

HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

Ikasturtea: 2019-2020

**UNIBERTSITATEKO IKASLEEN AISIALDIKO JARDUERA FISIKO-KIROL OHITURAK,
EGUNGO ARGAZKI BAT**

EGILEA: LEIRE OLAZABAL URZURIAGA

ZUZENDARIA: UXUE FERNANDEZ LASA

2020ko ekaineko deialdia.

AURKIBIDEA

TESTUINGURUAREN ANALISIA	4
Kontzeptualizazioa; Inaktibitatea eta sedentarismoa	4
Jarduera Fisikoaren inguruko gomendio orokorrak.....	5
Kirol eta jarduera fisiko azturak.....	6
Aisialdia	8
Unibertsitate ikasleak eta jarduera fisikoa	10
Jarduera fisikoa-kirola egiteko motibazioa eta ez egiteko arrazoiak.....	12
METODOLOGIA.....	15
Sarrera/Diseinua	15
Parte hartzaileak	15
Datuak jasotzeko teknikak.....	16
Prozedura	18
Datuen analisia.....	18
EMAITZAK ETA EZTABAIDA.....	20
Aisialdia	20
Jarduera Fisiko-Kirol Motak	21
Jarduera Fisiko-Kirola errazten duten faktoreak	23
Jarduera Fisiko-Kirola zailtzen duten faktoreak	24
ONDORIOAK.....	27
ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	30
ERANSKINAK	34
Baimen Informatua.....	34
Elkarrizketak.....	36

SARRERA ETA JUSTIFIKAZIOA

Gaur egun gero eta ohikoagoa den bizi estilo inaktiboaren oinarrian dauden hainbat faktoreren eragina aztertzeko asmotan dator lan hau. Horretarako hainbat elkarrizketa gauzatu dira egun unibertsitarioak diren pertsonen iritziak ezagutu eta errealitatean pairatzen diren egoera desberdinak alderatzeko.

Bizi estilo erabat inaktibo eta sedentarioak nabarmentzen dira bai gazte zein helduen egunerokotasunean. Gainera, heriotza totalaren lehenengo bost arrazioen barnean dagoen arrazoietakoa bat izateaz gain, gaixotasun kardiobaskular, minbizia, gizentasuna eta diabetesa moduko gaixotasunak dira ondorio nagusietako batzuk (Díez, 2017).

Datu horiek entzun eta bizi estilo inaktibo eta sedentarioak dituzten arriskuak jakinik eta inguruan horrelako bizi estiloak dituzten pertsonak izanik, egunerokotasunean jarduera fisiko-kirolarekin duten erlazioa zein den jakiteko sakoneko azterketa bat gauzatu da, egoera hauen oinarrian bizi estilo pasibo eta jarduera fisiko-kirolik eza izanik. Ondorioz, jarduera fisiko-kirol desberdinak egiteko orduan pertsona desberdinen barruan agertzen diren zailtasunak nolakoak diren eta nola eragiten dien ezagutzeko burutu da elkarrizketa. Horrela, elkarrizketako emaitzak teoriarik dauden iritzi eta ikerketa desberdinekin alderatu eta gaur egungo errealitatea nolakoa den ezagutu nahi izan da nolabaiteko aldaera edo erantzun bat eman eta bizimodu sedentario zein inaktibitate fisikorik gabekoek dakartzaten arazoez kontzientziazteko. Halaber, gaur egun jarduera fisikoa tresna ezin hobea bilakatu da ongizaterako duen garrantziaz gain, osasuntsuagoak diren bizi kalitateen garapenean (Vidarte et al. 2011).

Horrela, behin egoera ezagututa, arrazoi bakoitzaren aurrean dauden zailtasun eta urritasunak zeintzuk diren jakin ostean, hauei aurre egin eta konponbide bat proposatuko da gaur egun unibertsitarioak diren eta etorkizunean izango diren ikasleen bizi estilo pasiboaren aurrean mota askotariko baliabide eta aldaerak proposatzeko asmoz. Baita, jarduera fisiko-kirolak dituen onurak zeintzuk diren aztertu eta gero, egunerokotasunean honenganako aztura bat sortzea litzateke helburua.

Amaitzeko, jarraian aurkeztuko den lanean lehenik eta behin testuinguratze bat egingo da lanean zehar agertuko diren faktore desberdinak definitu eta urteak pasa ahala hauetan eman den aldaketa nolakoa izan den azaltzeko asmoz. Ondoren, metodologia zatian, lan honetan protagonista izan diren hiru elkarrizketak gauzatzeko orduan erabili diren ezaugarri, xehetasun eta metodoak azalduko dira. Metodologia zatia amaitu eta jarraian elkarrizketetan azaleratutako emaitzak aztertuko dira elkarrizketatutako hiru pertsonen errealitatea teoriarik ikusitakoarekin

alderatu eta erlaziorik dagoen aztertzeko asmoz. Azkenik, aurreko guztia laburtzeko asmoz ondorioak zeintzuk diren aipatuko dira eta horien aurrean egungo egoera aldatzeko proposamen bat helaraziz amaiera emango zaio lanari.

TESTUINGURUAREN ANALISIA

Kontzeptualizazioa; Inaktibitatea eta sedentarismoa

Gaur egungo egoera antzinakoarekin alderatuz gero eraldaketa prozesu bat eman da gizartean. Eraldaketa hori lanaren antolakuntzan izandako aldaketatik etorri dela ikusi daiteke non lan orduak, indar fisikoaren erabilera murrizteak eta teknologiaren erabileraren progresio eta handitzeak eragina izan duten (Moscoso, 2011). Industrializazio garaitik hasita gaur egun arte izandako teknologiaren garapenak bizi itxaropena handitzea ahalbidetu duela adierazten da. Aldiz, bizi itxaropena handitzeak ez du esan nahi oraindik ere heriotza tasa txikia denik. Osasunaren Munduko Erakundeak (OME) 2009. urtean zehaztu zuen 3,2 milioi pertsona hiltzen direla munduan inaktibitate fisikoaren ondorioz (Díez, 2017). Inaktibitate fisikoa ez da arriskutsua den faktore bakarra, bizitza estilo sedentarioek ere eragina izan ohi dute heriotza tasan (Maestre-Miquel et al., 2015).

Jarduera fisiko eza edo inaktibitate fisikoaren kontzeptua jarduerak modu aktibo eta pasiboan egiteko aukera izanik, modu pasiboan egitea aukeratzea da. Hala nola lanean, garraioan, etxeko lanak egitean eta aisialdiko denboran (OME, 2015). Bestalde, jarduera fisikoaren gomendioetara iristen ez diren pertsonak izendatzen ditu inaktibo modura Espainiako Osasun Ministeritzak (2015). Inaktibitatearen esanahiarekin amaitzeko azken esanahi bat aurkitu da non pertsona batek jarduera fisikorik ez praktikatzeko ez ezik pertsona horrek burutzen duen jarduera fisikoaren energia gastua 1000 Kcaloria/asteko baino txikiagoa izatea den (Elosua, 2005). Horrenbestez, jarduera fisiko eza edo inaktibitate fisikoaren kontzeptuaz hitz egiten denean OMEk ezarritako gomendioetara iristen ez diren kasu moduan jorratuko da.

Sedentarismo kontzeptuaren azterketari dagokionez, berriz, esan beharra dago pertsonen etzanda edo eseritako posizioan egiten dituzten jarduerak direla, non jarduera horiek burutzeko behar duten energia gutxiengoa den (energia gastua 1.5 MET baino gutxiagokoa) (Espainiako Osasun Ministeritza, 2015). Ondorioz, lanean, eskolan, etxean edo aisialdian edo honako leku hauetara mugitzeko hartutako etzandako edo eseritako posizioak sedentario aldiak izango dira.

Bi kontzeptuen esanahia argitu ostean argi esan daiteke bien arteko desberdintasuna gomendioak ez betetzea (asteko minutu kopurua baino gutxiago) dela inaktibitateari dagokionez eta, bestetik, berriz, posizio pasiboak (etzanda zein eserita) izatea dela sedentarismoa. Bi hauek berdinak ez diren arren bien artean harreman bat dagoela esan daiteke, dena den. Bizitza estilo sedentarioa izateak gehienetan jarduera fisikoaren inguruko gomendioetara ez iristea eragingo

du. Bestalde, gerta daiteke pertsona batek bizitza estilo sedentarioa izatea, baina asteko jarduera fisiko gomendioak betetzera iristea (Soto et al. 2019).

Jarduera Fisikoaren inguruko gomendio orokorrak

OMEk (2010) osasunerako jarduera fisikoaren inguruko gomendio batzuk ezartzen ditu bai estatu mailan eta eskualde mailan, jarduera fisikoaren maiztasun, iraupen, intentsitate, mota eta zenbatekoaren inguruan orientabideak emateko helburuaz gain, kutsakorrak ez diren gaixotasunak ekiditeko asmoz. Gomendio hauek ezartzeko orduan hiru adin tarte bereizten ditu: 5-17 urte, 18-64 urte eta 65 urte baino gehiagoko pertsonak. Jarraian zehazten da adin tarte bakoitzerako eskainiriko gomendio nagusien inguruko informazioa.

Gazteak (5-17 urte). Adin talde honetako ume eta gazteentzat jarduera fisikoa joko, kirol, alde batetik bestera joatean, aisialdiko jarduerak, gorputz hezkuntza edo gidatutako ariketak egitean datza familia inguruan, eskolan edo eta komunitateko jarduera esparruetan. Jarduera fisiko hauen helburu nagusia gihar, arnasketa eta hezur funtzioak hobetzea da, bai eta transmititzen ez diren gaixotasunak murriztea ere. Ondorioz, gomendioak honakoak dira:

- Gutxienez egunean 60 minutuko jarduerak egitea intentsitate moderatu edo indartsuan.
- Egunero 60 minutu baino gehiagoko jarduera fisikoak osasun onura handiagoak dakartza.
- Egunerokotasuneko jarduera fisikoak neurri handienera aerobikoa izan beharko luke.
- Ezinbestekoa litzateke gutxienez astean hiru egunetan giharrak eta hezurak lantzeko jarduerak egitea.

Helduak (18-64 urte). Tarte honetako helduentzat jarduera fisikoa gehienbat aisialdiko jarduerak, leku-aldaketak (ibilaldiak ibiltzen zein bizikletaz), jarduera okupazionalak (lana), etxeke lanak, jokoak, kirolak edo programatutako jardueretan oinarritzen dira egunerokotasunean, familian edo komunitate esparruan egindakoak.

Adin tarte honetako pertsonentzat gazteetan bezala gihar, arnasketa eta hezur funtzioak hobetzeko helburuarekin egingo dira bai eta transmititzen ez diren gaixotasunak murrizteko ere:

- Gutxienez asteko 150 minutuko jarduera fisiko aerobikoa intentsitate moderatu batean edo astean 75 minutuko jarduera fisiko aerobiko indartsua egin beharko lukete. Bien arteko nahasketa bat ere egitea posible litzateke intentsitate moderatu edo indartsuak egiten diren jarduerak burutuz.
- Jarduera fisiko aerobikoa gutxienez 10 minutuko iraupena izango duten saioetan praktikatu da.

- Osasun hobekuntza handiagoak bilatzeko asmoz, adin tarte horretako helduek 300 minutura igo dezakete asteko jarduera fisiko aerobiko moderatua edo asteko 150 minutuko jarduera fisiko aerobiko indartsua. Azken aukera bien arteko jarduera fisiko moderatu-indartsu bat egitea izango litzateke.
- Gihar talde handiak indartzeko jarduerak egitea gutxienez astean bi aldiz.

Adinekoak (65 urtetik gorakoak). Talde honetako pertsonentzat jarduera fisikoak jolas edo aisialdiko jarduerak, leku batetik bestera mugitzea, adibidez, oinez edo bizikletaz, laneko jarduerak (pertsonak laneko orduan egindako ekintzak), etxeko-lanak, kirola edo programatutako ariketak egunerokotasunean, familian edo komunitate giroan dira.

Arnasketa funtzioak, gihar funtzioak, hezur funtzioak, osasuna hobetzeko eta transmititu ezin diren gaixotasunak, depresioa eta narriadura kognitiboak agertzeko aukerak murrizteko helburuarekin gomendagarriak dira jarraian azalduko ditugun jarduera fisikoak burutzea:

- Gutxienez astean 150 minutuko jarduera fisikoa aerobiko moderatua burutzea edo jarduera fisiko indartsua 75 minutuz, edo bien arteko jarduera fisiko moderatu-indartsuen konbinazioa.
- Osasun hobekuntza handiagoak bilatzeko asmoz, adin tarte horretako helduek 300 minutura igo dezakete asteko jarduera fisiko aerobiko moderatua edo asteko 150 minutuko jarduera fisiko aerobiko indartsua. Azken aukera bien arteko jarduera fisiko moderatu-indartsu bat egitea izango litzateke.
- Mugikortasun urritasuna duten talde honetako pertsonak gutxienez astean hiru aldiz oreka jarduerak egitea non erorketak saihesteko asmoz eta oreka hobetzeko asmoz.
- Gihar talde handiak indartzeko jarduerak egitea gutxienez astean bi aldiz.
- Talde honetan dauden adineko pertsona batzuk gomendatutako ariketa fisikoa burutu ezin badute garrantzitsua da behintzat fisikoki aktibo izatea egunerokotasunean bakoitzaren neurriak ahalbidetzen duen bitartean.

OMEk (2010) ezarritako gomendioak ikusi ostean, esan behar da lan honetan zehar kontutan hartuko diren adin tarteetako gomendioak 18-64 urte bitarteko helduenak izango direla, lan honetako parte hartzaileak 18 urtetik 24 urte bitarteko gazteak izan baitira.

Kirol eta jarduera fisiko azturak

Espainiarrek haien eguneroko denboraren erdia lan egitera zein prestakuntza eta formatzera dedikatzen badute ere aisialdiari eguneroko denboraren %20 eskaintzen diote, non

jarduerak gero eta sedentarioagoak izan ohi diren, aisialdi digitala eta kontsumitzailea nabarmenduz Espainiako Estatistika Institutuak dioenez. Denboraren poderioz eta industrializazio prozesuak aurrera egin ahala gizartea sedentarioagoa bihurtzen joan da. Kirol ohiturei buruz Espainiako Ikerketa Soziologorako Zentroak (CIS) egindako inkestetan (2010) ikusi daiteke, besteak beste, hamar espainiarretik ia zazpik lanaldiaren zatirik handiena eserita igarotzen duela edo zutikako posizio pasibo batean, leku-aldaketarik gabe. Horrez gain, leku-aldatzeko moduak ere eraldatuz joan dira. Gehienek (%75) garraiobide publiko (trena, autobusak, metroa) zein pribatuak (ibilgailu propioa, motorra) erabiltzen zituzten eta soilik %18k zioen oinez edo bizikletaz leku-aldatzen zela (Moscoso, 2011).

Estatu espainiarra geroz eta sedentarioagoa bilakatu da eta honen aurrean jarduera fisikoa egiteko beharra nabaria da. Gizarteko ikasketa aurreratuen institutuak (Instituto de Estudios Sociales Avanzadas; IESA) egindako ikerketan jarduera fisikoa praktikatzeko arrazoi edo oztopo nagusizat denbora falta zela esan zuen %38k (Moscoso, 2011).

Honen aurrean analisia egin ostean ondorioztatu zen gaur egungo lanaldiak, ikasketak eta formakuntza prozesuen garrantzia nabaria dela eta hauek bizitza estiloen erdigunean kokatzen direla eta esan beharra dago horrelako bizitza estiloek zaletasun pertsonal, etxeko zaintza eta familia zein lagunekin igarotzeko denbora murriztea dakartela (Moscoso, 2011).

2015. urteko Espainiako kirol ohiturei buruzko inkestako datuei erreparatuta ikus daiteke datu bilketa egin aurreko azken urtean kirol eta jarduera fisiko jarduerak egunerokotasunean praktikatu zituztenak %19,5 izan zirela eta emaitza altuena hiruhilekoan behin gutxienez (%52,3) egitea izan zen. Honekin ondorioztatu daiteke egunerokotasunean kirol eta jarduera fisikoa egiteko joera duten pertsonen kopurua txikia dela.

Bestalde, adin tartearen arabera sailkapena eginez gero, kirol gehien praktikatzen zutenak 15-19 urte bitarteko gazteak ziren (%87). Datu nabarmena da adinak gora egin ahala kirol praktika kopurua nabarmen jaisten dela (Espainiako kirol ohiturei buruzko inkesta, 2015).

Ikasketa mailari dagokionez, berriz, goi-mailako hezkuntza zuten pertsonak kirol gehien praktikatzeko joera zuten (%73,4). Hau da, prestakuntza akademiko baxua zuten pertsonak jarrera pasiboagoak zituzten eta kirol praktika nabarmen txikiagoa.

Gainera, lan egoera eta pertsonala erreparatuz gero gehien praktikatzen zutenak, gurasoen etxean bizi ziren bikoterik gabeko pertsonak (%79) eta ikasleak (%85,2) edo ikasten ari ziren pertsonak ziren (Espainiako kirol ohiturei buruzko inkesta, 2015). Ildo berean, azken urtean

kirola praktikatu zuten pertsonen %41,6k aste barrua zein asteburua izatearen aurrean inolako lehentasunik ez zutela adierazi zuten eta urtaroari dagokionez ere edozein urtarotan egiten zutela adierazi zuen %66,1ek.

Jarduera fisikoa egiten zuten pertsonen banaketa autonomia erkidego desberdinen arabera aztertuz gero, berriz, ikusi daiteke Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) 2010. urtetik 2015era bitartean jarduera fisikoa egiten zuten pertsona kopurua gehitu zela. 2010. urtean jarduera fisikoa %37,6k egiten bazuen, datu hori ia %10ean igo zen 2015ean non %46,9k jarduera fisikoa egiten zuela aitortu zuen (Espainiako kirol ohiturei buruzko inkesta, 2015).

Aurretik ikusitako datuak aztertzen baditugu ikusten da jarduera fisiko eta kirolak zer nolako garrantzia izan dezakeen gaur egungo pertsonen egunerokotasunean, eta zer esanik ez, urteek aurrera egin ahala hauen praktika ohiturak mantentzen jarraitu eta praktika gutxitzeko dagoen joera horren ekiditea saihestuz.

Espainiako estatuan biztanleriaren bizi ohitura orokorrak ikusi ostean 15-19 urte bitarteko nerabeak jarduera fisikoa gehien praktikatzen dutenak izanik jarraian unibertsitatean dauden 18-24 urte bitarteko ikasleen egunerokotasunean jarduera fisikoak duen garrantzia aztertuko da, eurek baitira lan honen erdigune.

Aisialdia

Jarraian, unibertsitateko ikasleen aisialdiko ohiturak aztertuko dira eta batez ere jarduera fisikoarekin dituzten loturak nolakoak diren.

Aisialdia garapen ekonomiko, sozial eta denbora libreari emandako balioarekin lotura handia duen fenomeno izateaz gain, pertsonen ongizate eta eraikuntza pertsonalerako gune pribilegiatu moduan ere aitortzen da. Hori kontuan izanik, aldagai baliotsutzat hartzen da eta pertsonen ongizate guztiaren oinarria dela ere aitortu izan da (Sasia eta De la Cruz, 2007).

Agerikoa da ikasketek ikasleen bizitzan duten garrantzia non hauek bere bizitzako erdigunean jarri ohi dituzten honakoak, ikasturtean zehar hartutako bizi ohitura inaktiboak opor garai zein aisialdian transferentzia izanik. Horren adibide da Espainiako osasun inkesta nazionalaren (2017) emaitza. Inkesta honen arabera pertsonen %36k aisialdian egiten zituen jarduerak pasibo zein sedentarioak zirela adierazi zuen. Gauzatzen zituzten ekintzak hala nola irakurtzea, telebista ikustea, zinera joatea, etab. ziren.

Lehenik eta behin, azpimarragarria da aisialdiko eta kulturako gastuak gorantz jarraitzen duela. Familia-aurrekontuei buruzko inkestaren arabera, kultura-arloko ondasun eta zerbitzuetan

eta aisialdian egiten zen biztanleriaren gastua 2017an egindako guztizko kontsumoaren %5,7 zen, eta pertsonako 667,8€koa izan zen, aurreko urtean baino %4 gehiago eta 2014. urtetik izan den igoerarik handiena Estatuko Estatistika Institutoa (INE, 2019).

Urte batzuetatik gaur eguneraino informazio eta komunikazio teknologiek (IKT) zein Internetek aisialdian izan duten eraginak aldaketa handiak ekarri ditu denbora librean gozatzeko moduan (Viñals et al. 2014). Kultura digitalaren garapenak aisialdiko praktika berriak ekarri ditu eta aurretik zeuden praktika moduetan aldaketak eragin. Gaur egun eman diren aisialdiko tipologia berri horiez hitz egitean teknologia eta Internetekin zerikusia duten jarduerak biltzen dira, zeinak lineako aisialdia, aisialdi birtuala edo aisialdi digital moduko izenez ezagunak diren (Viñals et al. 2014).

IKT eta Internet, hau da teknologiaren garapena, gaur egun aisialdi eta gazteen arteko erlazioan eragin zuzena izan duen eragilea dela esan beharra dago (Viñals et al. 2014) eta horren adibide da Internet bidezko kontsumoa, guztiko kontsumoaren %1,5ekoa dela. Familien Aurrekontuei buruzko Inkestaren arabera, etxe bakoitzeko batezbesteko gastua 29.188€koa izan zen 2017an, 2016 urtekoa baino %3,5 handiagoa eta hirugarren igoera handiena 2008tik (INE, 2019).

Bizitzako bizipen konkretu batzuk esperientziaren kalitatean eragina izateak ongizateari laguntzen dio aisialdia testuinguru eta denbora zehatz baten gertatzen den esperientzia izanik. Esperientzia horrek pertsonetan sortuko dituen sentimenduetatik abiatuta pertsonaren ongizatean eragingo du, ongizate subjektibo bat. Subjektiboa izango da pertsona bakoitzak bere bizitzako plan eta zentzuaren arabera bakoitzak dituen proiektuak aurrera eramateko esparru egoki eta desiragarrietan kokatuko baita (Sasia eta De la Cruz Ayuso, 2007).

Aisialdia askatasun zein aukeretatik ulertzeaz gain kontrol sozialen muga eta egituretatik ere ulertu daiteke. Hori kontuan izanik, aisialdiaren esperientzian bi dimentsio ematen dira: faktore pertsonaletako desberdintasunak (borondatezkoa, psikologikoa...) eta faktore sozialak (ekonomikoak, kulturalak, politikoak...) (Lopez, 2007).

Aisialdiko ohitura orokorreaz gain, ordea, jarduera fisiko-kirol praktikak duen garrantzia eta eragina aztertzea garrantzitsua da, lan honen oinarria hori baita. Horrekin hasteko, aipatu behar da 2004ko emaitzak 1999. urtekoekin alderatuta aisialdian kirol praktikatzen zuten gazteen kopuruari dagokionez 6 puntu jaitsi zela. %70ek 1999. urtean kirola praktikatzen zuten eta 2004. urtean berriz kopuru hori %64ra murriztu zen (López, 2007). Datu hauen arabera jarduera fisikoko praktika nabarmen murriztu zela agerikoa da (Molina-Garcia et al, 2009). Jaitziera hori

askotan nerabeek derrigorrezko bigarren hezkuntzako ikasketak amaitu eta unibertsitatean sartzean gertatu ohi da. Hemen, jarduera fisikoko programak ikasketen barnean egoteari utzi eta borondatez praktikatzen ez bada gazteen egunerokotasunean jarduera fisikoaren praktikak inolako lekurik ez du izaten (Molina-Garcia et al, 2009).

Beraz, argi dago unibertsitatean dauden gazteen egunerokotasunean jarduera fisikoak indarra galtzen duela derrigortasuna galdu eta ikasketek denbora gehiago kentzearen ondorioz. Ildo honetan, gazteek nerabezaroan egindako jarduera fisiko praktikak helduagoak direnean egiten jarraituko dutenarekin erlazio zuzena dagoela (Molina-Garcia et al, 2009).

Gaur egun aurretik aipatu bezala determinatzaile nagusi batzuk nabarmentzen dira, zeinak jarduera fisikoaren praktikan eragina duten. Hala nola hautemandako egoera fisikoa, jarduera fisikoaren historia edo aurrekariak, inguruko laguntza (familia, lagunak), kirol klubetako kide izatea eta lehiaketan partehartzea. Eragile horien arabera jarduera fisikoaren praktika zehaztu ohi da etorkizunean praktikatzen jarraitzeko eragin positiboak izango dituen ziurtatzeko asmoz (Molina-Garcia et al, 2009).

Unibertsitate ikasleak eta jarduera fisikoa

Euskal Autonomia Erkidegoko datuak erreparatuz gero, unibertsitateko ikasleen kopuruak gora egin zuen 2017/2018 ikasturtean, aurreko hiru urteetan beherakada izan ondoren (Euskal Estatistika Erakundea; EUSTAT, 2019). 66.757 ikasle izan ziren guztira Euskal Autonomia Erkidegoan, hau da, %0,7ko igoera. Graduoko ikaslea, ikasle guztien %85 zen, eta %0,7ko igoera izan zen aurreko ikasturtearekin alderatuta. Gainerako %15 graduondoko ikasketetan matrikulatu zen (master ofizialak eta doktoregoak); lehenengo kasuan %2,4 gehitu zen eta doktorego-ikasketen kasuan %1,2 jaitsi zen. (EUSTAT, 2019). Bestalde, Espainiako estatuan 18 eta 24 urte bitarteko gazteen artean %17,1ak ez ikasi ez lanik egiten ez duela onartzen dute. Europar Batasuneko 28 herrialdeen egoera aztertuta, esan daiteke ikasi ez lanik egiten ez duten 18 eta 24 urte bitarteko gazteen egoerak Espainia zazpigarren postuan kokatzen duela. Espainiaren aurretik, lehenengo postuan Italia dago %25,7rekin eta honen atzetik Chipre, Grezia, Kroazia, Errumania eta Bulgaria. Espainiaren atzetik Frantzia, Eslovakia, Lituania eta gainontzeko herrialdeak kokatzen dira, azkena, eta ondorioz ehuneko txikienarekin, Herbehereak izanik %5,3rekin (INE, 2019).

Gaur egun, orokorrean bizi-estiloak dira osasun-arazo nagusienak sortzen dituzten arrisku-faktoreak. Horien artean, inaktibitatea munduko laugarren heriotza arrisku faktore garrantzitsuen da eta beste hainbat gaixotasunen kausa nagusia (OME, 2009). Eragile honek

duen arriskua aintzat hartuz, unibertsitarioen bizimodu, ohiturak eta jarduera fisiko-kirolaren ardatza izango da jarraian aztertuko dena.

Badirudi unibertsitatean sartzeko garaiak inflexio-puntu bat eragiten duela gazteen bizimoduan eta jarduera fisiko zein kirol jarduerak egiteko denborarik ez izatea dela jarduera hauek alde batera uzteko arrazoi nagusia. Horrez gain, unibertsitarioak bizi-estilo osasuntsuak barneratzeke nahiko talde zaugarriak dira garai horietan izan ohi dituzten aldaketa fisiko, psikiko, sozial eta unibertsitatean hastearren arrazoiarengatik gerta daitezkeen aldaketa soziologiko eta kulturalen ondorioz (Rico-Díaz, et al. 2019).

Rico-Díaz eta kideek (2019) egindako ikerketan ondorioztatu zen kirola egiteari uzteko batezbesteko adina 18,42 urtekoa zela. Bestalde, nahiz eta unibertsitario gehienek jarduera fisikorik ez gauzatu, inkestatutako %34,38k adierazi zuen astean hirutan edo gehiagotan egiten zuela (Rico-Díaz et al. 2019).

Aldi hau jarduera fisikoa sustatzeko une kritikoa dela argi dago eta, aldi berean, jarduera hauek egitearen onurak agerikoak dira. Estrategien hobekuntzan, ikasleen arteko gatazkak, autoestimua, autopertzepzioko eredu kognitibo eta sare sozial egonkorak ezartzeko gaitasunetan ondorio positiboak ditu (Rico-Díaz et al. 2019).

Unibertsitatean sartzeak gazteen bizi estiloan aldaketak eragiten dituela argi eta garbi adierazten da, baina hemen barnean kokaturiko pertsona bakoitzak jarduera fisikoa uzteko izandako arrazoiak aztertzen badira unibertsitateko ikasle gehienek ikasketei eskaini beharreko denbora faktore nagusizat adierazi zuten, jarduera fisikoari eskaini beharreko denbora hori ikasketetarako beharrezkoa zutela adieraziz (Rico-Díaz et al. 2019).

Ikerketa honetan hiru laurdenak onartu zuen jarduera fisikoa egiten zuela baina laginaren zazpiren bat ere ez zen OMEk (2010) ezarritako gutxieneko gomendioetara iristen, hau da astean 150 minutuz jarduera fisikoa egitera. Egoera hauen aurrean, jarduera fisikoko programak indartzeko eta unibertsitarioen egunerokotasunean indar gehiago izan dezaten helburuarekin hainbat proiektu burutu izan dira (Rico-Díaz et al. 2019).

Ruiz eta kideek (2001), eta Gómez eta kideek (2009), besteak beste, ikasleen interesak aztertzeke beharra azpimarratu zuten eskaintza egokitzeko eta, beraz, praktika hobetzeko. Hau horrela izanik jarduera fisikoa ez burutzearen aurrean zein faktore intrintseko zein estrintsekok eragiten duten jakitea estrategia ona litzateke. Modu honetan jarduera fisikoa berriro ere egitera

bultzatuko lituzketen askotariko alderdi eta arrazoi zehatzak eskaintzeko asmoz (Castillo eta Gimenez, 2011).

Torresek eta kideek (2000) unibertsitateko ikasleek jarduera fisikoa praktikatzeko motibazio mota ezagutzearen garrantzia ere nabarmendu zuten, unibertsitateak eskaintzen duen jarduera mota horretara egokitzeko. Beharrezkoa litzateke haien bizi-estiloak nolakoak diren jakitea eta horrela jarduera fisikoak duen garrantzia aztertu, eta beharrezkoa balitz, eskaintza egokitu eta handitzea.

Jarduera fisikoa-kirola egiteko motibazioa eta ez egiteko arrazoiak

Aurrez aipatu den moduan, unibertsitatean sartzeak ikasleen bizimoduan eraldaketa bat eragiten duela argi dago. Kasu honetan hainbat ikerketak diote ikasketei eskaini beharreko denbora dela gako nagusietako bat eta jarduera fisikoa-kirolari eskaini izan dioten denboran eragina duela eta hau murrizteko joera dagoela (Rico-Díaz et al. 2019). Nahiz eta denbora hori murriztera jotzen duten, Savagek (1998, Pavon eta Morenok aipatu bezala, 2008) zioenez, unibertsitateko ikasleak jakitun dira jarduera fisiko-kirolaren praktikak beraien bizimodu osasuntsu eta aktiboan izan dezakeen ekarpen positiboaz.

Ikerlan batean, unibertsitateko ikasleak ziren %74,35ek adierazi zuen jarduera fisiko-kirola praktikatzeko zuela, baina datu hauen aurrean esan beharra dago, ikasleen ia hiru laurdenak jarduera fisiko-kirola egitea onartu bazuen ere Osasunaren Mundu Erakundeak (2010) gomendioak laginaren ehuneko zati txiki batek soilik betetzen zituela: astean 150 minutu (Rico-Díaz et al. 2019).

Oinarrizko kirol prestakuntzako programa batean izena emateko arrazoi nagusiak ariketa arruntak egitea, osasuntsu mantendu edo egotea, trebetasun berriak ikastea eta ondo pasatzea izan ziren (Pavon eta Moreno 2008). Ildo berean, Rico Díaz eta kideek (2019) unibertsitateko ikasleek jarduera fisikoa-kirola egiteko zituzten motibazioak zeintzuk ziren adierazi zuten. Motibazio horiek gizon eta emakumezkoetan desberdinak izan ziren, oro har. Emakumezkoek garrantzia handiagoa eman zieten lineari eusteko eta osasuna mantentzeko edo eta hobetzeko arrazoiari. Gizonezkoetan, berriz, jarduera fisikoa-kirola egiteko arrazoiak edo zituzten motibazioak dibertitzeko eta denbora pasatzeko, lagunekin egoteko, jarduera fisikoa-kirola gustuko izateagatik, lehiatzea gustuko izateagatik, gogobetetze pertsonala edo jarduera fisiko-kiroletan ona izatea ziren.

Pavon eta Moreno (2008) egindako ikerketatik ateratako emaitzetan, berriz, ikus daiteke nesken kasuan arrazoi nagusiak pisua mantentzea, ondo pasatzea eta pertsonen arteko

harremanak ezartzea zirela. Mutilen kasuan, berriz, lehiaketan oinarritutako jarduera fisiko-kirola praktikatzeko arrazoiak kirolak-denbora libreko jarduerak ikasi eta arrakasta lortzea izan ziren.

Bi ikerketa hauetatik ateratako arrazoiak Murtzia, Valentzia eta Almeriako unibertsitateko ikasleen artean egindako motibazio iturri desberdinen ikerketan izandako emaitzetan islatu ziren. Gizonezkoek lehia, hedonismo eta harreman sozialak, gaitasun pertsonala eta abenturarekin lotutako alderdiak gehiago baloratzen zituzten bitartean, emakumeek fitness fisikoarekin, irudi pertsonalarekin eta osasunarekin lotutako arrazoiak direnaren ondorioz jotzen zuten jarduera fisiko-kirola praktikatzera (Pavon eta Moreno 2008).

Bestalde, unibertsitatera sartu eta ematen diren bizi-estilo aldaketez gain badaude beste nolabaiteko kanpo eragileak, zeinak ikasleen egunerokotasunean jarduera fisiko-kirola zein bizitza estilo aktiboen beherakada nabarmena izatearekin erlazioa duten. Hala nola, teknologia eta mugikorraren gehiegizko erabilera izan dira gazteen egunerokotasunean aldaketak ekarri dituzten eragile nagusiak (Lopéz, 2007).

Praktika alde batera uzteko arrazoiak ere adierazi ziren eta argi eta garbi ikusten da arrazoi hauek pisu handikoak zirela. Gehiengoak jarduera fisiko-kirolik egiten ez zuelako edo eta gomendioetara iristen ez zirelako. Hemen, jarduera fisiko-kirolik ez egiteko arrazoi nagusia denbora falta izan zen, bai emakumezkoen zein gizonezkoen kasuan (Rico-Díaz et al. 2019).

Pavon eta Moreno (2008) egindako inkestan lortutako emaitzak dio unibertsitarioen %13k ez zuela jarduera fisiko-kirolik egiten. Praktika ezaren arrazoiak praktikaren zailtasunak eta jarduera fisiko-kirol jardueretan ona ez izatea izan ziren, besteak beste. Arazo ekonomikoak, etxetik gertu instalaziorik ez egotea, ikasketei eskaini beharreko denbora eta ondorioz denbora liberrik ez izatea, ordutegiaren bateraezintasuna eguneroko lanbide/ikasketekin eta esperientzia txarrak izan ziren beste arrazoi batzuk (Pavon eta Moreno 2008). Modu berean, jarduera fisiko-kirola uztearen beste arrazoi batzuk nagikeria zein gogorik ez izatea izan ziren. Borondate eza, kirol instalaziotara sartzeko zailtasunak eta kirol jarduerak egiteko lagun taldeen falta ere izan ziren aztertu ziren beste zeinbait oztopo (Lopéz, 2007). Aldi berean ikasketa zentroz aldatzea, gurasoek jarduera fisiko-kirola egiten ez uztea, lesio bat izatea, entrenatzailearen eskakizun maila, bikotekidea bilatzea edo eta ume bat izatearen arrazoiak ere ageri izan ziren jarduera fisiko-kirola uzteko arrazoi edo oztopo modura (Rico-Díaz et al. 2019).

Jarduera fisiko-kirolaren aurrean agertu daitezkeen motibazio eta oztopo batzuk aipatu ostean Rico-Díaz eta kideek (2019) egindako ikerketan jarduera fisiko eta kirolaren praktikaren aztura berrezartzerako orduan lagunduko zuketuen arrazoiak zeintzuk izango ziratekeen galdetu

zitzaien unibertsitateko ikasleei. Galdera honen aurrean, ikasleak bat etorri ziren jarduera fisiko-kirola egiten lagunduko zuketena bi faktore nagusiak klaseekin bateragarria den jardueraren ordutegia izatea eta ikasteko denbora antolatu bat direla. Aurrez aipatutakoarekin argi geratzen da unibertsitatean sartu eta ikasleek etengabeko erronkak izaten dituztela era guztietako jarduerak aukeratzeko (jarduera fisiko eta sedentarioak barne) (Deliens et al. 2015).

Deliens eta kideek (2015) aipatu bezala bakoitzaren egitarauaren arabera, autodisiplina bat beharrezkoa da fisikoki aktiboa izan eta jarduera sedentarioetan ez murgiltzeko, baina egitarau horiek erabakitzeko prozesuan hainbat faktore bereizten dituzte, hala nola, faktore indibidualak (ikasle bakoitzarenak), faktore edo ingurune soziala (lagun eta familiak), ingurune fisiko eta unibertsitateen ezaugarriak.

Ondorioz, gaur egungo errealitatetik abiatuta lan honen helburua unibertsitatean dauden ikasleen jarduera fisiko-kirola egiteko oztopo eta motibazioak zeintzuk diren aztertzea da. Hortik abiatuta, unibertsitateko ikasleen artean jarduera fisiko-kirola sustatzeko ildo bat proposatuko da, jarduera fisiko-kirola egitera bultzatzen duten alderdi nagusiak ardatz harturik.

METODOLOGIA

Sarrera/Diseinua

Ikerketa honetan metodologia kualitatiboa erabili zen. Metodologia honek, elkarrizketatuen errealitatea barne-ikuspegi batetik ezagutzen lagunduko du hitzen, deskribapenen, kontaketen, etab. bidez informazioa biltzeko helburuarekin. Egoera berdinean, metodo kualitatiboak errealitatera hurbiltzeko lehen mailako baliabide gisa ere erabiliz, jarraian, bigarren maila batean zorrotasun metodologiko eta sakonarekin egiazko ikerketa bat egiteko (Ruiz Olabuénaga, 2012).

Elkarrizketa hauek burutzearen poderioz, gaur egungo unibertsitarioek jarduera fisiko-kirola egiteko zituzten oztopo eta motibazioak zeintzuk ziren ikusi da. Horretarako, elkarrizketatuko ziren pertsonen esperientzia eta esanahiak ezagutzea garrantzitsua izango delarik.

Ikerketa honetan unibertsitate garaian dauden hiru gazteren errealitatea ezagutzeko asmotan, metodologia kualitatiboaren baitako elkarrizketa sakona edota erdi egituratutako elkarrizketa teknika erabiliko zen.

Parte hartzaileak

Ikerketa honetako parte hartzaileak nahita hautatutako laginketa bidez zehaztu ziren. Kontzienteki hautatuak izan ziren aztertu nahi izan diren ezaugarriak zituztelarik (Valles, 1999).

Nahita hautatutako lagina izan zen ikerketa lan honetako protagonista, unibertsitarioen aisialdian jarduera fisiko-kirolak duen garrantzia zehazteko asmoz. Horretarako, hiru elkarrizketatu hautatu ziren eta erabili ziren inklusio irizpideak unibertsitarioak izatea eta 18-24 urte bitarte edukitzea izan ziren, eskuragarritasuna eta elkarrizketarako adierazitako borondate eta prestasunarekin batera. Modu honetan, elkarrizketatuak parte hartzailerik egokienak zirelako hautatu ziren (Valles, 1999).

Aurretik aipatu bezala hiru elkarrizketatuak unibertsitatean dauden 22 eta 23 urteko hiru neska izan ziren. Kasu honetan, ohiko bizileku berdina partekatzen badute ere, Deba, unibertsitate garaian bakoitza Estatuko Autonomia Erkidego ezberdinetan bizi dira eta ondorioz unibertsitate ezberdinetako ikasleak dira. Ikasten ari diren graduak ere ezberdinak dira hiruren kasuan. 1.elkarrizketatuak, Tarragonan dagoen Rovira i Virgili Unibertsitatean (URV) Biokimika eta Biologia Molekular ikasketak gauzatzen ari da Sescelades Kanpuseko Kimika fakultatean. 2. elkarrizketatuak berriz Albaitaritza ikasketak gauzatzen ditu Leoneko Unibertsitateko (ULE)

Campus de la Venganza eta 3. elkarrizketatua berriz, Leioan dagoen Bizkaiako Kanpusean Geologia ikasketak gauzatzen ditu Euskal Herriko Unibertsitatean (EHU/UPV). Azkenik aipatu behar da hiru elkarrizketatuak unibertsitateko ikasketen azken urtea gauzatzen ari direla.

Datuak jasotzeko teknikak

Ikerketa hau burutzeko erabili zen teknika sakoneko elkarrizketa izan zen. Modu honetan, informazioa lortzeko asmoz elkarrizketatzaile bat eta elkarrizketatu baten artean egindako elkarrizketa profesional bat dela esan daiteke eta elkarrizketatuarentzat garrantzitsua eta adierazgarria dena ezagutzeko asmoz gauzatu zen (Juaristi, 2003).

Hasiera batean, asmoa, aurrez aurreko elkarrizketa egitea bazen ere elkarrizketa gauzatzeko modua idatzizkora aldatu behar izan zen COVID-19 pandemiak eragin zuen alarma egoerako itxialdiaren ondorioz. Beraz, elkarrizketa aurrera eramateko modua honakoa izan zen. Elkarrizketatzaileak, elkarrizketa gidotatu eta elkarrizketatuak izango ziren pertsonen, kasu honetan hiru pertsonen gidotatu eta bakoitzak, bakarka gauzatu aurrera eraman zuten elkarrizketa eta idatziz bueltatu ziren hiru elkarrizketak.

Elkarrizketa mota honetan aztertzen ziren gaien arrazoiak, zergatiak edota ondorioak sakonean ezagutzeko eta informazio aberatsa lortzeko aukera eman du. Bestalde, teknika egokia da esplorazio-ikerketa bat gauzatzeko. Juaristik (2003) dioenez, elkarrizketa modu hau “gizakien ikuspuntu, jarrera edota portaerei buruz era sistematiko eta kontrolatua galdetzean oinarritzen da”. Abantaila ugari ditu metodo honek, besteak beste, anonimotua edo intimitatea eskatzen duten gaiak aztertzeko orduan sortzen duen konplizitate edo etxekotasun egoeraz gain, aztertzen diren gaien arrazoi, zergati, edota ondorioak sakonean ezagutu eta hauen inguruko informazioa aberatsa lortzeko aukera ere ematen du. Abantailekin jarraituz, gai bati buruz informazio gutxi dagoenean zein ikerketa esploratorio bat egitean gaiaren inguruko hurbilpen bat egiteko aukera ere emanez. Amaitzeko, esan beharra dago teknika honen sinpletasuna dela guztiaren oinarrian duen abantaila nagusia. Beste teknikak baino merkeagoa eta elkarrizketa ikerlariak aurrera eramatea ahalbidetzen duen teknika izanik (Juaristi, 2003).

Elkarrizketa bideratzeko, erdi-egituratua den gidotatu bat erabili zen. Elkarrizketatuaren ahotsa ardatza izanik, malgutasunez aritzeko bidea eman zuen. Egoera honetan elkarrizketatua bera izanik elkarrizketa gidatzeaz arduratu zen pertsona (Ruiz Olabuénaga, 2012). Ondorioz, elkarrizketa aurrera eramateko erabilitako gidotatu honakoa izan zen:

- Zergatik aukeratu dituzu ikasketak horiek?
- Zergatik aukeratu duzu bertan ikastea?

- Zure aisialdiko denboran zer egitea gustatzen zaizu?
- Baduzu gustuko jarduera fisiko-kirolik?
- Aisialdian eskaintzen diozu tarterik jarduera fisiko-kirol praktikei?
- Jarduera fisikorik-kirolik egiten duzu gaur egun? Zein?
- Unibertsitatera sartu aurretik egiten al zenuen? Zergatik?
 - Baiezko erantzuna bada, zer motatako jarduera eta zenbat egunetan?
- Fisikoki pertsona aktiboa zarela uste al duzu? Zergatik?
- Ume garaitik gaur egunera arteko denboran zure jarduera fisiko-kirol maila aldatu dela uste duzu? Zergatik?
- Zer jarduera fisiko-kirol egitea gustatuko litzaizuke? Bakarrenbat egitekotan zein egingo zenuke?
- Zerrek lagunduko lizuke jarduera fisiko-kirola egitera?
- Uste duzu lagunuen presentziak jarduera fisiko-kirol gehiago egiteko lagungarria izango litzaizukela?
- Zerk zailtzen dizu jarduera fisiko-kirolik ez egitera?
- Denbora gehiago edukiko bazenu jarduera fisiko-kirol gehiago egingo zenuke?
- Gai honen inguruan esateko besterik ba al duzu? Proposamen edo iruzkinik egin nahi al duzu?
- Beste galderaren bat egitea gustatuko al litzaizuke?

Elkarrizketa hasieran nolabaiteko erosotasun eta konfiantzazko egoera bat bilatzeko asmoz galdera orokorrak egiten hasi zen. Ikasketen inguruko informazioa jasotzeko asmotan bai eta haien egunerokotasunean zitu zuten gogoko jarduera eta aisialdiko zaletasunen inguruan informazioa ateratzeko. Elkarrizketak aurrera egin ahala jarduera fisiko-kirolaren inguruan galdetu zitzairen bai gaur egun egiten duten eta lehenaldian egiten zutenaren arteko desberdintasuna alderatzeko.

Esan daiteke elkarrizketaren gidoia galdera orokorretatik hasi eta gero eta galdera zehatzagoak egitea bilatu zela aztergai den jarduera fisiko-kirol praktiken inguruan informazioa biltzeko asmoz.

Elkarrizketarekin amaitzeko, berriz, gaiaren inguruan ekarpenik egin nahi zuten edo galderaren bat gehiago egitea gustuko izango luketen galdetu zitzairen aurretik adierazi ez zuten informazio gehigarririk emateko aukera emanez (Ruiz Olabuénaga, 2012).

Prozedura

Elkarrizketa gidoia pasatzearekin batera baimen informatu bat pasatu zitzairen elkarrizketatuei. Honekin, ikerketaren inguruko azalpen argiak eskaintzeko eta lanaren izaeran beteko zuten rolaren inguruko argibideak emateko asmoarekin. Azkenik, baimen informatuan elkarrizketatik ateratako informazioa konfidentziala izango zela ere adierazi zitzairen. Elkarrizketatuen anonimotasuna bermatzeko izen errealak ezabatu egin ziren datu bilketa eta analisi dokumentuetatik (Juaristi, 2003).

Datuen analisisia

Aurrera eramandako elkarrizketen emaitzak aztertzeko, edukien analisisia teknika erabili zen (Ruiz Olabuénaga, 2012). Analisi hori gauzatzeko beharrezkoa izan zen informazio guztia, elkarrizketako galdera eta erantzunak bildu eta aurrera eramandako elkarrizketako galderen gaiak kontuan hartuta garrantzitsuenak liratekeen gaiak nabarmentzea. Nabarmendutako gaiak lanean zehar agertutako gaietatik garrantzitsuenak dira non bakoitzari kodigo bat ezarri zitzaion haien arteko lotura bat eginez. Amaitzeko kodigo horiek, kategoria eta azpi-kategorietan sailkatu ziren, kategorizazio prozeduraren irizpideak jarraituz (Ruiz Olabuénaga, 2012).

Emaitzak aurretik aipatutako teoriarekin erlazionatzeko asmoz esan bezala kategoria desberdinak sortu ziren bakoitza azpi-kategoria eta kodigo desberdinekin. Egindako elkarrizketatik eta teoriatik abiatuta honako kategoria hauek banatu ziren.

1.taula: Elkarrizketatik ateratako kategoria, azpi-kategoria eta kodigoak.

KATEGORIA	AZPI-KATEGORIA	KODIGOAK
Aisialdia	Pasiboak (JF jarduerak ez)	<ul style="list-style-type: none">- Musika entzun- Pelikulak ikusi- Irakurri- Zerbait hartu- Sukaldata- Sozialak
	Aktiboak (JF jarduerekin lotura)	<ul style="list-style-type: none">- Dantzatu- Buelta bat eman/Paseatu
Jarduera fisiko-kirol motak	Jarduera/kirol egitura	<ul style="list-style-type: none">- Taldekoa- Banakakoa
	Lehiakortasun maila	<ul style="list-style-type: none">- Lehiaketa- Ez lehiaketa
	Ingurune soziala	<ul style="list-style-type: none">- Lagunen presentzia

Jarduera fisikoa-kirola errazten duten faktoreak	Ingurune fisikoa	<ul style="list-style-type: none"> - Gertutasuna - Kirol gehiagoren eskaintza
	Ingurune edo faktore indibiduala	<ul style="list-style-type: none"> - Denbora
Jarduera fisikoa-kirola zailtzen duten faktoreak	Ingurune psikologikoa	<ul style="list-style-type: none"> - Nagikeria - Denbora falta - Borondate falta - Egoera fisiko eskasa
	Ingurune fisiko	<ul style="list-style-type: none"> - Urruntasuna - Kirol eskaintza urria

EMAITZAK ETA EZTABAIDA

Jasotako datuetatik emaitzetan suspertu direnak honako atal hauetan aurkeztuko dira jarraian: Aisialdia, Jarduera fisiko kirol motak, Jarduera fisiko-kirola errazten duten faktoreak eta baita zailtzen dituzten faktoreak.

Aisialdia

Sasia eta De la Cruz Ayusok (2007) aisialdia pertsonen ongizate eta eraikuntzarako gune pribilegiatua izateaz gain, pertsonen ongizate guztiaren oinarritzat ere aitortu zuten. 2010 urtean Espainiako Estatistika Institutuak (INE) adierazi zuen Espainiarrek aisialdiari eguneroko denboraren %20 eskaintzen ziotela. Beraz, denbora honetan gustuko jarduerak egiteak bakoitzaren ongizatean eragin positiboak izango dituela ondorioztatu daiteke (Moscoso, 2011).

Aisialdiaz gozatzeko moduari dagokionez, informazio eta komunikazio teknologiek (IKT) zein Internetek aldaketa handiak ekarri ditu Espainian aisialdi digitala eta kontsumitzailea nabarmenduz (Viñals et al. 2014).

Orokorrean, ikerketan parte hartu duten unibertsitarioek bete duten elkarrizketako emaitzetan gehien errepikatu ziren jarduerak lagunekin egotea, serie eta pelikulak ikustea, musika entzutea eta dantzatzea modukoak izan ziren:

“Lagunekin hitz egitea, buelta bat ematera joatea, musika entzun eta dantza egitea, sukaldatzea eta serieak edo pelikulak ikustea” (1. elkarrizketatua).

“Lagunekin denbora pasatzea gustatzen zait, bidaiatzea, irakurtzea, paseatzea, filmak ikustea...” (2. elkarrizketatua).

“Orokorrean lagunekin egotea gustatzen zait, zerbeza batzuk hartzen, hitz egiten. Dantzatzea ere asko gustatzen zait, burua despejatzeko laguntzen dit. Azken hau hobbie bat da, txikitatik egin dudana” (3. elkarrizketatua).

Elkarrizketako emaitzak erreparatu ostean, esan daiteke bat datorrela 2017an, Espainiako osasun inkesta nazionalan, pertsonen %36k aisialdian jarduerak pasibo zein sedentarioak egiten zituela onartzen zuten ideiarekin. Horren inguruan aztertzeko asmoz, aisialdiko denboran jarduera fisiko-kirol praktiken inguruan galdetzean, honakoak izan ziren erantzunak:

“Ez zehazki, Hau da, ez dut kirola egitea pentsatzen, ez da planeatzen dudana zerbait” (1. elkarrizketatua).

“Unibertsitatean hasi nintzenetik futbola laga nuen eta orain bakarrik gimnasioan aritzen naiz” (2. elkarrizketatua).

“Bai, astean 3 bat orduz egiten dut jarduera fisikoa” (3. elkarrizketatua).

Emaitzak zeintzuk diren ikusita, hiru elkarrizketatuetatik bakar batek soilik eman zuen baiezkoko erantzuna aisialdiko denboran jarduera fisiko-kirol praktika ohituren inguruan galdetu ostean. Gainera, aisialdian jarduera fisiko-kirol jardueri eskaintzen zaien denbora murrizta zela adierazten zuten erantzunak ere bat egiten dute Molina-Garcia eta kideek (2009) aisialdian egiten diren jarduera fisiko-kirol praktikaren murrizketa bat eman den ideiarekin.

Aisialdiaz gozatzeko modu desberdinak daudela ikusi zen eta hor bakoitzak bere aukera eta gustuen araberako jarduerak egiteko askatasuna ageri bazuen ere, unibertsitate garaian aldaketa bat ematen dela nabaria izan daiteke, hots, unibertsitate sartu aurretik jarduera fisiko-kirol praktika handiagoak zirela baieztatzen duten hiru kasuetan. Ideia hau bat dator Castillo eta Gimenezek (2011) Huelvako unibertsitateko ikasleak zirenen jarduera fisiko-kirol praktika mota, zenbatero edo eta zenbat diru gastatzen zuten jakiteko egindako ikerketan lortutako emaitzekin. Hemen adierazi zen, jarduera gehienak askatasunez egiten zirela, hau da, inolako talderik izan gabe edo klaseetan parte hartu gabe eta unibertsitate sartzeak jarduera fisiko-kirol praktikaren murrizketan eragina zuela.

Jarduera Fisiko-Kirol Motak

Lan honetan zehar aztertu nahi izan zen beste faktore bat jarduera fisiko-kirol praktika motarena izan zen. Unibertsitate garaian dauden hiru pertsonen egungo praktika ezagutzeaz gain, iraganean egindakoarekin, hau da, unibertsitate sartu aurreko denboran egindako praktika kopuruarekin alderatzea izan zen helburuetako bat, modu honetan, euren jarduera fisiko-kirol ohituren garapena aztertze bidea irekiz.

Gaur egungo jarduera fisiko-kirol praktikaren inguruan galdetzean, hiru kasuetan baiezkoa adierazi zuten nahiz eta hiru kasuetan praktika mota eta kopuru desberdina izan:

“Gehiago edo gutxiago, baina egunero ibiltzen naiz, eta nahiko sarritan dantzatzen dut etxean, baina bestela, oso modu esporadikoan bakarrik egiten ditut kirol ekintzak” (1. elkarrizketatua).

“Bai. Gimnasioan aritzen naiz. Astean 4 aldiz gutxi gorabehera. Egia da, badaudela denbora tarte batzuk ezer egiten ez dudana. Hilabete batean topera aritzen naiz eta hurrengoan ez dut ezer egiten” (2. elkarrizketatua).

“Bai, ballet-a” (3. elkarrizketatua).

Erantzunak ikusita jarduera fisiko-kirolari lotutako nolabaiteko atxikimendua badagoela esan daiteke nahiz eta egunerokotasunean hauek praktikatzeko ohitura nabarmena ez izan. Erantzun hauek adierazgarriak dira non, jarduera fisikoa egiten duten galdetzean, modu antolatuan elkarrizketatutako parte-hartzaileetatik bakarrak praktikatzen duela dioen. Hau da, egitura zehatz baten barruan jarduera fisikoa egiteko ohitura bakar batek badu ere, gero jarduera fisikoaren praktika maiztasunaz galdetzean hiru kasuetan egiten dutela adierazten dute.

Unibertsitatera sartu aurretik egiten zuten praktikaren inguruan ere galdetu zitzairen. Hemen aurreko galderan bezala emaitzak desberdinak izan baziren ere hiru elkarrizketatuek ildo bat adierazi zuten, unibertsitatera sartu aurretik jarduera fisiko-kirol gehiago praktikatzen zutela. Praktikaren aldaketa egon zela ziurtatzeko, ea ume garaitik gaur egunera arteko denboran haien jarduera fisiko-kirol maila aldatu den galdetu zitzairen. Beste behin erantzunak bat etorri ziren eta hiruren kasuan onartu zuten haien bizitzan praktikak izan duen aldaketa:

“Bai, balleta edo euskal dantza egiten nuenean, ekilibrio gehiago nuela igartzen dut adibidez” (1. elkarrizketatua).

“Bai noski. Umetan askoz ere aktiboagoa nintzen, orain mila gauza ditut, denbora gutxi eta batzuetan gogo falta” (2. elkarrizketatua).

“Nire jarduera fisiko maila guztiz aldatu da ume nintzenetik. Umea nintzela kirol asko egiten nuen, atletismoa, futbola, balleta eta euskal dantza. Garai hartan asko mugitzen nintzen eta gustuko nuen kirola egitea. Asteko ia egun guztietan egiten nuen kirola; astelehenetan balleta, astearte eta ostegunetan futbola, asteazkenetan euskal dantza eta atletismoa eta ostiraletan balleta. Batzuetan asteburutan ere izaten nuen kirola egiteko aukera, futbol partiduak zirela edo karrerak zirela. Baina adinarekin pixkanaka uzten joan nintzen, beste gauza batzuei eman nien garrantzia eta beste gauza batzuetan gehiago zentratu nintzen. Lehenengo futbola utzi nuen ondoren euskal dantza eta azkenik atletismoa. Balleta izan da inoiz utzi ez dudana kirol bakarra, 4 urterekin hasi eta gaur arte jarraitu dut” (3. elkarrizketatua).

Praktikaren aldaketa nabaria izan dela argi eta garbi ikusten da emaitzetan nahiz eta elkarrizketatu den 3. elkarrizketatuaren kasuan eman den aldaketa nabariagoa izan den besteetan eman den aldaketa baino ume garaian egiten zituen jarduera fisiko-kirol praktika guztiak ikusi ostean. Kasu honetan, hiru elkarrizketatuek gauzatzen dituzten jarduera fisiko motak aldatu badira ere jarduera fisiko-kirolaren inguruko atxikimendua mantendu dutela esan daiteke. Horrela, ongizaterako ematen diren gomendioak betez eta inaktibitateari aurre eginez.

Ondoren, gaur egun jarduera fisiko-kirol praktika gehiago egitea gustatuko litzaiekeen galdetzean, kasu guztietan baiezko adierazi zuten eta hiru elkarrizketatuetatik bik adierazi zuten

unibertsitatera sartu aurretik egiten zituzten jarduera fisiko-kirol praktikak berriro egiten hastearren desioa:

“Futbolera itzultzea gustatuko litzaidake” (2. elkarrizketatua).

“Balletaz gain, kirol gehiago egitea gustatuko litzaidake, azken honekin astean 3 ordu besterik ez baitut kirola egiten. Gustatuko litzaidake atletismora berriz ere itzultzea pena handiz utzi bainuen. Momentuan horrela eman zelako utzi nuen baina gaur egun damutzen nauen zerbait da. Oso kirol konpletoa da eta niri asko gustatzen zitzaidan, betidanik gustatu zait” (3. elkarrizketatua).

Beste elkarrizketatuak, berriz, nahiz eta zehazki jarduera berdina ez aipatu, modalitate berdineko jarduera bat egitea aipatu zuen, non, kasu honetan beste dantza modalitate bat egiteko nahia adierazi zuen: *“Zumba estiloko jarduerak oso gustuko ditut, hau da dantzarekin loturikoak” (1. elkarrizketatua).*

Jarduera fisiko-kirol mota nolakoa izan daitekeenaren arabera ere aldea dago eta datuetatik suspertu zen jarduera-kirol egitura eta lehiakortasuna zegoen ala ez garrantzitsua zela parte hartzaileen kasuan. Egituraren kasuan, taldeko eta bakarkako kirolak banatu litezke non kasu hauetan bi motatako kirolak adierazi ziren: futbola, balleta eta zumba klaseak taldean egiteko jarduera modura. Banakakoen artean, atletismoa edo korrika egitea izan ziren agertu zirenak. Lehiakortasunari dagokionez, aurretik lehiaketan parte hartu izan zuten elkarrizketatuak berriro ere lehiatzea gustatuko litzaietela adierazi zuten futbol eta atletismo kiroletan eta aldiz adierazi den zumba zein dantza estiloko klaseak lehiarik gabe, hau da, jarduera fisiko-kirol ludiko modura. Honenbestez, lehiakortasunean eta hautaturiko jarduera motetan interes eta esperientzia ezberdinak agertu ziren parte hartzaileen artean. Kasu honetan, aurretik Deliens eta kideek (2015) aipatzen dituzten faktore desberdinen artean, faktore indibiduala nagusitzen da jarduera fisiko-kirol jarduera motak aukeratzeko prozesuan.

Jarduera Fisiko-Kirola errazten duten faktoreak

Hemen, bat etorri ziren lagunen presentzia eta errutina bat, hau da, nolabait klaseetan apuntatzea edo jardueren ordutegi bat izatearen ideiak praktika handitzen laguntzearekin harreman estua izan lezakeela:

“Klaseren batera apuntatzea” (1. elkarrizketatua).

“Nire lagunak taldeko partaide izatea” (2. elkarrizketatua).

“Uste dut rutina batzuk jartzeak asko lagunduko lidakela, betebehar moduan, egunero zerbait egiteko eta aktiboago mantentzeko. Honekin batera lagunekin planak egiteak ere lagunduko lidakela uste dut, mendira joan, korrika egitera irten...” (3. elkarrizketatua).

Nolabait ikusi daiteke elkarrizketatuak bat datozela literaturan ikusitako faktoreekin. Aurretik Rico-Díaz eta kideek (2019) egindako ikerketan jarduera fisiko-kirol praktika aurrera eramateko aztura edo praktika errazteko faktoreak zeintzuk lirartekeen aztertuz, elkarrizketatuek adierazi bezala ikerketako emaitza nagusi modura bi faktore adierazi ziren. Alde batetik klaseekin bateragarria litzatekeen jarduera ordutegi bat izatea eta bestetik, ikasteko denbora antolatua izatea izan ziren faktoreak. Bi faktore hauei erreparatuta jarduera ordutegia edo errutina bat izatea errepikatzen zen ideia da, baina artikulu honetan agertu ez bezala, hiru elkarrizketatuak lagun presentzia azpimarratu zuten: *“Nire lagunak taldeko partaide izatea”* (2. elkarrizketatua).

Lagunen presentzia izatearen faktorearen aurrean berriz, Deliens eta kideek (2015) beste hainbat faktore garrantzitsu aipatu zituzten. Hala nola faktore indibidualak, sozialak eta fisikoak.

Ondorioz jarduera fisiko-kirola errazten duten faktorearen kategoriako azpi-kategoria modura ingurune fisiko, sozial eta indibidualak ezarri dira elkarrizketetan izandako emaitzak direla eta.

Aurretik aipatutako denbora faktorea ingurune indibidualean ezarri da non bakoitzak bere ordutegi eta bizi estiloaren arabera egokitzapenak beharrezkoak lirartekeen kasuetan azpi kategoriak aipatu bezala indibidualizatua litzatekeelako.

Lagunen presentzia pisu handiko faktorea dela azpimarratu zuten eta jarduera fisiko-kirola egitea errazagoa dela konpainian: *“Jende gehiagorekin kirola egiteak lagundu egiten dit. Elkarrekin hitz egiten denbora azkarrago pasatzen da eta batzuetan ez zara konturatu ere egiten nekatuta zaudela. Horrez gain, jendearekin errazago motibatzen naiz eta ingurukoek ere ni motibatzen laguntzen naute”* (3. elkarrizketatua).

Beraz, esan daiteke konpainia eta lagun harreman sarea jarduera fisiko-kirol praktikak errazago burutzeko faktore garrantzitsua dela eta gazteak honekiko atxikimenduan izan dezaten eragile nagusietako bat dela. Ondorioz, aurretik ikusi bezala modu erregular, kontziente eta jarraitua den egoera baten ez bada ere jarduera fisikorako atxikimendu maila bat badutela eta egoera soziala hori indartzeko faktore garrantzitsuenetarikoa den.

Jarduera Fisiko-Kirola zailtzen duten faktoreak

Jarduera fisiko-kirola egiteko erraztasunak aipatu ostean, baina, beste muturrean agertzen diren zailtasunak aztertzea izan zen hurrengo pausoa. Jarduera fisiko-kirola zailtzen

duten alderdiak bi multzotan sailkatu ziren: ingurune psikologiko eta fisikoetan. Elkarrizketatuen erantzunak orokorrean ingurune psikologiko barruko faktoreak azpimarratu zituzten gehienbat jarduera fisiko-kirol praktika zailtzen dieten faktore moduan: *“Kirola egiten hasteko gogo faltak eta behin egun edo aste batez zerbait egiten hasita jarraitzeko borondate falta”* (1. elkarrizketatua).

Aurretik hainbat aldiz aipatu izan da unibertsitatera sartzeak dakarren bizi estilo aldaketak eragina duela gazteen bizi estilo aldaketan (Lopéz, 2007). Rico-Díaz eta kideek (2019) hainbat emakume eta gizonezkori egindako azterketa batean nabarmendu zuten unibertsitatera sartu eta ikasketen pisuak unibertsitate ikasleak direnen aisialdian jarduera fisiko-kirolik ez egitea denbora faltak mugatzen zuela. Esan beharra dago, hainbat ikerketen kasuan arrazoi nagusia denbora izan bada ere, elkarrizketatu ziren hiru pertsonatik batek soilik aipatu zuela denbora falta jarduera fisiko-kirola egiteko oztopo modura: *“Denbora faltak eta pisu fisiko gehiegi”* (2.elkarrizketatua). Ildo horretan, beraz, literaturan aurkituarekiko aldeak nabarmendu daitezke parte hartzaileen esperientzietan.

Beste zenbait arrazoi aztertuz gero, Lopezek (2007) adierazitakoarekin bat etorri ziren kasu honetan bi elkarrizketatu, nagikeria zein gogorik ez izatea eta borondate eza izan ziren jarduera fisiko-kirolik ez egiteko arrazoiak. Egoera hauen aurrean beste zerbait egitea nahiago zutela adierazi zuten: *“Orokorrean alferkeria da arrazoi nagusia, nahiago dut lagunekin zerbait hartzera joan edo planak egin kirola egin baino”* (3.elkarrizketatua).

Emaitzak orotarikoak izan badira ere, argi dago testuinguru psikologikoaren barnean kokatzen diren nagikeria eta borondate eza direla nabarmenenak non hiru elkarrizketatuetatik bik aipatu zituzten. Beste elkarrizketatua berriz, esan bezala denbora faltaren faktorea jarri zuen oztopo nagusizat.

Amaitzeko, zenbait ikerlanetan (Pavon eta Moreno 2008) ingurune fisiko barruan aipatzen diren urruntasuna eta kirol eskaintza urriak ez ziren aipatu elkarrizketatuen erantzunetan. Beraz, Flores eta Ruiz (2010) egindako unibertsitateko ikasleen denbora libreko jarduera fisiko-kirola ez egiteko edo uzteko arrazoiaren inguruko ikerketako emaitzeko erantzunekin ez ziren bat etorri hiru elkarrizketatuak. Ikerketa honetan, unibertsitateko ikasleak ziren %32,2ak adierazi zuen jarduera fisikoa-kirola egiteko oztopoa kirol instalakuntza edo azpiegiturak bizi ziren eremutik gertu ez izatea zailtasun faktore moduan.

Jarduera fisikoa-kirola egiteko zailtzen dituzten faktoreak zeintzuk diren ikusita, ondoriozta dezaket teorian denbora falta bada praktika oztopatzen duen faktore nagusia, errealitateko egoeran aitzakia ere izan daitekeela deritzot. Nire iritziz, denbora falta erlatiboa da pertsona bakoitzaren kasuan, eta preferentzia ematea beste nolabaiteko jarduerak egiteari

jarduera fisiko-kirola egiteari baino. Beraz, oztopo nagusia jarduera fisiko-kirolaren inguruan pertsona bakoitzak duen interesa jarriko nuke eta ez denbora falta.

ONDORIOAK

Lanaren hasieran aipatu bezala, helburu nagusia egun unibertsitateko ikasleak diren pertsonen aisialdi denboran jarduera fisiko-kirolaren praktikaren presentzia aztertzea izan zen. Helburua lortzeko asmoz sakontzeko galdeketak burutu ziren eta literaturan bildutako emaitza desberdinekin alderatu. Hori egin ostean, lan honen helburua lortu dela esan daiteke non unibertsitateko ikasleen egunerokotasunean jarduera fisiko-kirolak duen garrantzia nolakoa den ikusi izan da bai eta hori egitera bultzatzen dituzten faktoreak eta hori ez egiteko oztupoak zeintzuk diren argitzeko aukeraz baliatuz. Esan behar da, uneko argazki bat egitea bilatu dela eta elkarrizketatutako parte hartzaileen arabera erantzunak aldatuko lirатеkeela. Beraz, errealitate baten irakurketa bat egitea izan da helburua eta ez egoera orokortzea.

Teorian agertzen den eta gaur egun unibertsitateko ikasleak direnen errealitatea alderatuz gero, nabaria da unibertsitatera sartzeak hauen bizimoduan jarduera fisiko-kirol praktikan murrizketa nabaria gertatu ohi dela. Esan daiteke, bizimodu aldaketak jarduera fisiko-kirol ohituretan eragin zuzena izan ohi duela eta orokorrean haien aisialdian jarduera inaktiboak aktiboak baino gehiago nabarmentzen direla. Azpimarragarria den beste ondorio bat da jarduera fisiko-kirol ohiturak egunerokotasunean presentzia gehiago izateko faktore bat lagunen presentzia litzatekeela, aho batez aipatua, eta nolabaiteko errutina bat ezartzeak lagunduko lieekela ere onartzen dute. Lanean agertutako datu adierazgarrienetarikoa izanik harreman sozialen presentzia, behin eta berriz errepikatu baita jarduera fisiko-kirolaren atxikimendua bermatzeko orduan hauen presentziaren ideia.

Lanaren helburua lorturik eta emaitza eta ondorio nagusiak aztertu ostean, lan honi amaiera emateko egungo unibertsitateko ikasleen bizi estilo inaktibo eta sedentarioetan esku hartuz, horiek aldatzeko proposamen bat aurkeztu nahi izan da. Unibertsitate garaian jarduera fisiko-kirol praktika ohiturak izateak, gerora begira, etorkizunean hauen praktika jarraitzearekin erlazionatzen baita (Marquez et al. 2006).

Unibertsitateko ikasleen artean, jarduera fisiko-kirol eta bizi estilo aktiboek duten garrantziaz kontzientziatzeko estrategiak erabiltzea eta sustatzea bilatuko da. Horrela, etorkizunean jarduera fisikoaren arloko profesionalak zein beste arlotan arituko diren langileak bizitza estilo osasuntsuen sustatzaileak izan daitezen eta era berean esaten dutenaren eta egiten dutenaren arteko koherentzia bat dagoela erakusteko asmoz (Moreno et al. 2009). Helaraziko den proposamena, behin eta berriz adierazi den bizi estiloen aldaketa eta dituzten motibazio eta zailtasunak kontuan harturik abiatuta pentsatu da.

Unibertsitateko ikasle direnen bizi estiloan aldaketa bat emateko, bizi estilo inaktiboak eta teknologiarekin lotura dituzten bizi estiloak murriztea litzateke lehenengo pausua. Argi dago hauen erabileran hazkuntza nabaria eman dela eta hauek alde batetik ekarritako abantailak ugariak izan badira ere txanponaren beste aldean bizi estiloei dagokienez eragin negatiboak izan direla. Teknologia aurrerakuntzan gehiegi sartu gabe, hauen erabilera murriztea litzateke lehenengo pausoa. Aldaketa hau unibertsitateko ikasleentzat ez da erraza unibertsitatean igaro beharreko orduen ondorioz. Horregatik egoera honen aurrean lehenengo urratsa unibertsitateak berak ematea interesgarria litzateke eta ikasleek egunerokotasunean ordenagailu aurrean, eserita, etab. pasatu beharreko denbora murriztu. Unibertsitate bakoitzak, maila bakoitzean, irakasgai guztien artean gutxienez jarduera fisiko-kirola edo honen itxurako irakasgai bat eskaintzea interesgarria litzateke. Irakasgaia zehazki, jarduera fisiko edo kirol ingurukoa izatea interesgarria litzateke, hala nola bai taldeko, bakarkako, oposizio eta kolaborazio baloreak ikasleetan barneratzeaz gain, eskola orduetan eseritako eta pantaila aurrean igaro beharreko denbora ekidin eta bizi estilo aktiboen ongizate eta osasunak egunerokotasunean duen garrantziaz ohartarazteko ikasle direnei. Aurretik aipatu diren baloreak jarduera fisiko-kirol munduan egunerokotasunean ematen diren baloreak dira (kirol guztiak ezberdinak izanik). Horregatik jarduera ezberdinak praktikatzean balore horiez ikasi eta egunerokotasunean agertu daitezkeen balore horiek praktikan jartzeko aukera izan eta egunerokotasuneko jarduera aktiboak gehitu eta atxikimendu bat izatea dira helburu.

Aurrekoarekin lotuta, nahiz eta jarduera fisiko-kirol arlotik aldentu, kafetegiak dituzten unibertsitateetan eguneko menu osasuntsuak eskaintzeaz arduratzea eta hor sartzen ez diren janarien gutxitzean ere esku hartu dezake (Cornejo et al. 2008). Kafetegiak ez dauden fakultateen kasuetan aldiz, janari-makinatan nolabaiteko “zabor janaria” gutxitu eta elikagai osasuntsuak ezartzeaz arduratzea ere ideia interesgarria litzateke non jarduera fisiko-kirola egitearekin batera bizi estilo osasuntsu eta aktiboen oinarrian dauden bi eragile nagusiak jarduera eta elikadura izanik.

Proposamenarekin aurrera jarraituz eta aldaketa horretan unibertsitateak esku hartzeko aukera izanik, egunerokotasuneko garraioan egokitzapen aldaketaren ideia litzateke interesgarria. Hemen, hiriburu bakoitzeko unibertsitate zein kanpus bakoitzean bizikleta alokairu eskaintza emanez. Ideia honen helburua ikasleak unibertsitatera bizikletaz mugitzeko aukera izatea da, horrela unibertsitateak bizikleta kopuru zehatz bat eskaini eta alokairua egun, aste, hilabete, lauhilabete edo urte guztikoa izateko aukera eskainiz. Modu honetan, ikasleak haien hiriburuan zehar mugitu eta unibertsitatera joateko aukera izan dezaten. Bestalde, unibertsitateko

ikasleei bizikleta alokairuan beherapen edo erraztasunak ematea ere interesgarria litzateke, hauen erabilera sustatzeko.

Bestalde, unibertsitateko orduak amaitzean jarduera fisiko-kirolak ikasleen egunerokoan garrantzia izateko asmoz interesgarria litzateke unibertsitateak kirol instalakuntza ezberdinekin proiektu eta akordioak izatea. Akordio horietan, ikasleei erraztasunak eman eta jarduera desberdinen eskaintza ugaria eskainiz, bakarkako zein taldekoak, lehiatzeko eta lehiarik gabeko jarduera, etab. Unibertsitateko ordutegiaz kanpo bizi estilo aktiboak indartzeko asmoz kirol instalakuntza zein gimnasioekin egin ditzaketen akordioez gain aukera handitzeko, unibertsitateak lan poltsa bat sortzea beste aukera bat litzateke. Hemen, unibertsitatea formakuntzarako garaia izanik eta osasun inguruko ikasketa desberdinak egonik, talde multidiziplinarrak sortzea da ideia. Jarduera fisiko eta kirol zientzietako ikasleak, fisioterapeutak, nutrizionista, medikuak, etab. en taldeak osatuz inoiz kirolak egin ez duten zein egin dutenak baina bakarrik nola egin ez dakitenentzat laguntza emateko asmoz. Lan poltsa horretan parte hartzen duten ikasleei diru laguntza, kredituak emanez edo beste zenbait baliabide desberdin eskainiz unibertsitateak haien lanaren truke.

Aurretik aipatu diren ideia batzuk jada unibertsitatean aurrera eramaten badira ere, hala nola kirol instalakuntza zein gimnasio desberdinekin akordioak izatearena. Errepikatzen diren ideia hauek indartzeaz gain, beste proposamen berri batzuk helaraztea garrantzitsua iruditu zait, non egun unibertsitateko ikasleak direnen egunerokotasunean jarduera fisiko-kirola egiteko aukera eta motibazio gehiago izateko ekintza garrantzitsuak direla kontsideratuz eta horiek egiteko aukerak erraztearekin batera horien praktikarako atxikimendu eta joera handiago bat bilatzeko asmoz.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Castillo Viera, E eta Giménez Fuentes-Guerra, F.J. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(41), 127-144.
- Conerjo Barrera, J; Llanas Rodriguez, J.D. eta Alcazar Castaneda, C. (2008). Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 616-625.
- Deliens, T; Deforche, B; De Bourdeaudhuij eta Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15(201), 1-9. doi: 10.1186/s12889-015-1553-4
- Díez Rico, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*,2(1),41-48. <http://hdl.handle.net/10017/29218>
- Elosua, R. (2005). Actividad Física. Un eficiente y olvidado elemento de la prevención cardiovascular, desde la infancia hasta la vejez. *Revista Española de Cardiología*, 58(8), 887-890. doi: 10.1157/13078123
- Espainiako osasun inkesta nazionala (2017). *Actividad Física, descanso y ocio*. Osasun, Kontsumo eta gizarte ongizate Ministeritza. Hemendik berreskuratua: <https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2017.htm>
- Espainiako Osasun Ministeritza (2015). Actividad Física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Hemendik berreskuratua: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf
- Estatuko Estatistika Institutoa (2019). *España en cifras 2019*. Hemendik Berreskuratua: https://www.ine.es/prodyser/espa_cifras/2019/2/#zoom=z
- Euskal Estatistika Erakundea (2019). *El alumnado de las universidades vascas aumenta en el curso 2017/18, tras tres años de descensos*. Hemendik berreskuratua: https://es.eustat.eus/elementos/not0016692_c.pdf

- Flores Allende, G eta Ruiz Juan, F. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 17, 34-37.
- Gómez Lopez, M., Ruiz Juan, F., García Montes, M., Granero Gallegos, A eta Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 519-532.
- Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministeritza (2015). *Espainiako kirol ohiturei buruzko inkesta 2015*. <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:ebf5ee1a-69c8-4809-9e7d-30ca5425e8d9/encuesta-de-habitos-deportivos-2015.pdf>
- Juaristi Larrinaga, P. (2003). *Gizarte ikasketarako teknikak, Teoria eta Adibideak*. Bilbo: Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Loper Ruiz, J.A. (2007). El análisis sociológico de las vivencias de ocio entre los jóvenes. In: M.J. Monteagudo Sanchez (Ed.), *El Ocio en la investigación actual* 32, (239-260). Bilbo: Deustoko Unibertsitatea.
- Maestre-Miquel, C; Regidor, E; Chuthill, F eta Martínez, D. (2015). Desigualdad en la prevalencia de sedentarismo durante el tiempo libre en población adulta española según su nivel de educación. Diferencias entre 2002 Y 2012. *Revista Espanola de Salud Publica*,89(3),259-269. <http://dx.doi.org/10.4321/S1135-57272015000300004>
- Márquez Rosa, S; Rodríguez Ordax, J eta De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física, *Apunts Educación Física y Deportes*, 83, 12-24.
- Molina-García, J; Castillo, I; eta Pablos, C. (2009). Determinants of Leisure-time Physical Activity and Future Intention to Practice in Spanish College Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 128-137. doi: 10.1017/s1138741600001542
- Moreno Gomez, G; Gerardo Moreno, J eta Gómez Marín, L. (2009). Hábitos y estilos de vida en estudiantes de segundo y noveno semestre de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira. *La revista Médica de Risaralda*, 15(1), 2-11. <http://dx.doi.org/10.22517/25395203.669>
- Moscoso Sanchez, D. (2011). Los españoles y el deporte. Del Podium al banquillo. *El Ocio de los Españoles*. Funcas 14,110-126.

- Osasunaren Munduko Erakundea (2009) . Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Hemendik berreskuratua: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44203>
- Osasunaren Munduko Erakundea (2010). Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. Hemendik berreskuratua: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
- Osasunaren Munduko Erakundea (2015). *Actividad física*. Hemendik berreskuratua: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Pavón Lores, A eta Moreno Murcia, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportivadiferencias por géneros. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 7-23.
- Rico-Díaz, J; Arce-Fernández, C; Padrón-Cabo, A; Peixoto-Pino, L eta Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios (Motivations and physical activity habits in university students). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, (446-453).
- Ruíz, F.; García, M.E eta Hernández Rodriguez, I. (2001). La práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Física.*, 82, (86-92).
- Ruiz Olabuenaga, J.I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*, 5(15). Bilbo: Deustoko Unibertsitatea.
- Sasia Santos, P.M eta De la Cruz Ayuso, C. (2007). El Ocio ¿cuestion de bienestar? In: M.J. Monteagudo Sanchez (Ed.), *El Ocio en la investigación actual* 32, (227-236). Bilbo: Deustoko Unibertsitatea.
- Soto-Ruiz, M^a N; Aguinaga-Ontoso, I; Guillén-Grima, F eta Marín-Fernández, B. (2019). Modificación de la actividad física durante los tres primeros años de universidad. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1157-1162. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02564>
- Torres, G.; Carrasco, L. eta Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporteel caso de la Universidad de Granada. *European Journal of Human Movement*, 6,(95-105).
- Valles Martinez, M. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madril: Síntesis.

Vidarte Claros, J.A; Vélez Álvarez, C; Sandoval Cuellar, C eta Alfonso Mora, M.L. (2011). Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*,16(1), 202-218.

Viñals Blanco, A; Abad Galzacorta eta M; Aguilar Gutierrez, E. (2014). Jovenes conectados: Una aproximación al ocio digital de los jóvenes españoles. *Communication papers-Media literacy&Gender studies*,3(4) 52-68.

ERANSKINAK

Baimen Informatua

Ikerketako parte-hartzailen baimen informatua

Baimen agiri honen xedean ikerketa honetan parte hartuko duten pertsonen lanaren izaeraren inguruko azalpen argiak jasotzea da, beteko duten rolaren inguruko argibideak ere emanaz. Mila esker zure parte hartzeagatik aldeztu aurretik.

Ikerketa honen arduradun nagusiak Leire Olazabal Urzuriaga eta Uxue Fernandez Lasa dira, Euskal Herriko Unibertsitateko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak Gradu ikasle eta irakaslea-ikertzailea, hurrenez hurren.

Nik, _____-k baimena ematen dut ikertzaileek burutzen ari diren ikerlana garatzeko ikerketako datuak jasotzeko beharrezko informazio bilketak eta baliabideen erabilera egin ditzaten.

Aurrekoa betetze aldera honako hau jakinarazi zait:

- Parte hartzeko gonbidapena jaso nuela eta nire onespena (baimena) erabat borondatezkoa dela.
- Baimen Informatu orri honen kopia jasoko dudala.
- Ikerlan honen helburu nagusia Gaur egungo unibertsitarioen aisialdian Jarduera Fisiko-kirolak duen papera zer nolakoa den aztertzea izango da.
- Ikerketa honetan zehar Datuen Babeserako Legeak zehazturiko SZEA eskubideak bermatuko direla:
 - Sarbide-eskubidea
 - Zuzentzeko eskubidea
 - Baliogabetzeko edo ezeztatzeko eskubidea
 - Aurka egiteko eskubidea
- Jasoriko informazioa eta ikerketako erantzunak konfidentzialak (sekretuak/isilpekoak) izango dira.
- Datuak ikerketa helburuetarako bakarrik erabiliko dira, eta emaitzak Gradu Amaierako Lanean soilik partekatuko dira.
- Ez duzue diru saririk jasoko ikerketa lan honetan parte hartzeagatik. Ez duzue parte hartzeko ordainketarik egin behar.

- Galdera edo zalantzaren bat badaukazue harremanetan jar zaitezkeite ondorengo arduradunekin:

Hezkuntza eta Kirol Fakultatea

Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU)

Leire Olazabal Urzuriaga (leireolazabal92@gmail.com)

Uxue Fernandez Lasa (uxue.fernandez@ehu.eus)

Elkarrizketak

Elkarrizketa 1

- **Bizilekua:** Deba
- **Ikasten duzun lekua:** Tarragona
- **Adina:** 22
- **Ikasketak eta Unibertsitatea:** Biokimika eta biologia molekularra, Universitat Rovira i Virgili (URV)
- **Elkarteren bateko kide:** Ez
- **Ikasteaz gain lanik egiten duzu? (Bai bada, zertan?):** Ez

1. Zergatik aukeratu dituzu ikasketa horiek?

Beti gustatu izan zaizkit zientzietako arloak, eta batez ere biologia eta kimika, inguratzen gaituena ulertzeko bidea erakusten baitigu.

2. Zergatik aukeratu duzu bertan ikastea?

Nire lehenengo aukera Bilbon ikastea zen, baina behar zen nota Tarragonan behar zena baino askoz altuagoa zen eta enintzen sartu. Beraz, Tarragonan ikastea erabaki nuen.

3. Zure aisialdiko denboran zer egitea gustatzen zaizu?

Lagunekin hitz egitea, buelta bat ematera joatea, musika entzun eta dantza egitea, sukaldatzea eta serieak edo pelikulak ikustea.

4. Baduzu gustuko jarduera fisiko-kirolik?

Dantza egitea asko gustatzen zait.

5. Aisialdian eskaintzen diozu tarterik jarduera fisiko-kirol praktikei?

Ez zehazki. Hau da, ez dut kirola egitea pentsatzen, ez da planeatzen dudan zerbait.

6. Jarduera fisikorik-kirolik egiten duzu gaur egun? Zein?

Gehiago edo gutxiago, baina egunero ibiltzen naiz, eta nahiko sarritan dantzatzen dut etxean, baina bestela, oso modu esporadikoan bakarrik egiten ditut kirol ekintzak.

7. Unibertsitatera sartu aurretik egiten al zenuen? Zergatik?

Txikitan, kirol jarduera dextente eguten nituen, balleta, euskal dantza, polikirolak, baina lehenago edo beranduago utzi egin nituen.

a. Baiezko erantzuna bada, zer motatako jarduera eta zenbat egunetan?

Derrigorrezko hezkuntza bukatu zenetik, ez nuen kirol jarduerarik izan.

8. Fisikoki pertsona aktiboa zarela uste al duzu? Zergatik?

Ez. Egin beharko nukeen kirol baino gutxiago egiten dudalako.

9. Ume garaitik gaur egunera arteko denboran zure jarduera fisiko-kirol maila aldatu dela uste duzu? Zergatik?

Bai, balleta edo euskal dantza egiten nuenean, ekilibrio gehiago nuela igartzen dut adibidez.

10. Zer jarduera fisiko-kirol egitea gustatuko litzaizuke? Bakarrenbat egitekotan zein egingo zenuke?

Zumba estiloko jarduerak oso gustuko ditut, hau da dantzarekin loturikoak.

11. Zerrek lagunduko lizuke jarduera fisiko-kirola egitera?

Klaseren batean apuntatzea.

12. Uste duzu lagunaren presentziak jarduera fisiko-kirol gehiago egiteko lagungarria izango litzaizukela?

Bai, lagun batekin egonda hobeto pasatzen duzu, eta beste norbaitekin geldituta zaudenez, joateko presio pixkat ere egiten dizulako.

13. Zerk zailtzen dizu jarduera fisiko-kirolik ez egitera?

Kirola egiten hasteko gogo faltak, eta behin egun edo aste batez zerbait egiten hasita jarraitzeko borondate faltak.

14. Denbora gehiago edukiko bazenu jarduera fisiko-kirol gehiago egingo zenuke?

Ez dut uste, denbora falta ez baita inoiz izan kirolik ez egiteko arrazoia.

15. Gai honen inguruan esateko besterik ba al duzu? Proposamen edo iruzkinik egin nahi al duzu?

Nire kasuan, nigandik kirola egiteko gogo sortzea da lortu behar dudana. Beste batek motibatuta kirola egiten hasita, gustura egiten dut. Baina borondate falta hori, arlo askotan landu behar dudana zerbait da.

16. Beste galderaren bat egitea gustatuko al litzaizuke?

Bai: Zer nahiago dituzu, kanpo edo barne jarduerak? Gidatuak edo norbere kaxa egitekoak?

Elkarrizketa 2

- **Bizilekua:** Leon
- **kasten duzun lekua:** Leon

- **Adina:** 22 urte
- **Ikasketak eta Unibertsitatea:** Albaitaritza, Leoneko unibertsitatean
- **Elkarteren bateko kide:** Ez
- **Ikasteaz gain lanik egiten duzu? (Bai bada, zertan?):** Ez

1. Zergatik aukeratu dituzu ikasketa horiek?

Txiki txikitatik nenkien zer izan nahi nuen handitan, albaitaria. Animalien osasuna bermatzeko eta era berean, pertsonen ongizatea sustatzeko.

2. Zergatik aukeratu duzu bertan ikastea?

Oso iritzi onak zituelako eta lagun bat bertan ikasten eta bizitzen ari zelako.

3. Zure aisialdiko denboran zer egitea gustatzen zaizu?

Lagunekin denbora pasatzea gustatzen zait, bidaiatzea, irakurtzea, paseatzea, filmak ikustea...

4. Baduzu gustuko jarduera fisiko-kirolik?

Bai noski. Orain dela urte asko futboleko talde batean aritzen nintzen eta oso gustoko dut futbola.

5. Aisialdian eskaintzen diozu tarterik jarduera fisiko-kirol praktikei? Unibertsitatean hasi nintzenetik futbola laga nuen eta orain bakarrik gimnasioan aritzen naiz.

6. Jarduera fisikorik-kirolik egiten duzu gaur egun? Zein?

Bai. Gimnasioan aritzen naiz. Hastean 4 aldiz gutxi gorabehera. Egia da, badaudela denbora tarte batzuk ezer egiten ez dudana. Hilabete batean topera aritzen naiz eta hurrengoan ez dut ezer egiten.

7. Unibertsitatera sartu aurretik egiten al zenuen? Zergatik? Bai

a. Baiezko erantzuna bada, zer motatako jarduera eta zenbat egunetan?

Esan bezala, futbolean aritzen nintzen, talde kirola oso gustoko dut eta oso ondo sentiarazten nau. Futbola gimnasioak ordezkatu du. Nahiago dut futbola baina Leonen talde berri batean sartzeak inseguridadea ematen dit.

8. Fisikoki pertsona aktiboa zarela uste al duzu? Zergatik?

Egia esan, esango nuke momentuka. Hilabete batzuetan oso aktiboa sentitzen naiz baina azterketa garaian, adibidez, ez dut inolako kirolik egiten.

9. Ume garaitik gaur egunera arteko denboran zure jarduera fisiko-kirol maila aldatu dela uste duzu? Zergatik?

Bai noski. Umetan askoz ere aktiboagoa nintzen, orain mila gauza dauzkat, denbora gutxi eta batzuetan gogo falta.

10. Zer jarduera fisiko-kirol egitea gustatuko litzaizuke?

Bakarrenbat egitekotan zein egingo zenuke? Futbolera bueltatzea gustatuko litzaizuke.

11. Zerrek lagunduko lizuke jarduera fisiko-kirola egitera?

Nire lagunak taldeko partaide izatea.

12. Uste duzu lagunak presentziak jarduera fisiko-kirol gehiago egiteko lagungarria izango litzaizukela?

Noski. Lagunak daudenean askoz ere hobeto pasatzen dugu denok, konpromisoa askoz ere handiagoa da denon partetik.

13. Zerk zailtzen dizu jarduera fisiko-kirol ez egitera?

Denbora faltak eta pisu fisiko gehiegi.

14. Denbora gehiago edukiko bazenu jarduera fisiko-kirol gehiago egingo zenuke?

Noski. Baina egia da askotan denbora libre izatean beste plan batzuk egitea aukeratu dudala. Uste dut ez dela denbora kontua baizik eta gogo falta

15. Gai honen inguruan esateko besterik ba al duzu? Proposamen edo iruzkinik egin nahi al duzu?

Egia da urteak aurrera doazen einan, jendeak eta ni barne, kirol edo ariketa gutxiago egiten duela. Denbora ezak, lotsak, konpañia faltak... Askotan gimnasioa da askoren lehenengo irteera baina gimnasioak, nire iritzitan, azkar aspertzen digu denoi eta egoera inaktibora eramaten gaitu.

16. Beste galderaren bat egitea gustatuko al litzaizuke?

Ez.

Elkarrizketa 3

- **Bizilekua:** Deba
- **Ikasten duzun lekua:** Bilbo, Leioako kanpua (EHU)
- **Adina:** 23
- **Ikasketak eta Unibertsitatea:** Geologia, EHU
- **Elkarteren bateko kide:** Kulunka dantza taldea
- **Ikasteaz gain lanik egiten duzu? (Bai bada, zertan?):** Ez

1. Zergatik aukeratu dituzu ikasketa horiek?

Interesa nuen gauza bakarrenetarikoa zelako aukeratu nuen gradu hori, gainontzeko arloetan ez nuen interesik aurkitu.

2. Zergatik aukeratu duzu bertan ikastea?

Behin zer ikasi erabaki nuenean gertutasunagatik aukeratu nuen Leioako kanpusa, baita eskeintzen zizkidan erreztasunengatik; ekonomikoki, distantziagatik adibidez.

3. Zure aisialdiko denboran zer egitea gustatzen zaizu?

Orokorrean lagunekin egotea gustatzen zait, zerbeza batzuk hartzen hitz egiten. Dantzatea ere asko gustatzen zait, burua despejatzeko lagunten dit. Azken hau hobbie bat da, txikitatik egin dudana.

4. Baduzu gustuko jarduera fisiko-kirolik?

Dantzatzea asko gustatzen zait. Urte asko daramatzat dantza egiten, 18 urte gutxi gora behera. Beste kirol batzuekin alderatuz niri entretenigarriagoa egiten zait dantzatzea, denbora azkarrago pasatzen zait, gutxiago nekatzen naizela ere irdutzen zait eta ez naiz aspertzen. Beste kirol batzuk aspergarriagoak iruditzen zaizkit, nekagarriagoak.

5. Aisialdian eskaintzen diozu tarterik jarduera fisiko-kirol praktikei?

Bai, astean 3 bat orduz egiten dut jarduera fisikoa.

6. Jarduera fisikorik-kirolik egiten duzu gaur egun? Zein?

Bai, ballet-a.

7. Unibertsitatera sartu aurretik egiten al zenuen? Zergatik?

Bai. I. Bartxillergo garaian ballet-a soilik egiten nuen, astean 3 bat orduz. Aurretik, DBH-n euskal dantza, atletismoa, ballet-a eta futbola ere egiten nituen. Garai artan kirola egotea asko gustatzen zaitzaidan, mugitzea eta jende desberdinarekin erlazionatzea ere gustatzen zaitzaidan. Kirola egiteak hontan laguntzen zidan jende desberdinarekin egiten baintuen kirolak.

a. Baiezko erantzuna bada, zer motatako jarduera eta zenbat egunetan? 8. Fisikoki pertsona aktiboa zarela uste al duzu? Zergatik?

16 urte bete arte aktiboa nintzen, aktiboagoa. Azken urteetan aldiz, alperragoa bihurtu naiz (ez dakit zerbaitik), kirola egiten jartzeak gero eta pereza gehiago ematen dit eta asko aldatu da nire egoera fisikoa.

9. Ume garaitik gaur egunera arteko denboran zure jarduera fisiko-kirol maila aldatu dela uste duzu? Zergatik?

Nire jarduera fisiko maila gutiz aldatu da ume nintzenetik. Ume nintzela kirol asko egiten nuen, atletismoa, futbola, balleta eta euskal dantza. Garai hartan asko mugitzen nintzen eta gustoko nuen kirola egitea. Asteko ia egun guztietan egiten nuen kirola; astelehenetan balleta, astearte eta ostegunetan futbola asteazkenetan euskal dantza eta atletismoa eta ostiraletan balleta. Batuetan asteburuetan ere izaten nuen kirola egiteko aukera, futbol partiduak zirela edo karrerak zirela. Baina adinarekin pixkanaka uzten joan nintzen, beste gauza batzuei eman ninen garrantzia eta beste gauza batzuetan gehiago zentratu nintzen. Lehenengo futbola utzi nuen ondoren euskal dantza eta azkenik atletismoa. Balleta izan da inoiz utzi ez dudana kirol bakarra, 4 urterekin hasi eta gaur arte jarritu dut.

10. Zer jarduera fisiko-kirol egitea gustatuko litzaizuke? Bakarrenbat egitekotan zein egingo zenuke?

Balletaz gain, kirol gehiago egitea gustatuko litzaidake, azken honekin astean 3 ordu besterik ez baitut kirola egiten. Gustatuko litzaidake atletismora berriz ere itzultzea pena handiz utzi bait nuen. Momentuan horrela eman zelako utzi nuen baina gaur egun damutzen nauen zerbait da. Oso kirol konpletoa da eta niri asko gustatzen zitzaidan, betidanik gustatu zait.

11. Zerrek lagunduko lizuke jarduera fisiko-kirola egitera?

Uste dut rutina batzuk jartzeak asko lagunduko lidakela, betebeharrak moduan, egunero zerbait egiteko eta aktiboago mantentzeko. Honekin batera lagunekin planak egiteak ere lagunduko lidakela uste dut, mendira joan, korrika egitera irten...

12. Uste duzu lagunak presentziak jarduera fisiko-kirol gehiago egiteko lagungarria izango litzaizukela?

Bai, jende gehiagorekin kirola egiteak lagundu egiten dit. Elkarrekin hitz egiten denbora azkarrago pasatzen da eta batzuetan ez zara konturatu ere egiten nekatuta zaudela. Horrez gain, jendearekin errezago motibatzen naiz eta ingurukoek ere ni motibatzen laguntzen naute.

13. Zerk zailtzen dizu jarduera fisiko-kirolik ez egitera?

Orokorrean alferkeria da arrazoi nagusia, nahiago dut lagunekin zerbait hartzera joan edo planak egin kirola egin baino.

14. Denbora gehiago edukiko bazenu jarduera fisiko-kirol gehiago egingo zenuke?

Ez dut uste, badaukat denbora kirola egiteko nahi badut eta hala ere ez dut egiten. Ez da denbora falta nik kirol gehiago ez egitearen arrazoia

15. Gai honen inguruan esateko besterik ba al duzu? Proposamen edo iruzkinik egin nahi al duzu?

16. Beste galderaren bat egitea gustatuko al litzaizuke?