehiengoak praktika unean norbaiten beharra eskertzen baitzuen. Azkenik, gizartea JFK ohiturak baldintzatzen dituen faktore erabakigarria dela argi utzi zuten. Txikitatik, bizi izandakoak eta egun bizitzen jarraitzen dutenak, beraien ideia, uste eta erabakietan eragina duela zioten. Emakume bezala zapalduak sentitu dira, gizarte patriarkatu eta androzentrikoaren ondorioz. Honez gain, eguraldia, eremu geografikoa eta garraioa bezalako kanpo faktoreek ere JFK praktikan eragina zutela aitortu zuten. Batez ere, faktore negatiboak ageri zirenean, eguraldi txarra, aldapak eta baliabide falta besteak beste.

Jasotako datuekin Gipuzkoako emakume gazteek eta amek beraien JFK praktika areagotzeko, beraien interes, nahi eta beharretara egokituko litzatekeen proposamen praktikoak izan beharko litzatekeen abiapuntu eta ezaugarriak identifikatzea lortu da.

Alde batetik, herrien tamaina eta baliabideen araberako eskaintza egin beharko litzateke. Herriko baliabideak birmoldatu eta herrien arteko harremana bultzatu (bidegorriak, mendi ibilbideak...), alegia. Bestetik, herriko jarduera eskaintzak emakumeen interes, behar, adin eta egoera fisiko ezberdinei egokituak egon beharko lirateke, horretarako beraien ahotsak aintzat izanik. Izan ere, denak jardueretan beraien buruak identifikatzea garrantzitsua da; eta, gainera, horrela, seguruago sentituko dira. Azkenik, seme-alabekin burutu daitezkeen jarduerak eskaintzea, edota, beraien jarduerekin uztartu daitezkeen jarduerak antolatzea ere erakargarria izan daiteke. Beraz, Gipuzkoako emakumeen JFK maila areagotu dadin JFKan oinarritutako akzio plan bat burutu beharko lukete.

Aipatutakoa bermatzeko, emakumeak ahalduntzeko emakumeentzako soilik diren jarduerak eskaintzea eraginkorra izan daiteke; emakumeek konfiantza eta segurtasuna irabaziko luketelako, eta, gainerako jarduerak egiteko gai direla ikusiko liratekelako. Bestalde, espazio hauek beraien bizipen eta esperientziak partekatzen lagunduko lieke. Bide honetan, emakume bakoitzaren beharrianak gidatuko duen profesional bat izatea garrantzitsua izango litzateke, herritarren eta herriko beharrian zein interesak antolatzeaz ardua litekelako.

Etorkizunari begira, herrietan ohitura aldaketaren bat eman ondoren, talde bereberri jarraipena egin beharko litzateke, ikerketa honetan azaleratutako aukera, oztopo eta irtenbideek beraien egunerokotasunean aldaketarik sortu duen aztertzeko. Modu honetan, emakumeen JFK ohiturak aldatzeko interbentzioen eraginkortasuna aztertuko litzateke. Honez gain, Gipuzkoako mota ezberdinetako herrietako errealitatea ezagutzea interesgarria izango litzateke, lurraldeko emakume denen JFK azturak eta nahiak mahai gaineratzeko.

## 5. Erreferentziak

Armstrong, T., Bauman, A., eta Davies, J. (2000). *Physical activity patterns of Australian adults*. Australian Institute of Health and Welfare, Canberra.

Arribas, S., Gil de Montes, L., eta Arruza, J. A. (2012). *Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa*. Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.

Arruza, J. A., Aldaz, J., Arribas, S., eta Gil de Montes, L. (2009). *Hábitos de práctica de actividad física y deportiva de las mujeres adultas guipuzcoanas en la sociedad contemporánea*. <[https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20090714131002estudio\\_guipuzcoa.pdf](https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20090714131002estudio_guipuzcoa.pdf)> (Kontsulta: 2021-04-24).

Bedini, L.A. (2013). Leisure of family caregivers. Hemen: Freysinger, V.J., Shaw, S.M., Henderson, K.A., eta Bialeschki, M.D., *Leisure, Women, and Gender* (369-383 orr.). Venture Publishing, Urbana Illinois.

Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C., eta Brown, D. H. K. (2012). «When physical activity participation promotes inactivity: Negative experiences of Spanish adolescents in physical education and sport», *Youth and Society*, 44(1), 3–27.

Berkman, L., Kawachi, I., eta Glymour, M. (2014). *Social epidemiology*, Oxford University Press.

Blinde, E. M., Taub, D. E., eta Han, I. (1993). «Sport participation and women's personal empowerment», *Journal of Sport and Social Issues*, 1(17), 47–60.

Capdevila, L. (2005). *Actividad física y estilo de vida saludable*, Documento Universitaria, Girona.

- Cavil, N., Kahlmeier, S., eta Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe*, Munduko Osasun Erakundea, Dinamarca.
- Cooke, R., eta Jones, A. (2017). «Recruiting adult participants to physical activity intervention studies using sport: A systematic review», *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 3(1).
- Deem, R. (1984). «The politics of women's leisure», *Leisure Studies Association International Conference*, 210–228.
- Elizalde, R. (2010). «Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional», *Revista de la Universidad Bolivariana*, 25(9), 437-460.
- Fleury, J., eta Lee, S. M. (2006). «The social ecological model and physical activity in African American women», *American Journal of Community Psychology*, 37(1), 129–140.
- Freysinger, V. J., Shaw, S.M., Henderson, K. A., eta Bialeschki, M. D. (2013). «Expanding opportunities for leisure». Hemen: Freysinger, V. J., Shaw, S. M., Henderson, K. A., eta Bialeschki, M. D., *Leisure, Women, and Gender* (85-95 orr.). Venture Publishing, Urbana Illinois.
- GFA. (2017). *Eskola-Kirola* 25 Urte. <<https://www.gipuzkoa.eus/documents/4004868/4007371/25+an%CC%83os+deporte+escolar+eu.pdf/e6f93838-8b69-4f9f-ba5e-4bc4cbfd4cdf>> (Kontsulta: 2021-04-27).
- Gilroy, S. I. (1996). *The embody-ment of power? - women and physical activity*, Center for sociology and social research, The Open University.
- Gutierrez, L. M. (1990). «Working with Women of Color : An Empowerment Perspective», *National Association of Social Workers*, 35(2), 149–153.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., eta Ekelund, U. (2012). «Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects», *The Lancet*, 380, 247–257.
- Hanlon, C., Morris, T., eta Nabbs, S. (2010). «Establishing a successful physical activity program to recruit and retain women», *Sport Management Review*, 13(3), 269–282.
- 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. (2013). *Feminist Leisure Studies*, Routledge Handbook of Leisure Studies.
- Howlett, N., Trivedi, D., Troop, N. A., eta Chater, A. M. (2019). «Are physical activity interventions for healthy inactive adults effective in promoting behavior change and maintenance, and which behavior change techniques are effective? A systematic review and meta-analysis», *Translational Behavioral Medicine*,

9(1), 147–157.

Ibañez, J. (1986): *Más allá de la sociología. El grupo de discusión: teoría y crítica*, Siglo XXI Editores, Madrid.

Jackson, S. E., Steptoe, A., eta Wardle, J. (2015). «The influence of Partner's behavior on health behavior change: The English longitudinal study of Ageing», *JAMA Internal Medicine*, 175(3), 385–392.

Juaristi, P. (2003). *Gizarte Ikerketarako teknikak: Teoria eta adibideak*, Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.

Kinnafick, F. E., Thøgersen-Ntoumani, C., eta Duda, J. L. (2014). «Physical activity adoption to adherence, lapse, and dropout: A self-determination theory perspective», *Qualitative Health Research*, 24(5), 706–718.

Kowal, J., eta 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.

Lloyd, K. M., eta Little, D. E. (2010). «Keeping women active: An examination of the impacts of self-efficacy, intrinsic motivation, and leadership on women's persistence in physical activity», *Women and Health*, 50(7), 652–669.

López de D'Amico, R. (2017). *Revista arbitrada de la asociación latinoamericana de gerencia deportiva*, Revista Gerencia Deportiva, Sevilla.

Mcleroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., eta Glanz, K. (1988). «An Ecological Perspective on Health Promotion Programs», *Health Education & Behavior*, 15(4), 351–377.

MECD. (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. <[https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:aa63cca9-31a5-47ce-8ac2-105215f64d9f/Encuesta\\_de\\_Habitos\\_Deportivos\\_2015\\_Sintesis\\_de\\_Resultados.pdf](https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:aa63cca9-31a5-47ce-8ac2-105215f64d9f/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015_Sintesis_de_Resultados.pdf)> (Kontsulta: 2021-04-27).

Miller, Y. D., Trost, S. G., eta Brown, W. J. (2002). «Mediators of physical activity behavior change among women with young children», *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2 SUPPL. 1), 98–103. 1

MOE. (2009). «Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks», *Munduko Osasun Erakundea*, 1–70.

MOE. (2020). «Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios», *Munduko Osasun Erakundea*, 1–18.

MOE (2021). *Inactividad Física: un problema de salud pública mundial*. <[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)> (Kontsulta: 2021-01-04).

- MSCBS. (2017). *Encuesta Nacional de Salud de España 2017*. <<https://www.ine.es/metodologia/t15/t153041917.pdf>> (Kontsulta: 2021-04-27).
- Nabaskues-Lasheras, I., Usabiaga, O., Lozano-Sufrategui, L., Drew, K. J., eta Standal, Ø. F. (2020). «Sociocultural processes of ability in Physical Education and Physical Education Teacher Education: A systematic review», *European Physical Education Review*, 26(4), 865–884.
- Nanette, Estabrooks, Foster, eta Burton. (2010). «Recruiting hard-to-reach populations to physical activity studies: evidence and experiences», *Journal of Physical Activity and Health*, 7, 317–340.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., Hoagwood, K., Angeles, L., eta Northwest, K. P. (2015). «Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research», *Adm Policy Ment Health*, 42(5), 533–544.
- Rapley, T. (2014). *Los análisis de la conversación, del discurso y de documentos en Investigación Cualitativa*, Ediciones Morata, Madril.
- Renato, M., Pavin, C. L., Fossati, F., Vinholes, F., Cozzensa da Silva, M., eta Curi, P. (2007). «Gender differences in leisure-time physical activity», *International Journal of Public Health*, 52, 8–15.
- Rich, K., Nicholson, M., Randle, E., Donaldson, A., O'Halloran, P., Staley, K., Kappelides, P., Nelson, R., eta Belski, R. (2019). «Participant-Centered sport development: A case study using the leisure constraints of women in regional communities», *Leisure Sciences*, 1–20.
- Rojek, C. (2014). *Capitalism and leisure theory*, Routledge, Ameriketako Estatu Batuak eta Kanada.
- Rubio, M.J. y Varas, J. (2004). *El análisis de la realidad en intervención social: Métodos y técnicas de investigación*. CCS, Madril.
- Ruiz, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*, Universidad de Deusto.
- Sallis, J., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., eta Kerr, J. (2006). «An ecological approach to creating active living communities», *Annual Review of Public Health*, 27, 297–322.
- Sallis, J., eta Owen, N. (1999). *Physical Activity and Behavioral Medicine*, Behavioral Medicine and Health Psychology Series, Kalifornia.
- Samdhal, D. M. (2013). «Women, gender and leisure constraints». Hemen: Freysinger, V.J., Shaw, S.M., Henderson, K.A., eta Bialeschki, M.D., *Leisure, Women, and Gender* (109-127 orr.). Venture Publishing.
- Schmidt, C. (2044). «The Analysis of Semi-structured Interviews». Hemen: Flick, U., von Kardorff, E., eta Steinke, I. *A companion to qualitative research* (253-258). SAGE Publications.

- Stokols, D. (1996). «Translating Social Ecological Theory into Guidelines for Community Health Promotion», *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 282–298.
- Suvilan, A. M., (2013). «Recoming a mother: where does leisure fit? ». Hemen Freysinger, V.J., Shaw, S.M., Henderson, K.A., eta Bialeschki, M.D., *Leisure, Women, and Gender* (297-311 orr.). Venture Publishing.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., eta Ryan, R. M. (2012). «Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1.
- Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T., eta Davey, R. (2016). «Why are girls less physically active than boys? Findings from the LOOK longitudinal study», *PLoS ONE*, 11(3), 1–11.
- Theberge, N. (1987). «Sport and women's empowerment», *Women's Studies International Forum*, 10(4), 387–393.
- Thompson, E. L., Vamos, C. A., eta Daley, E. M. (2017). «Physical activity during pregnancy and the role of theory in promoting positive behavior change: A systematic review», *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 198–206.
- Trigueros, R., Mínguez, L. A., González-Bernal, J. J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., eta Aguilar-Parra, J. M. (2019). «Influence of teaching style on physical education adolescents' motivation and health-related lifestyle», *Nutrients*, 11(11), 1–13.
- Wandersman, A., Valois, R., Ochs, L., De la Cruz, D. S., Adkins, E., eta Goodman, R. M. (1996). «Toward a social ecology of community coalitions», *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 299–307.
- Whittemore, R., Melkus, G. D. E., eta Grey, M. (2004). «Journal of Community Health Nursing Applying the Social Ecological Theory to Type 2 Diabetes Prevention and Management Applying the Social Ecological Theory to Type 2 Diabetes Prevention and Management», *Journal of Community Health Nursing*, 21(2), 87–99.
- Youn, S., eta Dixon, M.A. (2017). «Explorando la capacidad del deporte para empoderar a la mujer: un marco conceptual». Hemen: López de D'Amico, R. *Revista arbitrada de la asociación latinoamericana de gerencia deportiva* (131-153), Revista Gerencia Deportiva, Sevilla.