

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

**GIPUZKOAKO EMAKUME GAZTEEN AISIALDIKO JARDUERA FISIKO AZTURA, ARRAZOI
ETA OZTOPOAK. EUREN AHOTSEK ZER DIOTE?**

EGILEA: Sara Zapata Ortiz de Apodaka

ZUZENDARIA: Uxue Fernandez Lasa

AURKIBIDEA

1. LABURPENA ETA GAKO HITZAK.....	3
2. SARRERA	4
3. EGOERAREN ANALISIA.....	6
3.1 AISIA.....	6
3.2 AISIA ETA JARDUERA FISIKOA	6
3.3 EMAKUMEEN GENERO IKERKETAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLEAN	7
3.4 GIPUZKOAKO EMAKUMEAK.....	9
4. MARKO TEORIKOA.....	11
4.1 IKUSPEGI FEMINISTAK	11
4.2 EREDU SOZIOEKOLOGIKOA	13
5. LANAREN HELBURUAK.....	15
6. METODOA.....	16
6.1 DISEINU MOTA.....	16
6.2 PARTE HARTZAILEAK.....	16
6.3 DATUAK JASOTZEKO TEKNIKAK	18
6.4 PROZEDURA	21
6.5 DATUEN ANALISIA	21
7. EMAITZAK	23
7.1. JF EGITEKO ARRAZOIAK (AKTIBOAK)	23
7.2. JF EGITEKO OZTOPOAK (INAKTIBOAK).....	25
8. EZTABAIDA	28
9. ONDORIOAK.....	33
10. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK	36
11. ERANSKINAK	41
11.1 BAIMEN INFORMATUA	41
11.2 ELKARRIZKETAREN GIDOIA.....	44
11.3 GALDETEGIAK	49
11.3.1 EMAKUME AKTOBOENTZAKO GALDETEGIA	49
11.3.2 EMAKUME INAKTIBOENTZAKO GALDETEGIA	58
11.4 LEGAZPIKO ELKARRIZKETAREN TRANSKRIPZIOA.....	68
11.5 ERREZILGO ELKARRIZKETAREN TRANSKRIPZIOA.....	104

1. LABURPENA ETA GAKO HITZAK

Ikerketa honen helburua, Gipuzkoako emakume gazteen hitzetatik abiatuta, hauen aisialdiko jarduera fisiko eta kirol azturak ezagutzea izan zen, zein motibazio zituzten eta zein oztopo. Honetarako ikuspegi feministak eta eredu sozioekologikoa ardatz izanik, eta metodologia misto bat erabiliz egin zen ikerketa. Talde eztabaidak egin ziren, emakume talde ezberdinekin, eta Gipuzkoako emakumeei galdetegi bat ere pasa zitzaien. Motibazioak aztertuz gero, gehienak estereotipo eta gorputz irudiarekin erlazionatu zituzten, bai eta jarduera fisiko eta kirolaren izaera sozializatzailearekinere. Oztopoetan, ordea, aurretik izandako esperientziak, zaintza lanak edo bizitza etapan aldaketa handiak izatea azpimarratu zuten. Emakumeek adierazi zuten emakumeentzako programa espezifikoak garatzeak eta euren beharren araberrako eskaintza izateak asko lagunduko lukeela parte hartzean, autokonfidantza indartzeko aukera emanez.

GAKO HITZAK: emakumeak – jarduera fisikoa – oztopoak – motibazioak – gazteak

El objetivo de este estudio fue analizar los hábitos deportivos en el ocio de las mujeres jóvenes de Guipúzcoa, los motivos y las barreras que tienen a la hora de practicarlo. Para ello el estudio se basó en las teorías feministas y el modelo socio ecológico. Se utilizó una metodología mixta, se realizaron grupos de discusión y se pasó un cuestionario. Al analizar los motivos de práctica se observó que los principales motivos estaban relacionados con los estereotipos y la imagen corporal, así como con la parte socializadora del deporte y la actividad física. Por otro lado en las barreras, se observó que las experiencias previas, los trabajos de cuidado y los cambios en la etapa de la vida, jugaban un papel importante. Todas las mujeres estuvieron de acuerdo al decir que impulsar programas específicos para mujeres ayudaría en la práctica de actividad física, e impulsaría la autoestima de estas.

PALABRAS CLAVE: mujeres – actividad física – motivaciones – barreras – jóvenes

The aim of this study was to analyse the leisure sports and physical activity habits of young women in Guipúzcoa, their motives and the barriers they face when practising sports. The study was based on feminist theories and the socio-ecological model. A mixed methodology was used, with focus groups and a questionnaire. When analysing the reasons for practising, it was observed that the main reasons were related to stereotypes and body image, as well as to the socialising aspect of sport and physical activity. On the other hand in relation to barriers, it was observed that previous experiences, care work and changes in life stage played an important role. All women agreed that promoting specific programmes for women would help in the practice of physical activity and boost women's self-esteem.

KEYWORDS: young women – physical activity – motivations – barriers

2. SARRERA

Emakume eta gizonen artean ezberdintasunak daudela, batzuk besteek baino pribilegio gehiago dituztela eta horretaz aprobetxatzen direla, edota batzuk besteek baino zapalkuntza gehiago pairatzen dituztela maiz aipatu izan diren ideiak dira, feminismoaren inguruko lanketa bat egiten den edozein esparrutan: etxeko lanaren banaketa eta adineko pertsonen zein haurren zaintza desorekatua dela emakume eta gizonen artean, ordaindu gabeko lan horren pisua emakumeen gain jausten dela... Askotan horrelako argudioak oinarritzat hartu izan dira generoen arteko hierarkizazioa azaleratzeko, eta emakumeen ahalduntze eta askapenerako beharra aldarrikatzeko (Itaia, 2019).

Argi dago orokorrean emakumeak subjektu gutxietsiak garela; eta hau funtzionala zaio murgilduta gauden sistemari, emakumeok doan egiten ditugun lan horietatik etekina ateratzen baitu (Itaia, 2019). Honekin estuki lotuta dago emakume eta gizonen aisi denbora ulertzeko agertzen diren desberdintasunak.

Dudarik gabe, aisialdia gizonen eta emakumeen arteko ezberdintasuna egiaztatze balio duen arlo bat da, batzuk eta besteek jarduera jakin batzuetan erabilitako denborak aztertzen baditugu.

Joera orokorra dago gure gizartean lan-denborak murriztu eta aisialdian denbora gehiago emateko, edota lan produktibotik lortzen ditugun “etekinak” aisira bideratzeko (ordu libreak, dirua...). Hala ere emakumeok lan bikoitza izaten jarraitzen dugu: lan produktiboa, bizirauteko behar dugun hori, hau da, diru truk egiten dena, estatusa emango diguna, beraz esfera publikoan jasotzen dena, onarpena zor zaiona, eta maskulinoa dena, osoki; eta lan erreproduktiboa, hau da, zaintza lana, erditzearena, janaria prestatzearena, beharrak antolatzearena... femeninoa eta isildua dena. Azkeneko honek aisialdirako dedikazio ezberdina ekarriko du batzuegan eta besteengan, nabarmen txikiagoa emakumeen kasuan.

Aisialdiarekin lotuta hainbat esparru bereizten ditugu: bizitza soziala, aisi aktiboa edo kirola eta aisi pasiboa. Lan hau aisi aktibo edo kirola deituriko horretan enfokatua egongo da, eta batez ere emakume gazteetan zentratuko da.

Lana ondorengo ataletan banatu da: lehenik, egoeraren analisi bat egin da, aisia zer den, jarduera fisikoak aisian duen lekua, emakumeen ikerketa feministak jarduera fisiko eta kirolean, eta Gipuzkoako emakumeen testuingurua. Ondoren marko teorikoa aztertu da, zeinetan teoria feministak eta eredu sozioekologikoa aurkeztu diren, ikerketa hauetan oinarrituz egingo baita. Ondorengo metodologia atalean lana nola garatu den eta zein urratsa jarraitu diren adierazi da. Gero emaitzak adierazi dira, emakume gazteek aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteko dituzten arrazoi eta oztupoak azaleratuz. Hurrengo atalean eztabaida egin da, zeinetan literatura

zientifikoa aintzat hartzen den ikerketa honetan ateratako emaitzak aztertzeko. Azkenik, lan honetan ateratako ondorioak aurkezten dira, oztopo eta arrazoiak kontuan hartuz etorkizunera begira proposamen praktikoak adieraziz eta lan honek sortu ditzakeen ildoak aurkeztuz.

3. EGOERAREN ANALISIA

3.1 AISIA

Aisiaren definizio ezberdin asko daude, Euskaltzaindiaren (2020) arabera, aisia atsedenezko edo erosotasunezko egoera bat da, lana edo ohiko zereginak uztean hartzen dena.

Aisia edozein delarik ere jarduera, astialdia zeregin autoteliko batean erabiltzea da, zeregin hori autonomiaz aukeratua eta askatasun eremu jakin batean garatzen da eta pertsonari poza eta atsegina ematen dio. Errealitatean aisi jarduerak gero eta hurbilago daude eginkizun libre eta atseginetatik (Trilla, 1993). Iragan hurbilean, berriz, aisia lana amaitutakoan garatzen zen denbora librearen zen. Gaur egun, entretenimendua eta dibertsioa nazioarteko negozio aldakor, eta gero eta interes handiagokoa bihurtu da. Orduan, astialdirako hainbat jarduera sortu dira, eta gero eta modu masiboagoan planifikatzen dira gizartea entretenitzeko, interes enpresarial eta komertzial ezezaguna dutelarik (Trilla, 1993).

Aisia ez da jarduera hutsa; normalean gogoko dugun jardueraz ari gara. Hori dela eta, nahastu egiten dira jarduera bera eta aisia esperimintatzeko gaitasuna. Jarduera batzuk modu librean eta atseginez egitean aisi jardueratzat hartzen dira. Pertsona batek edozein esperientzia ezagun edo berri har dezake aisiatzat. Baina, hala ere, horrek ez du esan nahi sozialki ezin denik identifikatu zeintzuk diren gizarte jakin bateko aisia jarduerarik ohikoenak.

Aisiaren gaur egungo funtzioei buruz hitz egiteko, aisiak zertarako balio duen eta giza esperientzia hori bizitzeak nolako ondorioak dituen aztertzea garrantzitsua da. Aurretik aipatu dudan moduan, aisiaren definizio asko daude, eta hauen sorrera oso subjektiboa izan da, izan ere pertsona bakoitzak era pertsonalean definitu izan du. Gaur egun, kontzeptua eztabaidatu denean, aisialdia bizi-kalitatearekin lotutako denbora, jarduera edo esperientzia (esanahia) gisa kategorizatu ohi da (Dumazedier, 1964).

3.2 AISIA ETA JARDUERA FISIKOA

Aisialdiko jarduera fisikoa eta kirol jarduerak aztertzen hasita, kirola, oro har, adierazpen sozial eta kultural konplexua dela esan daiteke, eta haren izaera aldakorra eta ebolutiboa izan da denboran zehar. Hiri-industriako eremuan sortutako eraikuntza kultural gisa, lehiaketak definitutako sistema itxi baten barruan, edo bere dimentsio ludikoan, sistema ireki gisa kokatu daiteke (Puig eta Heinemann, 1991). Kirola sistema ireki batean kokatzean, adieraztera ematen da hau ezin dela ikuspuntu soil batetik definitu, natura eta funtzio sozialaren arabera, era batera edo bestera definituko baita. Kirolak eragin handia dauka mundu osoan zehar, izan ere planeta osoak praktikatzen eta ikusten du, baina kirol praktika bakoitzaren barruan arlo sozialak, ekonomikoak edo kulturalak talde ezberdinetan banatzen du, eta arrazoi berdin hauek parte

hartzeko edo ez hartzeko orduan pertsonak baldintzatzen ditu. Kirola gaur egun dibertsifikazio prozesu bat pairatzen ari da, eta horrela, pertsona bakoitzak hau ikusteko, praktikatzeko edo sentitzeko era ezberdinak ditu. Beraz ezin da zerbait homogeen bezala definitu (Puig eta Heinemann, 1991).

Kirol garaikideak, beraz, gizarte-jardueren eremu bat zehazten du, eta, XIX. mendetik, gizarte industrialen eta autonomoen berezko aisialdiko eta denbora libreko jardueren parte da (Garcia Ferrando eta Llopis, 2010).

Azken aldian asko izan dira jarduera fisikoaren eta kirolaren onurak baieztatu dituztenak, eta hau praktikatzaile kopuruan nabaritu da. Espainian, azkeneko hiru hamarkadetan, %15eko igoera izan du (Garcia-Ferrando eta Llopis, 2010). Gizabanakoek kirol-jarduera fisikoak egiteko argudiatu dituzten arrazoiak "ariketa fisikoa egiteagatik", "dibertimenduagatik" eta "lagun berriak egiteagatik" edo "osasuna mantentzeagatik eta/edo hobetzeagatik" izan dira (Garcia-Ferrando eta Llopis, 2010). Hala ere, Espainiako biztanleria helduaren % 57k ez du kirol jardueretan parte hartzen, eta parte ez hartzeko arrazoi nagusiak "denbora librerik", "zaletasunik" edo "instalazio eta baliabiderik ez izatea" izan dira (Garcia-Ferrando eta Llopis, 2010).

Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE), astean zehar kirola praktikatzen duten pertsonak %46,9a dira, hauetatik %54,1 gizonezkoak eta %40,3 emakumezkoak. EAEn aztertutako populazioaren %54,9k praktikatu izan du kirola azkeneko urtean, eta %46,9k astean behin gutxienez praktikatzen du (Kirol Estadistikaren Urtekaria, 2020).

Parte hartze ezak ikertzaile eta profesional ezberdinak honen arrazoiak aztertzerantz eraman ditu, hauek aztertu, ulertu eta metodo edo modelo berritzaileak planteatuz.

3.3 EMAKUMEEN GENERO IKERKETAK JARDUERA FISIKO ETA KIROLEAN

Aisiarekin gertatu bezala, azkeneko hamarkadetan kirolaren soziologiak gero eta interes handiagoa izan du emakumeen egoerarekiko. Genero-ikuspegia gizarte-ikasketetan txertatzeaz esker, kirol-errealitatea hobeto ulertzeaz gain, dauden bidegabekeriak salatu ahal izan dira. Horrela, kirolaren soziologiaren garapen zientifikoak azterketa-ildo ugari sortu ditu genero-ikuspegitik (Aldaz et al. 2009).

Nahiz eta historiako une jakin batzuetan, hala nola bigarren errepublikan, kirol aurrerapenak, aurrerapen sozial eta politikoak gertatu emakumeek beren ezaugarri biologikoak zirela eta kirol-jarduera batzuetatik kanpo jarraitzen zuten. Hau hein handi batean, entzute handiko medikuek emakumeentzat lehiakorra zen kirola ez egitea aholkatzeagatik izan zen, izan ere, ustez, gorputzean ondorio kaltegarriak zituen (Aldaz et al. 2009).

Honekin estuki lotuta dago inaktibitatea. Munduko Osasun Erakundearen (MOE) (2021) arabera, munduko biztanleen % 60k, gutxienez, ez du egiten osasunerako onurak lortzeko behar den jarduera fisikoa. Horren arrazoia da, neurri batean, aisialdian jarduera fisikoan parte-hartze eskasa izatea eta laneko eta etxeko jardueretan portaera sedentarioak areagotzea.

Jarduera fisiko eza faktore garrantzitsua da gaixotasun ez-transmitigarriei laguntzeko (MOE, 2021). Pertsonak fisikoki aktiboak edo ez aktiboak izatearen zergatiak ulertzeak osasun publikoko esku-hartzeen ebidentzian oinarritutako plangintzan laguntzen du, programa eraginkorrak inaktibitatearen kausetara zuzentzen direlako. Ondorioztatu da adina, sexua, osasun-egoera, autoeraginkortasuna eta motibazioa jarduera fisikoarekin lotuta daudela (Bauman et al. 2012). MOEren arabera (2021), inaktiboak izateko arrisku handiko populazioak gazteak, emakumeak eta adineko pertsonak dira, eta horregatik hauek inaktiboak izatearen kausak aztertu eta hauei bideratutako programak sortu behar dira.

Australian egindako ikerketa baten arabera, inaktiboak izatearen kausa nagusiak hauek ziren: denbora falta, beste gauza bat egitea nahiago, gaixotasun edo lesioak, gizen sentitzen naiz, ez dut jarduera fisikoaz disfrutatzen, inguruko instalazio egokien falta, ez dut norekin joan edo diru falta (Hoare et al. 2017).

Aurrez aipatu moduan aisiari buruz, tradizionalki generoan oinarritu izan da. Aisiari buruzko ikerketek generoaren esanahiak azaltzeari ekin diote, pertsonak denbora librean egiten dutenarekin lotuz. Horrela, aisialdia bitarteko bat izan daiteke, bai ohiko genero-roletara egokitzeko, bai rol horiei aurre egiteko (Henderson, 1990).

Aisialdian emakumeei eragiten dieten alderdiak ez hartzeko joera dago, hala nola adina, arraza, klasea, egoera zibila edo sexu-lehentasuna. Baina, batez ere, emakumeen aisialdia ulertzeko gizartean dituzten rola aztertu behar dira (Henderson, 1990). Emakumeen aisialdia sozialki eraikita dago, feminitatearekin, amatasunarekin eta familiarekin lotutako agindu ideologikoekin eta gizarte-itxaropenekin lotuta (Henderson eta Shaw, 2006).

Etxekoandre gisa edo ordaindutako lanean ardurak dituzten emakumeek denbora gutxi dute aisialdirako. Emakumeek irisgarritasunaren eta aisialdiaren eta beren bizitzako gainerako betebeharren arteko gatazkaren arabera espermentatzen dute aisialdia (Henderson, 1991). Zenbat eta rol gehiago izan familian, aisialdirako denbora gutxiago dute, edo beren aisialdia beren genero-rolen betebeharretan aurkitzen dute (Henderson, 1990).

Jacksonek eta Hendersonek (1995) aisialdirako sarbide-oztopoak ikertu zituzten, generoen arteko desberdintasunek eragindakoak, bai sexu bereko pertsonen artekoak. Konturatu ziren emakumeek gizonek baino muga gehiago zituztela. Horrez gain, ondorioztatu zuten haurrak zaintzeaz arduratzen ziren pertsonak, oro har, emakumeak zirela, eta horrela, aisialdian

mugatuago zeudela. Jacksonek eta Hendersonek (1995) ondorioztatu zuten generoak dakarren inertzia kulturalak eta genero rolen funtzioak sexu biologikoak berak baino gehiago mugatzen zuela. Eta gizon-taldean artean edo emakume-taldean artean desberdintasun gehiago aurkitu ziren, bi sexuen artean baino, gizarte-espektatiba eta roletan oinarrituta. Beraz, generoa identitate sozial eta pertsonalen alderdi konplexua da, pertsonak aisialdia bizitzeko duten moduari eragiten diona.

3.4 GIPUZKOAKO EMAKUMEAK

Gipuzkoa, Euskal Herriko zazpi herrialdeetako bat da, haren iparraldeko erdialdean dagoena. Mugakide ditu Bizkaia (mendebaldean), Araba (hego-mendebaldean), Nafarroa Garaia (ekialdean), Lapurdi (ipar-ekialdean) eta Bizkaiko golkoa (iparraldean). Gipuzkoako osotara 720.458 biztanle ditu, hauetatik 368.374 emakumeak dira, eta 352.084 gizonetakoak (Eustat, 2020a). Biztanle kopuruari erreparatzen badiogu, hiririk handiena Donostia da (hiriburua) eta bertan 182.391 pertsona bizi dira (Eustat, 2020b).

2009an EAEn egindako kirol azturen azterketaren arabera, herritarren %54k kirol-jarduerak egin zuten azkeneko hilabetean, eta %45ek astean behin gutxienez. Sexuaren arabera, gizonetakoek emakumeek baino gehiago praktikatzen zuten (%65 eta %45) (Dirección de Deportes –Departamento de Cultura, Gobierno Vasco, 2009).

Kirol jarduerarik egiten ez zutenen artean, %46k ez zuten egiteko intentziorik eta ez egiteko arrazoi nagusia denborarik ez izatea zen. Kirol jarduerak egiten zituztenen artean, gimnasia (%19), ibiltzea (%15), futbola (%11) eta igeriketa (%10) izan ziren gehien praktikatzen ziren modalitateak. Kirolari hauetako gehienek astean behin gutxienez egiten zuten kirol jardueraren bat (Dirección de Deportes –Departamento de Cultura, Gobierno Vasco, 2009).

Kirola egiteko arrazoi nagusiak dibertsioa eta sasoi mantentzea izan ziren, eta kirola egiteko moduari dagokionez, gehienek (%63) esan zuten bere kabuz egitea nahiago zutela, klub/gimnasio pribatu batean, edo udal kirol-erakunderen batean zuzendutako jarduerak egitea baino (Dirección de Deportes –Departamento de Cultura, Gobierno Vasco, 2009).

Lan-merkatua eta kontziliazioari buruzko inkestak genero-ikuspegitik erakusten dituen zenbait alderdi aztertzen baditugu (lanaldi mota, adibidez), ikus daiteke lan egiten duten emakumeen %60,5ek lanaldi jarraituan egiten dutela, gizonen kasuan aldiz, %50,3. Gainera, emakumeen %17,1k asteburuan lan egiten du beti. Sektoreka, nabarmendu behar da emakumeak direla, batez ere, etxetik kanpo hezten dutenak eta zaintzekin lotutako jardueretan lan egiten dutenak (Eustat, 2019).

EAEko okupatuaren artean etxeko lanen banaketa ere desberdina da: emakumeek denbora gehiago ematen dute adingabeak, mendeko pertsonak zaintzen eta etxeko lanak egiten. Etxeko lanen banaketari dagokionez, eta 2019 urteari erreparaturik, hamar gizonetik bederatzik –% 89 – 2 ordu edo gutxiago ematen dituzte, eta hamar emakumetik ia hiruk –% 27,5ek – 3 ordu edo gehiago (Eustat, 2021).

4. MARKO TEORIKOA

4.1 IKUSPEGI FEMINISTAK

Emakumeen aisia definitzeko hainbat muga aurkitu dira. Azkeneko urteetan, beraz aisiaren definizioan ikerketa asko egin dira, batez ere honek generoaren arabera izan ditzakeen aldaketak aztertzeko. Generoarekin eta aisialdiarekin lotutako alderdi horiek aztertu dituzten pertsonak, oro har, emakumeak dira, eta ikuspegi teoriko feministaren testuinguruan egin dituzte ikerketak.

Ikuspuntu feministek aisialdiko ikasketak kritikatzeko, zuzentzeko, integratzeko eta pixkanaka eraldatzeko lagundu dute. Generoak bezala, politika, kultura eta klase soziala bezalako aldagaiek osatzen dituzte ikerketen planteamenduak eta interpretazioak. Emakumei eta aisiari buruzko ikasketak aldatu egin dira lan ikusezinen egunak eta gero (Henderson, 1994). Genero ikuspegia txertatzean, agerian geratu zen ordura arte emakumeen aisialdiari buruz egindako ikerketek ez zutelako, adibidez, askatasunaren ustezko garrantzia, aisialditzat hartzen denaren oinarri gisa (Henderson, 1994).

Scratonek (1994) iradokitzen du feminismoak agerian utzi duela aurrekontu teorikoen konplexutasuna aisialdiari buruzko ikerketan, eta horri zor diogu orain arte gai horri buruz ikasitakoa. Feministen ekarpenarekin, generoarekin eta aisialdiarekin lotutako portaera sozialak uler daitezke.

Gaur egun, genero kontzeptua pertsonen sexu biologikoarekin lotutako konnotazio kulturekin lotzen da. Sexu biologikoa, femeninoa edo maskulinoa, jaiotzean zehazten den bitartean, sexu horietako bakoitzari lotutako rolerak jaiotzerako kultura-itxaropen ugari dituzte. Gizabanakoen sexu biologikoak generoan oinarritutako harreman- eta espektatiba zehatz batzuetara garamatza. Generoa gizartean eraikitako harreman multzo bat da, eta pertsonen ekintzen bidez sortzen eta erreproduzitzen da.

Batzuetan onartu izan da emakumezkoen eta gizonezkoen aisiaren pertzepzioa berdina dela, baina hau ez da horrela. Hendersonek (1990), emakumeen aisialdia aztertu zuen, hauen bizitzaren erlazio eta dimentsio konplexuak aztertzeko. Honek azaleratzen du aisiaren denboradimentsioa, ordaindutako lanaren eta aisialdiaren arteko dualtasunean oinarritzen dela. Honekin batera adierazten du emakumeak ordaindutako lanean sartu zirenean, sarritan zaila egiten zitzaizela beren denbora lanean eta aisian banatzea, eta nahiz eta gaur egun emakume asko lana/aisia dikotomiarekin identifikatu, emakume askorentzat denbora librea zatitua dagoela (Henderson 1990).

Emakume eta gizonezkoen aisiaren testuingurua aztertzean ematen dira ezberdintasunak (gizona parkera ateratzen da soilik kalera ateratzeagatik, eta emakumea parkera ateratzen da

umeak zaintzeagatik). Horrela jardueraren esperientzia da jarduera aisi bihurtzen duena, eta ez jarduera bera (Henderson, 1990).

Emakumezkoen bizitza aztertzean, aisia esperientzia adierazgarri moduan hartzeko modua izan da emakumezkoen aisia ulertzeko erarik eraginkorra. Baina emakumezkoek gizartean betetzen ditugun rola ere aztertu behar dira. Honekin lotuta emakume askok bere denbora librean egiten dutena behar, edo lanarekin zerikusia duen zer edo zer da. aisialdiko esperientzia pertsonen haien autodefinizioak garatzen eta haien identitateak aurkezten duten espazioa izatea bilatzen da, eta ez betebeharrak moduan ikusten den zerbait (Henderson, 1990).

Hendersonek (1990) emakumeen aisialdiari lotutako honako ondorioak atera zituen:

Emakumeen bizimoduak anitzak badira ere, emakumeek aisialdiko desberdintasunari dagokionez mundu komun bat partekatzen dute, pribilegio maskulinoekin alderatuta. Jarraian adierazkorrenak (Henderson, 1990; Henderson, 1991).

- Emakumeen bizimoduaren aniztasuna onartzen bada ere, emakumeek, oro har, mundu komun bat partekatzen dute aisialdiko desberdintasunari dagokionez, gizonezkoen pribilegioekin alderatuta. Ideologia kapitalista patriarkalak guztizko askatasun moduan definitzen duen aisia, emakumezkoentzat askotan haien portaerak gertuagotik gainbegiratu eta arautzeko denbora da. Emakume askok aisialdi falta aldarrikatzen dute, eta haien izaera genero rolen gainean eraiki dute. Hau horrela, emakumeek gizartean pairatzen duten zapalkuntza, zati batean, emakumeen aisialdiko bizitzan gizonen aisialdiko bizitzarekin alderatuta dagoen desberdintasunean gorpuzten da.
- Elkarrekintza sozialak eta rolaen betebeharrak eta aisialdi aukeren konbinaketak emakumezkoen aisialdiaren ikuspegi komun bat definitzen dute. Emakume askok beren burua lehenengo familia-kide modura ikusten dute, eta gero indibiduo moduan. Honekin familiaren aisialdia haien aisiaren gainetik jarri ohi da, eta horrela genero rola erreproduzitzen dira. Hala ere emakumeek familiarik kanpo ere aisia badute, eta hau gehienetan beste emakumeekin izandako elkarrekintzarekin lotzen dute.
- Emakumeek aisialdirako aukera asko dituzte, baina etxea eta egituratu gabeko jarduerak aisialdirako gune nagusi eta adierazpide gisa hartzeko joera dute.

Gainera, emakume askok ez dituzte aurkitu nahi dituzten aisialdirako aukerak, edo ez daude pozik eskura dituzten aukerekin. Hau izan daiteke emakume askok haien aisi denbora etxean igarotzeko hautua egitearen arrazoia, edo batzuetan baita hau egitera behartuta sentitzen dira. Honek hainbat arazo sor ditzake, izan ere, ez da guztizko aisia ematen, bertan estimulu asko daudelako. Komunitatean ez badira aisi hori garatzeko erraztasunak jartzen (haurrak zaintzeko guneak, ordutegi malguak...) emakumeak denbora hori etxean ematera behartuta daude. Etxeak gainera, segurtasuna ematen du,

eta askok hori bilatzen dute. Hau horrela segurtasuna bermatzen duten jarduerak eta espazioak aurkeztu behar dira.

- Emakumeen aisialdiaren zati handi bat zatikatuta dago, eta emakumeek aisialdirako malgutasun beharra dute zatikatze horren eraginez. Hau horrela da emakume asko lan bat egiten ari diren bitartean, adibidez etxeko garbiketa, telebista ikusten ere ari direlako, eta hau aisi bezala hartzen da.
- Emakume askok sentitzen dute ez dutela aisirako eskubiderik, beren bizitzan betetzen duten paperak dituen betebeharrangatik. Feministek emakumeen ikusgarritasuna eta eskubideak defendatzen dituzte eta, hala ere, ikerketako aurkikuntza batzuek aisialdia emakumeek merezi dutenaren aurkakoa izan daitekeela iradoki dute.

Honenbestez, ikertzaile feministek uste dute rol betebeharrak bereziki zapaltzaileak direla emakumeen aisialdiko bizitzan (Henderson, 1990; Scraton, 1994).. Emakumeak hain sozializatuta daude beren genero-roletan, non ez baitira konturatzen aisialdirako eskubidea izan beharko luketela

4.2 EREDU SOZIOEKOLOGIKOA

Urteetan zehar asko izan dira jarduera fisikoaren praktika aztertze eta ulertze erabili izan diren teoriak, baina hauetako gehienek soilik banakako faktoreetan jartzen zuten arreta. Banakoaren eta bere ingurunearen arteko interakzioa aztertzen ere saiatu izan dira ikertzaileak, ordea (McLeroy et al., 1988). Eredu ekologikoek, garrantzi handia hartu dute biztanleria osoaren ikuspegi integralen bidez osasun-arazo larriak eta iraunkorrak murriztuko dituzten portaerak aldatzeko (Sallis et al., 2015). Eredu hauek gizarte zientzietan garrantzi handia hartu dute, izan ere portaerak gizarte ingurunean eragina dutela azaleratzen dute (McLeroy et al., 1988).

Eredu ekologiko hauek lau printzipio dituzte (Sallis et al., 2015):

1. Osasun-portaera espezifiko ezberdinak existitzen dira: indibiduala, pertsonen artekoa, instituzionala, komunitarioa eta politika publikoena.
2. Portaeren gaineko eraginek elkarri eragiten diote maila horietan.
3. Eredu ekologikoek portaeraren berariazkoak izan behar dute, maila bakoitzean eragin potentzial garrantzitsuenak identifikatuz.
4. Maila desberdinetako esku-hartzeek eraginkorragoak izan beharko lukete portaera aldatzeko.

McLeroy eta kideen (1988) eredu sozio-ekologikoak bost eragin-mailatan sailkatzen ditu jokabidearen determinatzaileak. Eragin maila hauen erdigunean, maila indibiduala dago. Maila indibidualak pertsona bakoitzaren kontzientzia, ezagutzak, jarrerak, sinesmenak, balioak, lehentasunak eta motibazioak barnebiltzen ditu (McLeroy et al., 1988).

Bigarren mailan, pertsonen arteko elkarrekintzan, familiaren, lagunen eta parekoen eragina dago, laguntza eta nortasun soziala ematen dutenena. Familia da kirol-sozializazioaren lehen esperientziak gertatzen diren gunea (Castillo et al., 2004), eta, horregatik, gurasoek kirolari dagokionez dituzten jarrerak erabakigarriak dira.

Hirugarren mailan, instituzio eta erakundeak daude, elkarteei, federazioei, kirol-klubei eta kirol-jarduerak ezartzen dituzten entitate guztiei dagokienez, baina baita antolaketa-egitura informalak ere (McLeroy et al., 1988). Maila horretan dago kirol-bitartekariarena. Bere rolean, bitartekariak lotura egiten du gizabanakoaren eta komunitateak garatu eta berak jardueran abian jarritako politika publikoen artean. Eginkizun horretan, bitartekariak, ereduaren hurrengo mailan, gizabanakoari laguntza eta nortasun soziala ematen dioten pertsonetan oinarritu behar da, eta haiekin lankidetzan aritzen jakin behar du, pertsona horiek kirola egiten jarrai dezaten (McLeroy et al., 1988).

Komunitate-mailan, bertan dauden erakundeen, sare sozialen, arauen eta praktiken arteko harremanekin (McLeroy et al., 1988), ingurune fisikoei (uraren presentzia, ingurune irekiak, naturan jarduera fisikoa egiteko ingurune egokiak), komunitateko kirol-instalazioei (gimnasioak, parkeak, kirol-zentroak) eta komunitateko kideen arteko kohesio-mailari egiten dio erreferentzia.

Azkenik, hauen kanpoaldean politika publikoak aurkitzen dira. Politika publikoak aipatzean, gobernu-lege eta -erregulazioak aipatzen dira, estatukoak, eskualdekoak edo tokikoak (McLeroy et al., 1988). Politika publiko hauek gizartean eragin handia izan ohi dute, baina eragin hau normalean denborarekin ikusten da, ez da berehalakoa. Gizartean eragina duten heinean, garrantzitsua da jarduera fisikoa sustatzeko politika publikoak garatzea, izan ere, horrela, gizabanakoek aukera gehiago izango dituzte aurreko mailaren bidez fisikoki aktiboak izateko: komunitatea (McLeroy et al., 1988).

Eredu sozio-ekologikoak, beraz, adierazten du, gizabanako bakoitzaren jarduera fisikoaren maila egokia sustatzeko, bost mailei heltzen eta horietan esku hartzen ahalegindu behar dela (indibiduala, pertsonen artekoa, instituzionala, komunitarioa eta politika publikoena).

5. LANAREN HELBURUAK

Aurretik aipatutakoa aintzat hartuz, lan honen helburu nagusia Gipuzkoako emakume gazteen (18-29 urte) aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohiturak, oztopoak, beharrak eta interesak ezagutzea da.

Helburu honetatik beste hainbat azpi-helburu zehazten dira:

- Gipuzkoako emakume gazteen aisialdiko jarduera fisiko eta kirol ohituren azterketa.
- Gipuzkoako emakume gazteek aisialdian jarduera fisikoa egitea zailtzen duten oztopoak eta alderdiak aztertzea.
- Gipuzkoako emakume gazteek aisialdian jarduera fisikoa egiteko dituzten aukerak edo motibazioak aztertzea.

6. METODOA

6.1 DISEINU MOTA

Lan honetan erabiliko den metodologia mistoa da, kualitatiboa, interpretatiboa eta kuantitatiboa, deskribatzailea.

Ikerketa kualitatiboak jendeak eguneroko bizitzan dituen esperientziak aztertzen ditu. Gertatzen diren fenomenoak naturaltasunez ulertzeko erabiltzen da. Ondorioz, ikertzailea ez da ikerketaren eszenatokia manipulatzeko saiatzeko, kanpoko eraginak kontrolatzean edo esperimenduak diseinatzean (Mayan, 2001).

Lan honen helburuetako bat errealitate sozial bat ulertzea izan zen, zehazki emakumeak haien aisialdian inaktiboak izatearen arrazoiak, eta honekin batera errealitate sozial hori transformatzea, eta aurrera begira emakume aktibo gehiago egoteko programa berriak sortu edota jarduera fisikoa egiteko dauden baliabide zein modeloak eraldatzea. Honetarako, eta errealitate hori gertuagotik ezagutzeko, metodo kualitatiboa erabili zen, zehazki elkarrizketa teknikaren baitako talde eztabaidak (Jurasti, 2003).

Ikerketa kuantitatiboari dagokionez, Gipuzkoako Foru Aldundiak eta Euskal Herriko Unibertsitateak elkarlanean diharduten ikasketa bateko galdetegi erabili zen, “Emakumeen aisialdiko jarduera fisiko-kirol ohiturak, arrazoiak eta oztipoak”. Galdetegi hau Gipuzkoako emakumeei pasatu zitzaientzen, eta hauen kirol azturak ezagutzea zuen helburu. Lan honetarako soilik galdetegi hau erantzun zuten emakumeen talde bat kontuan hartu zen, gazteena (18-29 urte).

6.2 PARTE HARTZAILEAK

Parte hartzaileak hautatzeko, galdetegien kasuan, komenientzia zko laginketa ez probabilistikoa erabili zen. Talde eztabaietarako, berriz, nahitako laginketa egin zen, eta Legazpiko kasuan talde homogeneoa bilatu zen (4 gazte, 18-29 urte bitarte), eta Errezilgo kasuan heterogeneoagoa (9 emakume eta hoietatik 2 gazteak, 18-29 urte bitarte).

Laginketa ez probabilistikoa dela esan daiteke, aztertutako populazioko elementuek hautatuak izateko duten probabilitatea ezagutzen ez delako (Jurasti, 2003). Gainera komenientzia zko laginketa da, izan ere oso hurbil edo eskuragarri izan ziren elementuak sartu ziren laginean, ikerketan parte hartzeko prest zeudenak (Jurasti, 2003). Azkenik estratifikatua da baita.

Inklusio irizpideak hauek izan ziren:

- Gipuzkoarrak izatea

- Emakumeak izatea
- Gazteak izatea (18-29 urte)
- Ikerketan euren borondatez parte hartzea

Elkarrizketatuak goian aipaturiko ezaugarriak betetzen zituztelako aukeratu ziren, bai eta haien esanguragarritasunarengatik ere. Hauek informazio aipagarria emango zutela eta gainera eskuragarri, prestatu eta zehatzak zirelako izan ziren hautatuak (Valles,1999).

Ikerketaren atal kuantitatiboan, Gipuzkoako Foru Aldundian 18-29 urte bitarteko 40011 emakumetik (Eustat, 2020c), galdetegia 587k erantzun zuten, hau da, adin tarte horretako %1,46. Hau horrela eta konfiantza maila %95a hartuta, errorea %4,02koa da.

Talde eztabaidetan 6 emakumek parte hartu zuten, bi elkarrizketa ezberdinetan (4 Legazpin eta 2 Errezilen) (ikus 1. taula).

1.Taula.

Talde eztabaidetako parte hartzaileen ezaugarriak

GOITIZENA	BIZILEKUA	ADINA	Aktiboa/ Inaktiboa	JF Mota
Margarita	Legazpi	22	Aktiboa	Yoga, Naturarekin kontaktua
Maren	Legazpi	22	Aktiboa	Zumba, Mendia (paseo lasaia)
Maurizia	Legazpi	22	Aktiboa	Mendia
Amaia	Legazpi	27	Inaktiboa	Mendia
Irene	Errezil	19	Inaktiboa	Gimnasioa
June	Errezil	29	Inaktiboa	Paseoak

Etikako irizpideei dagokienez, galdetegia erantzun zuten emakume guztiak jakinaren gainean jarri ziren galdetegia bete aurretik ikerketa honek UPV/EHUko Etika batzordearen baliospena eta aldeko txostena zuela (M10-2020-296). Bestalde, talde eztabaidetan parte hartu zuten pertsona oro, elkarrizketa egin aurretik, jakinaren gainean jarri zen ikerketaren asmo eta metodologiaren inguruan, bai eta partaide guztien identitatea anonimizatu egingo zela. Gainera, aurrekoaz informatu ostean, parte hartzaile orori baimen informatua eman zitzaion (ikus 1. eranskina), hau irakurri eta arazorik izatekotan ikerketan ez parte hartzeko. Baimen informatuaren helburua, ikerketan parte hartuko zuten pertsonen lanaren inguruko azalpen zehatzak jasotzea izan zen, beteko zuten paperaren berri emanaz eta ikerketan zeukaten

garrantzia azpimarratuz. Beraz eztabaidetara hurbiltzen zen pertsona bakoitzak aukera izan zuen ikerketan parte hartu nahi zuen edo ez erabakitzeko. Behin guztien oniritzia jasota, elkarrizketak grabatu ziren.

6.3 DATUAK JASOTZEKO TEKNIKAK

Ikerketa honetan datuak biltzeko bi teknika ezberdin erabili ziren, elkarrizketak (talde eztabaidak) eta galdetegia.

Elkarrizketen kasuan, talde eztabaida ez egituratua erabili zen, partaideen ahotsak entzun eta hauen artean zeuden iritzi, sinesmen eta ikuspegi ezberdinak ezagutu eta ulertzeko. Elkarrizketa mota honetan, elkarrizketatuari bere ikuspuntua era librean azaltzeko aukera ematen zaio (Flick, 2007).

Elkarrizketa galderak egiteko eta entzuten jakiteko arteak kontrolatutako solasaldi gisa ulertu behar da. Paradigma konstruktibistaren barruan, elkarrizketa ez da arma neutrala; aitzitik elkarrizketatzaileak elkarrizketaren egoera soziala sortzen du, eta, horren barruan, zentzua hartzen dute lortutako erantzunek, eta elkarreraginezko gertaera gisa interpretatu behar dira. Elkarrizketa ez da tresna mekaniko bat; izan ere, eragin handia dute elkarrizketatzailearen eta haren ezaugarriek, bai eta elkarrizketatuaren ezaugarri eta testuinguruak ere (Ruiz Olabuenaga, 2012).

Elkarrizketak eztabaida taldean egin ziren, lan honetarako zehazki bi elkarrizketa egin ziren. Batean soilik gazteak zeuden (talde homogeneoa), eta bestean adin guztietako emakumeak (talde heterogeneoa). Azkeneko horretan beraz, soilik gazteen erantzunak kontuan hartu dira lan honetarako.

Nahiz eta COVID19 egoerak elkarrizketak baldintzatu, hauek era presentzian egin ziren, momentuan zeuden segurtasun neurri guztiak betez.

Elkarrizketek ahalbidetzen duten moduan, elkarrizketatuek gaiaren inguruan ekarpenak egiteko ezagutza konplexua zuten, izan ere, prestatutako galderak bakoitzaren esperientzietara bideratuak zeuden. Honek elkarrizketaren muina eta ondoren ateratzeko baliagarriak izan ziren interpretazio zein datuak aberastu zituen (Flick, 2007). Galderak aurretik aipatu bezala, marko pertsonalago batera bideratu ziren, eta galdera irekiak ziren, elkarrizketatuek berehala erantzun ahal izateko. Elkarrizketa teknikari dagokionez, parte hartzaileen iritziak eta esanahiak ezagutzeko asmoz, galdera erdi egituratuak erabili ziren (Schmidt, 2004).

Eginiko galderak, aurretik landuta eraman ziren eztabaida taldera, beraz gidoi bat zegoen, baina gaian jarraitzen zuten heinean elkarrizketak norabide bat edo beste hartzeko prest zegoen

(ikus 2. eranskina). Elkarrizketatuak kitzikatzeko edo estimulatzeko bi estrategia erabili ziren, galderak eta bideoak (This Girl Can kanpainako bi bideo).

Elkarrizketarekin hasi aurretik, sarrera moduko bat egin zen, parte hartzaileak testuinguruan jartzeko eta modu orokorrean ikerketaren kokapena zein zen azaltzeko. Honetaz gain, baimen informatua eman zitzaien sinatzeko. Behin kokatuta, Gipuzkoako emakumeen jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko asmoarekin Gipuzkoako Foru Aldundia eta Euskal Herriko Unibertsitateak (UPV/EHU) elkarlanean egiten ari diren ikerketako, eta lan honetarako datuak biltzeko erabilitako galdetegiak pasa genien.

Galdetegiak erantzun eta gero, elkarrizketari hasiera eman zitzaion. Elkarrizketa hiru zatitan banatu zen, galderak egitea, irudiak eta bideoak jarri eta komentatzea, eta azkenik iradokizunik edo beste zerbait gaineratu nahi bazuten, adierazteko tartea.

Elkarrizketa hau ikerketa marko baten barruan kokatu zen, eta ikerketa horretan ezaugarri ezberdinak zituzten beste emakume taldeei ere egin zitzaien elkarrizketa. Beraz, gidoia prestatzeko orduan, talde guztietarako galdera komun batzuk egin ziren eta espezifikagoak taldearen arabera (ikus 2.eranskina).

Galdera komunitetan hasieran, aurretik egindako galdetegiaren inguruan galdetu zitzaien, ondoren, ohituren inguruan, aktiboak edo inaktiboak ziren, jarduera fisikoarekin zuten harremana, jarduera fisikoarekin loturiko haurtzaroko esperientziak, emakumeak eta jarduera fisikoaren inguruko galderak eta iritziak, oztopoak... Gero motibazio, testuinguruko kirol politika eta jarrera aldaketan inguruan galdetu zitzaien, bai eta COVID19 egoerak aisialdian izandako aldaketengatik ere. Ondoren oztopoetan gehiago zentratu zen elkarrizketa, eta azkenik jarrera aldaketak emateko kanpainaren inguruan hitz egin zen.

Behin elkarrizketarekin amaituta, parte hartzeagatik eskerrak eman zitzaizkien eta ezer gehitu nahi bazuten hitz egiteko tarte bat utzi zen.

Datu biltzeko kuantitatiboari dagokionez, datuak biltzeko erabilitako galdetegiak, “Emakumeen aisialdiko jarduera fisiko-kirol ohiturak, arrazoiak eta oztopoak” da.

Galdetegi hori, balioztatutako hainbat galdetegi erabilia sortu zen, ikerketa honetarako beharrezkoak ziren galderak erabiliz, eta esanguratsuenak hartuz. Galdetegi honen diseinurako erabili ziren galdetegiak honakoak izan ziren:

- La práctica de actividad física y deporte en la población adulta de Gipuzkoa: Hábitos y datos comparativos (Arribas et al., 2006).
- Madres Activas: La actividad física de las madres con hijos pequeños: barreras, estrategias y políticas de salud pública (Brown et al., 2002).

- EAEko Osasun Inkesta (EAEIO) (Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila, 2018).
- A pilot study: Validity and reliability of the CSEP– PATH PASB-Q and a new leisure time physical activity questionnaire to assess physical activity and sedentary behaviours (Fowles et al., 2017).
- Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive Australian adults (Hoare et al., 2017).

Galdetegia Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren zientzietan adituak diren ikertzaileen iritzi teknikoak erabiliz balioztatua izan zen. Edukien balioespena egin zen zehazki (Cohen et al., 2001). Galdetegiko galderak sortu ahala, bost ikertzailek gainbegiratu zituzten, eta galdera bakoitzaren formulazioa eta egokitasuna aztertzeaz gain, ikergai nagusia ezagutzeko baliagarriak ziren baloratu zen.

Galdetegia Googlen formularioen aplikazioaren bidez egin zen, eta bi multzotan banatzen da: "Emakume aktiboak" eta "emakume inaktiboak". Inkesta beteriko emakumeek galdetegiko lehen galderari emandako erantzunaren arabera, dagokion blokeari erantzun zion; Emakume aktiboa (asteko kirol-jarduera fisikoetan 150 minutu baino gehiago) edo Emakume ez-aktiboa (asteko kirol-jarduera fisikoetan 150 minutu baino gutxiago). Blokeei dagokienez, bakoitzak bere atalak eta azpiatalak ditu (ikus 3. eranskina).

“Emakume aktiboak” blokeak honako atal hauek ditu: denboraren banaketa jardueraren intentsitateari dagokionez (altua, moderatua, baxua); lan, etxeko lanak, joan-etorriak eta aisialdia; aktiboa izateko arrazoiak; aisialdian praktikatzen dituzten kirolen motak, estruktura, konpainia eta frekuentzia; emakumeei zuzendutako programetan parte hartzea; amatasunak, bikoteak eta pertsonen eta familiaren zaintzak kirol-jarduera fisikoetan parte hartzean duen eragina; COVID-19ren pandemiak kirol-jarduera fisikoetan parte hartzean duen eragina; datu pertsonalak; datu profesionalak, eta datu ekonomikoak.

Bestalde, “Emakume inaktiboak” blokeak honako atal hauek ditu: denboraren banaketa jardueraren intentsitateari dagokionez (altua, baxua eta moderatua); lanari etxeko lanei, joan etorriari eta aisialdiari dagokienez; aktiboa izateko oztupoak; osasun egoera, pertzepzioa eta zailtasunak kirol-jarduera fisikoak egiteko orduan; Mugiment programa ezagutzea; emakumeei zuzendutako programetan parte hartzea; amatasunak, pertsonen, bikotearen eta familiaren zaintzak kirol-jarduera fisikoetan parte hartzean duen eragina; COVID-19ren pandemiak kirol-jarduera fisikoetan parte hartzean duen eragina; datu pertsonalak; datu profesionalak eta datu ekonomikoak.

Galdetegian zehar erantzun mota ezberdinak dituzten galderak zeuden: galdera batzuetan zenbaki bat jarri behar zen (erantzun kuantitatiboa edo zenbakizkoa); beste batzuetan erantzun

bakarra aukeratu behar zen (erantzun kualitatiboa edo nominala); batzuetan nahi adina erantzun hauta zitezkeen (erantzun kualitatiboa), eta; erantzuna idatziz eman beharreko zenbait galdera zeuden (erantzun kualitatiboa).

6.4 PROZEDURA

Talde eztabaidak egiteko, ikerketa taldeko bi kide elkarrizketatuak izango ziren emakumeekin kontaktuan jarri ziren, bat Errezilgo emakumeekin eta beste bat Legazpiko emakumeekin. Kide hauek haien herriko emakumeekin kontaktuan jarri ziren, konkretuki haien gertuko emakumeekin eta ikerketan parte hartzeko prest egongo zirela uste zuten emakumeekin.

Elkarrizketetako bat Legazpin egin zen, bertako 4 emakume gazterekin. Elkarrizketa hau Legazpiko Kultur Etxean egin zen, segurtasun distantziak mantenduz eta uneoro musukoak erabiliz. Lau gaztetako bat konfinatua zegoenez, honek online eran parte hartu zuen eztabaidan, BBC collaborate (Blackboard) plataformaren bidez.

Beste elkarrizketa Errezilen egin zen. Talde eztabaida honetan, 9 emakumek parte hartu zuten, eta hauetatik bi ziren gazteak. Elkarrizketa udaletxeko areto batean egin zen, Legazpin egin zenaren antzera, uneoro momentuko segurtasun neurriak mantendu ziren, eta eztabaida osoan zehar musukoak erabili ziren.

Galdetegia Gipuzkoako Foru Aldundiko Parte Hartze Erroldatik martxoaren 12an bidali zen 21000 emakume baino gehiagoren e-posta helbideetara, eta ondoren ikerketa taldeko kideen sareen bidezko whatsapp bidez ere egin zen zabalkundea. Parte hartzaileek Google Forms baten bidez bete zuten galdetegia. Martxoaren 12tik apirilaren 15era bitartean egon zen galdetegia erantzunak jasotzeko irekita.

6.5 DATUEN ANALISIA

Datuen analisirako bi teknika ezberdin erabili ziren, analisi kualitatiborako edukien analisisa egin zen, eta analisi kuantitatiborako estatistiko deskribatzaileak erabili ziren.

Datuen analisirako edukien analisi teknika erabili zen atal kualitatiboan, hau irakurketan oinarritzen da, informazioa biltzeko tresna gisa; irakurketa hori modu zientifikoan egin behar da, hau da, modu sistematikoan, objektiboan, erreplikagarrian, baliozkoan (Rapley, 2014). Alde horretatik, haren problematika eta metodologia zientifikotzat jo nahi den informazioa biltzeko beste edozein metodoren antzekoa da (Ruiz Olabuenaga, 2012).

Irakurketa hau egin ahal izateko, elkarrizketak, parte hartzaileen baimenarekin grabatu eta gero transkribatu ziren (ikus 4. eta 5. eranskinak).

Elkarrizketatik sortutako datuak eta edukia hiru aldiz irakurri ziren eta lan honetan proposatutako galderekin zerikusia zuten zatiak azpimarratu ziren, parte hartzaileen esanahiak

ulertu nahian. Ildo berean, kategorizazioaren bidez zati bakoitza kodigo ezberdinekin erlazionatu zen eta kodigo horiek kategoria eta azpi-kategoria ezberdinetan antolatu ziren (Ruiz Olabuenaga, 2012). Kategoria hauek sortzeko, teoria sozioekologikoak zehazten dituen kategoriak erabili ziren: intrapertsonala, interpertsonala eta testuingurukoa (Sallis et al., 2006).

Jarraian azaltzen da sorturiko kategoria-sistemen laburpen taula:

2.Taula.

Datuak analizatzeko eraikitako kategoria sistema

KATEGORIAK	AZPI KATEGORIAK	KODEA
OZTOPOAK	INTRAPERSONALA	Sinesmenak
		Presioa
		Lehentasunak
		Saso fisikoa
		Zaintza lanak
	INTERPERTSONALA	Familia
		Lagunak
		GH esperientzia
		Emakume izateagatik
	TESTUINGURUA	Instituzio eta erakundeak
		Komunitatea/gizartea
		Politika publikoak
		Baliabideak
		Komunikabideak
	ARRAZOIAK/M OTIBAZIOAK	INTRAPERSONALA
Lana		
INTERPERTSONALA		Lagunak
TESTUINGURUKOA	Politika publikoak	

Analisi kuantitatiboko datuak aztertzeko, estatistiko deskribatzaileak erabili ziren. Datu kuantitatiboen kasuan (adina) batez bestekoa eta desbideratzeak atera dira, baina datu nominal edo kualitatiboen kasuan (arrazoiak, oztopoak) maiztasunak eta ehunekoak erabili dira.

Analisi estatistikoa Statistical Package for Social Sciences programa erabiliz egin zen (SPSS Inc, version 23,0 Chicago, IL, EE.UU.).

7 EMAITZAK

Galdetegien bitartez eskuratutako datuen arabera, galdetegiari erantzun zieten 136k bere burua inaktibo (astean 150 minutu baino gutxiago) bezala definitu du, eta 446k aktibo (astean 150 minutu baino gehiago) bezala.

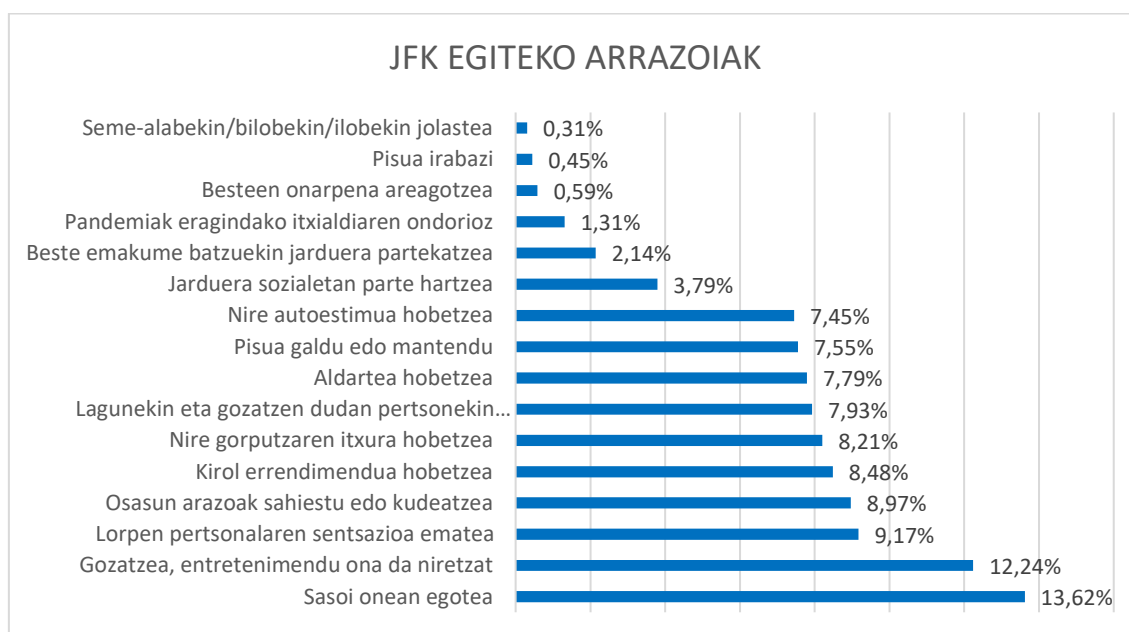
3. Taula.

Gipuzkoako emakume gazte aktibo eta inaktiboak

	Maiztasuna	Ehunekoa	Ehuneko baliagarria
Inaktiboak	136	23,4	23,4
Aktiboak	446	76,6	76,6
Guztira	582	100,0	100,0

7.1. JF EGITEKO ARRAZOIAK (AKTIBOAK)

Emakume gazte aktiboen jardura fisikoa egiteko arrazoi nagusiak aztertuta, gehienekoak sasoi onean egoteagatik edo gozamenarengatik egiten du, baina asko dira gorputzaren itxura hobetzeko, pisua galtzeko edo sozializatzeko egiten dutenak ere (ikus 1. grafikoa).



1.Grafikoa. Jardura fisikoa egiteko arrazoiak.

Eremu intrapertsonalean emakume gazteek dituzten jarduera fisikoa egiteko arrazoi eta motibazioetan zentratzen bagara, hauetako gehienak estereotipo eta gorputz irudiarekin erlazionatuta daude.

Emakume gazte gehienak ados daude esaterakoan gizarateak emakumeengan estereotipo batzuk espero dituela, eta askotan jarduera fisikoa horregatik egiten dutela baieztatzen dute. Hala esaten du Marenek:

Orain nagoela estereotipotik gertuago lehen baino. Eta horrek ere igual inkontzienteki eragin dit niri motibazio baterako ba kirola egiteko eta... nik uste eragingo zidala horrek inkontzienteki.

Hau inkontzienteki sortutako motibazio bat bezala ikusten dutela adierazten dute, baina gizaratearen “tranpa” horretan erori nahi ez dutela ere adierazten dute. Nahiz eta baieztatu askotan estereotipo horretara heltzean hobeto sentitzen direla. Margaritaren hitzetan:

Estruktura, patroiz sozial batzuk daude, estereotipo batzuk daude eta nolabait bai, presio asko sentitzen dugu. Eta heltzen zarenean ba patroiz horretan sartzera pixka bat, ba hobe sentitzen zara.

Honekin lotuta, haien ustetan gizonetzkoen eta emakumezkoen kirola egiteko arrazoiak ezberdinak dira, eta gizonetzkoenak ongizatearengatik edo disfrutearengatik diren bitartean emakumeenak forman egoteko, gorputz polita izateko, edo aurretik aipatutako estereotipo horietan sartzeko dira.

Gizonak igual gehiago egingo dute kirola edo ariketa fisikoa edo nahi duzuna, beraien ongizatearengatik edo nik ez dakit zergatik, denbora behar dutelako eta emakume batek egiten duenean igual egiten du forman egoteko, gorputz polita edukitzeko, ez dakit zertarako... Helburu desberdinekin bezala igual... (Irene, Errezil).

Honetaz gain, gaineratzen dute lanaren edo ikasketen nolakotasunak motibazioan eragina daukala. Gehienak ados daude lan aktibo bat izateak gero aktiboago mantentzen laguntzen duela, eta kontrara lan jarduera edo ikasketak inaktiboak badira (denbora luzez eserita egotea, adibidez), gerora inaktibotasuna bultzatzen duela. Ikasten denbora luzez egoteak, mugitu gabe, gero errutina horretan jarraitzea eragiten diela azpimarratzen dute. Eta aldrebes, egunerokotasun aktiboa izateak gero jarduera fisikoari dagokionez aktiboago izaten laguntzen diela.

Lana aktiboa baldin bada, gero horrek nolabait aktiboago izatera eramaten zaitu. (June, Errezil).

Eremu interpertsonala aztertzerakoan, askok azpimarratu zuten konpainiaren izaera positiboa. Nahiz eta batzuetan bakarrik egitean ere gustora sentitzen diren adierazi, edo haientzat momentu hori behar, konpainiak jarduera fisikoa egiten laguntzen du. Konpainian,

izan lagun, familia edota bikotean jarduera fisikoa egitera joatean, askotan pereza hori gainditu eta konpromezu bat izateagatik hau egitera behartzen edo animatzen direla azpimarratu zuten.

Lagunekin edo lo que sea gelditzen bazara ya, jo badaukazu presio hori joateko “benga, gelditua nago, banijoa”. (Maren, Legazpi).

Niri pertsonalki bakarrik joatea asko kostatzen zait. Orduan normalean beste pertsona bat behar dut. (Maurizia, Legazpi).

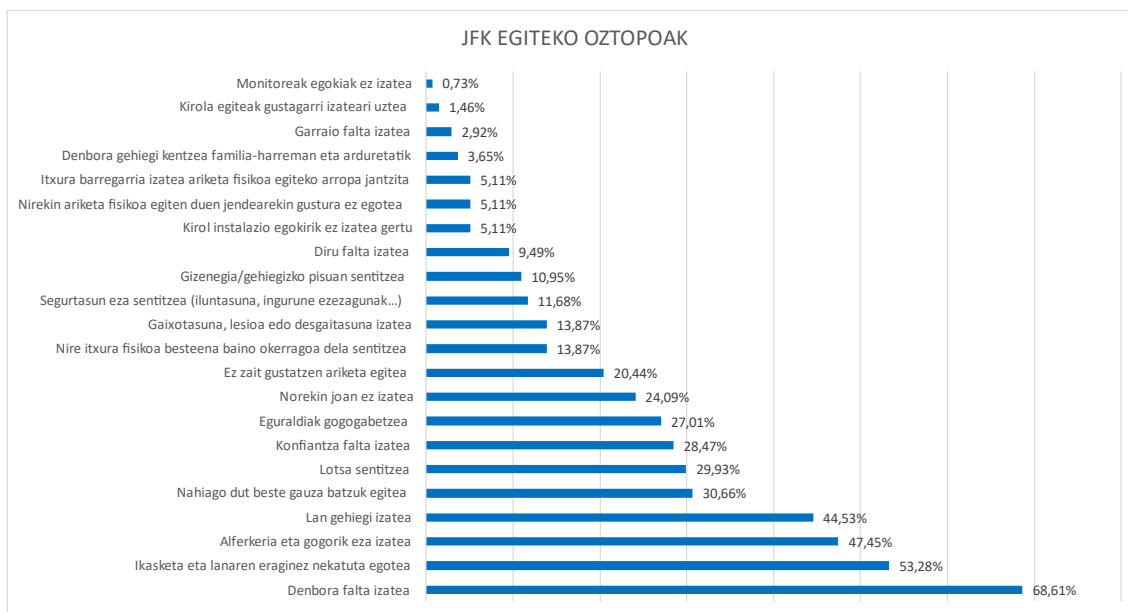
Gainera azpimarratu zuten kirola edo jarduera fisikoa askotan gustatzen ez zaien jarduera bat dela, edo hau egitea asko kostatzen zaiela, nahiz eta gero gustora egon, eta hau gainditzeko kolektiboan egiteak asko laguntzen diela, bai eta haien maila berdineko pertsonekin egiteak ere.

Testuinguruari arreta jartzerakoan, eta politika publikoez hitz egiterakoan, gazteak ados daude esaterakoan emakumeei zuzendutako programak sortzeak motibazioa ekartzen duela. Talde hauek eremu seguru bezala identifikatzen dituzte, eta beraz emakumeei konfiantza emango dietenak. Espazio hauek berdintasunerako bide bezala adierazten dituzte, baldintza berdinak lortu arteko bidea. Emakumeek kirola bere sentitzeko espazioa eta epaituak izango ez diren espazio bezala. Honen inguruan hala dio Margaritak:

Behin sortzen duzunean talde antolatu bat edo sustatzen duzunean emakumeek presentzia izatea eta kirola egitera bultzatzen dituzunean, ya sortzen den ingurumen horretan motibatutago sentitzen zarela kirola egiten.

7.2. JF EGITEKO OZTOPOAK (INAKTIBOAK)

Emakume gazte inaktiboen jarduera fisikoa egiteko oztopo nagusia denbora falta dela ikus daiteke grafikoa, bai eta lana edo ikasketengatik nekatutako egotea edo alferkeriagatik ere (ikus 2. grafikoa):



2. Grafikoa. Jarduera fisikoa egiteko oztopoak.

Emakume gazteek jarduera fisikoa edo kirola egiteko dituzten oztopoak edo mugak aztertzen baditugu, eremu intrapertsonalean zeresan handia dute sinesmenek, presioak, momentuko lehentasunak, sasoi fisikoak edo zaintza lanak.

Emakume batzuk azpimarratu dute kirolarekin edo jarduera fisikoarekin zuten harremana ez zela oso ona, edo ez zitzaiela bereziki kirola edo jarduera fisikoa egitea gustatzen, eta haientzat askotan hau konpromezu bat zela, edo hau egiterakoan ongi sentitzea asko kostatzen zitzaiela.

Nik kirolarekin, ni oso kontziente naiz oso harreman gutxi daukadala eta daukadana ez dela oso ona eta kirola egiten ondo sentitzea dezente kostatzen zaidala. (June, Errezil).

Aurrekoarekin lotuta, askok aipatzen dute presio bat jartzen diotela haien buruari jarduera fisikoa edo kirola egiteko, baina askotan hori konpromezu bat dela.

Notatzen dut behar dudala berez kirola egitea osasunagatik, baina hori, askotan konpromezu bat da niretzako, ez zaidalako gustatzen. (Amaia, Legazpi).

Bestalde, lehentasunen kontua ere aipatzen dute, eta nola batzuetan nagiak aurretik aipatutako presio horri irabazten dion. Askok graduiko ikasketak kanpoan egin dituzte, eta garai horretan praktikatzen zuten jarduera fisiko eta kirola alde batera utzi zutela adierazi dute. Unibertsitate garaian beste toki batera bizitzea joateak, etxetik kanpo, gauza berri asko probatzeko aukera ematen duela aipatu zuten, eta horietatik kirola edo jarduera fisikoa oso urrun zegoela haien kasuan. Errutina aldaketa bat ematen da, eta askotan kirola eta jarduera fisikoa honetatik kanpo geratzen da.

Nire kasuan izan zen ba karrera hasi nuelako eta Bilbora joan nintzen eta beste gauza pila bat zeudenkirola egitearen aurretik zeudela nire bizitzan. (Maren, Legazpi).

Sasoi fisikoa ere aipatzen dute jarduera fisikoa edo kirola egiteko oztopo gisa. Daukaten mailak haien jarduera asko baldintzatzen duela esaten dute, bai eta jarduten duten konpainiak ere. Askotan mailagatik oztopo bat direla sentitzen dutela adierazten dute, edo joaten diren pertsonen arabera (oso kirolariak badira) ez direla gai sentitzen haien erritmoa jarraitzeko, eta orduan ez dira joaten.

Orain ezin dut mendira joan, adibidez, nekatu egiten naiz. O sea, kostatzen zait ya arnasketa aldetik aldapa bat igotzea. Orduan ya, ni sentitzen naizenean ezin dudala kirola egin eta lehen neukan martxa hori galtzera nijoala, ya gaizki sentitzen naiz. (Margarita, Legazpi).

Niri da hori pasatzen zaidana. Esaten dit Izarok “benga, goazen mendira” “bai, joan zaitez zu, ni zure atzetik” (Irene, Errezil).

Gainera, nahiz haiei adin tarteagatik pixka bat urrun geratu, zaintza lanak ere eragina dutela diote. Zaintza lan hauek emakumeek bere baitan hartzen dituztela diote, eta horrek denbora gehiago mugatzen diela. Margaritaren hitzetan:

Bueno gure kasuan igual gehiago unibertsitate zera batean sartzen zarela, baina ya hasten baldin bazara edadez gorago egiten, argi dago zeinek hartzen dituen bere baitan zaintzak eta zein joaten den korrikalditxo egitera.

Eremu interperersonala aztertzerakoan familia, lagunak, Gorputz Hezkuntzako (GH) esperientziak edo emakume izateagatik bizitakoak oztopoetan eragina dutela ikusi da.

Askok familia aktibo bat izateak haiek aktiboagoak izaten lagunduko zuela aipatu izan dute, baina beste batzuk hau oztopo bezala ikusten dute, presioa eragiten dielako inguruko guztiak aktiboak izateak. Irenerentzat adibidez, hau oztopo bat suposatzen du:

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.

Askok kirola edo jarduera fisikoa egiteko orduan lagunekin joateak asko motibatzen dituela aipatzen dute, eta gehienak ados daude bakarrik joatea gehiago kostatzen zaiela.

Igual zu bakarrik joaten bazara, errazagoa da “buf, gaur ez nijoa” .(Maren, Legazpi).

GHn izandako esperientziaz hitz egiterakoan, gehienek emakume eta gizonezkoen tratua ezberdina azpimarratzen dute, irakasleen partetik. Honek haiengan konfiantza gutxiago izatea ekarri duela adierazten dute, eta beraz “emakumeak kirolean txarrak dira” hori sinesten bukatzea. Kasu batzuetan gorputz hezkuntza saioetan mutilei eta neskei bideratutako ariketa ezberdinak egiten zituztela atera da, kirola guztiz maskulinizatuz.

Ez naiz kirolari on bat izan, inoiz ezertan básicamente. Eta orduan bada askotan aditzen duzun zer edo zer, ez? “ez zara ona” hori “ez zara ona” hori eta ostras, hori zeran geratzen da ataskatuta eta horrek ez du ezertan laguntzen. (June, Errezil).

Azkenean sinisten duzu txarra zarela... Igual joango naizela probatzera, baina ya ez dut probatu, ez dakit txarra edo ona naizen baina ya printzipioz txarra izango naizela uste dut. (Maren, Legazpi).

Testuinguruan arreta jarriz gero, hainbat dira emakumeen ustetan kirola edo jarduera fisikoa egiteko oztopoak, hala nola espazioen banaketa, komunitatea, komunikabideak edo politika publiko eta baliabideak.

Espazioaren banaketaz hitz egiten dutenean, batez ere aurretik aipatutako GH esperientziarekin lotzen dute, eta eskoletan dagoen patioaren banaketarekin. Horrela dio Marenek:

Eta askotan eskolan ikusten dena. Futbol zelaia, gero zatitxo bat goman jolasteko eta sokan ibiltzeko, eta a ver neskek...

Komunitateak eta gizarteak jarduera fisikoa gehiago edo gutxiago praktikatzeko orduan asko baldintzatzen duela azpimarratzen dute. Gizarteak emakumeei asko exijitzen diela aipatzen dute, patroiz sozial edo estereotipo batzuk betetzeko beharra, kirola gizonen espazioa dela, eta beraz haiek direla onak eta emakumeak txarrak... Honek txikitatik emakumeak kirolean duten espazioa zein den erakusten duela azpimarratzen dute, eta honekin erreferenteen kontua aipatzen dute, erreferente edo eredu gehienak, kirol arloan, gizonenak dira, eta honek eragin dezake emakumeek espazio honetan etorkizunik ez dutela izango pentsatzea.

Guk ere igual gehiago jotzen dugu beste, bai, ya ikusten baldin baduzu, txikitatik ematen baldin badizute mezu hori, igual ez zarela hain baliagarria kirola egiteko, hasten zara beste gauza batzuei denbora eskaintzen beste hobbie batzuetan. (Margarita, Legazpi).

Politika publikoek hitz egiterakoan, gehienak ados daude gaur egun emakumeek kirola egiteko aukera nahiko daudela, baina aukera horiek ez daudela gizonenak dauzkaten aukeren maila berdinean. Adibidez, baldintzak ezberdinak direla. Gainera, aurretik aipatutako zaintza lanekin lotuta, aipatzen da garrantzitsua izango litzatekeela hauek bermatzeko politikez gain etxeetan hau lantzea, beti emakumeen gain ez erortzeko.

Baliabideen inguruan galdetzean, aipatu zen hain herri txikiak izanda eskaintza beti kirol handietara bideratuta egon dela, eta askotan gustatzen zaien praktika haien eskura ez dagoela.

Bai, beti izan da nahiko kirol nagusien eskaintza. (...) Orduan, ba klaro, argi dago, geroz eta eskaintza gehiago zabaltzen duzunean, geroz eta jende gehiago... o sea, jende gehiagorentzako irisgarritasuna dagoela zera horretan. (Margarita, Legazpi).

Azkenik komunikabideen aferaren inguruan ere hitz egin zen, hauek eragin handia dutela, txikitatik erakusten digutena dela kirola ez dela emakumeen tokia eta kirolean ona izateko edo norbait izatera ailegatzeko gizonenak izan behar dela. Margaritak horrela dio:

Bai, azkenean da txikitatik, hori esaten zenuena komunikabideetan, ez? Igual zuzenean ez dizute esaten, zu igual ez zara kontziente izaten hasieran pixka bat dudatan jartzen duzun arte, ez? Baina inkontzienteki bidaltzen dizuten mezua da zure tokia ez dela hori.

8 EZTABAIDA

Espainiako kirol azturen inkestak (2015) adierazi zuen 15 urtetik gorako biztanleen erdiak baino gehiagok (%53) kirola egin zuela azkeneko urtean, aldizka edo noizean behin. Ikerketa horretan bertan adierazi zen jarduera fisiko gehien praktikatzen zen adin tartea 15- 19 urte bitartekoa zela (%87) eta hortik aurrera jaisten zihoala; %78,2 20 eta 24 urte artean eta; %72,6

25 eta 34 urte tartean. Sexuaren arabera, emakumeek jarduera fisiko gutxiago praktikatzen zutela ikusi zen.

Gure ikerketan, aztertutako emakumeen %76,6k adierazi zuten aktiboa zela, eta %23,4k inaktiboa zela. Ondorioz, batez beste ondoriozta daiteke espainiar estatuko datuen inguruan ibiliko dela emakumeen praktika maila.

8.1 JARDUERA FISIKOA EGITEKO ARRAZOIAK

Emakume gazteek jarduera fisikoa egiteko arrazoi intrapertsonalei dagokienez, hauetako gehienak gorputz itxura edo estereotipoak betetzeko nahiarekin erlazionatuta zeuden, nahiz eta askok ere jardueraz gozatzen zutelako egin. Honek aurretik dagoen literaturarekin bat egiten du. Besteak beste, Scratonek (1992) egindako ikerketa batean emakume gehienek adierazi zuten jarduera fisikoa pisua galtzeko egiten zutela eta haien gorputzaren formaren inguruan zuten pertzepzio txarrarengatik hasi zirela. Honekin lotuta, Burner eta Chadek (2013) egindako ikerketa batean, parte hartu zuten emakume gazteenek jarduera fisikoa dibertigarria zelako egiten zutela adierazi zuten bitartean, 25 eta 54 urte bitartekoek aktibo egotearen onura psikosozialak deskribatu zituzten (jendea ezagutu, aire freskoa hartu, norbere buruarekin hobeto sentitu...).

Emakumeek adierazi zuten, haien ustetan gizonezkoen eta emakumezkoen jarduera fisikoak egiteko arrazoiak oso desberdinak direla, eta gizonezkoenek ongizatean daukatela oinarria eta emakumezkoenek itxura fisikoan edo sasoi onean mantentzean. Honekin bat egiten du Egli, eta kideek 2011n egindako ikerketa batek, zeinetan adierazten zuten gizonengan eta emakumeengan praktikan eragiten duten arrazoiak desberdinak zirela, eta gizonen motibazio intrintsekoagoak eta emakumeen estrintsekoagoak egozten zitzaizkiela, unibertsitate garaian.

Ilido berean, emakumeek azpimarratu zuten lan edo ikasketa motak asko baldintzatzen duela aktiboa edo inaktiboa izatea, eta lan edo ikasketa aktibo batzuk izateak gerora aktiboago izaten laguntzen dutela, eta orokorrean bizitza aktibo bat mantentzen.

Eremu interpertsonalari dagokionez, Scratonen (1992) ikerketan parte hartu zuten emakumeek jarduera fisikoaren izaera sozializatzailea azpimarratu zuten, eta jarduera fisikoa egiterako orduan gehienetan norbaitekin egiten zutela. Ikerlan honetan ere emakumeek jarduera fisikoa norbaitekin egiteak motibatzen zituela adierazi zuten. Gainera Bruned eta Chadek 2013an egindako ikerketakoko emakumeek ere gaineratu zuten jarduera fisikoaren izaera sozializatzailea, eta honek etxean egiten ziren lan bakartietatik urruntzeko aukera ematen ziela.

Horrez gain, literatura zientifikoan asko izan dira emakumeen programak sortzeko emakumeak motibatuko lituzkeela adierazi duten ikerketak, honekin bat egiten zuten ikerketa

honetarako elkarrizketatuak izan ziren emakumeak, eta hau motibazio iturri handi bat izango zela adierazi zuten (Bruned eta Chad, 2013). Ikerketa batean nabarmendu zen emakumeentzako bakarrik dien jarduera fisiko programak, behar direla, eta beraz, sozializatzailak diren talde jarduerak emakumeen oztopo pertsonalei hel diezaieketela (Bruned eta Chad, 2013).

8.2 JARDUERA FISIKOA EGITEKO OZTOPOAK

Ikerketa honetan parte hartu zuten emakume batzuk adierazi zuten jarduera fisikoarekin zuten harremana ez zela oso ona, ez zirela onak sentitzen eta askotan konpromezu bat zela hau praktikatzeari. Scratonek (1992) ere ondorioztatu zuen emakume askorentzat kirola edo jarduera fisikoa ez zela gozamenera bideratutako jarduera, eta bere hitzetan, honek erabili beharreko arroparekin, exigentzia mailarekin, diziplinarekin edo aldaketa garaian elkarbanatutako dutxekin harremana izan zezaken. Honekin estuki lotuta dago, ikerketan parte hartutako emakumeek aipatutako presioa, azkenean exigentzia maila oso altua da antolatutako kirolean eta diziplina asko eskatzen du, zeinak abilezia mailarekin eta ona izateko pertzepzioarekin ere harremana daukan.

Katanis (2000) autorearen ustez, unibertsitario eta jende gaztearen jarduera fisiko gutxiago egitearen arrazoiak heldu gazteen bizitzako trantsizio garrantzitsua eta doikuntza-aldi horretan eragiten duten beste faktore asko dira, hala nola, bizi esparru berri bat, askatasun handiagoa, tentsio sozial, akademiko, pertsonal eta finantziario berriak, itxaropen akademiko handiagoak eta batez ere nerabegarotik heldutasunera igarotzea. Autore honen baieztapenak berresten dira ikerlan honetan, izan ere emakumeek baieztatu zuten unibertsitate garaian beste lehentasun batzuk izan zituztela jarduera fisikoa egitearen aurretik.

Bruned eta Chadek (2013) ondorioztatu zuten, emakume askorentzat zaintza lanak jarduera fisikoa egiteko oztopo nagusia dira. Nahiz eta ikerketa honetan parte hartu duten emakumeak gazteak izan, eta oztopo hau ez dutela adierazi, emakumeek bete behar dituzten rolak aipatzen dituzte, hauen artean zaintza lanak egitea, eta hau heldutasunean oztopo bat izateko aukera ikusten dute, nahiz eta adierazi rol horiek etxean landu beharreko aferak direla, eta denborarekin hobetzea espero dutela. Fleurly eta M. Lee (2006) ondorioztatu zuten beren jarduera-jokabideetarako laguntza jasotzen zuten eta jarraitu beharreko gizarte-ereduak zituzten emakumeek joera handiagoa zutela jarduera fisikoa praktikatzeko, eta aldiz, haurren zaintza eta etxeko ardurak bezalako rol sozialetarako laguntza faltak jarduera fisikoa oztopatzen zutela. Gainera ikerketa batzuk adierazi izan dute jarduera fisikoa areagotu egiten dela emakumeentzako gizarte-babesa sortzeko aukera dagoenean (Thai et al., 2019).

Balaguer eta Castilloren arabera (2002), emakumeek jarduera fisiko gutxiago egitearen arrazoiak kulturalak dira nagusiki, beste faktore biologiko batzuen ginetik, eta hauek

hautzarotik etortzen dira. Ildo horretan, kirolaren sozializazio-prozesuak ez du emakumeen jarduera fisikoa errazten, eta jarduera hori maskulinoz etiketatzen da, mutilen kirol sozializazioa sustatzen duten sinesmenak, balioak eta jarrerak transmititzeko (Henderson, 1990).

Deem eta Golroyk (1998) Erresuma Batuan egindako ikerketa batean azpimarratu zuten kirola irakasteko orduan, bertako erakundeek kirol-nozio mugatuak eskaintzen zituztela, eta hauetan talde kirolak azpimarratzen zirela. Kirol hauek bereziki desatsegin zaizkie emakumeei. Bestalde, murriztu egin dituzte zenbait neska mutilak baino gehiago erakartzen dituzten kirolak, hala nola dantza edo gimnasia.

Aurreko bi baieztapenak ageri dira ikerlan honetan, elkarrizketatuak izandako emakumeek aipatu zutelako gorputz hezkuntzako saioretan emakume eta gizonezkoen emandako tratua ezberdina izan dela, eta sexu bakoitzeko pertsonen bideratutako ariketak ezberdinak zirela. Eskola eremuarekin lotuta, hainbat autorek eskoletako patioen espazioen banaketa aipatzen dute oztopo gisa, gizarte-aurrerapenak ez bait da eremu horretan islatu, eta horrek harreman hierarkiko eta desberdinak betiketzea errazten du. Asociación Internacional por el Derecho de los Niños y Niñas a Jugar elkarteak (d.g.) defendatzen duenez, “Eskolaren bilakaera hazkundera eta egungo hezkuntza beharretara egokitzea gorabehera, haren ikaskuntza-espazio batzuk iraganean mantentzen dira oraindik”. Sexu bat bestearen gainetik jartzen duen kultura batean oinarrituta eratu ziren espazioak, emakumeen eta gizonen arteko desberdintasuna indartzen dituzten praktikak sortuz. “Espazioa konkistatzeko, inbaditzeko, besteena eskuratzeko eta norberarena defendatzeko gai direnak” dira irabazleak gizartean (Weisman, 1994). Baieztapen hori jolastokiko erabileran eta banaketan islatzen da.

Testuinguruko alderdiei dagokienez, gizarteak edo komunitateak jarduera fisikoa praktikatzeko orduan zerikusi handia duela azpimarratzen dute emakumeek, kirolarekin lotutako estereotipo asko daudela, eta emakumeei esleitutako rolen paper garrantzitsua jokatzeko dutela. XIX. Mendean zehar, emakumeen jarduera fisikoari buruz hainbat estereotipo zabaldu ziren: kirol-jarduera eta jarduera atletikoak emakumeak maskulinizatzen ditu; kirol-jarduerak arriskutsuak dira emakumearen osasunerako; eta emakumeek ez dute kirolarekiko interesik, eta hala denean, ez dute serio hartzeko moduan gauzatzen (Eitzen et al., 1978). Oszak eta Lopez Saezek (1994) genero-rolaren estereotipoak horrela definitu zituzten: “Zer jarrera diren egokienak eta zein emakumeentzat”. Genero rol horiei eta hauen indarrari egokitutako jarrerari erreferentzia egin diete Gipuzkoako emakumeek, betidanik kirola emakumezkoen tokia ez dela erakutsi izan dela, eta hau aurretik aipatutako genero rolei esleitzen diete.

Ebidentziak erakusten du emakumeen kirolak gutxiago ordezkatuta daudela, eta hedabideetan eskaintzen dena gizonezkoen kirolari buruz eskaintzen dena baino gutxiago dela (Duncan et al., 1994). Komunikabideek, beraz, kirolaren estereotipoa sustatzen laguntzen dute, eremu

maskulino gisa, eta horrek eredu sozial gehiago ematen dizkie gizon gazteei, emakume gazteei baino (Alvarez, 1992). Emakumeek bat egiten dute honekin eta azpimarratzen dute, oso garrantzitsua dela emakume erreferenteak izatea kirol munduan edo jarduera fisikoa egiten jarraitzeko orduan.

9 ONDORIOAK

Lan honen helburua Gipuzkoako emakume gazteen (18-29 urtekoak) aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteko ohiturak ezagutzea izan da, errealitatea aztertuz oztopoak, beharrak eta interesak hautematea. Erabilitako baliabide eta metodoek, lanaren helburua betetzeko beharrezko informazioa lortzea ahalbidetu dute. Izan ere galdetegi eta talde eztabaiden bidez errealitate soziala ezagutzea ahalbidetu dute, horrela aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteko arrazoiak eta oztopoak aztertzeko aukera emanez. Lanean beraz, honako ondorioak atera dira:

- Emakume gazteek aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteko arrazoi asko dituzten arren, hauek askotan oztopoz estalita ikusten dira.
- Arrazoi eta motibazio hauek areagotzeko emakumeei zuzendutako jarduera fisiko eta kirol programak sortu behar dira, herri txiki zein hirietan. Bai eta politika publikoak sortu zaintza lanen pisua arintzeko.
- Gorputz hezkuntzan izandako esperientziak asko baldintzatzen dute emakumeen jarduera fisiko eta kirol bizitza, beraz hau aberasgarria izan dadin estereotipo eta rol sozialetatik urrunduz eta jarduera fisiko eta kirol parekidea bultzatu behar da, hezkidetzain oinarritutakoa.
- Gazte garaia etengabeko aldaketen garaia da, eta emakume gazteei baliabideak eman behar zaizkie jarduera fisiko eta kirola guztiz ez alboratzeko.

Azterlan honek ezagutza berriak gehitzen dizkio literaturari Gipuzkoako emakume gazteen jarduera fisikoaren praktikei, oztopo eta arrazoiari buruz, batez ere lurralde historiko honetako gazteen ezaugarriak sakonki aztertu direlako metodologia mistoa erabilitako ikerlan mardul honen bidez.

Gainera, azterlan honetan ateratako emaitzak kontuan harturik, emakume gazteentzako jarduerak sustatzeko arduradunentzat aplikazio praktikoaren proposamen bat egitea gustatuko litzaidake:

- Denen interesak aintzat hartu, aktibo eta inaktiboaren beharrak asetuko dituzten proposamenak garatzeko.
- Emakumeen ahotsak hartu abiapuntu programa eta proposamenak garatzeko.
- Kirol aniztasuna sustatu, izaera femenino eta maskulinoa duten jarduerak ere proposatuz, baina ez horiek bakarrik, dikotomia horrekin apurtuz.

- Emakumeen zaintza ardurak euren gain ez uzteko bitartekoak eskaini jarduera fisikoa sustatzeko proposamenak garatzean, beharrezko baliabideak sortuz horretarako.
- Jarduerak taldean egitean emakumeak hobeto senti litezke, ahizpatasuna lantzeko aukera dutelako. Talde izaera indartzeko jarduerak interesgarriak izan litezke.

Alabaina, ikerlanak, indarguneak eta mugak ditu. Indarguneetako bat metodologia mistoa erabiltzea izan da. Jarduera fisikoa portaera konplexua denez, datu kuantitatiboak eta kualitatiboak lortzearen onurei esker, emaitzak alderatu eta kontrastatu ahal izan ziren, eta jarduera fisiko eta kirolaren praktikak ahalbidetzen eta oztopatzen duten faktoreak sakonago ulertu ahal izan ziren. Metodologia mistoaren ikuspegia erabiltzeak eskuratutako ezagutza eredu gisa erabiltzea ahalbidetzen du, horrela emakume gazteei informazio hobea eman eta lehen mailako programa eta esku hartzeak sortu edo daudenak egokitzeko, haien beharrak asetuz, eta haientzat eraginkorrek eginez.

Beste indargunetako bat, ikuspegi sozioekologikoaren erabilera izan da. Ikuspegi honek, adierazle intrapertsonalek, interpersonalek eta testuingurukoek jokabidean eragin ditzaketen faktoreak sailkatzen ditu, eta aurretik egindako azterketa askok honen beharra adierazten dute (Henderson eta Ainsworth, 2003).

Ikuspegi sozioekologikoa erabiltzeak maila anitzeko ikerketarantz beharrezkoa den aldaketa bultzatzen dezake. Ikerketa honek Gipuzkoako emakume gazteei jarduera fisikoa praktikatzeko orduan eragiten dieten aldagaien konplexutasuna aztertu du, eta faktore intrapertsonal, interpersonalek eta testuingurukoek arteko elkarrekintza sakondu du.

Ikerketa honen mugarik nabarmenena, atal kualitatiboko parte hartzaile kopurua izan daiteke, izan ere, egindako bi elkarrizketak herri txiki eta ertaineko emakumeekin egin dira, eta beraz, hiri edo herri handietako emakume gazteen hitzak falta dira. Hitz hauek informazio aberastuko zuketen, izan ere testuingurua oso desberdina izan daiteke, eta argi ikusi da testuingurua jarduera fisikoa eta kirola praktikatzeko orduan faktore garrantzitsu bat dela.

Beste mugetako bat hartutako adin tarte zabala izan daiteke, izan ere 18-29 urte bitarteko emakumeen bizitzak asko aldatu daitezke 18 urtetatik 29 urte bitartean, eta beraz hauen egoerak edo beharrak oso desberdinak izan. Baina hau bestalde, aberasgarria ere izan daiteke, ikuspuntu ezberdinak ezagutzeko bidean.

Aurreko guztia aintzat hartuz, ikerketa honek etorkizunerako ildoak sor ditzake bestelako lan batzuk egiteko:

- Emakume gazteagoekin (12-18 urte) heltzen joan ahala dauden ezberdintasunak aztertzea. Nerabezaro eta gaztaroan dauden desberdintasunak aztertzea.

- Klase, etnia, arraza eta interseksionalitatearekin loturiko alderdietan anitzagoak diren emakumeekin ikerketa berdina egitea. Horrela estatus edo ikasketa maila oso ezberdinetako emakumeek, pobrezia arriskuan daudenek edo antzekoek zer bizipen dituzten eta izan dituzten ezagutzeko, eta honek zer nolako eragina izan dezakeen aztertzeko.
- Ikerlan honetan erabilitako antzeko metodologia erabiliz, ikerketa ama diren emakume gazteekin egitea. Hauen errealitatea zertan den berdina eta zertan ezberdina aztertzea, zaintza kargak zenbaterainoko pisua eta eragina duen aztertuz.
- Ikerketa EAera zabaltzea eta ikustea beste lurralde historikoetan zer berdintasun eta ezberdintasun dauden.

10. ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- Aldaz Arregui, J., Arribas, S. eta Aierdi, X. (2010). *La práctica de actividad física y deportiva (PAFYD) de la población adulta de Gipuzkoa como hábito líquido*. Universidad del País Vasco
- Alvarez Bueno, G. (1992). Situación de las niñas y las jóvenes en deporte de base. En Instituto de la Mujer: *El ejercicio físico y la practica deportiva de las mujeres*. Serie Debate, 12. Madrid.
- Asociación internacional por el derecho de los niños y las niñas a jugar (IPA España). (d.g.).Estatutos de la Asociación internacional por el derecho del niño a jugar de España (IPA España). Hemendik berreskuratua: <http://www.ipaspain.org/estatutos1.htm>.
Kontsulta data: 2021-5-6
- Balaguer, I., eta Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64). Valencia: Promolibro.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., eta Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271.
- Brown, P., Brown, W., eta Miller, Y. (2002). Madres Activas: La actividad física de las madres con hijos pequeños: barreras, estrategias y políticas de salud pública. In M. L. Setién and A. López (Eds.), *Mujeres y Ocio. Nuevas redes de espacios y tiempos* (pp. 171-187).
- Bruner, B., eta Chad, K. (2013). Physical Activity Attitudes, Beliefs, and Practices Among Women in a Woodland Cree Community. In *Journal of Physical Activity and Health* (Vol.10).
- Castillo, I., Balaguer, I., García-Merita, M., eta Valcárcel, P. (2004). El papel de la familia y de los pares en el estilo de vida de los adolescentes. *Encuentros en Psicología Social*, 2(1), 20-26.
- Cohen, R. eta Swerdlik, M. (2001). Pruebas y evaluación psicológicas: Introducción a las pruebas y a la medición. (4ª ed.). México: Mc Graw Hill.
- Consejo Superior de Deportes (2015). Estadística encuesta de hábitos deportivos en España 2015. Síntesis de resultados. Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Madrid: Secretaría General Técnica. Subdirección General de Documentación y Publicaciones.

- Deem, R., eta Gilroy, S. (1998). Physical activity, life-long learning and empowerment—situating sport in women's leisure. *Sport, Education and Society*, 3(1), 89-104.
- Dirección de Deportes –Departamento de Cultura, Gobierno Vasco. (2009). Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV. Gobierno Vasco: Bilbao. Hemendik berreskuratua: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/berdintasuna_estadistikak/es_es/adjuntos/Encuesta%20h%C3%A1bitos%20dxtvos%20CAV.pdf
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*, Estela, Barcelona
- Duncan, M. C., Messner, M. A., Williams, L. eta Jensen, K. Edited by Wilson, W. (1994). Gender stereotyping in televised sports. En S. Birrell eta C. L. Cole (ed.): *Women, Sport and Culture*. Champaign (USA), Human Kinetics.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F. eta Czech, D.R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406.
- Eitzen, D. eta Sage, G. (1978). *Sociology of American Sport*. Dubuque, Iowa, Brown Co.Pub.
- Eusko Jaurlaritzako Osasun Saila (2018). EAEko Osasun Inkesta (EAEIO). Hemen eskuragarri: <https://www.euskadi.eus/informazioa/osasun-inkesta-2017-2018/web01-a3osag17/eu/>
- Euskaltzaindia. Aisia. *Euskaltzaindiaren hiztegia*. 2021eko otsailean hemendik berreskuratua: https://www.euskaltzaindia.eus/es/?sarrera=aisia&antzekoak=ez&option=com_hiztegia&layout=frontpage&layout=aurreratua&Itemid=410&lang=es-ES&bila=bai
- Eustat. (2019). Población ocupada de la C.A. de Euskadi por tipo de jornada laboral según características sociodemográficas. Hemendik berreskuratua: https://www.eustat.eus/elementos/ele0007500/poblacion-ocupada-de-la-ca-de-euskadi-por-tipo-de-jornada-laboral-segun-caracteristicas-sociodemograficas-/tbl0007589_c.html
- Eustat. (2020a). Población de la C.A. de Euskadi por lugar de nacimiento, según territorio histórico y sexo. Hemendik berreskuratua: https://www.eustat.eus/elementos/ele0013900/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-por-lugar-de-nacimiento-segun-territorio-historico-y-sexo/tbl0013997_c.html
- Eustat. (2020b). Población de la C.A. de Euskadi por ámbitos territoriales, según sexo y densidad de población. Hemendik berreskuratua: https://www.eustat.eus/elementos/ele0011400/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-por-ambitos-territoriales-segun-sexo-y-densidad-de-poblacion/tbl0011429_c.html

- Eustat. (2020c). Población de la C.A. de Euskadi por año de nacimiento, según territorio histórico y sexo. Hemendik berreskuratua: https://www.eustat.eus/elementos/ele0011400/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-por-ano-de-nacimiento-segun-territorio-historico-y-sexo/tbl0011424_c.html
- Eustat. (2021). En la C.A. de Euskadi las mujeres asumen el 67,2% de los cuidados y tareas del hogar. Hemendik berreskuratua: https://www.eustat.eus/elementos/en-la-ca-de-euskadi-las-mujeres-asumen-el-672-de-los-cuidados-y-tareas-del-hogar-/not0018351_c.html
- Fleury, J., eta Lee, S.M. (2013). The social ecological model and physical activity in African American women. In *American Journal of Community Psychology* (Vol. 37, Issue 1, pp.129-140)
- Flick, U. (2007) *Introducción a la investigación cualitativa*. 2.ª edición. Madrid: Ediciones Morata
- Fowles, J. R., O'Brien, M. W., Wojcik, W. R., d'Entremont, L., eta Shields, C. A. (2017). A pilot study: Validity and reliability of the CSEP– PATH PASB-Q and a new leisure time physical activity questionnaire to assess physical activity and sedentary behaviours. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(6), 677-680.
- García-Ferrando, M. eta Llopis-Goig, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal: Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de investigaciones sociológicas y consejo superior de deportes.
- Henderson, K. A. (1990). The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. *Journal of leisure research*, 22(3), 228-243.
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377.
- Henderson, K.A. (1994). Perspectives on analyzing gender, women, and leisure. *Journal of Leisure Research*, 25, 119-137.
- Henderson, K., eta Ainsworth, B. (2003). A synthesis of perceptions about physical activity among older African American and American Indian women. *American Journal of Public Health*, 93(2), 313–317.
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G., eta Kingwell, B. (2017). Exploring Motivation and Barriers to Physical Activity among Active and Inactive Australian Adults. *Sports*, 5(4), 47. Hemendik berreskuratua: <https://doi.org/10.3390/sports5030047>

- Jackson, E.L. eta Henderson, K.A. (1995). Gender-based análisis of leisure constraints. *Leisure Scienc*, 17(1), 31-51.
- Jurasti, P. (2003). *Gizarte ikerketarako teknikak, teoría eta adibideak*.
- Kantanis, T. (2000). The role of social transition in students' adjustment to the first-year of university. *Journal of Institutional Research*. Hemendik berreskuratua: <http://www.aair.org.au/jir/May00/Contents.htm>
- Lan domestikoaren kolektibizazio esperentzia sobietarra. Hemendik berreskuratua: <https://itaia.eus/2019/12/15/lan-domestikoaren-kolektibizazio-esperientzia-sobietarra/>
- Mayan, M., eta Introductoria, N. (2001). Una introducción a los métodos cualitativos. *Módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales. Alberta: International Institute for Qualitative Methodology*, 34.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A. eta Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotiong programs. *Health Education Quarterly*, 15, 351-377. Hemendik berreskuratua: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/109019818801500401>
- Munduko Osasun Erakundea. (2021). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Hemendik berreskuratua: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Osca, A. eta Lopez-Saez, M. (1994). Desarrollo de carrera y género. Factores que influyen en las diferencias entre hombre y mujeres. *Psicología del Trabajo y Organizaciones*, 10 (28), 73-85.
- Puig, N. eta Heinemann, K. (1991). El deporte en la perspectiva del año 2000. Apunts: Educación Física y Deportes, 37, 42-48.
- Rapley, T. (2014). *Los análisis de la conversación del discurso y de documentos en investigación Cualitativa*. Morata.
- Ruiz Olabuenaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. 5. Argitalpena. Bilbo: Deustuko Unibertsitatea.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., eta Kerr, J. (2006). An ecological approach to créate active living communities. In *Annual Review of Public Health* (Vol 27, pp.297-322)
- Sallis, J. F., Owen, N., eta Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. *Health behavior: Theory, research, and practice*, 5(43-64).

- Scraton, S. (1992). *Shaping up to Womanhood: Gender and Girls Physical Education*. Milton Keynes. Open University Press
- Scraton, S. (1994). The changing world of women and leisure: Feminism, “postfeminism” and leisure. *Leisure Studies*, 13, 249-261
- Thai, C. L., Taber, J. M., Oh, A., Segar, M., Blake, K., eta Patrick, H. (2019). “Keep it Realistic”: Reactions to and Recommendations for Physical Activity Promotion Messages From Focus Groups of Women. *American Journal of Health Promotion*, 33(6), 903-911.
- Trilla Bernet, J. (1993). *Otras educaciones. Animación sociocultural, formación de adultos y ciudad educativa*. Barcelona, Anthropos
- Valles, M. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. España: Síntesis.
- Weisman, L. (1994). *Discrimination by Design: A Feminist Critique of the Man-Made Environment*. Illinois: University of Illinois Press. 190 p.

11. ERANSKINAK

11.1 BAIMEN INFORMATUA

IKERKETAKO PARTE-HARTZAILEEN BAIMEN INFORMATUA

Baimen agiri honen xedea “Emakumeen jarduera fisiko-kirol azturak, oztopoak, aukerak eta atxikimendua Gipuzkoan: gakoak eta bide-orria” izeneko ikerketa honetan parte hartuko duten pertsonak lanaren izaeraren inguruko azalpen argiak jasotzea da, beteko duten rola inguruko argibideak zein haien parte hartzea zertan datzan aditzera ere emanaz.

Lanaren izenburua: Emakumeen jarduera fisiko-kirol azturak, oztopoak, aukerak eta atxikimendua Gipuzkoan: gakoak eta bide-orria

Ikerketa taldeko arduraduna: Uxue Fernandez Lasa, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitateko Hezkuntza eta Kirol Fakultateko irakasle/ikertzailea eta 72477621K NA duena.

Ikerketaren helburu nagusia: Gipuzkoako emakume helduek aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteko dituzten azturak, oztopoak, beharrak eta interesak aztertzea.

Nik, _____ k, eta _____ NAN zenbakidunak, onartzen dut ikertzaileak burutzen ari diren “Emakumeen jarduera fisiko-kirol azturak, oztopoak, aukerak eta atxikimendua Gipuzkoan: gakoak eta bide-orria” ikerketa lana garatzeko ikerketako datuak jasotzeko beharrezko den talde eztabaidan parte hartzea.

Saio hauek 2021eko urtarril-otsailean burutuko dira, baina nire parte hartzea saio bakarrera mugatuko da. Saio horretan, talde eztabaida batean parte hartzeko eskatuko zait (nire interes taldeari dagokiona alegia), 2021eko martxoaren 15etik maiatzaren 15era bitartean burutuko dena eta 60-90 minutuko iraupena izango duena.

Ikerketa honetan zure parte hartzea ondorengoa izango da:

2021eko martxoaren 15etik maiatzaren 15era bitartean, 60-90 minutuko iraupena izango duen talde eztabaida batean parte hartzeko baimena ematen dut. Talde eztabaidan parte hartzeak izango duen arriskua zure intimitatea urratzea eta denboraren erabilera izango dira.

Bai	Ez

Talde eztabaida audioz grabatzeko baimena ematen dut.

Bai	Ez

Onartzen dut:

Izaera pertsonaleko datuen tratamenduaren oinarritzko informazioa

Pertsona fisikoen babespena eta datu horien zirkulazio libreari dagokion Kontseiluaren eta Europar parlamentuaren eta kontseiluaren Apirilaren 27ko UE 2016/679 Araubidearen 13. Artikuluan jasoari jarraiki, zure datuak UPV/EHUko erantzukizuna den fitxategi baten parte izatera pasako direla jakinarazten dizugu.

Tratamenduaren kodea	TI0281
Tratamenduaren izena	EMAKUMEAK, JARDUERA FISIKOA ETA GIPUZKOA
Datuen tratamenduaren arduraduna	Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea
Datuen tratamenduaren helburua	Gipuzkoako emakume helduek aisialdian jarduera fisikoa eta kirola egiteko dituzten azturak, oztopoak, beharrak eta interesak aztertzea.
Datuen tratamenduaren legitimazioa	Interesdun pertsonen baimena.
Nazioarteko datu-lagapen eta -transferentzien hartzaileak	Ez da daturik lagako, legeak hala agintzen ez badu. Ez da nazioarteko transferentziarik egingo

Eskubideak	Datuen sarbide, zuzenketa eta ezabatzeen eskubidea dut ondorengoaren baitan
Informazio gehigarria	Hemen eskuragarri http://www.ehu.es/babestu
	Tratamendu honen informazio osoa http://go.ehu.es/C2TI0281

Ikerketaren inguruko edozein zalantza argitzeko:

Uxue Fernandez Lasa

Hezkuntza eta Kirol Fakultatea

Lasarteko atea, 71, 01007 Vitoria-Gasteiz

E-posta: uxue.fernandez@ehu.es

Parte hartzailearen izena, sinadura eta NAN
NAN

Ikertzaile nagusiaren izena, sinadura, eta

Uxue Fernandez Lasa, 72477621K

Lekua eta data: _____

Mila esker zure parte hartzeagatik alde zurretik. Barkatu sortu litezkeen eragozpenak.

11.2 ELKARRIZKETAREN GIDOIA

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

Talde eztabaidetako gidoia

Elkarrizketaren atalak

1. **Sarrera (5-10')**. Aurkezpena. Parte hartzaileei eskerrak emango zaizkie euren parte hartzeagatik eta oso modu orokorrean ikerketaren kokapena zein den azalduko zaie. Baimen informatua sinatu.
2. **Galdetegia (20-25')**. Aktiboak diren edo ez galdetu (bi ordu eta erdi astean) eta horren arabera galdetegia (aktiboena edo inaktiboena) eman betetzeko. Zein hizkuntzatan bete nahi duten galdetu. Bete duten galdetegian goitizena asmatzeko eta jartzeko eskatu.
3. **Grabatzeko baimena eskatu (1')**
4. **Elkarrizketa (60-70')**
 - 4.1. Galderak/egoerak/titularrak
 - 4.2. Irudiak/bideoak
 - 4.3. Besterik adierazi/gaineratu nahi dute.
5. **Amaiera (5')**. Eskerrak eman. Zerbait gehiago gaineratu nahi izanez gero, email bat eman (uxue.fernandez@ehu.eus). Era berean, hurrengo batean berriro elkarrizketatuak izateko prest dauden galdetu. Emaitzak helaraziko dizkiegula adierazi.

Elkarrizketaren gidoia

Kategoria	Galderak
Irekiera	1) Galdetegia bete ondoren, zuen burua emakume aktibo bezala edo inaktibo izendatuko zenukete? Eta nola sentitzen zarete horren aurrean? Zer egiten duzue bestela aisialdian?
Ohiturak Intrapertsonala	2) Zuen burua ez aktibotzat duzuenok, nola ikusten dituzue emakume aktiboak? Eta alderantziz, aktiboak sentitzen zaretenok zer adieraziko zeniekete ez aktiboak? Zeren arabera,

Interpertsonala	zein irizpidetan oinarrituz, definituko zenukete aktibo ala inaktibo den emakume bat?
Hautzaroko esp.	
Interseksionalitatea	3) Zer nolako harremana izan duzue jarduera fisiko eta kirolarekin zuen bizitzako etapa ezberdinetan? Adibidez, hautzarooan edo gaztarooan? Zer nolako oroitzapenak dituzue heziketa fisikoaren inguruan? Etapa horietan egindakoak zuen ustez eragina izan al du helduaroan jarduera fisikoa eta kirola egiteko?
Kontziliazioa	4) Emakumeek gizonen baino aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gutxiago egiten dute (%20 gutxiago), maiztasunez eta iraupenez. Zergatik dela uste duzue?
	5) Emakume izate hutsagatik, jarduera fisikoa eta kirolaren praktikarako barrera eta oztopo gehiago ditugula uste al duzue? Zergatik? Zeintzuk dira oztopo eta zailtasun horiek?
	6) Emakume batzuk (adibidez, identitate ezberdina dutenak, urritasuna dutenak, maila sozioekonomiko baxukoak, migratzaileak...) askoz gutxiago egiten dute. Nolako ezberdintasunak ikusten dituzue zuen inguruan emakume ezberdinen artean?
	7) Emakumeentzako bakarrik antolaturiko jarduera fisiko eta kirol programa espezifikoren batean parte hartu al duzue inoiz? Zer ezberdintasun ikusten duzue mota horretako ekimeneen eta ohiko eskaintzaren artean, baldin eta alderik baldin badago?
Motibazioak	8) Zergatik egiten dute emakume gipuzkoarrek jarduera fisikoa eta kirola aisialdian? Zein arrazoi nabarmenduko zenituzkete?
Intrapertsonala	
Interpertsonala	9) Jarduera fisikoa eta kirola egitea zuentzako onuragarria izan litekeela iruditzen zaizue? Edonorentzat da zuen ustez onuragarria? Zein motibok lagunduko lizueke edo lieke aktibo ez direnei jarduera fisikoa eta kirola egiten? Norberaren jarrera aldaketak, inguruko pertsonen (familia, bikotea, lagunak) laguntzak, baliabide, eskaintza eta erraztasun gehiago jartzeak edo komunikabide eta erakunde publikoek gehiago sustatzeak?
Testuingurua	
Kirol politikak	
Jarrera aldaketa	
Covid-19a	10) Covid-19ak aldaketaren bat sortu du zuen aisialdiko jarduera fisiko eta kirol praktikan? Non kokatu da jarduera fisikoa duela urtebetetik hona zuen inguruetan?
Oztopoak	
Intrapertsonala	11) Zergatik ez dute hainbat emakume gipuzkoarrek jarduera fisikoa edo kirola egiten aisialdian? Zehazki zuen ustez zerk oztopatzen du Gipuzkoan emakumeek jarduera fisikoa eta kirola egitea? Arrazoi pertsonalengatik da, inguruko pertsonen (familia, bikotea, lagunak) laguntza ezagatik, baliabide, eskaintza eta erraztasunak falta direlako edo komunikabide eta erakunde publikoek ez dutelako sustatzen?
Interpertsonala	
Testuingurua	
Kirol politikak	12) Besteengandik epaituak izateak mugatzen al du zuen parte hartzea? Adibidez, gustura egingo zenuketen jarduera fisiko eta

kirolen bat egiteari uko egin diozue besteek zer esango duten kezkatik?

Jarrera aldaketa
(kanpaina)

- 13) Gipuzkoako Foru Aldundiak emakumeen jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko kanpaina bat egin nahi du. Aktiboak ez diren emakumeak animatzeko zein ezaugarri izan behar lituzke zuen ustez kanpaina horrek? Nolako mezua zabaldu behar luke? Nolako irudi eta bideoak izango lirateke zuentzat erakargarri?
- 14) Zer gehiago egin behar lukete Gipuzkoako Foru Aldundiak edo udalek zein bestelako entitateek emakumeek jarduera fisiko eta kirol gehiago egin dezaten aisialdian?
- 15) Zuen lan edo ikasketa testuinguruan jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko erraztasunak emanez gero aldatuko al litzateke zuen ikuspegia eta egoera?

Talde ezberdinen arabeko galdera gehigarriak

Gazteak

Kategoria

Galderak

Intrapertsonala
Testuingurukoa

- 1) Derrigorrezko ikasketak amaituz geroztik zuen jarduera fisikoarekiko jarrera aldatu al da? zergatik eta zertan?
- 2) Kanpoan ikasten eta bizitzen zabiltzatenak, bizileku berriak ohiko bizilekuarekiko jarduera fisikoaren praktikarako aukera berdinak eskaintzen al ditu?
- 3) Gurasoekin bizi zarete ala zuen kabuz? Aldaketa horrek eraginik izan al du zuen jarduera fisiko eta kirol jardunean?
- 4) Eskola kirolean parte hartu al zenuten? Noiz arte? Nolako esperientzia izan zen?

Mugiment-KOZ

Kategoria

Galderak

Intrapertsonala
Interpertsonala
Testuingurukoa

- 5) Nola eta nork egin zizuen KOZetako zerbitzuetarako gonbitea? Eta zer pentsatu zenuten gonbite hori jaso zenutenean? Nondik iritsi zineten bertara?
- KOZetan sartu direnentzat:**
- 6) Pozik al zaudete gonbite horri modu positiboan erantzuteagatik? Berriro ere atzera egingo bazenute, baietz erantzungo al zenukete?

- 7) Zertan aldatu da zuen bizitza KOZak ezagutu aurretik orain arte?
- 8) Lagunak egiteko aukera izan al da? KOZ zerbitzuetan ezagututakoekin KOZetik kanpo ere jarduera fisikoaren praktikarako hitzordurik egiten al duzue?

KOZ zerbitzuaren gonbitea jaso bai baina dinamikan ez sartutakoak:

- 9) Esango al zenigukete KOZ zerbitzuari ezetz esateko arrazoiak zein izan ziren?
- 10) Zergatik utzi zenioten KOZeko programan parte hartzeari?

Migranteak – Egoera zaugarrian dauden emakumeak

Kategoria	Galderak
Intrapertsonala	11) Zuen egoera pertsonalean zein leku du jarduera fisiko eta kirolak?
Interpertsonala	Zuen gizarte testuinguruak zein oztopo eta aukera ematen dizkizuite jarduera fisikoa eta kirolaren esparrurako?
Testuingurukoa	12) Etorkina izateagatik jarduera fisikoa eta kirola egiteko traba, oztopo ala aukera gehiago dituzula esango zenuke? zure egoera pertsonalaren partetik, familiaren partetik, lagunena eta ingurukoaren partetik, gizartearen partetik?
	13) Orain baino lehen jarduera fisiko eta kirolak egiten al zenuten? Egoera hori aldatu al da Gipuzkoan? Zertan eta zergatik? Zuek, familia, lagun eta ingurukoak kontuan izanik eraginik izan al dute aldaketa honetan?
	14) Udala, gizarte eta instituzio ekimenek, GFaren politikak barne, emakume ororentzako aukerak eskaintzen dituela esango zenukete?

Zaintza emakumeak

Kategoria	Galderak
Interpertsonala	15) Nola antolatzen duzue kontziliazioa? Zaintza ardurak eta jarduera fisikoa eta kirola uztartzea posible al da? Nola egiten duzue?
Intrapertsonala	16) Zein arazo gehigarri sortzen ditu zaintzak kirol esparruan? Eta zein aukera?
Testuingurukoa	17) Udala politikatik edo GFatik zaintza egoeran dauden emakumeentzat jarduera fisiko eta kirol praktikarako laguntzak egon beharko liratekeela uste al duzue? Zer nolako ezaugarriak izan beharko lituzkete laguntza horiek?

Elkarrizketaren gidoia: argazkiak eta bideoak

- 1. diapositiba. Emakumeen aisialdiko jarduera fisikoak
- 2. diapositiba. Emakumeen kirolak, gizonen kirol izendatuak
- 3. diapositiba. Emakumeentzako espresuki sorturiko programak: Lilaton, emakumea Pilotari, emakumea surflari
- 4. diapositiba. Kontziliazioa, amatasuna
- 5. diapositiba. Zaurgarria - etorkinak (estereotipoak bete ditut, baina... kosta zait hauek aurkitzen ere)
- 6. diapositiba. Gazteak
- 7. diapositiba. KOZ - adin nagusiagokoak
- 8. diapositiba. Hedabideak
- 9. diapositiba. Ohiko baieztapenak
- 10. diapositiba. Bideoak
- 11. diapositiba. This girl can kanpaina bideoa
- 12. diapositiba. This girl can kartelak eta irudiak

11.3 GALDETEGIAK

11.3.1 EMAKUME AKTOBOENTZAKO GALDETEGIA

EMAKUMEEN AISIALDIKO JARDUERA FISIKO-KIROL OHITURAK, ARRAZOIAK ETA OZTOPOAK

Lagundu Gipuzkoako emakumeak aktiboago bilakatzen galdetegi honi erantzunez!

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

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

Eskerrik asko parte hartzeagatik!

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

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

EMAKUME AKTIBOAK

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

Adibidez, oinez ibiltzea, mendian ibiltzea, bizikletan ibiltzea, dantza egitea, euskal pilotan jokatzeta, yoga egitea, futbolean jokatzeta, igeri egitea edo antzerako edozein jarduera fisikoa izan daiteke. Aukeratu ondorengo erantzunetatik bakarra.

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

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

Guztira aste batean jarduera fisikoa eta kirola egiteari eskainitako denbora: _____ minutu.

Intentsitate maila

Minutuak
(zenbakiz
jarri)

Baxua

Zure gorputzari esfortzu minimoa eskatzean, jarduera egin bitartean inolako arazorik gabe hitz egin dezakezunean. Adibidez: oinez edo bizikletan lasai ibili, yoga egin, luzaketak egin, edo antzerako intentsitatean jardutean.

Moderatua

Zure gorputzari pixka bat esfortzu handiagoa eskatzean, arnasa estutzean, jarduera egin bitartean hitz egitea zailago egiten zaizunean. Adibidez: oinez, bizikletan edo igeri bizkor ibili, martxa nordikoa bizkor egin, dantza modu lasaian egin, korrika erritmo lasaian egin, mendian buelta lasai bat eman edo antzerako intentsitatean jardutean.

Altua

Zure gorputzari esfortzu handia eskatzean, bihotz taupadak bizi-bizi hasten direnean, jarduera egin bitartean hitz egin ezin duzunean edo oso zail egiten denean. Adibidez: aerobic edo spinning saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibaloia, eskubaloia, judo, euskal pilota edo antzerako kirolean lehiatu, surfa egin, gorabehera handiko ibilbidea osatu bizikletan edo korrika erritmo bizian egin, crossfit saio gogorra edo antzerako intentsitatean jardutean.

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

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

- 121-180 minutu (2-3 ordu)
- 181-240 minutu (3-4 ordu)
- 241-300 minutu (4-5 ordu)
- 301-360 minutu (5-6 ordu)
- 360 minututik gora (6 ordutik gora)

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

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

4. Aukeratu ondorengo erantzunetatik zuretzat jarduera fisikoa eta kirola egiteko garrantzitsuenak diren arrazoiak. *Nahi adina erantzun aukeratu.*

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

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

- Jarduera artistikoak.** *Adibidez: dantza (euska dantzak, lindy hop, funky, samba, tango, zumba, aerobica...), jarduera fisiko akrobatikoak eta antzerakoak.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ez
- Bai (11. galdera erantzun)

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

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

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

12. Zenbat seme-alaba edo haur-gazte dituzu zure ardurapean eta zein adinekoak?

Zehaztu zenbakia ipiniz adin bakoitzeko zenbat dituzun.

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

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

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

- Ez
- Bai

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

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

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

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

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

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

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

- Pisua galdu edo mantentzea

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

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

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

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

- _____ urte

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

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

21. Non bizi zara? *Idatzi bizilekua duzun udalerrriaren izena ondorengo hutsunean.*

- _____

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

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

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

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

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

- Nekazaritza, abeltzaintza eta arrantza
- Industria, energia eta saneamendua
- Eraikuntza
- Merkataritza, garraioa eta ostalaritza

- Informazioa eta komunikazioak
 - Finantza jarduerak eta aseguruetak
 - Higiezin jarduerak
 - Herri-administrazioa, osasun eta hezkuntza
 - Arte jarduerak eta beste zerbitzu batzuk
 - Zaintza eta garbitzaileen sektorea
 - Beste _____ bat _____ (zehaztu _____ zein)
-
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

25. Zein da batez beste hilabete batean izaten duzun diru

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

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

MILA ESKER GIZPUZKOAKO EMAKUMEAK AKTIBO BILAKATZEN LAGUNTZEAGATIK!

Ondorengo aukeretako baterako jar zaitez gurekin harremanetan (uxue.fernandez@ehu.eus):

1) Zalantza edo iradokizunen bat dut, 2) Hurrengo urteetan galdetegi hau betetzeko prest ez nago, 3) Ikerketa honetan egingo diren elkarrizketetan parte hartzeko prest nago.

EMAKUMEEN AISIALDIKO JARDUERA FISIKO-KIROL OHITURAK, ARRAZOIAK ETA OZTOPOAK

Lagundu Gipuzkoako emakumeak aktiboago bilakatzen galdetegi honi erantzunez!

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

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

Eskerrik asko parte hartzeagatik!

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

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

INAKTIBOAK

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

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

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

2. Zehaztu guztira ohiko aste horretan zenbat minutu eskaintzen dizkiozun jarduera fisiko eta kirola egiteari eta gero adierazi horietatik zenbat diren intentsitate baxuan, zenbat moderatuan eta zenbat altuan.

Intentsitate mailaren batean ez baduzu egiten jarduera fisiko eta kirolik, 0 minutu jarri.

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

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

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

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

- 121-180 minutu (2-3 ordu)
- 181-240 minutu (3-4 ordu)
- 241-300 minutu (4-5 ordu)
- 301-360 minutu (5-6 ordu)
- 360 minututik gora (6 ordutik gora)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Beste bat. Zein?
- Ez dakit zer erantzun / Ez dut erantzun nahi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Ez
- Bai

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- _____ urte

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

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

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

• _____

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

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

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

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

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

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

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

53. Zein da batez beste hilabete batean izaten duzun diru

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

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

MILA ESKER GIZPUZKOAKO EMAKUMEAK AKTIBO BILAKATZEN LAGUNTZEAGATIK!

Ondorengo aukeretako baterako jar zaitez gurekin harremanetan (uxue.fernandez@ehu.eus):

1) Zalantza edo iradokizunen bat dut, 2) Hurrengo urteetan galdetegi hau betetzeko prest ez nago, 3) Ikerketa honetan egingo diren elkarrizketetan parte hartzeko prest nago.

11.4 LEGAZPIKO ELKARRIZKETAREN TRANSKRIPZIOA

DATUAK

Lekua: Legazpi

Eguna: 2021-04-16

Ordua:

Elkarrizketatuak: Margarita (ezizena), Maren (ezizena), Maurizia (ezizena) eta Irati

Elkarrizketatzaileak: Sara, Olatz eta Estibaliz.

TRANSKRIPZIOA

Esti: gure abiapuntua, esaten nizuen bezala, Legazpin gaude emakume gazteekin. Eta lehenago komentatu dizuedan moduan, ez da kasualitatea. O sea, bilatu dugu, azkenean, herri konkretu batzuk, perfil konkretu batekin, bai? Landa eremukoa edota hiri aldekoa edo tamainaren arabera ere estratifikazio bat egin dugu eta baita ere, emakume perfil ezberdinak bilatu ditugu. Ba ikusteko, ba bueno, ba zer mugitzen den hor, ez? Bai adinaren baitan edota bakoitzaren egoeraren baitan, bale? Orduan, bueno, eskertuko genuke azkenean pixka bat Legazpiar bezala hitz egitea, ez? Hau da, zuek hemengoak zarete, hemen bizi zarete, baina baita ere baliteke, ba bueno, ikasketak direla eta kanpoan egon zaretelako edo bizitzen edo ezagutzen dituzuelako beste herri batzuetako egoerak edo, ba igual esaten duzue “jo, ba begira ni Donostin bizi izan nintzenean han ikasketengatik, ba han askoz ere eskaintza gehiago zegoen edo han gehiago egiten nuen arrazoi honengatik edo gutxiago egiten nuen. Edo Gasteizen eskaintza gehiago dagoelako” edo dena delakoa. Bai? Orduan, zentzu horretan pixka bat alderatzeko aberatsa izan liteke, bai? Gero beste alde batetik, badakit zuen artean ezagutzen zaretela, baina bereziki Olaiak nola gero transkribatu behar dituen zuen esanak-eta, pixka bat berak identifikatzeko zein den zein, bai eskatuko dizuegu orain zuetako bakoitza aurkeztea, izen-abizenak esan, zeintzuk zaretan eta pixka bat zein den zuek jarduera fisikoarekiko eta kirolarekiko daukazuen gertutasun hori edo urruntasun hori. Hau da, zer egiten duzuen ohikotasunean. Ez gara etorri epaitzera asko edo gutxi egiten duzuen, bai? Baizik eta esan “nik hau egiten dut eta horrela egiten dut” edo dena delakoa, nahi duzuen, bale? Orduan, nahi duzuen bezala, nahi duenak hasi dadila.

Margarita: ni Margarita naiz, adina ere esan behar duzu?

Esti: nahi baduzue esan

Margarita: 22 urte dauzkat eta gaur egun gehien praktikatzen dudana kirola yoga da. Urrian hasi nintzen konfinamenduaz geroztik eta gero ere bai, orain normalean asteburuetan baita aprobetxatzen dut mendi-buelta bat egiteko. Normalean izan naiz nahiko kirol lasaiak... bueno ez. Baina bueno, nahiko pertsona lasaia naizenez yoga egin nahi nuen, o sea que eta gero ere bai, ba gustatzen zait naturarekin-eta kontaktua izatea eta horrek eramaten nau nolabait asteburuetan pixka bat kanpo aldera ateratzea.

Esti: egiten duzu talde antolatuan yoga edo joaten zara zure kabuz?

Margarita: bai, hemen Legazpin dagoen... nola esaten da? Zentro batean, ireki berria dena, Ekinozen izena eman nuen eta hiru-lauko talde txiki batean egiten dugu, astean bitan eta horixe.

Esti: oso ondo.

Maren: ni Maren naiz, 22 urte ditut baita eta gaur egun, bueno, martxoan... otsailean hasi ginen, apuntatu ginen zumban, polikiroldegian, talde antolatu batean eta astean bitan joaten gara. Ordubeteko saioak dira eta gero bueno, ba Margaritak esan duen bezala asteburuetan batzuetan mendira, baina astebururo ez. O sea, ez, batzuetan joaten gara baita eguraldiaren arabera eta horrela, eta gero gogoaren arabera paseoak eta horrela astean zehar batzuetan, baina paseo lasaia, ba Mirandaola edo dena delakoa. Eta lehen, iaz egiten nuen, hasi nintzen pixka bat igeriketa egiten zeren txikitan egiten nuen eta bueno, berriz ere hasi nintzen, baina gero, Bilbon ikasten nuelako, eta gero konfinamendua hasi zen eta Legazpin egia esan ez naiz berriz ere hasi igeriketarekin, o sea que momentuz hori.

Esti: eta esan duzunean zumban hasi ginen...

Maren: koadrillakoak. Ainhoarekin

Esti: Ainhoarekin

Maren: eta koadrillako beste batekin.

Esti: bale, o sea que animatu zineten taldean egitera.

Maren: bai, zeren Legazpira etorri nintzen berriz ere bizitzera eta esan nuen "joe, kristoren denbora libre pila" eta esan genuen "bueno ba, goazen apuntatzera". Eguna betetzearren eta pixka bat mugitzearren. Bestela etxean sartuta...

Esti: ya...

Maren: batez ere horregatik.

Margarita: Ainhoak egin zuen cambio, zegoen yogan eta mugitu zen zumbara.

Esti: a bai? O sea que nahi zuen zerbait mugituagoa edo?

Margarita: ez. Ikastaro bat egiten hasi zirelako goizetan. Orduan arratsaldez denez zumba.

Maren: bai, nik uste dut igual Ainhoa zumbazaleagoa dela.

Esti: eta zu aldiz ba gehiago yoga, yoga...

Margarita: oso dantzaria naiz, baina baita behar dut... dantza egiten dut nire kabuz etxean, musika tope, baina bai. Asko egiten dut e, baina yoga eta horrelako gauzak gustatzen zaizkit

Maurizia: ni Maurizia naiz, nik ere 22 urte daukat. Astean zehar Gasteizen bizi naiz eta asteburuetan hemen, Legazpin. Eta bueno, nik beti egin izan dut kirola txikitatik. Bai futbola, pilota eta dantza gehien bat. Gero ya, unibertsitate garaian pixka bat utzi nuen dena alde batera. Eta gero Gasteizen suertatu zen aukera ba emakumeen pilotako tailerra sortu zela eta hor apuntatu nintzen, zumban ere bai. Eta gero, iazko urtea-eta pixka bat izan ziren kaotikoak eta iazkoa eta karrerako bigarrena ere bai eta hor ba kirola bai pixka bat, baina gehiegi ere ez. Eta gero konfinamendu garaian, horrela pixka bat tonto-tonto hasi nintzen etxeko eliptikari erabilera ematen. Hor zegoen urte pila batez ganbaran eta horrela hasi nintzen. Eta gero kalera ateratzen uzten zigutenean arratsaldeko zortziretan ba gauza handirik ezin zen egin eta orduan ba mendira. Eta horrela hasi nintzen egunero arratsaldeko zortziretan mendira joaten eta pixka bat

gustilloa hartu eta orain mendira joaten naiz. O sea, gehien egiten dudana mendira joan da. Asteburuetan aprobetxatzen dut lagunekin eta astean zehar Gasteizen ere saiatzen naiz paseotxo bat ematen behintzat behin edo bitan, astean zehar. Eta horixe, gutxi gora behera.

Esti: bale. Irati zure txanda.

Irati: bai, ni Irati naiz 27 urte dauzkat eta bueno, oraintxe bertan, astean behin egiten dut core, baita Ekinozen, baita ere taldean. Gero noizbehinka mendira joaten naiz eta horixe da dena. Egia da, lanean nagoela eta nire lana oso aktiboa dela, baina bueno. Badakit hori ez dela kirol bezala hartzen eta gero ba hori, ba baita, ba hori. Pixka bat zaila ikusten dut oraintxe bertan kirola egitea, pixka bat aitzakia da, baina bueno lanean ordu pila bat egiten ditud, bakarrik bizi naiz, horrek ematen duen lan guztiarekin, eta bueno. Oraintxe bertan bizitza daukat bastante... topera. Eta horixe da nik egiten dudana.

Esti: beste guztiak etxean bizi zarete. Irati da bakarra bere kabuz bizi dena.

Margarita: bai.

Esti: bale. Esan duzu lehenago, Maren, Ainhoak esan dizula baita ere nahi zuela pixka bat bere...

Maren: bai, bueno, berak, bueno gaztetan edo institutu garaian-eta futbola egiten zuen Legazpiko Ilintxan eta gero kirola egiteari utzi zion. Bueno, pixka bat mendia eta paseoak eta horrelakoak bai eta orain hasi da berriz ere ba Zumba egiten, astean bitan nirekin.

Esti: bale. Erantzun diozue galdetegiari, bai? Eta bueno, badago mundu mailako osasun erakunde bat OMS edo MOE, Mundu Mailako Osasun Erakundea euskaraz. Azken finean, osasunaz arduratzen dena, ez? Eta pixka bat hortik helduta, jarduera fisikoa eta kirol praktika oinarri hartuta, jarri dituen da, nolabaiteko parametro batzuk bezala, esanez, ba bueno, gutxieneko batzuk daudela egin beharrekoak, bai? Osasun hori edo bermatzeko eta zentzu horretan markatu duena da bi ordu eta erdi baino gutxiago egiten dutenak astean inaktiboak edo ez aktibo bezala izendatu ditu, bai? Eta astean bi ordu ordu eta erdi edota gehiago praktikatzeko dutenak edo egiten dutenak, aktibo bezala, ez? Izendatu ditu. Klaro, aktibo edo ez aktibo izendatzea norbera, ba pixka bat gogor xamarra edo izan liteke, ez? Esaten duzu “uau, ez aktiboa naiz, hor mugan nago, ez?”. Ez dakit, nahiko genukeena da pixka bat jakin aktibo edo ez aktibo izanda ere, hau da, bakoitzak egiten duena ere, nola sentitzen zireten egiten duzuenarekin gaur egun, ez? Hau da, sentitzen duzue “bueno, nik egiten dutenarekin osasuntsu sentitzen naiz, ondo sentitzen naiz”, “kontzientzia hor daukat gehiago egin beharko nukeela” edo “gehiegi egiten dut eta gutxiago egin beharko nuke” pixka bat, horren inguruan, nahi duzuen.

Margarita: klaro, baina hor ez da faktore bakarra sartzen, ez? Osasuntsu egon ahal izateko faktore asko sartzen dira. Eta nahiz eta zuk esaten duzun “bueno nahikoa egiten dut” gorputzak igual zentzu, beste zentzu batzutan ez dizunean jarraitzen ere, o sea, zein zentzutan...

[BBCko arazo teknikoak konpontzen]

Esti: Margarita ari zinen zu. Ari zinen esaten, osasuntsu egoteko ba faktore gehiago daudela, ez? Zure ikuspuntutik.

Margarita: bai, bai. Orduan nahiz eta mugitzen zaren eta ondo sentitzen zaren, gero gorputzak beste moduren batean ez badizu erantzuten, ez dakidala osasuntsu sentitze hori kirol jarduera

fisikoan bakarrik oinarritu daitekeen. Orduan, ba bueno, erantzuna pixka bat konplikatatu egiten da.

Esti: eta zu sentitzen zara osasuntsu edo ez? Esan, “egiten dudanarekin gustura nago edo pentsatzen dut gehiago egin beharko nukeela” edo, nola sentitzen zara?

Margarita: hombre, beti daukagu ohitura gure burua matxakatzeko eta sentitzeko gehiago, gehiago ahal duzula eta gehiago exigitzeko. Orduan ba, ba zentzu askotan bai, gustatuko litzaidake egiten dudana baino gehiago egitea.

Maurizia: ba ni momentu honetan bastante gustura nire buruarekin. Ba konparatuta orain dela urte pare bat zer egiten nuen eta orain zer egiten dudan, o sea, bastante aktiba sentitzen naiz eta, eta zuk aipatu duzuna, elikagaiak-eta, alde horretatik ere bai bastante hobea. Eta ez dakit berez aktiba edo kontsideratuko nintzatekeen, o sea, OMSek edo zer kontsideratuko lukeen. Baina ni, hori, orain dela pare bat urteko niarekin eta oraingoarekin konparatuta, bai. Eta bastante gustura. O sea, ez nuke, orain dela pare bat urte edo orain dela urtebete, konfinamendu hasieran esango balidazue “joango zara astebururo mendira?” eta nik ez nuke pentsatuko hori ezta... eta orain gorputzak eskatzen dit igual. Orduan, ni gustura.

Maren: a ver, nik esango nuke, o sea, gaur egun, nire gaur egungo errutina kontuan hartuta, kristoren denbora libre pila daukadala, esan beharra dago kirola egiten dudala, baina askoz ere gehiago egin dezakedala, o sea, denbora badaukat. Orduan errutina normal batean, egiten dudanarekin, gaur egun egiten dudanarekin ba ondo egongo zen, baina gaur egun daukadan denbora libre kantitatearekin ba egia da igual astebururo mendira joateko aukera daukadala eta ez dudala egiten. Baina igual perezarengatik, o sea, askotan perezak irabazten didala hor. Orduan, gustura baina gehiago egin dezakedala.

Esti: eta zuek hitz egiten duzuenean ematen du como que badagoela zerbait hor, ez? Presio moduko bat “daukadan denbora libre guztiarekin gehiago egin beharko nuke”, “gehiago egin beharko nuke, zergatik matxakatzeko garelako” ez? Pixka bat zentzu horretan. Zuek, zuen burua estutzen duzue zentzu horretan? Edo uste duzue kanpokoak edo gizarteak jartzen duen maila bat dagoela hor, ez dakit, gaintitu beharrekoa, edo... nola ikusten zarete?

Irati: ba nik uste dut, ba gizarteak bastante exigitzen duela, ez? Eduki behar dugula bizitza aktibo bat, eduki behar dugula gorputza bai fisikoki, ez dakit, argal, printzipioz. Baina hori, ez dakit, kirolari garrantzia asko ematen zaiola. Badakit garrantzitsua dela, baina nik uste dut gehiegi eskatzen digutela. Azkenean bakoitzak bere bizi-maila dauka, bere denbora eta egia da ba hor, presio dezente dagoela nire ustez.

Maren: a ver, nik uste presioa badagoela, baina bueno, gero bakoitzaren arabera, o sea, ez dakit, nik adibidez presio... O sea, nire buruari presioa ez dakit jartzen diodan, zeren bestela zerbait gehiago egingo nuke eta ez dut egiten. Orduan alde horretatik perezak presio horri irabazten dio. Orduan, ez dakit.

Margarita: ya, baina gero, egiten ez baldin baduzu, ez zara... gaizki sentitzen?

Maren: o sea, zumbara ez banaiz joaten, bai. Nire buruari ya exigitu diodalako klase horretara joan beharra daukadala. Apuntatu naizelako eta ya... Esan nahi dut, baina bestela ez. O sea, mendiaren asuntoarekin eta ez. Ez baldin badut nahi, ez nijoa.

Esti: o sea que, konpromezua izate hori, hau da, zuk esaten duzun bezala, ez? “Nola apuntatu naizen eta ordutegi bat daukat eta izena emanda daukadan, derrigortuta

sentitzen naiz joatera”. Baina, aldiz, mendira nola ez duzun izena ematen inon, ez daukazu derrigortasunik.

Maurizia: o sea, nire kasua adibidez hori da. Ni ez nago inora apuntatuta, astero konpromenez joan behar dudana. Orduan, ez diot jartzen presiorik nire buruari. Igual aste batean joaten banaiz, ba ondo, ez banaiz joaten hurrengo astean, bueno ba hurrengoan joango naiz eta sin más, pixka bat...

Irati: nik tenporadak eduki ditut. Nahiz eta apuntatuta egon talde batean edo nire kabuz mendira joan, izan da baita tenporada batzuetan. Tenporada batzuetan edo gogotsu nago kirola egiteko, mugitzeko... Baina beste batzuetan, ba hori, konpromezua da, baina niretzako dena. Eta, hori, notatzen dut behar dudala berez kirola egitea osasunagatik, baina hori, askotan konpromezu bat da niretzako, ez zaidalako gustatzen.

Esti: ez zaizu gustatzen zuri.

Irati: printzipioz ez. Eta gustatzen zaizkidanak ez dauzkat eskura.

Esti: hori da, gero sartuko gara horrekin, baina eta zerk eragiten dizu, hau da, esaten duzu printzipioz ez zaizu gustatzen eta zerk eragiten dizu egitea, Irati?

Irati: ba osasunagatik, printzipioz. Sentitzen naizelako, ba askotan, ba hori, ez daukadala gorputza, hori, behar dudana energia guztiarekin.

Esti: eta kirola egiteak ematen dizu energia hori?

Irati: ez, baina bueno, badakit beharrezkoa dela. Eta azkenean, luzerako, o sea, aspaldi ez daukadala denbora asko, ez dut hilabete askotan kirola egiten, orduan ez dut aldaketarik sentitu. Baina badakit, ba badela beharrezkoa eta luzerako energia ematen dizula eta... Ez dakit, zure gorputza osasuntsuago dagoenez, ba dena batera datorrela

Esti: eta lehenago, Margarita zuk esan duzu, Mareni esaten zenion, ez? “Zumbara joaten ez zarenean ez zara gaizki sentitzen zure buruarekin ez zarelako joan?”

Margarita: klaro, nik gehiago konektatzen dut igual Iratiren zearekin. Sentitzen dut azkenaldian, ba iaz izango nintzakeena baino aktiboagoa naizela, baina eduki ditut, bueno, eduki dut nahiko urte txarra zentzu batean, ba tokatu zaidala mononukleosisa pasa dut, infekzio bat ere bai, orain Covid-a ere bai, fuerte eman dit... Orain ezin dut mendira joan, adibidez, nekatu egiten naiz. O sea, kostatzen zait ya arnasketa aldetik aldapa bat igotzea. Orduan ya, ni sentitzen naizenean ezin dudala kirola egin eta lehen neukan martxa hori galtzera nijoala, ya gaizki sentitzen naiz. Esaten dut “nola liteke ya orain más o menos ibiltzen nintzela eta más o menos martxa ona neukala, galtzea hori dena” ez? Eta gaizki sentitzea zure gorputzak ez dizulako erantzuten. Eta ya buruan sartzen zaizu hori “jo, forma, forma, forma” eta nik nire ustetan bada zer edo zer, nire burua baino, nik pentsatzen dut, o sea, estruktura, patroï sozial batzuk daude, estereotipo batzuk daude eta nolabait bai, presio asko sentitzen dugu. Eta heltzen zarenean ba patroï horretan sartzera pixka bat, ba hobe sentitzen zara. Orduan, ikusten duzunean aldentzen ari zarela hortik, zure burua matxakatzen duzu. Hor da borroka interno bat, ez?

Esti: bale, o sea que, sentitzen duzu alde batetik gizarteak jartzen dizun nolabaiteko estereotipo horietara iritsi behar hori, ez? Eta aldi berean, ez zarenean iristen, zuk zure burua estutzen duzu, ez? Edo horrela ulertu dut behintzat, ezin zarelako iritsi estereotipo horietara eta orduan ez diezulako erantzuten eta bueno, kanon horietatik pixka bat aldentzen garelako, ez? O sea, da pixka bat kanpotikoa eta zuk zeuk jarriko zeniokeena.

Margarita: bai.

Esti: eta besteek ere horrela sentitzen duzue?

Maren: es que niri pasatzen zait igual kontrakoa. Orain nagoela estereotipotik gertuago lehen baino. Eta horrek ere igual inkontzienteki eragin dit niri motibazio baterako ba kirola egiteko eta... nik uste eragingo zidala horrek inkontzienteki. O sea, nire helburua ez zen kirola galtzea, galdu ditut dezente, baina ez zen helburu bezala hori. Eta orduan, o sea, ez dakit, nire ustez kontrakoa kasu horretan.

Olatz: igual lagutzen du ahalduntzen apur bat, ez? Ahaldunduta

Maren: bai. Bai eta konfiantza hartzen igual nire buruarekin. Eta hori, bai iruditzen zait tristea azkenean ari naizelako gizartearen tranpa horretan erortzen. O sea, estereotipo horretan eta ez dakit, horrekin nik ere badaukat dilema bat

Esti: o sea que estereotipoa da gehiago fisikoa? O sea, egitura fisiko hori, hau da, fisikoki lirainagoa edo finagoa edo dena delako egotea, osasuntsuago egotea baino. Zergatik askotan badakizue argalago egoteagatik ez dela osasuntsuago izatea, zure kasuan adibidez osasuna.

Margarita: bai, ikusten dudala gorputzak ez didala jarraitzen. Orduan, da frustrazio bat hori. Paseo bat egiten dut eta ya nekatuta nago, baina klaro, forma hori galtzera zoaz.

Maurizia: klaro, es que niri kasu horretan ere aldrebes. O sea, nire gorputzak igual ez zidan erantzuten joateko gurutzera ez dakit zenbat denboran eta orain bai. Eta alde horretatik ere, aldrebes niri. Orduan, ez dakit, bi kasu bastante diferente izango dira.

Esti: bai, ez, ondo dago e. Azkenean ez dugu denok zertan berdinak izan beharrik eta gainera guk, aberatsa da, ez? Ikuspuntu desberdinak izatea. Irati, zuk lehenago esan duzu, ez duzula gehiago egiten, hau da, ez zaizula gustatzen, baina ez duzula gehiago egiten eskura ez daukazulako. Pentsatzen duzue

Irati: bueno, gustuko dudana kirola da mendian eskalatzea eta hori da ez daukadana eskura.

Esti: eskalatzea, mendian eskalatzea. Eta ez daukazula eskura esaten duzu

Irati: hori da.

Esti: hemen inguruan mendian eskalatzeko aukerarik ez zenuke izango? Gehiegi urrundu gabe e...

Irati: bai, baina... Zeren orain dela ez asko, materiala lapurtu zidaten eta baita ekonomikoki ez daukat eskura eta gero baita jendearekin joan beharra daukazula, aseguratzeke. Orduan, ba hori, gauza ezberdinengatik, faktore ezberdinengatik ba ez daukat eskura azkenean eta hori da gehien gustatzen zaidana, hori da gehien motibatzen nauena. Eta gero eguraldia ere bai, porque hemen orain uda partean bale, baina bestela, zaila da.

Esti: bai, azkenean, klaro, egoerak eta ingurunea, o sea, eguraldiak-eta ere dudarik gabe, ba eragiten du horretan, ez? Hau da praktika gehiago egiteko edo ez egiteko. Zuei ere pasatzen zaizue, adibidez, eguraldia txarra dagoelako esaten duzuela “bueno, ba gaur ez noa”. Edo taldean gelditu zaretelako mendira joateko edo zumbara joateko, dena delakoa esaten duzu “nahiz eta eguraldi oso txarra egon joaten naiz”.

Maren: bai, o sea, nik uste eguraldiak asko egiten duela. Igual geldituta zaude mendira joateko edo lo que sea eta eguraldia pixka bat txarra ikusten duzu eta ya horretara eusten zara esateko “bueno ba ze? Eguraldia pixka bat tonto dabil, ez bagara joaten?” o sea da eskusa moduan ya, eskusa ona dela ya ez joateko. Baina egia da, lagunekin edo lo que sea gelditzen bazara ya, jo badaukazula presio hori joateko “benga, geldituta nago, banijoa”. Bestela igual zu bakarrik joaten bazara, errazagoa da “buf, gaur ez nijoa”. Ez dakit

Esti: irati?

Irat: niri euriak atzera botatzen dit askotan bai, mendira joatean.

Esti: eta taldean mendira joateko geldituta bazaudete? Eguraldia, faktore bat da edo ez da taldean geldituta zaudetelako?

Maren: según

Irat: niri kasuan, euriak atzera botatzen nau eta hotzak, niri ez, baina lagun askori bai.

Esti: bale, o sea que ez da taldean gelditu edo ez gelditu, baizik eta gehiago zuri eragiten dizuna da gehiago eguraldia bera.

Irat: bai.

Esti: eta besteoi?

Maren: bai, euria dagoenean beti, normalean atzera. Elurra dagoenean bai, gustura joaten gara, baina bestela, euriarekin...

Maurizia: bai, orokorra izaten da, igual euria ikusi eta “bueno, igual gaur ez, ez?”

Maren: hori, baina koadrilako gainontzekoak animatzen badira “bueno ba banijoa ni ere bai.” O sea, ez naiz bakarra izango... ba geldituta bagaude, ba banijoa, nahiz eta euria egon

Esti: eta zentzu horretan, adibidez, Mauriziaren kasuan esan du ez duela jarduera antolaturik eta egiten. Baina zuk bai, adibidez, Maren eta zuk ere. Klaro, egiten duzuen jarduera hori antolatua da eta gainera leku itxi batean da, ez? Orduan horrek, pereza ematen dizue? Eguraldi txarrak? Esatea “gaur ez noa yogara edo ez noa zumbara edo bai?”

Maren: ez, ez hainbeste, nire kasuan ez.

Margarita: ez

Irat: niri eragina egiten dit askotan eguraldi txarra baldin badago kotxez jaisten naizela. Baina normalean, nahi badut joan, joan egiten naiz, baina kotxez.

Esti: non bizi zara zu, Irati?

Irat: ni Laubiden.

Esti: Laubiden, o sea que badaukazu ibilbidetxo bat, karkarkar.

Irat: bai, baina bueno

Esti: eta bestela oinez jaisten zara gainerakotan?

Irati: bai. Bai, bai. Bai, gainera gero aprobetxatzen dut erosketak egiteko kalean...

Esti: bale.

Margarita: niri eguraldiak ez, niri ordutegiak

Esti: ordutegiak.

Margarita: botatzen dit atzera.

Esti: zergatik ba?

Margarita: ba goizeko 8:25etan ya egon behar dudalako... orduan ba bueno, daukazunean klasea, ba klase daukazu, baina denean zerbait zuk aukeratzen duzuna "benga yoga" eta gero daukazu egun guztia libre, ba madrugar... Gero ateratzen naiz 9:45 arte, 10:00etan bukatzen dugu eta egun guztia daukazu libre, orduan... Hasieran esnatzea txarra da

Esti: bueno, aktibatzen zaitu, ez? Goizetan

Margarita: bai, bueno, gelditzen zara, igual esnatu zaitezke umore zerarekin eta gelditzen zara lasai. Aktibo, ez dakit

Esti: konektatuta, zurekin konektatuta gehiago, ez?

Margarita: bai, bai. Orduan ba bueno, hamarretarako nueva vida karkarkar.

Esti: lehenago esan duzue, txikitatik adibidez, hasi zinetela batzuk egiten, ez? Eta gero bueno, joan dela pixka bat zuen zaletasuna aldatzen edo zuen praktika maila hori aldatzen. Ez dakit zein oroitzapen duzuen eskola garaiko ba heziketa fisikoarengatik, oroitzapen ona daukazuen, ez, ez dakit nola sentitzen zineten.

Maren: eskola kirolarekin?

Esti: heziketa fisikoan, klasean bertan, gorputz hezkuntzan

Maren: a, soinketan?

Esti: bai, soinketan.

Maurizia: ez dakit, izaten zen pixka bat arlo bat... horrela, ez dakit nik serio hartzen nuen edo ez. Gehiago izaten zen jolastu edo, ez dakit, gainera aire librean edo patioan ez dakit zer eta... Nik ondo pasatzen nuen, niri gustatzen zitzaidan, zeren azkenean egunero gauza desberdinekin ari zara eta taldeko gauzak-eta... eta niri gustatzen zitzaidan eta gustura, baina... Eta gainera, niri bastante ondo ematen zitzaidan zer edo zer da, orduan ni nahiko gustura egoten nintzen. Baina hori, izaten zen gehiago...

Esti: jolas librea esango zenuke?

Maurizia: bai, izango zen, ez dakit, bai gustura.

Margarita: bai, nik beti hartzen nuen baita igual hemen geundela deskonekte edo disfrute zera bat, lagun artekoa, jolas arloarekin lotuta. Gero bai oroitzen dut, orain hasi naizela pentsatzen,

batxilergo garaian, nik batxilergoa Beasainen egin nuen, institutuan eta hor ya konturatu nintzen, ez dakit hemen berdin izango den e, baina bai zela pixka bat gehiago errendimendura eta proba serioagoak eta beste seriotasun batean hartzen zuen zerak. Orduan izaten zen zerbait ez zinela hain gustura bezala joaten.

Esti: ez zinen sentitzen zu gustura horrekin edo identifikatuta horrekin

Margarita: a ver, erantzuten duzu probetara eta nik uste dut baita ongi erantzun izan dudala kirol proben aurrean. Baina ez naiz sekula izan hori, probak eta konpetizio munduan ez dut... Bueno ez dela konpetizioa, ez? Baina pixka bat neurtze hori bai. Konturatu izan naiz nik ere lehen atletismoa egiten nuela, aldentzen nintzen pixka bat hori, neurri horietatik, denborak... ez. Orduan, zen gehiago exigitzen zizuen zerbait eta ya ez duzuna hainbeste disfruterekin... nire kasuan hobe hartzen nuen jolas bezala, gehiago gozatzen nuen, ya exigentzia batzuekin baino.

Maurizia: bai eta hemen batxian baita, azkenengo urtean ere uste dut pixka bat hartzen zirela serioago beste proba hori, nola da? Pi, pi. Hori ez zitzaidan gustatzen batere niri eta gero flexibilitatea eta horrela ere neurtzen zen eta indarra eta horrela, gogoratzen naiz, baina hori izaten zen, azkenengo hiru aste jarraian ba proba horiek egiten, baina bestela kurtso gutzian zehar bastante...

Maren: jo, ba nik proba horiek gustura egiten nituen. Ez dakit, zen autoexigentzia, zen ni nire buruaren kontra eta nire... gainera, flexibilitatearena izaten ziren hiru edo horrelako zerbait, ez? Eta behin eta... nik horrelakoak gustura egiten nituen. Futbola, eskubaloia eta horrelakoetan ez nintzen oso gustura ibiltzen, zeren gainera izaten zen, tipiko, "benga taldeak egitea" eta beti mutilak aukeratzen, beti neskak azkenekoak aukeratutakoak eta... ez dakit, horietan ez nintzen... Taldeko jarduera horietan ez nintzen oso gustura sentitzen egia esan. Eta jolas librean eta, ba hori. Hori bazen klasetik ateratzeko aukera, ez?

Esti: sentitzen zenuten hori, banaketa hori, Marenek esaten duena, ez? Mutilak egiten zuten talde bat, neskak beste bat eta baztertuta sentitzen zineten edo zer zen, zein zen sentitzen zenutena zentzu horretan?

Maren: Eta irakasleen partetik ere bai, nik nabaritu izan dut igual mutilei gehiago exigitzen ziela edo... Ez dakit, edo interes gehiago mutilek ondo egin dezatela futbola edo ez dakit zer eta neskak ba bueno, egin behar duzelako zaudete hemen. O sea, nik hori sentitu dut. Igual, ez dakit nire gauza izan den edo irakasleen partetik... ez dakit, baina bai, nik sentitu dut...

Maurizia: eta talde bereizketa, bai. Beti egon izan da, kirolean hobeak direnak lehenengo, o sea, aukeratu hobeak, ez dakit zer eta... Eta beti neskak izaten ziren bigarren talde horretakoak normalean. Salbuespenen bat egongo zen edo beste, baina, o sea, igual... bai, bai, beti egon da. O sea, ni ez naiz inoiz sentitu igual azkenetakoa, o sea, nesken artean azkenetakoa ez. Baina, talde osoan, ba bueno. Orduan... baina bai, nire ustez diferentzia hori bai egon da beti.

Sara: Eta uste duzue gero esperientzia horiek, izandakoak, izan dutela eragina orain ari zaretena egiten, orain daukauen harremana jarduera fisikoarekin eta... edo banaketa horiek izan dutela harremana oraingo egoerarekin?

Maren: nik uste izango dutela. Zeren azkenean sinisten duzu txarra zarela. O sea, 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 sinisten, ba ya está txarra. Ez naiz ona, orduan de risas egingo dut eta ya está. Orduan, ba gaur egun, adibidez, padela jarri da oso modan eta neska baita badaude padelean, baina orokorrean Legazpi mailan behintzat gehiengo mutilak dira eta

ni ez naiz eroso sentitzen adibidez, lehengoan koadrilako batzuk joan ziren eta “benga, Maren etorri” eta ni ez naiz eroso sentitzen momentuz. Igual joango naizela probatzera, baina ya ez dut probatu, ez dakit txarra edo ona naizen baina ya printzipioz txarra izango naizela uste dut. Eta nik uste izan litekeela baita adin horietan ba sartu digutela buruan ba ez garela onak edo ez gara...

Esti: eta orain koadrilan joaten zaretenean padelera jolastera, neska eta mutilak joaten zarete? Edo neskak bakarrik edo?

Maren: ez, bakarrik mutilak joaten dira, baina lehengoan koadrilako bik esan zuten “benga, goazen probatzera” eta bueno, pues... a ver, regulero egin zutela, baina “benga Maren, goazen probatzera ondo egongo dela” eta igual joango naiz probatzera, kuriositatea daukat, baina printzipioz daukat a lo “ez nijoa”. Gainera, taldean horrela, binaka... ez naiz oso ona izango fijo, orduan ordaintzea gero gaizki egiteko, besteak “ez, ondo, ondo” baina, ez. Ez naiz gustura sentitzen.

Esti: eta besteek pentsatzen duzu beste maila bat daukatela?

Maren: gainontzekoak, ze mutilak?

Esti: ez dakit, bai koadrilakoak, ez? Azkenean joaten direnak

Maren: joe, ez dakit. A ver, antzeko izango dira, baina igual konfiantza gehiago daukate beraiengan, orduan ba bueno “bagoaz probatzera”. Ondo, baina es que nik ikusten dut nire burua horrelakoetan ba, joe futbol zazpian eta horrelakoetan baita, jolasten genuenean, o sea hori izaten zen vergonzoso. Ni nintzen portera gainera eta... joe. Zen a lo... bueno ya está, de risas, orduan... gainera, padelean normalean jendea ibiltzen da a lo serio “benga, goazen partidua egitera” eta askotan entzuten da “joe, lehengoan jolastu genuen ez dakit zeinen aurka eta vaya partido más aburrido” zeren igual baten bat ez da hain ona eta orduan ibiltzen zara pixka bat horrela suabeago. Ba horretarako ez nijoa, o sea, izateko oztopo bat ez nijoa.

Esti: oztopo sentitzen zara

Maren: oztopo sentitzeko beldurra daukat, orduan horretarako esaten dut “ba ez nijoa”.

Esti: eta hori izan liteke, Sarak esaten zuen bezala, ba hori, ba...

Maren: nik uste alde batetik izan litekeela, bai.

Margarita: hombre, hor argi dago, zu... Gu txikitatik ya ohitu garela mezu batzuk entzutera emakume izanagatik eta nolabait joaten zarela ikasten zein den zure tokia kirolaren barruan. Orduan, ba igual joaten zara pixka bat periferiako kirolak hartzen, ez? Eta igual garrantzi handi gehiegi ez daukaten zera horiek. Gero gustura sentitzen garela, zeren nolabait horretara ohitu gara, baina... baina, bai. Beste exigentzia bat edukiko bagenu, ezberdina, ba nik uste dut kartak oso ezberdinak izango lirakekeela.

Esti: eta mezu horiek pentsatzen duzu bakarrik zuen, hau da, zuen klasekideengandik datozela? Hau da, gizonetzko hoi... klasekide horiengandik, irakasleengandik, gizartearengandik orokorrean?

Margarita: gizartearengandik zuzenean. Bai.

Irati: orokorrean gizartetik.

Esti: orokorrean gizartetik, Irati zuk ere.

Irati: bai, azkenean gizartetik dator irakasleen presio hori sartzea eta gure koadrilakoak eta gure adinekoak. Baina nik uste dut denaren jatorria gizartea dela. Betidanik eman zaio

Esti: eta pentsatzen duzue...

Irati: hori, beti ikusi izan dugula, dirua ematen duten kiroletan, ez? Protagonismoa beti daukatela gizonak. Bai, telebistan ikusten da hori oso argi, baina hori, gero herri mailan ere oso argi dago ze kiroletan menperatzen duten gizonak eta... bai.

Esti: eta herri mailan, zuek pentsatzen duzue hori, ba adibidez, herri mailako politikak-eta, ez? Zentzu horretan. Pentsatzen duzue bakarrik apoyatzen dela gizonakoei egin beharreko kirol horiek edo badaude kirol batzuk gizonakoenak bakarrik kontsideratzen direnak eta emakumeek ez daukate lekurik, gu baztertu gara, edo zer. Nola ikusten duzue?

Irati: gaur egun nik uste dut aukera badaukagula, baina aukera izateak ez du esan nahi maila berdinean ematen zaigula garrantzia, ez? Eta hemen oso argi ikusten da Legazpiko kasuan Iintxa taldean. Zein baldintza eduki dituzten emakumeek urte guztietan zehar eta zein baldintza eduki dituzten gizonak. Hori oso argi ikusi da nik uste dut, hori, Legazpin Iintxan. Bestetan igual ba hori, ez da hain nabarmena edo bastante maila egon daiteke. Baina futbola dela garrantzi gehiena daukana bueno, ba hori, jende gehiago mugitzen duela hemen, ba hemen argi dago ez dela berdina, baldintzak ez dira berdinak

Maren: bai, ni ere berdina esatera nindoan. Gauzak aldatu direla, baina oraindik ezarrita daudela kirol batzuk gehiago maskulinoak, femeninoak baino. Eta Iintxagatik esan duena nik bai sentitu nuen, azkeneko urteetan nik Iintxan erreta bukatu nuen gai horiekin, egia esan. Gizonezkoek izaten zitzaizkien partidu eguna aukeratzen gure aurretik beti eta horrelako detaile batzuk-eta eta nik bastante erreta bukatu nuen eta bai, horrekin ados. Eta hori, pilota ere beti hartu izan da mutilen kiroltzat. Egia da azkenengo urteetan aldaketa dexente ematen ari direla eta, klaro, ni hemen pilotan apuntatu nintzenez hiru genbiltzan, baina ni apuntatu eta hurrengo urtean bik utzi egin zuten eta orduan ni bakarrik gelditu nintzen eta ez dakit, ni gustura ibiltzen nintzen, baina gero hor gertatu zen ya adin batetik aurrera ikusten duzu gizonak indarra hartzen ari direla, gu emakumeak, bueno ni, nire kasu horretan ez? Eta orduan sentitzen zara pixka bat lekuz kanpo bezala, baina bueno, ni ya ez dago

Olatz: es que azkenean esaten duzunean txarra edo ona naiz, o sea, zeri egiten diozu erreferentzia? O sea, esan nahi dut, gorpuz hezkuntzako saioetan nik ere bizi izan dut, txarrak nortzuk ziren? O sea, zein eremutan klasifikatzen dugu ona edo txarra den. Eta gero, horren arabera zein kirol bultzatzen ditu normalean gorpuz hezkuntzak?

Irati: ez dut ulertu galdera, ez dut entzun

Olatz: o sea, azkenean, ari zara esaten “ni txarra naiz” edo “ona naiz”, baina azkenean txar edo on hori, zeren arabera ikusten duzue zuen burua sailkatuta? Ea eduki duen eraginik gorpuz hezkuntzan eskaini dizuen aukera guztiekin. O sea, zer eskaini dizueten eta ea uste duzuen horrek, aukeraketa horrek eragin dizuela zuen estereotipo hori, ona edo txarra izatea. O sea, igual aukerak aldatuko baziren, “ni ona edo txarra naiz” kanbiatuko zen? Ez dakit zelan ikusten duzuen.

Esti: bai, nik adibidez, ni zuek baino dezente zaharragoa naiz eta lehenago egon naiz komentatzen Olatzekin eta Sararekin, ez? Ni gogoratzen naiz institutu garaian, ba bere

garaian REM ni gogoratzen naiz heziketa fisikoko irakaslea emakumea izanik ere, neskei bidaltzen zigun koreografia bat sortzea urte guztian zehar eta mutilak futboleant, saskibaloian, eskubaloian ibili behar ziren. Nik, adibidez, eskatu nion irakasleari nik ere nahi nuela, bueno koreografia gustuko nuela, dantza gustuko dudalako, baina baita ere egin nahi nituela kirol horiek, ez? Eta mutil batek konkretuki baita ere, eskatu zion berak ez zituela gustuko kirolak eta nahi zuela koreografia sortu. Eta irakasleak niri uko egin zidan eta baita mutilari ere, ez? Esan zuen “mutil batek ez du dantzarik egiten eta neska batek ez du kirolik egiten” ez? Horrela esan zigun eta niri oso arrotza egin zitzaidan, ez? Ba ni atletismoan nenbilen eta nik esaten nuen “bueno, nik ikusten dut beste baten pareko. Neska bat eta mutil bat”. Ez nuen ezberdintasunik ikusten, baina bai, berak hori ezartzen zuen. Eta nire beste klasekide batzuk adibidez ez ziren hori kuestionatu ere egin, ez? Horrela da eta punto, ez? Ez dakit, horregatik Olatzen galdera, ez? Pixka bat sentitu duzuen abaniko zabala izan duzuela praktikaren ikuspuntutik eta gauza ezberdinak probatzeko aukera izan duzuela edo oso... ba esan duzuen bezala, ez? Pilota izan da beti gizonetzkoena, futbola izan da oso gizonetzkoena” irudi hori daukazue zuek, ez? Esan duzuenaren arabera. Eta orduan hori da, ez? A ver irudi maskulino horrekin edo, edo estereotipo maskulino horrekin bat datozen praktika gehiago eskaini dizkizueten edota abanikoa zabalagoa izan den. Pixka bat zentzu horretan, ezta?

Olatz: bai, hori da. Zeren azkenean berak komentatu du padelarena. Zu ez zarela sentitzen cómodo, igual esango balute, goaz ez dakit zumba beharrean probatzera, irten dela body pump, ba igual joango zinen horrera eta igual padelera ez. O sea, ez dakit, igual joango zinen ere bai e, baina, ez dakit zelan ikusten duzuen.

Maurizia: bai, ados. Egia da, bueno guri behintzat ematen ziguten aukera, o sea, egiten genuen futbola, esku baloia, gero koreografiak ere tarteka...

Margarita: baina nik uste eduki dugula abaniko anitza, baina aniztasun hori nahiko maskulinizatua izan dela

Maurizia: bai, bai, hori bai

Maren: izan dira denak eskubaloia, saskibaloia

Maurizia: futbola

Maren: volley behin edo behin uste dut probatu genuela...

Maurizia: esku pilota ere bai. Bai izan da kirol maskulinoekin lotuta bai.

Irati: behin egin genuen aerobika eta hori izan da gauza bakarra egin duguna. Ez dugu egin dantzarik egin, ez dakit balleta den, bakarrik aerobika egin genuela eta hori da gauza bakarra ez dudana oso maskulinizatua ikusten

Esti: baina gogoratzen naiz, nire txikitako garaian, ez? Ba nik gustuko neukan gimnasia erritmikoa, dantza, balleta eta Legazpin ez zegoen deus. Orain, adibidez, kiroldegian bai ematen da txikientzako, baina orduan Urretxura jaitsi beharra zegoen. Orain, adibidez, ohitura asko dago Urretxura jaisteko edo Zumarragara jaisteko ba gurasoek, kotxeekin-eta, baina nire garaian hori ez zen egiten. O sea, Zumarragara joatea, direla hamar kilometro, zen ez dakit, Parisera joatea bezala, ez? Orduan ez ziguten eramaten, ez? Gure garaian. Ez dakit zuek bizi izan duzuen hori edo “hau zegoelako hau egin behar dut” edo, nola ikusi duzue?

Margarita: nik zentzu horretan aukera hori izan nuen eta ez dakit, gustura nago e, ez dakit nola aukeratuko nuen, baina ni izan nintzen Legazpiko bakarrenetarikoa, bueno ez, dezente ginen, baina hasierako horiek, hasi ginenak Urretxura joaten astean bitan gure gurasoak mugitzen zirela. Nire koadrilako bat eta ni joaten ginen, Laura eta ni, baina gero, lehengusinak ere bai. Eta hori, egon nintzen sei urtez, sei-zazpi, astean bitan Urretxura joaten gimnasia ritmika egitera. Eta nik pixka bat eduki dudan ibilbidea zentzu horretan izan da nahiko feminizatua, kirol zeratan. Gero utzi nuen, bueno futboleant hasi nintzen baina ez nintzen oso ondo sentitu. Egia esan, entrenadoreak egin zidan komentario batengatik, zela momentu horretan jarraitzen nuen gimnasia ritmika praktikazten, gero hasi nintzen zortzi urterekin edo horrela atletismoan, baita izan dela nire ibilbide luzeetarikoa eta hasi nintzen portera bezala. Esan zidan “zuk ahalko al duzu hiru kirolekin?” a ver ba igual aukera asko da, ez? “ez al duzu hobe baten bat uztea?” eta esan nuen “a bai? Ba agur futbola” karkarkar. Eta jarraitu nuen atletismoan, izan dela igual zentzu horretan feminizatua egon ez den kirola. Eta gero ya eduki ditudan zerak, ba aerobik, dantza afrikarrak ere bai egin izan ditut, bi urtez eta orain yogan. Orduan ba bueno, ba ez dakit, horrekin lotuta ba zortea eduki dut pixka bat gurasoek-eta jarraitu nindutela eta gero ya helduagoa izan nintzenez, ikusten nuenean bai gustura egon naiz, baina ya ez naiz dantza, o sea gimnasia erritmikoarekin identifikatzen ba ya atletismoarekin hasi nintzen.

Esti: o sea que entrenatzaileak gehiago kopuruaz hitz egin zizun, baina ez zizun esan “egin ezazu futbolaren aldeko hautua edo apustua” edo “gimnasia erritmikoa utzi” edo dena delakoa, esan zizun asko zela

Margarita: ez, ez. Asko dela, ba orduan igual berak imajinatuko zuen nire erantzuna izango zela ba lehenago praktikatzen nituen gauzak utziko nituela futbolagatik.

Esti: horrela sentitu zenuen zuk

Margarita: bai, “ez al duzu gehiegi? Ez al duzu batenbat uzteko zera?” ba bueno, ba nire txikitako zera, ez? Eta esan nuen “a bai, igual bai”. Ba momentu horretan, bai eta gero segituan utzi nuela gimnasia ritmika, ze ya DBHn hasten zara eta esaten duzu “ostras! Igual helduegia naiz ya” ez zen ikusten ya jende helduagoa hainbeste gimnasia erritmikan jarraitzen eta atletismoari heldu nion.

Maren: eta zeba apuntatu zinen Zumarragan? Gimnasia erritmikan

Margarita: hemen ez zegoelako.

Maren: ah ez?

Margarita: klaro, hemen hasi zen Legazpin

Maren: klaro, es que ni hemen apuntatu nintzen

Margarita: hasi zen Legazpin nik utzi nuen urtean eta nik ya dinamika hori neukan, ya Urretxura joatearena eta ya... bai.

Maurizia: nik pilota utzi eta gero, uni-an hasi aurretik, klaro niri pilota eta frontoi mundua asko gustatzen zait eta ikusten nuenean emakume talderik ez zegoela ez hemen ez inguruan, ba eskuz ibiltzeko. Eta orduan pentsatu nuen “ba pala”. Eta han neukan lagun bat Alegikoa eta palan ibiltzen zena eta esan nuen “bueno, komentatu egingo diot eta joango naiz probatzera” eta joan nintzen behin probatzera eta klaro, horiek ya o sea, máquinas. Oso ondo ibiltzen dira eta klaro, ni joan nintzen hor “bueno probatu egingo dut” eta klaro, kristoren nibela eta probatu nuen eta esan nuen “bale, bueno igual entrenatu beharko nuke urte batzuk eta gero igual apuntatu” baina,

bai. Eta gero, kontatu duzun anekdota horrekin, soinketako horrekin ez da hemen Legazpikoa, ez da eskolaren ezer, baina hemen pilotan hasi nintzenean, klaro denak mutilak ziren eta nik entzunda neukan nesken txapelketak edo antolatu izan zirela, emakumeenak, umeenak pilotan ibiltzeko. Orduan pilota eskolan komentatu zen ba Gipuzkoako federaziora deituko zela ba proposatzeko edo komentatzeko ea zer edo zer badagoen eta deitu zuen pilota eskolako... ez dakit zer zen zuzendaria edo zer, eta komentatu zuen hori, a ver nesken txapelketaren bat egin zitekeen, ez dakit zer eta neska batek hartu zuen, palan ibiltzen zenak eta esan omen zuen “para jugar a pelota hay que tener pito” eta horrelaxe erantzun zuten eta ez zen ezer sortu. Eta gogoratzen naiz, esan zidatenean hori, niri ya txikitari inpaktatu egin zidala erantzun horrek eta klaro, nik pilota asko gustatzen zait eta orduan esaten duzu “igual ez da nire kirola, igual...” ez dakit, eta... gero jarraitu izan dut eta arazorik gabe e, baina... eta orain ikusten da indarra hartzen ari dela berriz emakumeen artean kirol hau eta asko daude, emakume asko daude eta pozgarria dela, baina hori, pixka bat anekdota horrekin lotuta

Esti: hor, ez dakit fijatu zareten, baina baimen informatua sinatu duzuenean eta bai galdetegia bera erantzun duzuenean, bukaeran agertzen zen bueno, iradokizunen bat, galderaren bat edo baldin bazeneukaten e-mail bat azaltzen zen, ez? Eta azaltzen zen Uxue Fernandez izena. Uxue Fernandez lankidea daukat eta bueno, berak bere tesia egin zuen emakumeak eta emakume pilotariari buruz, ez? Pixka bat emakume pilotariak nola sentitzen ziren, zein sentipen zituzten emakume pilotari horiek eta Emakumea Pilotari proiektu horrek ba bueno, pixka bat zernolako egoera bizi zuten, ez? Eta bai esaten zuten maskulinitzat bezala jotzen zutela beraien ingurune hori. Baina egia da Emakume Pilotari proiektu horrek ba eragin zuela, ikerketak daude, eragin zuela %20ean igotzea federatutako emakumeen kopurua, ez? Eta bueno urte batzuetan egia esan oso ondo erantzundako zera da eta palan ere, adibidez, esan duzun bezala, bultzatu zuen, ez? Jende askok izena ematea eta askok esaten zuten “bueno, ez dut egiten agian ba jarduera fisikoa egiteagatik bai, baina gehiago zen bueno, gure hitzegiteko tartea, ez? Emakumeak soilik, hitz egiteko gure tartea elkarbanatzeko, ez?” pixka bat hori zen sentitzen zutena. Baina zuk bai sentitzen zenuen, aldiz, palara joan zinenean esan zenuela “uau, ze nibela” baina ez haiek ezer esan zizutelako, baizik eta zuk

Maurizia: ez, ez, ez. Klaro, ni joan nintzen palan sekula jokatu gabe. Esan nuen “pilotan ez dago talderik, ba pala gustatuko zait”. Eta gustatzen zait e, o sea, ni joan nintzen hara eta ideia handirik ez. O sea, ez nekien ateratzen zela hor atze-atzetik, eta joan nintzen eta ai ama. Kristoren nibela, beraien artean bazebiltzalako ya urte batzuk jolasten eta ni joan nintzen inozente-inozente hara eta esan nuen “ostras!” baina... ez? Eta berez gustatuko litzaidakeela igual horiek ibiltzen diren bezala ibiltzea baita palan, o sea, ez naiz sekula ibili baina kuriosoa iruditzen zait, baina hori, joan nintzela eta esan nuen “ostia, igual ez da nire tokia oraingoz”.

Esti: baina berak jakinda zu inoiz ibili gabe zinela, gonbidatu zintuen, berari berdin zitzaion berak nibela izanda ere zu zerotik hasia

Maurizia: klaro, bai, bai, esan zidan “nahi baduzu etorri eta probatu” eta bai, bai, arazorik gabe. Eta neska taldetxo bat zen eta hori

Esti: eta pentsatzen duzue zentzu horretan, adibidez, emakumezkoak maskulinoagoak izan daitezkeen kirol horietan, emakumezkoen taldeak sortzeak, adibidez, lagundu lezakeela ba probatzen hasteko, egitura hori sortzeko eta hortik ya behin maila bat edo lortzen duzuenean edo, pixka bat ikusten ari naizelako esaten duzuela “jo, gutxiago sentitzen naiz” ez? Esaten zuen Marenek “iruditzen zait ez dudala maila emango”, Mauriziak orain aipatzen zuen, “jo, hain kristoren nibel zeukaten eta nik zer egiten nuen han” ez? Hau da, traba bat bezala sentitzen zinetela.

Maurizia: ni joan nintzen ikustera eta probatzera eta esan nuen “bale, igual pentsatu egin beharko dut”

Olatz: oztopo bat ikusi zenuen

Maurizia: oztopo, baina nibelarengatik. O sea, klaro, ni sekula joan gabe eta ikusi nuen, “ostras hauek serio dabiltz” o sea, ez dela... pilota bat, pala bat eta eman, ez. Ya zela... eta konpetitzen eta ibiltzen ziren eta klaro, ni joan nintzen hara, ez dakit zer uste nuen zela hori baina...

Esti: bueno, denbora kontua da ere bai, ez?

Maurizia: bai, bai

Esti: inoiz ez bazara ibili, ba bueno, jardutearekin baita ere lortu zenezake maila hori, ez?

Maurizia: klaro, klaro. Baina beraiekin entrenatzeko nibelean ez nengoan. O sea, ibiltzen ziren dinbi-danba eta... ostras. O sea, diferentea da pilota eta pala. O sea, nik uste nuen antzekotasunak zer edo zer badaukate, bale. Baina oso diferenteak dira eta ni bizi guztian pilotan eta de repente, ostras, raro, diferentea da. Orduan...

Irati: txikitan nire nahia zen eta judora apuntatu nintzen eta urtebete iraun nuen, zergatik nintzen emakume bakarra, neskato bakarra eta hori, sentitu nuen ez zela nire tokia. O sea, ez ziren, ez zidaten atentzioa ematen ia-ia, egia da gazteena nintzela, baina bueno, urtebeteko diferentzia zen hurrengoekin eta hori, ez zidaten kasurik egiten ia-ia, ez zidaten ia klaserik ematen, ez zidaten konpetizioetarako prestatzen ez ezer. Eta hori, sentitu nuen ez zirela saiatu ni hor... ez dakit, emakume bakarra nintzela, ez? Ba nik uste dut garrantzitsua dela, garrantzia eman beharko zitzaioela ni formatzea eta hori, sentitu nintzen guztiz lekuz kanpo.

Esti: sentitu zenuen tratu ezberdina, Irati? Zentzu horretan edo...

Irati: bai, bai, guztiz.

Esti: bai? Guztiz? Zein zentzutuan? Esango zeniguke adibidez zertan edo nola?

Irati: ba hori, entrenamendua ez dakit bi egun, bi ordu zen uste dut eta bi ordutan ez zidaten ia kasurik egiten. O sea, ez nuen ia entrenatzen esaten zizuten denbora guztian egon behar nintzela ikusten, besteak ikusten eta ba hori, ez zidaten ia ezer erakusten, eta hori.

Esti: bale, bale. Lehenago hitz egin duzue, ba bueno, ba askotan heziketa fisikoko klaseetan, soinketako klaseetan-eta, ez? Ba azkenean gizona gizona egiten dutela beraien taldetxo edo hobeagoak ziren horiek aukeratzen zirela lehenago eta hori, ez? Eta horrek agian eragina izan lezakeela ondoren egin izan duzuen edo izan duzuen ibilbidearekin, ez? Edo loturarekin. Badaude ikerketa batzuk esaten dutenak, oro har, gizona gizona emakumeek baino jarduera-fisiko gehiago egiten dutela, ez? %20 bat gehiago egiten dutela. Nola ikusten duzue datu hori? Zergatik uste duzue izan daitezkeela datu horiek edo... Margaritak barre egiten du. Esan Margarita

Margarita: zaintza lanak

Esti: zaintza lanak uste duzu

Margarita: bai. Bueno gure kasuan igual gehiago unibertsitate zera batean sartzen zarela, baina ya hasten baldin bazara edadez gorago egiten, argi dago zeinek hartzen dituen bere baitan zaintzak eta zein joaten den korrikalditxoa egitera. Horrela ikusten dut

Irati: baina hor ere bai, zaintza lanena nik argi ikusten dut, baina baita oraintxe esan duzuna, ba hori, txikitatik gizonak daukatela lehenasuna, lehenengo gizonak aukeratzen direla eta askoz ere konfiantza gehiago daukatela kirol bat egiterako orduan. Horrek baita ere uste dut oso garrantzia handia daukala, aukera askoz ere gehiago daukate eta hori, askoz ere ausartagoak dira alor horretan

Margarita: guk ere igual gehiago jotzen dugu beste, bai, ya ikusten baldin baduzu, txikitatik ematen baldin badizute mezu hori, igual ez zarela hain baliagarria kirola egiteko, hasten zara beste gauza batzuei denbora eskaintzen beste hobbie batzuetan, ez? Eta igual izan liteke hori hasieran egiten dizuna gutxiago praktikatzea. Hasten zara zure egunerokotasunean sartzen eta gero ya helduagoa zarenean ba...

Maren: eta gero zein eredu dauzkan bakoitzak ere bai. O sea, gaur egun kirol munduan ereduak gizonetakoak dira kasik kirol denetan, denetan ez esateagatik. Orduan, horrek ere azkenean txikitatik eramaten dizu, ez dakit, o sea, ez dakit...

Olatz: igual ezin duzu esan zu ailegatu zaitzkeela pilotari bat izatera

Maurizia: klaro

Olatz: zeren ez daukazu erreferentziarik

Maren: Conquisen adibidez, beti diskurtsoa berdina da. Hasiara batean, ezer ikusi gabe mutilak dira hobeak. Eta gero ikusi da, o sea, zera denboraldi honetan zer gertatu den. Neskak izan dira irabazi dutenak gehienegoz, baina o sea, esan nahi dut, orokorrean, horrela ikusita ya espero da mutila kristoren ona dela. Klaro, mutilak ere baita presioa daukatela beraiengan en plan igual dantza gustatzen zaie eta beraiengandik espero dena futbola gustatzea da. O sea, beste presio mota bat daukatela. Baina bai espero dena beti, diskurtsoa berdina da, mutilak onak dira, validoak dira eta neskak bueno, dantza egiteko bai.

Esti: zuk lehenago esan duzu Maren kazetaritza ikasi duzula, ez?

Maren: bai.

Esti: badakizu tesi, badago horrela tesi bat behintzat, orain nik ezagutzen dudala orain Saínz de Barandak orain dela hiru lau-urte irakurri zuen eta zen zernolako presentzia zeukaten bai emakumeek eta gizonetakoek komunikabideetan, ez? Kirolari dagokionean, bai? Eta azkenean, bueno, ba bai idatzizko prentsan edo kazetaritzan edota ikusentzunezkoan ba zenbat okupatzen zuen emakumeei dedikatzen zitzaien denbora eta gizonetako kirolariei dedikatzen zitzaien denbora, ez? Eta uau, datuak oso-oso nabarmenak ziren, ba gizonaren goraiatze horretan eta klaro, dudarik gabe hori da azkenean mamitzen duguna, ez? Ba egunero irakurtzen duguna, egunero ikusten duguna eta pentsatzen duzue horrek eragin zuzena daukala? Zuen praktika horretan? Esateko, ba bueno ni horren kontra joango naiz edo bueno, ba hori esaten didate, ba hala izango da, ez?

Irati: nik uste dut baietz eta oso nabarmena dela, ba txikitatik zenbat mutilek nahi zuten heldutan futbolari izan, ez? Hori da beraien ametsa eta emakume oso gutxirena da kirolari izatea, nik

behintzat nire ingurukoak. Ez dut ezagutzen ba hori, ba txikitan kirola helduak direnean kirolariak izatea eta futbolaren kasuan mutiletan vamos, super nabarmena ikusten da.

Maren: eta neskena igual zen gehiago andereño izatea, ez?

Maurizia: bai, edo peluquera edo...

Irati: bai, desde luego kirolari ez.

Esti: eta zentzu horretan, pentsatzen duzue emakume izate hutsagatik, oztopo edo barrera gehiago ditugula jarduera fisikoa eta kirola praktikatzeko?

Irati: bai

Esti: bai, rotundamente bai.

Irati: rotundamente bai, bueno hau komentatu dugun guztiarekin. Gero ya behin maila honetara helduta, badakigu aukera gehiago daudela eta badakigu zein aukera gustatzen zaigun, zein gehiago edo zein gutxiago, baina desde luego, txikitatik horrela kirol gustuko-gustukoren bat praktikatzea eta luzerako izatea hori zailagoa ikusten dut

Margarita: bai, azkenean da txikitatik, hori esaten zenuena komunikabideetan, ez? Igual zuzenean ez dizute esaten, zu igual ez zara kontziente izaten hasieran pixka bat dudatan jartzen duzun arte, ez? Baina inkontzienteki bidaltzen dizurten mezua da zure tokia ez dela hori. Gero igual helduago izaten garenean eta gure gaztetasunean, aukera badaukagu kirola praktikatzeko eta praktikatzen dugu, ez? Baina nolabait ikusi dugu, ikasi dugu zein den gure eremua kirol bakoitzean eta askotan joko dugu “bale, nik jokatu dezaket futboleant” eta igual orain aukerak nahiz eta Ilintxan kontatzen duzuenagatik ez diren... o sea aukera eduki dezakezu, baina ez zaituzte berdin tratatuko. Orduan zu ikasten ari zara betidanik zein den zure tokia, zein den zure posizioa

Maren: eta askotan eskolan ikusten dena. Futbol zelaia, gero zatitxo bat goman jolasteko eta soka ibiltzeko, eta a ver neskak...

Margarita: futbol zelaia eta atletismoa praktikatzen geneuzkan pistak zirela kaka bat. Baina ikusten duzu zein kirolek daukan nagusitasuna denen artean eta kirol horietan baita gizonen hartzten duten papera oso desberdina dela zuregandik.

Irati: eta gero azkenean baita horrek eragiten diguna dela ba guretzako kirola ez izatea prioridade bat bizitzan. Sekundario bezala, hobbie sekundario bat bezala gelditzen da.

Maurizia: eta gero pausu bat gehiago emanda, kirolek bizi nahi baldin badu emakume batek edo suerte asko du, o sea, pilotariak bezala. Pilotari gizonetakoak bizi dira pilotatik, baina o sea, nik pilotaria izan nahi baldin badut, ezin dut hortik bizi. Orduan ya, horrek ere mugatzen dizu “bale, ezin naiz pilotaria izan” orduan ba bueno. Ba ya está eta... ez dakit, hori ya pausu bat gehiago emanda e, baina...

Maren: soldatak baita lotsagarriak, ze alde dagoen. O sea, begira Legazpin Irene Paredes, o sea, bere soldata eta Messiren soldata, vamos, ni color. O sea, esan nahi dut, ez da... ez dakit, oso frustrantea dela

Esti: bai eta da ia-ia ba munduko futbolari onenetakoen artean dago eta azkenean ba bueno, berak esaten du, ez? “hontaz bizi naiz eta zorteduna naiz, baina baita ere hasten

baldin bagara gure eskubideak-edo bermatu nahian-edo ba ez dauka zerikusirik, ez? Zuk esaten duzuna, Messi baten soldata edota edozein futbolariren soldata, ez garela Messirengana joan beharrik, ez?

Maurizia: txarrena, gizonetako txarrena hartuta ere, igual... eta emakumeetan onena hartuta ere

Maren: klaro, eta jendeak esaten du “bueno, es que alde batetik nik ulertzen dut zeren ze diru mugitzen du Messik eta zer” klaro, baina es que aukera ematen diozu baita, o sea, en plan, visibilidadere berdina ez daukatela. O sea, komunikabideen aldetik baita, o sea, ze futbola, o sea %90a futbola albistean. Gero gainontzeko kirola, baina mutilena. Eta si eso neskek irabazi baldin badute ez dakit ze kopa edo ez dakit ze medalla

Maurizia: orain Coparen asuntorekin ere, esan dute Realaregon dela ez dakit zenbat urte Copa irabazi gabe. Klaro, gizonetako Errealare, o sea, neskenare, hor ya ikusten da baita zeri ematen zaion garrantzia eta zeri ez.

Maren: zein den Realare, zein den real Realare.

Olatz: eta gero askotan neskei bideratutako albisteak egoten dira asko bideratuta estereotipora ere bai. Ni mutilek daukate gehiago erreferentzia, o sea, gero pasatzen da mutilek daukatela erreferentzia errendimenduan zer pasatu den eta emakumeareki igual bere fisikoa edo amatasuna, ez dakit zer, egoten zen portzentai handi bat ipintzen zuten erreferentzia emakume izateagatik, emakume kirolari izateagatik baino.

Esti: eta zure kasuan Maren, esan duzu igeriketan ibili zinela. Zuk ere igeriketan nabari zenuen banaketa hori edo segregazio hori, gizon eta emakumeen arteko ezberdintze hori edo...

Maren: ba igual ez hainbeste, edo behintzat ez naiz gogoratzen, baina bai sentitzen nuen en plan txapelketetan eta horrela oso urduri jartzen nintzen. Ez nintzen gustura joaten. Ez dakit emakume izateagatik edo ni pertsonalki ez nintzela... bai, ez dakit, ez nintzen oso ona ezta, o sea, orokorrean kirolean txapelketetan-eta ez naiz oso ona izan, baina joe, gustura joaten nintzen entrenatzera eta horrela. Baina gero txapelketetan kristoren presioa neukan, ez dakit... baina ez dakit emakume izateagatik edo ni pertsonalki zen... Adibidez, koadrilako bat oso ona zen eta hori, gustura joaten zen txapelketetara, zeren ona zen eta orokorrean irabazi egiten zuen. Baina ni normalean joaten nintzen como “ya toca competición” ez.

Margarita: nik, adibidez, zentzu horretan atletismoarekin bizi izan dudana esperientzia, izan direla sei-zazpi bat urte, izan da nahiko, oso positiboa. Zentzu horretan, orain igual beste modu batean hasten naiz aztertzen eta izan liteke ezberdintasunak somatzea, baina txikitana ez nintzen batera aldatuta sentitu ba nire kide mutilekin.

Maurizia: es que nire kasuan ni nintzen neska bakarra. O sea, jokatzen nuen mutilekin eta mutilen aurka. Orduan, banekien portzentai handi batean galdu egingo nuela. O sea, horrela tokatzen zelako eta horrela zelako. Eta gero, egia da mutilen bati irabazten baldin banion, o sea, mutil horrek gogoratzen naiz kasu batean Zumarragan jokatu nuela eta mutil bati irabazi niola, eta ez dakit, neska batek irabazi ziolako edo, baina partidua bukatutakoan hasi zen negarrez eta kristoren frustrazioa berak, ba berak edukiko zuen sinistuta irabaziko zidala neska izateagatik. Eta irabazi nion nik eta tipoa echo polvo e, eta ni horrela karkarkar

Maren: eta gero baita inguruak bidaltzen dizkizun mezuak, en plan “bua, te ha ganado una chica e” en plan da, como... o sea, printzipioz mutilak irabaziko du. O sea, beti

Esti: eta bueno, ari gara hitz egiten, elkarrizketak pixka bat hartu du joera pixka bat gehiago kirol arautuekiko, ez? Eta lehiaketa eta hori. Baina bueno, badaukagu jarduera fisikoa azkenean, ez? Ez daukala zertan arautua izan beharrik edota lehiaketa egon beharrik, ez? Ba azkenean mendira joate hutsak, edo zumbara joateak edo yoga egiteak, ba zuek egiten dituzuen praktikak-eta, ez? Orduan horiek baditugu, ez? Horietan ere uste duzue ematen dela irudi hori edo esaten dela “emakumeak ez itzazue egin” zergatik badago franja bat, ez? Ba ez dakit, 16-24 urte bitarteko emakumeak ez dira hor mugitzen, ez? Gero igual 24 urtetik gora bai hasten da gehiago ba hori, ba zumban izen emateak eta abar. Baina badaude hor urte batzuk emakumeak desagertuta bezala gaudela, ez? Zentzu horretan izen-emate horietatik. Zergatik uste duzue izan litekeela? Edo...

Maren: a ver, 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. Orduan zegoen a lo 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... igeriketa egiten nuenean gustura egiten nuen, baina ez dakit, txikitan dantza eta horrela egiten genuen, ba zen extra eskolarra, arratsaldea betetzeko ba eskolara joaten zinen eta arratsaldean zer edo zer egin behar zenuen, orduan ba pintura ez dakit zer... ba horregatik egiten zenuen. Eta gero ya, karreran eta etxetik kanpo bizita, zu hasten zarela zure erabaki propioak hartzen eta esan nuen “bueno, ba ya está” ba beste, o sea priorizatzen duzu bestelako gauza batzuk egitea.

Esti: o sea que ez zen zure lehentasuna, o sea, zure lehentasuna zure aisialdi hori-edo betetzeko zen

Maren: lagunekin egotea, hiria ezagutzea

Margarita: klaro, baina zeba ez da zure lehentasuna? Igual ikasi duzulako ez dela, ez? O sea, edukiko baldin bagenu praktika hori normalizatuago igual bai emango genioke garrantzi gehiago nire ustetan.

Maren: nik guztiz utzi nuen. O sea, batxilergoan hasi nintzenean ikusi nuenean Beasainera joaten nintzela eta hainbeste denbora kentzen zidala joan-etorrian eta abar, utzi nuen guztiz, ba karreran gero hasi nintzen arte dantza afrikarrak. Eta esan nuen “ostras! Benga Legazpin dago, behingoz zer edo zer ezberdina jarriko dute eta banijoa probatzera, ez?” Baina sartzen zara dinamika batean, ba hori, juerga...

Margarita: baina baita igual ez garelako ohitu, o sea, gure egunerokotasunean gehiago edukiko bagenu sartuta edo, igual ez genukeela hain aparte utziko, zeren zu bai izan zara, nik adibidez bai ikusi izan zaitut aktibago bezala kirol zentzu horretan

Maurizia: baina ni, adibidez, Gasteizen pilotan hasi nintzenean ez nintzen hasi pilotan “kirola egin behar dut eta pilotan apuntatu behar naiz” apuntatu nintzen pilotan ba, baneramazkielako urte batzuk jokatu gabe eta gogo hori neukalako pilotan ibiltzeko. Ez zehazki kirola egin nahi dut, o sea, pilotan jolastu nahi dut pixka bat aspaldiko partez. Eta zumban ere, ba antzera, berez euskal-dantzak egiten ditut hemen Legazpin, baina unibertsitatera joan nintzenetik ba asteen zehar dira entsaioak eta ezin dut egin eta jaialdiak eta horrela bai, baina... Eta hori, pixka bat gogoa neukalako dantza egiteko, baina ez zen helburu bezala “ostras, aspaldi kirola egin gabe nago eta kirola egin behar dut”. Orduan, ez dakit, o sea, ez zen helburu bezala...

Olatz: eta orain esaten duzu, eskaintzak. Nik Legazpi ez dut ezagutzen adibidez e, baina igual zu ez zinen joaten gimnasia erritmikara, orain daukazun eskaintza, orain esan

duzuna dantza afrikarrena. Hemen dagoen eskaintzak uste duzue mugatzen dizuela edo zentro berri bat ireki dizuete, horrera sartzean...

Margarita: bai, beti izan da nahiko kirol nagusien eskaintza, ez? Ba futbola, eskubaloia, saskibaloia, atletismoa eta askoz ere gehiago ez dugu ezagutu. Orduan, ba klaro, argi dago, geroz eta eskaintza gehiago zabaltzen duzunean, geroz eta jende gehiago... o sea, jende gehiagorentzako irisgarritasuna dagoela zera horretan. Eta bai, ni igual bai izan nahizela un poco más exótica karkarkar. Ba zentzu horretan motibatzen ninduen bai, niretzako bai izan da

Olatz: gauza berriak probatzea

Margarita: bai, bai. Ba kuriosidadea eta esatea “bueno, ba begira, ba banijoa”. Eta gero badakit hemen sabel-dantza dagoela emakumeen zeran, baina hor ya berandu heldu nintzen, plazak agortuta zeuden

Esti: sevillanak ere badaude

Margarita: sevillanak?

Esti: bai. Bai, bai. Areto-dantzak egon izan dira. Ez dakit momentu honetan badagoen, baina bueno, Zumarragan badaude areto-dantzak ere bai, bai.

Margarita: bai, baina argi dago, geroz eta aukera gehiago nik uste dut, klaro, jendeak esango du, betiko zera horretara ez baldin badago atentziorik ez baldin badio deitzen ba...

Esti: eta zentzu horretan ez dakit ezagutzen dituzuen ba beste herri batzuetako, igual ba Donostin egon zinenean bertan bizi zinen Margarita?

Margarita: bai

Esti: eta ikusten zenuen, adibidez, edo beste leku batzuetan zeundetenean ikasten, ikusten duzue beste leku batzuetan ere berdin funtzionatzen duela edo badagoela eskaintza gehiago, ez? Zuk esan duzun bezala “jo, ba jaso dut horrela” ez? “Ba behingoz jarriko dute zerbait ezberdina eta bueno ba egin beharko dugu zergatik ezberdina da” ez? Nabaritzen duzue Legazpiko egoera ezberdina dela beste leku batzuekiko edo corta-pega bat dela leku guztien antzera?

Margarita: hombre, herri mailan, o sea herri asko daude horrela. Hirira mugitzen bazara edo herri handiagotara seguru aski izango dela oso ezberdina, zera, hor bai ikusten zenuen Donostiarrekin espreski ez neukan, nire klasekideak ez ziren asko, bueno, nire koadrila ingurukoak ez ziren Donostiarrak, baina ni bezala bertan bizi zirenak ba gehiago apuntatu ziren eskaladara, gero jujitsu zen? Emakumeak e, baina bai eskaintza gehiago daukazu eta igual ez daukazunean aukera hori herrian animatzen zara gehiago, gehiago probatzera.

Maurizia: nire kasuan, Gasteizen nire ingurukoak kirolera animatu direnean, animatu izan dira gimnasia. O sea, bai egongo dela Gasteizen kristoren aniztasuna seguramente, baina inor ez da apuntatu orain ez dakit nora, denak gimnasia. Ba rutina bat hartu eta astean ez dakit zenbat aldiz ba gimnasia eta nik hori ikusi dut inguruan. O sea, ez dut inor topatu apuntatu dena egitera bailes ez dakit zer.

Maren: baina igual baita ordutegi aldetik flexiblegoa delako en plan, gimnasia joatea. Baina bai tendentzia handia dagoela gure inguru mailan en plan gimnasia apuntatzea unibertitate

garaian, en plan, ba talde-kirola egin beharrean ba igual gehiago indibiduala, lagun batekin joatea eta zure hori, flexibleagoa dela ordutegi aldetik

Esti: baina lehenago, adibidez, esan duzue taldean egite horrek alde batetik pixka bat bultzatu egiten zaituela egitera, ez? Baina zen, zuek gustukoago zer izango zenuket. Hau da, taldean egite hori bultzatzen zaituzte edo nahiago duzue bakarrik egin, ba Marenek esaten zuen bezala orain, ez? “Ba nola nahi dudanean joan naitekeen, ez daukat ordutegi loturarik, ba nahiago dut bakarrik egindako zerbait” ez? Antolatutako edo taldean egindako zerbait baino, ez?

Maurizia: niri pertsonalki bakarrik joatea asko kostatzen zait. Orduan normalean beste pertsona bat behar dut. Igual taldean egitea baino, igual beste pertsona batekin edo bi pertsonarekin esatea “bueno ba joango gara bihar?” “benga bale goazen”. Norbait behar dut normalean, bestela...

Maren: niri adibidez gertatzen zait, Olarizura joatea gustatzen zait, baina ni bakarrik. O sea, musika jarri, izaten da momentu bat deskonektatzeko eta joan eta gero han egon eta denbora guztian. Atzo adibidez horixe egin nuen. Joan nintzen eta eguerdi aldera eta eguzkiak jotzen zuen eta egon nintzen han kristoren denbora pila eta jaitsi eta gero, nahiago dut bakarrik kasu horretan. Ez dakit, niretzako momentua bezala.

Margarita: nik según zein kirol

Irati: nik depende zein kirolerarako. Adibidez, niri mendira joatea bakarrik ez zait gustatzen, esperientzia txarrak eduki ditudalako, baina beste kirol batzuk ba gustatzen zait bakarrik joatea eta tailer askotara eta horrela baita, ba kiroldegian direnak-eta beti bakarrik apuntatzen naiz. Baina gauza askotarako ba... Eta gero, ba adibidez, eskalatzeko es que bakarrik ezin nintzen joan. Orduan ba, bai edo bai...

Margarita: bai, bai. Nire kasuan ere nahiko antzeko. Paseotara eta horrela joaten naizenean bai gustatzen zait nire momentua bezala hartzea, baina gero bai nahiago dudala, ba adibidez, yoga batera edo dantzara edo dena delakoa, nahiago dut taldean joan eta horrela, ba esaten duzu “bueno ba orain... Atzo niri gertatu zitzaidana, bakarrik joatea. Klasean ni eta irakaslea eta esaten duzu “joder, nahiago dut taldean, ez?”. Baina argi daukat zerbait baldin bada gustatzen zaidana nahiz eta inor ez animatu, hor joango naizela ni probatzera eta bai, bueno, según

Esti: lehenago esan dugu emakume izate horrek, ba bueno, ba lehenago esan duzuen bezala, ez? Ba gizarteak nola estereotipo batzuk-edo markatzen dituen, ba igual egin dezakeela edo eragin dezakeela pixka bat gutxiago praktikatzeko, ez? Eta badaude ikerketak ba esaten dutenak, ba bueno emakumeak baldin eta zein identitate daukaten, ba ez dakit, nolabaiteko urritasuna baldin badaukate, maila sozio-ekonomiko baxuagoa-edo baldin badaukate, migranteak baldin badira edo dena delakoa, gutxiago praktikatzen dutela, ez? Nolako ezberdintasunak ikusten dituzue adibidez zuen inguruko emakume ezberdinen artean? Ikusten duzue halako ezberdintasunik? Adibidez, zentzu horretan?

Maren: ba ez dakit. Nik nire kasuan ez gehiegi, ez? Emakumeen perfilak gure ingurukoak badira gure amak edo horrela edo gu. Orduan amak izaten dira ba lanetik ateratzen direnean, ba apuntatzen dira hori, taldeko... bueno, nire ama justu apuntatu da Zumarragan eta joaten dira entrenamendu pertsonalak eta ez dakit zer egitera, baina egia da oso ohikoa dela ikustea gure amaren adineko pertsonak ba zumban eta horrelako klaseetan, baina...

Margarita: ez, baina gero zuk galdetu duzunarekin, o sea, gure kasuan ez daukagu inongo aniztasunik. Ulertu dezakezu zerk eraman dezakeen horrelako emakume bat kirolik ez praktikatzera, ez? Baina esperientziatik...

Esti: eta zer esango zenuke, zerk eragin dezake? Edo zuk ikusten duzu zerbait esan dezakezuna “jo, ba urritasuna izateak dudarik gabe, eramango dio gutxiago egitera honengatik” edo “migrantea delako, dena delakoa” edo “maila sozio-ekonomikoa delako, honengatik”. O sea, zuk nabarmen ikusten duzue ezberdintzapen hori badagoela?

Margarita: hombre, aniztasun funtzionala daukan pertsona bati lehenengo, o sea, kirola praktikatzen ditugun kirolak eta establezimenduak ez daude beraiengana adaptatuta, lehenengo gauza zentzu horretan. Eta migranteak-eta, o sea, egoera ekonomiko ezberdina daukaten pertsonak, azkenean beste, zure egunerokotasunean beste behar batzuk daukazu, ez? Beste... dirua edo lana egin beharra. Orduan horrek ere, o sea, pixka bat gehiago, superbibentziara ez, baina azkenean zure beharrak beste batzuk direnean, gainontzeko ariketak-eta beste garrantzi bat hartzen dute, ez?

Maren: eta baita hori, Margaritak esan duena, en plan, lanaren aldetik emakume migrante asko zaintza lanetan daudela. Orduan, zaintza lanak ematen dizun denbora libre tartea oso txikia da. O sea, egunean bi ordu. Horrekin orduan jendeak igual beste... ez dakit. O sea, kirola egiteko denbora ez duzu ateratzen egunean bi ordu libre edukita. Igual deskantsatzeko edo ez dakit.

Maurizia: eta egoera fisikoak igual ere bai, ikusten bazara ez zara gai beste egoera fisikoak daukan jende batekin mendira joateko, ba igual esaten duzu “ba ez nijoa”. O sea, nik kasu hori ezagutu dut, lehen ni horietakoa nintzen, egia esan. Eta orain ere ingurunean somatzen dut hori. Orduan horrek ere eragin dezake kirol gutxiago... edo ez egotea motibatuta kirola egiteko.

Esti: Irati, zure kasuan, lehenago esan duzu hori, ba zure lana azkenean oso aktiboa dela, ez? Azkenean jabetxe batean egiten duzu lan, orduan pentsatzen dut eserita egoteko denbora tarte txikia izango duzula zuk, lanean behintzat, eta klaro, ba horrek ere, eguna lan jarduna bukatu eta gero, ba nekea izatea pentsatzen dut ekarriko dizula. Horrek eragin dezake, zuk pentsatzen duzu lanaren baitan, ba hori, zure lana hori izan beharrean, ba ez dakit, bulegoko lana edo beste nolabaiteko lana edukiko bazenu, pentsatzen duzu gehiago egingo zenukeela edo gutxiago, edo ez lukeela eraginik izango?

Irati: nik pentsatzen dut eragina edukiko lukeela. Ba, adibidez, bulegoren batean baietz. De hecho, es que nik, ba hori, eserita denbora asko pasatzen dudanean baita behar dut mugitzea, estiratzea, mendira joatea, zer edo zer egitea. Eskatzen du gorputzak. Eta azkenean lanean, ni orain nagoen lanean ez naiz gelditzen, es que esertzen naiz 5-10 minutu bazkaltzeko. Orduan, bai, nire kasuan badauka eragina.

Esti: eta batzuetan esan izaten da, ez? Ba bueno, zenbat eta gehiago mugitzen zaren, aktiboago zaudela eta horrek ere bultzatzen zaituela gehiago egitera, ez? Gainera, lehenago esan dizuedan bezala, gizonezkoek gehiago egiten dute, baina gainera ez da ezberdintzapenik ikusten baldin eta zein lan jarduna duen, ez? Hau da, bulegoko lana izan edota beste lan askoz ere aktiboagoa izan, ez da nabarmen, ez da ezberdintzapenik ikusten, ez? Berdin praktikatzen dute. Beraiei badirudi ez diela eragiten, baina guri bai. Ez dakit zergatik.

Irati: ya, ez dakit, nik behintzat somatu dut nire bizitzan zehar.

Esti: Margarita barre eta barre dabil, zer pasatzen da Margarita? Karkarkar

Margarita: karkarkar. Beraiek ere etxeko lan-karga gutxiago daukatela, ez?

Esti: iruditzen zaizu?

Margarita: bai

Esti: bai, ikusten duzu, bai? Baina

Olatz: adibidez, gure edadeko jendean, o sea gure edadeko jendean, nire koadrilan adibidez daude mutilak eta neskak eta adibidez, neskak, ni naiz bakarrenetarikoa mugitzen dena, besteek ez dute egiten ezer, eta mutilek bai. Eta hori, diferentziaz askotan egoten naiz pentsatzen eta ez dakit zergatik. Ez dakit, zuek zelan ikusten duzue hemen, adibidez?

Esti: klaro, ni adibidez, zuek baino zaharragoa naiz, ez? Eta igual ba bueno ikusten dut nire gurasoak alderatzen baldin baditut nire garaiarekin, ez? Ba nire gurasoak ikusi edota gure etxeko egoera ikusi, oso bestelakoa da. Oso ezberdina da, ez? Nire aitak etxean parte hartzen duena eta nire senarrak parte hartzen duena, ez? Eta iruditzen zait aldaketa batzuk eman direla. Pentsatzen duzue bide horretan badagoela zerbait edo berdin goazela edo...? Nola ikusten duzue?

Margarita: hombre, parte gehiago hartzen dutela bai. Baina, hala ere, parte hartze hori oso ezberdina da emakumeek izaten duten, igarotzen duten denborarekin, nire ustetan. Eta aldatzen ari dela? Ba igual geroz eta gehiago parte hartzen dute etxeko zeratan, baina egoera ere oso ezberdina da. O sea, ni eta nire anaia konparatzen duzu eta oso ezberdina da bakoitzak etxean daukagun presentzia eta horrek ere eragina dauka

Irati: eta egia da parte hartzea geroz eta gehiago ikusten dela, ez? Gizonen partez, baina baita ere da nik ezagutzen ditudan kasu gehienetan, gizonak parte hartzeko emakume bat beti ibili behar dela atzetik. Eta azkenean hori ere karga da eta lana da. Eta nekea suposatzen du. Hori ere garrantzitsua dela. Ez da berdina lanak banatzea eta bien partetik ateratzea edo zu gainean ibili behar izatea beste baten atzetik.

Esti: eta lehenago esan duzu, Margarita zuk esan duzu, ez? Ba ikusten dela azkenean emakumeok bereziki amak direnak, ez? Ba zaintza ardura gehiago hartzen dutela eta orduan ba hori, ez? Ba denbora ez dela gelditzen, ba haurrak zaintzetik ez dela denbora gelditzen jarduera fisikoa egiteko. Zentzu horretan, zuek izango bazinate, nolabait ere, kirol politikariak edo dena delakoak, bururaten zaizue neurriren bat edo, esateko “ba hau egingo nuke emakume horiek uztarketa hori hobeto egin ahal izateko edo aukera edukitzeko jarduera fisikoa eta kirolera gehiago gerturatzeko”. Iruditzen zaizue formularen bat edo egunen batean pentsatu duzue “begira, nik hau egingo nuke”. Ez dakit, edo ez dakit planteatu duzuen sekula

Margarita: hombre, planteatu ez, baina nik uste dut behin taldeak-eta sortzen dituzunean, emakumezkoak ba hori, ba azkenean sortu izan direla ya, ez da ezer berria. Emakume Pilotari, ez dut ezagutu ekimena, ez? Baina behin sortzen duzunean talde antolatu bat edo sustatzen duzunean emakumeek presentzia izatea eta kirola egitera bultzatzen dituzunean, ya sotrzen den ingurumen horretan motibatuago sentitzen zarela kirola egiten eta bueno, ez dakit, nire ustetan. Herriko jendea elkartzea, emakumeak elkartzea eta elkarrekin ekintzak egitea, zenbat motibatzen nauena da eta adin ezberdinetako emakumeekin elkartzea eta horrela. Eta sustatuko balira horrelako taldeak kirola egiteko, nik uste dut, bueno ni izango nintzateke bat, adibidez, animatuko nintzatekeena eta balioko lukeena

Esti: o sea que emakumezkoei soilik bideratutako ekimenak edota...

Margarita: bao, nik uste dut askotan igual horretatik hasi behar dugula. O sea, gure espazioa bezala sortzen, ez? Askotan ez dutelako, ez dugulako ibilbide berdina izan kirolean, mutilena baino, ez? Eta igual emakume gehiagorekin elkartzen baldin bazara eta hasten baldin bazara konpartitzen bakoitzak eduki duen ibilbidea antzekotasun asko daukazu. Eta ya, sortzen baldin baduzu erlazio hori eta elkarri animatzen baldin bazarete zerbait praktikatzera, nik uste dut bakoitzarengan sortzen den motibazioa dela

Maurizia: bai, horrekin paralelo, adibidez, ni bertso eskolan ibiltzen naiz eta badago talde bat ahalduntze bertso-eskola, badela bertso-eskola feminista eta adibidez, bihar daukat nik. Eta ba hori, izango litzateke iguala, ba neska talde bat bildu, bertsoetan egin eta gero, adibidez talde horretatik orain sortu da txapelketa bat-edo, bueno señora txapelketa bat izango litzatekeena baita, ba emakumeei zuzendutakoa eta bueno, zuk esaten duzun horrekin, kirolarekin berdin pasa daitekeela. O sea...

Maren: nik politikarena ulertu dut pixka bat seme-alaben kasua, ez?

Esti: baita ere izan daiteke, Maren

Maren: klaro, baina ardura horretan nik ikusten dut politikan... o sea, politika batzuk bultzatu beharrean igual etxean landu beharreko zer edo zer dela, ez? O sea, onartu beharrean zure bikoteak, mutila den bikoteak bere denbora daukala kirola egiteko, ba etxean ikustea “jo, ba igual astearte eta ostegunetan ni joango naiz eta astelehen eta asteazkenetan zu” onartu beharrean ya arratsalde guztietan ni egongo naizela ahí pringando. Ez dakit e, o sea, politika aldetik izan beharrean igual etxe barruan landu beharreko gauza bat dela

Esti: bai, edo gaur egun gainera, azkenean familia eredu ezberdinak daude eta ama asko ama bakarrik dira, ez? Orduan ez daukate apoyo hori, ez? Ba norbaitekin uzteko, ez dakit bikotekide neska, mutila edo dena delakoarekin uzteko eta bakarrik daude, ez? Eta orduan, ba nola bultzatu, ez? Egitera eta zeinekin uzten duzu haurra zentzu horretan, zaintza emakume bat baldin bazara, ez? Zaila ikusten duzue zentzu horretan

Margarita: bai. Hombre, aztertu beharko litzake eta guregandik ez dakit gauza askorik aterako den, baina atera litezke gauzak, o sea

Esti: bai, bai. Alde batetik izan daiteke pixka bat paradójikoa, ez? Batzuetan esaten dugu esaten dugu edo eskatzen dugu, guk geuk emakumeak nahi dugu berdintasun bat, ez? Nahi dugu gizonezkoekiko berdintasun bat, nahi dugu integrazio bat, inolako ezberdintzapenik ez egitea, baina aldi berean igual ari gara eskatzen emakumezkoentzako soilik jarduera fisiko bat, emakumezkoentzako soilik, ba esan duzun bezala, ez?

Maurizia: señora txapelketa

Esti: señora txapelketa. Jo, niri izenak... hala da, ez? Señora txapelketa bat, Lilatoi bat... hau da, zergatik segregazio hori edo zergatik banaketa horren beharra, ez? Zuek ikusten duzue hori, sentitzen duzue behar hori edo zergatik uste duzue?

Maurizia: hasteko ahalduntze bat egin behar duzu

Irati: nik uste dut baietz, azkenean berdintasuna, baldintza berdina lortu arte, hori delako bidea. Azkenean guk orain behar duguna da berriketa bat, lortu konfiantza berreskuratzea, gu gustura sentitzea kirol bat egiterako garaian eta hori, inork gu ez baldintzatzea eta ez juzgatzea eta nik

uste dut hori lortzeko orain, niretzako behintzat, niretzako espazio segurua edo komodoena emakumeek osatutakoa izango zela. Orduan ikusten dut baietz, garrantzitsua dela eta beharrezkoa dela. Ba hori, luzerako lortzeko berdintasun maila eta ez dakit, talde mixtoak

Margarita: hor oso adibide argia da gaur egun Legazpin antolatzen den futbol 7 txapelketan, aukera badaukagu parte hartzeko eta gehien bat apuntatzen garenean horrela koadrilatan eta horrela... koadrila osoa, neskek izena emanda, ez? Eta aukera badaukagu mutilekin lehiatzeko. Baina zein izaten da beraien erantzuna gure kontra jokatzeko tokatzen zaienean, vaya puta mierda, ez? En plan, nesken kontra gaizki, a desgana, ez? Eta hor ya ikusten duzu, nahiz eta aukera berdina izan, bakoitzak daukan papera oso ezberdina dela. Orduan nik uste dut sortu behar dugula emakume, eskusiboki emakumeen espazioak gu ahalduntzeko eta ya behin ahaldunduta gaudenean, ikusiko dugu nola jokutzen dugun, ez? Besteen aurrean. Baina niretzako futbol 7arena da nahiko esanguratsua.

Sara: eta uste duzue ahalduntze hori baita etorri daitekeela beste esparru batetik? Adibidez, familia ingurutik edo lagunen aldetik... Esan nahi dut, pertsona bat ez duena parte hartzen kirol batean edo jarduera fisikoa egiten, inaktiboa dela esango dugu. Parte hartzeko nahia-edo piztu daitekeela beste esparru batetik?

Maren: a ver, nik uste baietz baina beharrezkoa dela aldi berean hori, komentatu duguna emakumeontzat bakarrik den espazio hori sustatzea, eroso sentitzeko eta animatzeko baita parte hartzera, zeren bestela, hori ba pilota, ba zu apuntatu zinen ba asko gustatzen zaizulako, baina bestela igual, bakarrik mutilekin jolasten baldin bazara oso argi eduki behar duzu gustatzen zaizula pilota eta... bestela igual, emakume taldea baldin badago ba igual jende gehiago animatzen da “ba banijoa probatzera. Ez dakit gustatzen zaidan, baina banijoa probatzera”. Orduan nik uste ere bai etxean animoak jasotzeak eta etxekoak ikustea ba zurekin daudela en plan “joe, ama ba nahi dut tenisa probatu” “ba benga, probatu” eta badaude kasuak askotan igual etxekoen aldetik “tenisa? Hori ez da zuretzat”. Orduan ya alde horretatik badituzu oztupoak animatzeko. Baina nik uste bi gauzak direla beharrezkoak, inguruko animoak eta...

Maurizia: eta hori futbol 7an Legazpin ere bai. Gure koadrilako asko ez dira apuntatu sekula ez dutelako nahi, ez dutela sekula ibili futbolekin eta ez dute nahi herri guztiaren aurrean futbol partidu bat jokatu mutilen kontra eta... ez dira eroso sentitzen. Ez dutelako sekula jokatu eta badakitelako zer dagoen txapelketa horretan. Orduan asko ez dira animatzen. O sea, azkenengo urteetan nire taldea ez da atera eta ni beste talde batean integratu izan naiz, baina... Eta nik uste dut jende asko ez dela horregatik apuntatu, nire koadrilan ere ez

Esti: horregatik, joera gehiago izan duzue emakumeek itxitako espazioetan jardutea inork ez ikusteko?

Maren: izan daiteke. Izan daiteke

Irati: izan daiteke bai

Maren: bueno eta futbol 7an baita oso nabaria da en plan hasieran 16 urterekin hasten da, ez? Izen-emateko aukera dago. Ba neska koadrila gehienak edo asko apuntatu egiten gara, en plan “benga, goazen probatzera”. Eta gehienak hiru urte edo irauten dugu apuntatzen eta gero utzi egiten dugu, baina bestalde mutilek jarraitzen dute izena-ematen eta...

Margarita: ikusten dugulako gure papera zein den

Maren: gure papera da hori, risas eta

Margarita: bai eta gurekiko hartzen dutena. Batzuk hartzen dutela benga, badakite ya irabaziko dutela eta barre egitera, ez? Elkarrekin eta ondo pasatzen dugu eta bueno, ba zentzu horretan ba zuk esaten duzu “ba bueno, ondo pasa dut eta ya está”. Baina entzuten duzunean komentarioak de “joder, es que nesken kontra ze gaizki” hori ez da beraiek bilatzen duten lehiakortasuna eta askoren jarrera ikusten duzu, ba hori, disgustatuta zurekin jokatzera dijoazelako

Esti: pentsatzen duzue zentzu horretan helburuak ezberdinak dauzkagula? Gizon eta emakumeek? Gehiago errendimendura bideratuak edo marka bat edo zera bat egitera eta emakumezkoek beste lehiaketa edo maila horretan, lehen maila horretan?

Margarita: bai

Maurizia: o sea, guk badakigu ez garela sekula ez garela ailegatuko finalera, gu joaten gara jolastera. Eta beldurra ere ez da hori, gurea

Maren: parte hartzera eta ondo pasatzera

Maurizia: hori da, azkenean da herriko ekimen bat, parte hartu nahi dugu herritar bezala, gazte bezala eta giro polita sortzen den esto delako, baina hor jendea joaten da irabaztera eta hori argi ikusten da. Eta gu joaten gara jolastera e, gu ez gara joaten jajaja barre egitera, ni gogoratzen naiz partidu aurretik esaten genuela “venga, a muerte” o sea, badakigu ez dugula ezer egingo, baina ostikoak eman behar badira ostikoak emango dira. O sea, ni joan nintzen jarrera horrekin, ni hemen eta...

Maren: bai, guk ere estrategiak eta horrela ere egiten genituen “benga zu aurrean zarela, benga goazen saiatzera”

Maurizia: bai, bai, gu joaten ginen serio, bagenekien ezin genuela ezer egin, baina gerra pixka bat ere bai, bultzatu eta falta batzuk egin eta ala. O sea, ikustea ez goazela ezta gu... ez. Eta gu gatz jolastea ez dugulako zereginik eta ondo pasatzera, baina... o sea, behintzat serio hartzeko, ez dakit

Esti: eta lehenago komentatu duzue, adibidez, Irene Paredes, ez? Klara ba zuek baino pixka bat nagusiagoa da, baina badaude emakumeak ere, ez? Ba helburu hori, errendimendu helburu hori-edo badaukatenak, ez? Edo gehiago ba lorpen hori gehiago daukatenak. Nola ikusten dituzue horiek? Hau da, zuek beste nolabaiteko, bueno esaten duzue, Marenek esaten zuen “gehiago da risas” ez? Ondo pasatzea, elkarrekin egotea... Nola ikusten dituzue horiek, benetan joaten direnak, benetan matxakatzera, benetan helburu bat edo errendimendu baten bila...

Maurizia: es que ez dakit... bai, nik ikusten ditut gogoz. Adibidez, Ainara Agirre hori orain Eibarren dabil, jarraitzen duela uste dut eta o sea, ondo dabil eta horrela uste dut. Baina, adibidez, gero ez zait herritar bezala ez da ikusten ostras. Adibidez, nire anaia ibili zenean, ba igual Ilintxan eta horrela, Realeko ez dakit zer eta herri mailan-eta igual entzuten zen zerbait, baina, adibidez, Ainara orain Eibarren dabil eta nik uste dut herri erdiak baino gehiagok ez dakiela. O sea, oso jende gutxik jakingo du hori

Maren: nik ez nekien

Maurizia: eta... ba bai. O sea, esan nahi dut, hor ikusten da baita. Eta Ainara, bueno nik ez dut asko hitz egin berarekin eta horrela, baina ez dakit zein helburu edukiko dituen, zer ez, baina ez dakit...

Maren: eta nik uste dut mutilen aldetik baita ere, o sea ikusten dituztela neska horiek batzuetan como “mira esta motivada” ez? A lo... ez duzula ezer lortuko, o sea, batzuetan igual, ez dakit... como “que motivada, o sea tampoco...” o sea hau ez da zure lekua, hau ez da zure espazioa, orduan ez etorri nire lekua kentzera bezala, edo... ez dakit

Esti: eta zuk nola ikusten dituzu Maren? Ikusten dituzu baita horrela edo?

Maren: nire inguruan ez daude, perfil horretako emakume gehiegi ikusi, o sea... beti izan da gehiago ondo pasatzearren eta...

Esti: baina batzuetan ikusten ditugu, ez? Noizean behin komunikabideetan-edo irtetzen dira, ez? Ba benetan emakume kirolariak, izugarrizko lorpenak lortu dituztenak eta bueno, ba batzuetan, askotan mahai gainean jartzen den eztabaida, ez? Ba ez dakit zeinek bere lorpen profesional horiek, kirol alorrekoak, nagusitu ditu ba ama izan beharrean, ez? Horrelako titularrak ere ikusi ditugu, ez? Edo ez du bizitza pertsonalik edo ez da ezkondu edo dena delakoa, ba kirol alorrean gehiago jardun delako. Bat egiten duzue horrekin edo esaten duzue “bueno zertan ari dira”, ez? Ez dakit zentzu horretan nola ikusten duzuen

Maren: bai, egia da gizarte mailan batzuetan gaizki ikusita dagoela a lo “mira esta mala madre” bezala edo igual garrantzia gehiago ematen diozunean zure bizitza pribatuari edo zure, bai kirolean baita edozein lanetan, o sea, igual zuzendaria zarenean edo jefa zarenean edo lo que sea, en plan, horrelakoetan ikusten da a lo “joe, ona da lanean, baina bere familia igual alde batera uzten ari da” eta gizona denean ba ondo ikusten da zeren hori espero da gizon baten aldetik, ez? Orduan, bai alde horretatik ikusten da ezberdintasun handia

Margarita: nik hor esango nuke gizon profesional bat kirolaria dena, bere merituagatik ya, o sea, bere nagusitasun horrengatik ya meritoa ematen diozu eta ez duzu ezer gehiago eztabaidatzen. Eta, aldiz, nik uste dut emakume profesionalen bizitza pribatua egin dela publiko bihurtu eta ematen duela jende guztiak daukala edozein aukera, edozein gauza berea baldintzatzeko. Eta hori, o sea, emakumeen bizitza pribatua publiko bihurtu dira eta beti edukiko duzu zerbait bere meritu profesional horri nagusitasuna kentzeko.

Irati: nik uste dut, ba hori. Lotuta dagoela, lehen esan duguna, berez guretzako ez delako prioridade bat kirola, orduan ez da guretzako garrantzitsuena. 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

Maurizia: bai eta ez da serio hartzen igual garaipen bat emakume batena gizon batena bezain beste. O sea, Patri Espinar izan da munduko txapelduna ez dakit zenbat aldiz, binakakoan edo banakakoan ere bai eta ez dakit zer eta irabazi du eta bi minutu telebistan eta agur. Eta gero irabazten du Olaizolak ez dakit zer, herri bateko txapelketa bat eta bueno-bueno, ba ez dakit...

Olatz: eta adibidez, orain Maialen Txorrautek lortu zuen urrezkoa ama izan eta gero. Hori zelan ikusten duzue? Edo zer ikusi duela gizarteak? Nahiz eta ama izan, gero lortu du azkenean ama izan aurretik lortu duena baino gehiago azkenean

Margarita: umeak alde batera utzi ditu, ez? Karkarkar. “Esa mala madre qu ese va a entrenar”

Maren: “mala madre” dauka tituloa

Margarita: bai

Esti: badago, de hecho, ez dakit ezagutzen duzuen, baina badago mugimendu bat sare sozialetan “El Club de las Malas Madres” eta da pixka bat ahalduntze horretan, ez? Ba beraiek ere, bueno horrela etiketa hori jartzen dira eta esaten dute “bueno nik semeak zaintzen ditut, semeak maite ditut, baina baita ere bizitza badaukat” ez? Zentzu horretan pixka bat aldarrikatuz emakume izate hutsagatik ez dela zure bizitza bakarrik murrizten seme-alabetara, ez? Badaukazula bizitza gehiago eta zu pertsona zarela, ez? Ez bakarrik ama.

Maren: eta gainera beste aldean, en plan, gizona denean etxean geratzen dena edo etxea garbitzen duena edo lo qu esea, berarentzat da como medallita, ondo egina, en plan

Maurizia: aita ona da hori

Maren: qué padrazo, en plan, a lo mesede bat egiten bezala

Esti: lehenago, pixka bat lehenagoko zerara helduz, ez? Hasiera batean aipatu duzue lehenago nahiko aktiboak iruditu zait niri zinatela edo nahiko gertu zeundetela jarduera fisiko eta kirol praktikarekin. Gero, unibertsitatera joan zinetenean nolabait ere alboratu egin zenutela. Aipatu duzue pixka bat izan zela, bueno ba Marenen kasuan esaten zuen, bueno ba jende berria ezagutu, leku berri bat ezagutu... bai? Eta gero zerk egin dizue berriro hasiera, ez? Zergatik esan dizuetenean galdetegiarekin esan duzue ekarri-ekarri aktiboarena, ez? Bueno ba aldatu da zerbait, ez? Aldatu da zerbait. Zerk uste duzue egin duela klik hori aldatzeko eta esateko “emaidazu aktiboarena eta ez ez aktiboarena” ez? Zergatik ziur nago unibertsitate garaian elkartu izan bagina esango zenuketela “ekarri-ekarri ez aktiboarena” baina aldatu da. Zerk eragin du?

Maurizia: niri pandemiak

Esti: pandemiak

Maurizia: o sea, baina izan da gainera, ez helburu batekin e. Ba hori, egun guztia etxean, beste zereginik ez eta esan nuen, bueno ba hasiko naiz, joango naiz gora eta egongo naiz hamabost minutu. Eta bueno, hurrengo egunean ez neukan zereginik eta beste hamabost minutu eta ordu erdia eta ordubete eta horrela. Azkenean hartu nuen errutina bat horrekin ere bai eta ez dakit, gustura sentitzen nintzen ni ere bai nire buruarekin. Eta askotan iaz bigarren kuartu horretan klase guztiak online eta bukatzen nuen batzuetan, o sea, ezin nuela eta esaten nuen “es que daukat beharra ya gora joateko”. O sea, ya sentitzen nuen a lo “joan egin behar naiz”. Eta horrela, eta nik, klik hori pandemiak eragin dit. Nik badakit jarraituko banu, gainera mendira joango nintzake han ez nuke egingo ezer, okerrago. Orduan, nik uste dut tonto-tonto ba horrek, o sea, nahi gabe egin dudana zera bat izan da

Esti: eta, adibidez, jarduera fisikoa egin partez egin zenezakeen “ba hasiko naiz liburu bat irakurtzen”

Maurizia: bai, bai edo sukaldatzen edo lo qu esea

Esti: baina zerk eragin zizun esatea “Joango naiz gora eta hasiko naiz bizikletan” eta ez “liburu bat irakurriko dut”

Maurizia: ba pentsatzen dut, nola etxetik ezin ginen atera ez gara ezta mugitu ere egingo, ba esan nuen “bueno pixka bat mugitzeagatik edo” gora joan nintzen. Pentsatzen dut e, ez dakit

Margarita: bai, nire kasuan ere, bueno nire orduak liburuekin ez dizkit kentzen inorrek e, baina hainbeste ordu zenezuzkan ba esaten duzu, “bueno bi ordu irakurtzen, beste bi...”. Eta bai, gogoratzen naiz, bueno ni gainera hilabetez egon nintzen konfinatuta ez etxean, baizik eta gelan eta etorri berri nintzen Mozanbiketetik eta han egin nuen lagun bat Mozanbikanoa irakaslea zela, ba bueno aerobik eta denetik ematen zuen eta esan zidan “ai Margarita, ba gu ere etxeratu gaituzte eta astean nijoala online klaseak ematen”. Eta esan nuen “bueno, ba hor nijoala ni”. Eta egunero hasi nintzen ordubete berarekin klaseak egiten, ostras gainera hasieran, zeren tipoa kristoren martxarekin eta ni izerdi batean ezin niola jarraitu. Baina bueno, gero ya hasten zara orduro, orduro, orduro, o sea, egunero ordubete egiten eta ikusten duzu gorputzak gehiago eskatzen dizula. Eta hori, ez zara mugitzen, orduan behintzat zerbait mugitu beharra daukazu. Eta gero behin hasi ginenean deskonfinamendu fase horietan zortziretan, arratsaldeko zortziretan zer egin behar duzu? Paseora joan eta mendira joaten zara.

Maurizia: bai, bai, tabernak eta denak itxita zeuden eta ezin zen ezer egin

Maren: es que herri osoa ari zen buelta berdina egiten

Maurizia: bai

Margarita: bai, denak Atagoitin edo denak pantanoan

Maurizia: bueno pantanoa zegoen, o sea hor zen toque vamos, mundu guztia ateratzen zen

Esti: denak

Maurizia: goikoak eta kalekoak baita “estos de la calle, que se vayan para Mirandaola” denak hemen ez da kabitzen

Esti: bai, zeren hemen egia esan nahiko pribilegiatuak gara, ez? Beraiek klaro, ez zuten ezagutzen Legazpi eta etorri direnean honera esan dute “ostras” harritu dira pixka bat inguruneaz eta esaten zuten “jo, herrian gaude, baina mendiak bertan dituzue” ez? O sea, oso gertu daukagu zentzu horretan.

Margarita: bai, bai. Eta nik uste dut ya behin hasten zarela martxa bat hartzen, ba igual gorputzak gehiago eskatzen dizula, ez? Eta esaten duzu “bueno ba behintzat edukiko dut aukera ateratzeko, banijoa kirola egitera eta nekatzera” han bestela etxean ez zinen nekatzen. Eta martxa horretan ya... eta orain asteburuetan ba klaro, lehen igandeak ziren resaka egunak baina orain ez daukagu resakarik karkarkar. Eta orain gainera eguraldi hobea-eta egiten duela, ba esaten duzu bueno, ba ya nik uste dut lagun planak ere hasi direla nolabait aldatzen eta egunezko zerak... eta gehiago baloratzen dugula. 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 amorruarekin ezin dudalako joan, ez? Baina bai, pandemiak zerbait txarra, o sea gauza txar asko ekarri dizkigu baina behintzat onak...

Maurizia: bai, nik ikusi nahi dut barrakak hasten direnean zer pasatuko den

Esti: pentsatzen duzu orain lortu duzun lotura hori eta engantxe hori, ez? Zergatik esan duzu “benetan engantxatu egin dit” ez? “eta beharra sentitzen dut”. Pentsatzen duzu hasten baldin bada hori, ba irekitzen baldin badute ya behin denak txeraturata-eta, berriro ere konexio hori galduko duzula?

Maurizia: erabat ez. Zeren orain gustua hartu diot eta gustura nabil, baina igual... bai, ez dakit. Klaro, momentu hori iristerako unibertsitatea ya bukatuko dut, orduan astean zehar ya denbora

gehiago daukat eta orduan denbora edukiko dut nahi dudana egiteko, mendira joateko edo lo que sea, baina

Margarita: baina Zapatuan... karkarkar

Maurizia: bai, hori da peligr osoa karkarkar.

Esti: bai, esan duzu, pandemia garaian ikasten ari zinela, denbora guztian klase guztiak online eta esaten zenuen “zerbait behar dut” zer eskaintzen zizun jarduera fisikoa egiteak?

Maurizia: ez dakit, o sea, zen, igual gogoratzen naiz egun batzuetan neuzkala, ez dakit zortzi ordu edo sei ordu portatil baten aurrean eserita, apunteak hartzen hala moduz, konexioa gaizki... ya zen saturazio bat eta zen gora igo, musika jarri eta deskonektatu eta mugitu behintzat eta... ez dakit, gogoratzen naiz egun batzuetan bereziki eskatzen zidala en plan... “ya está hau bukatu eta gora” ez dakit, deskonektatzea

Esti: o sea, deskonektatzea laguntzen dizue?

Maurizia: bai, bai. O sea, egun batzuetan bukatzen nuen, ostras...

Olatz: igual saturazio mentala ere bai

Maurizia: bai, bai. Mentala gehiago e

Margarita: nekea, baina dela nekea horrela de botata egotea eta esaten zenuen “a ver ezin dut egun guztian botata egon” o sea, gorputza nekatu beharra daukat, zeren gero ere, sartzen zinen ohera eta loguririk ez. O sea, azkenean nolabait egiten duzu “zer egongo naiz hemen, pare bat ordu sillan, zerbeza eta...”

Maurizia: videollamada...

Sara: eta gainera hori, beti sartu digutela buruan mugitu behar garela, ez? Eta hainbeste dnebora egonda eserita, baita ere, nahi gabe, hori esaten genuela “mugitu behar gara” ez?

Margarita: bai, bai

Esti: Iratiren kasuan, klaro, hainbeste mugitzen da lanean, ba gero ba... e Irati, gainera ez daukazula oso gustuko, gainera eskatzen badizute mugitzea, ez?

Irati: bai, karkarkar

Esti: beste alde batetik ere, arreta deitu dit ere bai, ba esan duzue Ekinozean izena eman duzuela, ez? Lehenago, adibidez bazegoen Legazpiko kiroldegian eta yoga ere bazegoen Legazpiko kiroldegian, ez? Baina ikusi izan dut, adibidez, nire ingurunean, ez dakit zuek ere ikusi duzuen, jende askok, emakume askok jarduera fisiko eta kirolik sekula praktikatu ez duenak edo behintzat urte askotan praktikatu ez duenak EkinHazirekin eta bertan izena eman duela, ez? Eta nolabait ere, ez dakit helburua zen edo ez, ba Idoiarena, ez? Ba hau da, Idoia da azkenean ireki duen pertsonaren Ekinaz zentro hori, baina bai bilakatu dela nolabait emakumeen emakumeen zentro bat bezala, ez? Gizonezko batzuk joaten dira baina oso-oso gutxi, kontatutakoak. Eta gehiago da emakume perfileko edo emakume gimnasio bat kasik, ez? Bilakatu da eta ez dakit, nola sentitzen zarete horrekin? Ondo edo... edo beharra ikusten zenuten horrelako zerbait egiteko edo...

Margarita: ba egia esan ez naiz jarri sekula horrela... o sea, zentzu horretatik begiratzen. Baina bai, orain esaten duzula, nire ama ez dela sekula mugitu eta orain korrika egiten eta esaten duzu... ba ez dakit, nik yoga eta horrela, adibidez, nire kasuan bai joan nintzen lehenago zera, izena ematera. Nire kasuan izan zen Iratzarrera joan nintzen eta sabel-dantzan eta yogan izena eman nahi nuen, baina plazak agortuta zeuden

Esti: emakume elkartean

Margarita: bai. Ba horkoan, ez dakit, niri gustatzen zaidana da askotan ere bai, baloratzen dut asko talde txikietan egiten den zera, ba gertutasuna eta igual atentzio pertsonalizatua daukazulako, ez? Orduan zentzu horretan, aukera eman zenean eta hasieran sei ginen. Orain, esaten dizuet atzo bakarrik joan nintzen karkarkar. Ba bueno, esaten duzu, ez dakit nolabait ere niri goxotasun hori igual klase batera joan eta derrepente 20 pertsona berdina ikustera baino, gehiago baloratzen dut eta zerarena ba ez dakit, ez daukat orain iritzia... baina bai, emakume asko eta asko gara

Esti: bai, bai, nik ikusten dut hori, ba nire ahizpak bertan ere ez du sekula jarduera fisiko eta kirolik egin, sekula. Gainera heziketa fisikoa edo soinketa tokatzen zitzaion bakoitzean, gogoratzen naiz gaixorik jartzen zen, o sea, “gaixorik nago, buruko mina, tripako mina, botaka egin behar dut...” eta ez du sekula gertutasun hori izan, ez? Ni beti oso kirol zalea baina bera ez. Eta bat-batean esan zuen “apuntatu behar naiz” eta K-Stretchera joaten da, zure amarekin gainera

Margarita: zentzu horretan, aukera hori, yoga bai, baina beste aukerak ez daude gimnasioan, orduan ez dakit horrek...

Esti: bai, zergatik esan duzue lehenago, adibidez, Bilbon-eta adibidez, asko unibertsitate garaian gimnasia joaten direla, ez? Eta beren kabuz jarduteko. Ez dakit zuek joan zareten sekula hemengo gimnasia edo giharketa gelara edo...

Margarita: ez zait batere gustatzen

Esti: ez zaizu batere gustatzen

Maurizia: nik curiosidadea daukat joateko e eta beti esaten dut “joango naiz egunen batean” baina sozia egin behar da eta ez naiz joaten

Maren: ni joan izan naiz hiru edo lau alditan udaran eta horrelakoetan. Batez ere udaran, baina... buf. Gela eta niri ez zait gustatzen

Irati: ni Bilbon bai, ni Bilbon joaten nintzen gimnasia

Esti: Bilbon joaten zinen gimnasia

Irati: bai, unibertsitateko lehenengo urtean. Erretiratu nintzen arte. Eta oso gustura joaten nintzen, lagunekin joaten nintzen, egia da, baina oso gustura joaten nintzen.

Esti: eta Legazpin izan zara sekula?

Irati: Legazpin behin, behin edo bitan joan nintzen, baina ez zitzaidan batere gustatu, baina giroarengatik eta ez dakit, nik uste dut, sentitzen nuelako nigan ari zirelako fijas eta ez dakit, ez nintzen lasai joaten. Eta gero gainera garai horretan zegoen entrenadorea, eta ni nengoen, banekien ya aurretik irakasle bat eduki nuelako eta sartu zen niregana nola egin behar nituen

gauzak, galdetu gabe a ver nik banekien, ez nekien, zer ari nintzen bilatzen eta hori, ez zitzaidan gustatu. Baina hori aspaldi izan zen e

Esti: eta hori nabaritzen zenuen zurekiko bakarrik? Edo besteekiko ere nabaritzen zenuen, hau da, pertsona berri bar sartzen zenean gerturatzen zela zer egin eta nola egin esatera?

Irati: es que oso gutxi iraun nuen, orduan ez nuen ikusi, ez nituen ikusi beste kasuak. Legazpin utzi nuen bigarren astean, orduan ez nuen inor berria ikusi, ni izan nintzen berri bakarra

Esti: ados

Irati: hala ere, ni nintzen emakume bakarra eta niregana bakarrik zetorren, orduan ez dakit...

Esti: bai, eta esaten zenuen “igual emakumea naizelako dator?”

Irati: bai, nik uste dut baietz. Bai, bai, o sea, eta Bilbon ez nuen hori batere sentitu eta hori, oso gustura joaten nintzen. Eta gainera, lagunekin zen joaten nintzenean eta han oso gustura joaten nintzen

Esti: zeintzuk pentsatzen duzue izan daitezkeela, ez dakit, arrazoiak, ez? Jarduera fisiko eta kirolera gerturatzeko gehiago edo gehiago egiteko edo... zeintzuk uste duzue jendeak bilatzen dituela, hau da, esan duzue lehenago, adinaren arabera igual behar ezberdinak bilatzen dituzuela, ez? Jendeak, pentsatzen duzue adinaren arabera helburu ezberdinak izango dituela jarduera fisikoa eta kirolera gerturatzeko edo ez, edo... zein arrazoiengatik edo arrazoiak aldatzen dira?

Maurizia: bai, nik uste dut diferenteak direla. 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. Nik uste dut horrek eragin asko daukala, bai. Eta gero, osasunari ere bai e, baina nik uste dut osasunarena ya datorrela pixka bat geroago

Olatz: o sea, zure inguruan hori ikusten duzu? O sea, doazenen artean doazela estereotipo kanon hori betetzeko?

Maurizia: kasu batzuk bai

Olatz: bai?

Maurizia: bai. Bai, bai. Eta igual gogorik ez baina “joan egin behar naiz”

Olatz: obligazio moduan

Maurizia: bai

Esti: eta estereotipoei buruz hitz egiten duzuenean, estereotipo fisikoez bakarrik hitz egiten ari zarete edo...

Maurizia: ni kasu honetan bai

Esti: bai

Maurizia: o sea, fisikoa ari naiz esaten. Nik uste dut, ez dugula asko, o sea, adin honetan ez dugula asko begirutzen osasuna. Ez dakit e... inguruan ikusten dudanagatik-eta. Nik nire kasuan

Maren: ya, nik aurten, osasunagatik baino, egiten dut gehiago denbora betetzearren eta egia da, askotan ba pereza ematen du joateak, baina gero bukatzen dudanean ba ondo sentitzen naiz nire gorputzarekin eta ongi eta gero gustura joaten zara, dutxa hartzen duzu, afaldu tal eta gustura. Baina bai, osasunagatik baino gehiago nire kasuan denbora betetzearren da gaur egun. Zeren denbora falta daukadanean kirola normalean ez da izaten lehentasuna niretzat

Maurizia: o sea, nirea da hori, ba gorputzak eskatzen badit behar duala buelta bat ematea? Buelta bat ematen dut, baina ez da “gaur ez naizelako joan, bihar hiru ordu egin behar ditut, ez dakit zer”. Baina hori bai ikusten dut, igual...

Esti: ados. Ez dakit ezagutzen duzuen, baina Ingalaterran orain dela ya zortzi urte, hasi ziren kanpaina batekin, bai? Ba bueno, kanpaina indartsu bat da, soilik emakumeetan arreta jartzen duena, bai? Oraingoz ez dizuet ezer gehiago aurreratuko, bai? Nahiago dudalako zuek ikustea. Bideo bat jarriko dizuet.

[BBCko arazo teknikoak konpontzen]

[Bideoak ikusteko tartea]

Esti: bai, hauxe. Pentsatzen duzue bideo hauek zuen errealitatea, hau da, reflejatuak ikusten zarete bideo hauetan? Islatuak ikusten duzue zuen burua? Edo ikusten duzue oso urruneko zerbait dela...

Maurizia: hombre, konparatuta telebistan-eta agertzen diren iragarkiekin, ba igual Forum Sport edo Decathlon eta horrelakoekin, hau gertuago, bai. Anitzagoa da, bai itxuraz, bai adinez, bai... dena. Anitzagoa da eta errealitatea ikusten da, ikusten baldin bada nekatuta, ba nekatuta dago, baina, ez dakit...

Maren: bai errealitatea eta pertsona ezberdin, o sea, emakume ezberdin asko ikusten direla, ez? Ba ama dena... asko. En plan kirolaria, problemarik gabe kirola egiten dutenak eta hori, ba nekatuta ere ikusten direla eta hori normalean Forum-en eta horrelakoetan ez da ikusten. Forumen ikusten duzu horrelakoa izan beharra daukazula kirola egin ahal izateko.

Esti: pentsatzen duzue horrelako ereduak erabiliko balira hemen bultzatu dezakeela emakume gehiagok jarduera fisikoa eta kirola praktikatzera? Edo ez duzue uste honek aldatuko lukeenik ezer.

Maren: bueno nik uste dut eragina eduki lezakeela

Margarita: eragina bai, bai. Baina politikak aldatzen badira ere bai. O sea, esan nahi dut, gauza bat da animatzea eta nolabait nik uste dut denok ikusten garela hor isladatuta bezala, baina klaro, gero ere kirol taldeak-eta ere beraien politikak aldatzen baldin badituzte ere. Zeren ondo dago hor, esaten duzu “bai, motibatzen naiz eta banijoa”

Maurizia: hori ikusita egun batetik bestera ez zara hasiko...

Margarita: bai “banijoa Ilintxara ematen didatela torta del esto” eta banijoa berriro etxera. Baina bai, bai

Maren: laguntzen duela

Esti: ez, komentatzen dizuegu zergatik, adibidez, Gipuzkoako Foru Aldundiak lehenago hasieran komentatu dizuegun bezala, ez? Asmoa dauka emakumeak azken finean interesa dauka, ez? Ba aztertzeke zeintzuk izan daitezkeen arrazoiak egiteko, zeintzuk izan daitezkeen bereziki oztopoak, ez? Eta lagundu diezaioketen alderdiak eta horri, horren nolabait ere bultzada bat ematea, ez? Emakumea pixka bat jarduera fisiko eta kirol gehiago egiteko, bueno praktika gehiago egitera, ez? Eta zentzu horretan pentsatuta dauka kanpaina bat egitea, ez? Emakumeei bideratutakoa ba praktika gehiago egiteko eta abar. Eta orduan, ba bueno, hor badago pertsona bat ekimen ezberdinak-eta lurralde ezberdinak egiten dituztenak, hau Ingalaterran aurrera eramaten dute, esan dizuedan bezala orain dela zortzi urtetik. Eta ikusi dute, ba bueno, asko igo dela emakumeen kirol praktika %20an igo dela, bai? O sea, efektu oso handia eduki duela

Margarita: baina iragarkiengatik? Edo beste zerbait ere aldatu da?

Olatz: kanpainagatik. O sea, iragarkia da kanpaina bultzatzen duena, ez?

Esti: bai, hori da eta printzipioz ez da bakarrik kanpaina egitea, baizik eta dudarik gabe gu jasotzen ari garen datu hauek ere, ba bueno, dudarik gabe, honek isla bat eduki behar du, ez? Guk esango diegu “hau da dagoen errealitatea, orain zuen esku dago” ez? Zer egin daitekeen edo zer egingo zenuketen, baina dudarik gabe, zuek ematen dituzuen ideietatik-eta jasoko dute informazioa, ez? Ez dakit, ematen den emakume ereduarekin, esaten duzu, adibidez, Decathlonen eta horrelako iragarkietan ematen dena oso bestelakoa dela, ez?

Maurizia: bai, agertzen direnak izango dira fin-finak, izerdi tanta bat bota gabe agertuko dira eta ez dakit

Maren: kirola egitera ohituta daudenak

Maurizia: hori da, kirola egitera ohituta daudenak ya forma batekin. Orain ez zait etortzen nolakoa zen e, baina badakit... eta Decathlonera bertara joan eta hango paneletan-eta agertzen dena izango da baita horrelakoxea

Olatz: eta hor zer botatzen duzue faltan? O sea zein irudi beharko zenukete esateko “ba igual animatuko naiz”. Edo gizarteak lagundu al dizuna emakumeari esaten “ba igual nik ere bai egingo dut, erosiko dut eta hasiko naiz zer edo zer egiten”. Zer uste duzu, Gipuzkoa mailaz ari naiz, zeren hori azkenean Ingalaterran da eta Ingalaterrako bizi estiloa diferentea da hemengoarekiko. Gazteen ikuspuntutik, adibidez, zeren igual 70 urtekoen ikuspuntua diferentea izango da. O sea, gazteari zerk lagunduko lioken zuen ustez

Maren: ba nire ustez kirola egitera ohituta ez dauden pertsonak, emakumeak baita erakustea hor, ez? Ikusteko ba hasten zarela eta pixkanaka denborarekin ohitzen zarela kirola egitera eta ona izan zaitezkeela baita kirol horretan

Maurizia: eta kirol ezberdinetan. Ez neskak bakarrik dantzan denbora guztian, ez dakit...

Olatz: orduan beste aniztasun bat jardueraren aldetik

Maurizia: klaro, hori da. O sea, bai pertsona aldetik eta bai jarduera aldetik diferenteak

Esti: Irati ez dakit zuri zer iruditu zaizun edo...

Irati: bai, niri egia esan pila bat gustatu zait. Niri transmititu didana izan da indarra daukagula, balio dugula eta hori, oso mezu motibatzailea izan da niretzako eta nik uste dut baietz, horrek animatuko gintuela gehiago parte hartzera segurtasun gehiagorekin egitea eta hori. Hala ere, ba hori, lehen komentatu duguna, beharko genuke lehenengo ba gure espazio seguru bat eduki emakumeak bakarrik lantzeko, kirol horiek denak egiteko. Baina nik uste dut horrelako iragarkiak oso positiboak izan daitezkeela eta niri behintzat transmititu ditena ere bai izan da ahal dugula eta hori, ondo dago baita

Esti: eta hor azaltzen ziren arroparekin eta eredu estetiko horrekin, hau da, fisikoaz gainera, bai? Eredu estetikoarekin-eta bat zatozte edo... esaten duzue “iruditzen zait beste eredu bat eman behar dela, beste irudi bat eman behar dela...”

Maurizia: denetik agertzen da pixka bat

Irati: ba niri ederki iruditzen zait

Esti: zuri ederki, Irati

Irati: bai, anitza iruditu zait, erreala eta denak daukagula kabida argazki horietan, irudi horietan

Maurizia: bai, mismamente lehenengo argazkia zen neska bat bainadore trajearekin ipurdi guztia tapatzen ziona eta orain ere, igual bai jarri dela modan brasileña edo hori, eta hor gainera egin du tira bezala “ostras barrura sartzen ari zait eta benga kanpora” o sea

Margarita: bai, zelulitisa eta...

Maurizia: bai

Margarita: “zumban nago, top bat eramaten dut eta...”

Maurizia: bai eta salto egin eta mugitu eta... erreala zen

Maren: bai, badauzkagu, ez? Eta gero baita agertu da tanpoi bat

Esti: bai

Maurizia: eta obariotako minez zegoen beste neska bat uste dut

Esti: bai, bai, hori da. Reglarekin zegoena edo hilerokoarekin zegoena, hori da. Eta gero, azaltzen ziren esaldiak-eta? Zergatik tarteka azaltzen ziren, ez? Ba txerri baten tankeran izerdia eginez, berotuta...

Maurizia: nik batzuk ez ditut ulertu

Esti: bat zatozte esaldi horiekin edo...?

Margarita: bai, nik uste dut hori, saiatu direla aldentzen zera, estereotipo feminizatu horretatik eta ematen zaizkigun mezuak eta horrela. Eta pixka bat hausten zuen hori, ez? Suda como una cerda, siéntete una zorra... o sea, bai eta horrek egiten dizu guztiz puskatzea, guri bidaltzen dizkiguten, ba anuntziotan ikusten ditugun zerekin eta ostra, bai, zeukaten poderío bat, esaten duzu “qué poderío” ez? Bai zen hori, Iratik esaten zuena, indarra, transmititzen dizu hori, o sea, estereotipoak guztiz hausten dituen zerbait. O sea, ikusten, hautsi baina esaten duzu “hau da

erreala” o sea... a ver, beste gorputzak ere badaudela, kanonetan sartzen direnak eta errealak dira ere baita e, baina oso portzentai txiki bat da

Esti: eta gero aldi berean, musika ere oso dinamikoa zen, ez? Hau da, bultzatzen zuen bizi...

Margarita: bai, mugimendura

Esti: mugimendu hori, ez? Bale. Ba ez dakit, gauza pila bat jarri ditugu mahai gainean, ez dakit zerbait esan ez duzuen zerbait gustatuko litzaizueken “ba begira ez dugu, ez duzue honi buruz galdetu eta gustatuko litzaidake nire iritzia ematea” honen inguruan harremana izan dezakeenik edo...

Maurizia: nire partetik ez

Maren: nik printzipioz ezta. Gero etxera joan eta aiba...

Esti: Irati, esan

Irati: ez, nik ezta ere. Orain ez zaidala ezer gehiago okurritzen

Margarita: nik uste dut nahiko, nahiko hitz egin dugula

Esti: bai, egia esan egin dugu mapeo handi bat, gai ezberdinei buruz eta... Gure partetik egia esan, eskerrik asko parte hartzeagatik. Ez dakit, asmoa dago nolabait ere jarraipen bat egiteko, ez? Hau da, ba orai ikerketa honetaz gainera, bueno ba guk ondorio batzuk aterako ditugu, helaraziko dizkiegu eta zuei ere helaraziko dizkizuegu dudarik gabe, ateratako emaitzak-eta, ba parte zaretelako eta iruditzen zaigulako zuei ere iritsi behar zaizuela, ez? Eta beste alde batetik, baita ere asmoa dago ikusteko, nola kanpaina bat egin behar den, ikertu nahi da kanpaina horrek zer nolako inpaktua izan dezakeen, ez? Eta horrek zerbait aldarazi duen. Orduan, ez dakit prest egongo zinateketen ba igual beste batean ba kanpaina aurrera eraman ostean edo dena delakoa, “ba begira ba bai, hartuko nuke beste egun batean ere parte horrelako talde elkarrizketa batean”

Margarita: bai

Maren: bai

Maurizia: bai, arazorik gabe

Esti: bai?

Irati: bai

Margarita: hitz egitea ondo ematen zaigu karkarkar

Esti: bai? Bale. Ba gure partetik mila esker

11.5 ERREZILGO ELKARRIZKETAREN TRANSKRIPZIOA DATUAK

Lekua: Errezil

Eguna: 2021-03-29

Ordua: 17:00

Elkarrizketatuak: Oihana, Mertxe, Aloña, Susana, Maria Jesús, Elaia, Eneritz, Nekane, Edurne

Elkarrizketatzaileak: Oidui, Ibai, Olatz eta Olaia

Elaia eta
Eneritz dira, Elaiak 19 urte ditu eta Eneritzek 29

TRANSKRIPZIOA

Oidui: eguneroko gauzetaz hitz egitera etorri gara. Eta gure abiapuntua da Errezilera etorri garela eta hau inportantea da guretzat. Hau da, Errezil kontsideratzen dugu, hainbat eta hainbat herri dauden bezala, herri txiki bat eta banaketa egin dugunean emakumeen inguruan hitz egin nahi izan dugunean, nahi genituen desberdindu, ez dela berdina Donostian bizitzea edo ni bezala Usurbilen, ze nahiz eta herri txikia izan, hirigune batetik gertu dago eta nahiz eta 6.000 biztanle izan ba herri koxkorragoa da. Edo Errezil bezala, herri txiki-txiki batean bizitzeak eduki ditzakeen ezaugarriak oso diferenteak dira guretzat. Orduan gaur bereziki nahi genuke zuek Errezilgoak bezala hitz egitea. Horrek ez du esan nahi iruditzen bazaizue beste inguruko zerbaiti buruz, edo Azpeitiarako joera daukazuelako, igual ez e, baina baldin badaukazue ba agian baita ere kontatzea zuen esperientziak badaudelako oso lotuta gaiarekin. Lehenik eta behin, eskertuko nizueke eta hau bereziki da Olaiarentzat, eta eskatuko dizuet zuen izen-abizena esatea, badakit ya idatzi duzuela baina horrela berak identifikatzeko errazatasuna izango du eta eskertuko nizueke esatea, esan duzue zenbat minutu egiten dituzuen eta abar, baina hori, guretzako gaur ez da inportanteena. Guretzako garrantzitsuagoa orain da, eta zer egiten duzue? Gutxi gora behera zer jarduera fisiko mota egiten duzue? Eta gutxi eginagatik ere esan zer motatakoa egiten duzuen. Beraz, izen-abizena eta jarduera fisikoa. Zer erlazio daukazue jarduera fisikoarekin? Zer egiten duzue?

Oihana: ni Oihana Ibarbia naiz, Errezildarra naiz eta nik egiten dudan jarduera fisikoa astean zehar ba paseo batzuk eman, paseo batzuk. Korrika-eta ez, oinez. Batzuetan umeeekin eta besteetan ni bakarrik goizetan. Bi ordu eta erdi, ba batzuetan pasako naiz, baina gutxitan. Eta horixe, paseo batzuk eta listo.

Mertxe: ni Mertxe Mendizabal naiz eta oso-oso gutxi egiten dut, porque tabernan lana egiten dut eta... ez. Jai daukadanean pixka bat, baina... oso gutxi, oso gutxi eta egiten dudanean, paseo bat edo buelta bat.

Aloña: ni Aloña Arrillaga naiz eta mendira bueno, hemen paseoak askotan mendira dira, ni bizi naizen lekutik. Ba horixe, gehiena hori gustatzen zait eta oso eguraldi txarra baldin badago, etxean bizikleta ere badaukat eta ibili izandu naiz, baina bueno, ez da nire fuertea.

Susana: ni Susana Gonzalez naiz, Errezilen bizi naiz eta ibili, astean bi aldiz paseoak hauekin, emakume batzuekin, horrela azkar-azkar eta gero mendira ere egiten dugu mendi buelta kuadrillan batzuk luzeak. Eta horixe, eta gero aste egun batzuk ba honekin [haurrarekin] tenisa

edo raketarekin askotan ya... ze, eskatzen du geroz eta gehiago eta horri esker, ba gehiago egiten dut

Oidui: tenis jokalaria zatoz orduan Unai, karkarkar.

Maria Jesús: ni Maria Jesús Galarraga naiz, Errezildarra eta bueno, baserrian bizitzen naiz eta nahiko lan fisiko badugu. Bueno, aparte gustatzen zait bazkalondoan buelta bat egitea hortik, nire etxe ingurutik eta horixe. Eta gero pilates astean behin egiten dugu, ez dakit deportea den edo...

Ibai: bai.

Oidui: hala da, hala da. Bai, bai, dudik gabe.

Maria Jesús: hori da, ordubettxo. Ez dago besterik.

Oidui: hemen bertan? Errezilen?

Maria Jesús: bai, hemen bertan. Hemen.

Oidui: hemen?

Maria Jesús: bai, hori da. Bizikletan ez genuen ikasi, igerin ere ez. Orduan ez zen, ez zegoen deporterik orduan eta... orain garaia baldin bada ikasteko, bueno, orain ya...

Oidui: inoiz ez omen da berandu, ezta?

Maria Jesús: bai. Hori esaten da, baina ez dugu ikasi. Orduan, zaila ikusten dut.

Elaia: ni Elaia Azpillaga naiz eta orain dela gutxi apuntatu naiz gimnasioan, Lizarran. Eta horixe, ba... sin más joaten naiz monitore batekin astean bi ordu eta hortik aparte ba ez de beste ezer asko egiten, baina... igual paseoren bat edo, baina ez naiz aktibo kontsideratzen.

Oidui: Lizarran arrazoi batengatik?

Elaia: bai, Iruñan ikasten dut, baina... han egoten naiz normalean.

Eneritz: ni Eneritz Arizmendi naiz eta... ba nik ere ez dut kirol asko egiten eta egiten dudanean ba paseoren bat ematera, horrela etxe inguruan eta horixe

Nekane: ni Nekane Zinkunegi naiz eta ba gehiena paseoak. Lanak uzten duen neurrian, ostiral arratsaldean eta asteburua ere bai. Urte-garai normalean hemen inguruan, ba Hernio aldera edo hemen Sagarren ibilbidea eta horrela. Eta gero udaran, gurasoek Aralarren txabola bat dute artzain egoten direlako eta ba mendian gehiago. Ba astebettxo bat edo horrela pasatzen baldin badugu ba egunero mendi-bueltaren bat eta... eta horrela, baina bai, ateratzen naiz ibiltzera. Alaba txiki bat daukat orain, urtebete egin behar duena, orduan horren aitzakiarekin gehiago paseatzen hasi naizela esango nuke. Izan motxilan edo kotxe-silan dela bera, eta hemen inguruan edo bestela tokiren batera joan eta bueno, buelta zirkularrak eta, eta horrelako gauzak

Edurne: ni Edurne naiz eta baita ere, bueno, hemen sagar buelta, astean pare bat lortzen baldin badut ba ongi eta gero mendi bueltak eta horrela, baita ere. Batzuetan fuertexeago edo lasaiagoak edo... aste bukaeretako plana.

Oidui: oso ongi. Bueno, guk ya, ez garenez elkarrizketatuak izango ez dizuegu kontatuko. Bakoitzak bere zerak egiten ditu, baina nik ere nahiko lan dauzkat bai. Bueno, begira, lehenengo galdera, esan dugu badagoela organizazioa bat, mundu mailako osasun, osasun mundialaz arduratzen dena eta hark parametro batzuk jartzen ditu eta esan dugu aktibo edo inaktibo kontsideratzen gaituztela, ezta? Baina zuek sentitzen duzue gutxiago edo gehiago eginagatik, hortik gora edo hortik behera eginda ere, ongi sentitzen zarete egiten duzuenarekin? Lehenengo galdera hori izango litzateke. Zuek, inaktibo eta aktibo hitza batzuetan gelditzen da gogorra bezala, ez? Ba... joan ginen lehengo astean, orain dela bi ya, Pasaiara joan ginen. Beste emakume talde pare batekin hitz egin genuen gainera eta hor hasi genuen pixka bat, ezta? Eta izan zen zehaztea ba, ongi sentitzen zarete egin duzuenarekin, ordea? Edo iruditzen zaizue... “ ez, ba egia esan ez nago gustura. Gehiago egin behar nuke” edo gustura sentitzen zarete egiten duzuenarekin ya? Galdera irekia botatzen dizuet, nahi duenak erantzuteko.

Oihana: nik uste hasterakoan pereza ematen duela, baina egiten duzunean satisfakzioa

Nekane: bai, nik ere hortik joko nuke

Mertxe: bai, egindakoa gustura.

Maria Jesús: eta egindakoa pentsatzen duzu “ba, gehiago egin behar dut” baina gero...

Nekane: egiten hasi arte pereza, incluso beste edozein aitzakiak balio du

Mertxe: bai, baina gero egiten duzunean, ba bueno

Maria Jesús: bai, gero egiten duzunean ongi sentitzen zara zure buruarekin edo, ni behintzat ongi sentitzen naiz.

Elaia: eta niri pasatzen zaidana da egin behar baldin badut, konpromiso bat behar dudala eta ez “benga, mendira joango naiz” eta ezin naiz, bakarrik ez naiz sekula abiatuko, baina ya konpromisoan, zer edo zertara apuntatuta egon ezker, ba ya errazago, joan egin behar delako, bestela...

Oidui: konpromisoa esaten duzunean da lotu egiten zaituelako ordutegi batek...

Elaia: bai, hori da.

Oidui: nonbait egitea, norbaitekin eta orduan

Elaia: bai, orduan lotuta nago.

Eduarne: bai, horrek asko lotzen du, lotzeak. Ni lehenago dantzan ibiltzen nintzen eta astero igual bi egunetan dantza eta, utzi eta ya está, ez dantzarik eta... orduan lotzen baldin bada eta gustura gainera. O sea, ez dela... batzuetan pereza ere bai “jo, orain ba igual iluntzean eta... ordutegiak izaten dira batzuetan baita ere, hori, eguna bukatu ta gero. Eta horrek igual pereza puntu bat ere ematen du, neguan eta horrela, baina bestela ikaragarri gustura.

Oidui: orduan gehienen, ez egitearen arrazoietako nagusi bat izan daiteke pertsonala? Zuek pereza hori, pertsonala izan daitekeelako, ez? Edo badaude beste arrazoi batzuk?

Elaia: bai.

Aloña: bueno, denborak ere... lanak eta denborak ere asko kentzen du e... niri behintzat bai.

Nekane: bai, baina bueno antolatzerako garaian nik uste dut, nik pertsonalki ez dut lehentasuna tartean sartzen. O sea, eguraldi ona baldin badago, beste lan denak bukatu baldin baditut, astroak alineatzen badira ba egingo dut, baina bestela ez dago lehentasunen artean, beti dago beste zerbait lehenago resolbitu behar dena bezela, edo... ez dakit, nik behintzat horrela bizi dut eta zuk esaten zenuena, konpromiso bat edo lotura baten beharra, niri orain adibidez, alabarena aipatzen nuenean, ba horrek zeratzen nau, ez? “Ba bueno, paseatu egin behar dugu eta ya que eguraldi ona dagoen ba kanpoan ibili eta aprobetxatu eta...” Gainera daukagun egoeran, ba herritik kanpora ere ezer asko egiteko aukerarik ez daukagun honekin edo norbaitekin gelditu edo... O sea “bai, igual joango naiz buelta bat ematera” hori seguru aski ezezkoan bukatuko da. Baina baten batekin zita lotu ezkeru edo... Ni adibidez, ez naiz gauzetara apuntatzen ze apuntatu izan naizenetan beti eduki dut beste zerbait, atzeratzen, atzeratzen, atzeratzen, atzeratzen utzi dudana. Orduan gehiago da, pertsonarekin lotu, ez? “Ba bihar hamarretan?” “Ba bihar hamarretan”. Eta orduan bai.

Eneritz: niri adibidez, ba hortik aparte, askotan... eta hau ez dakit jende askori pasatzen zaion, baina niri bai, niri aldrebes gertatzen zait. Baina, jo “kirola egiteak burua askatzen laguntzen du eta...” niri ez. Eta nik adibidez, administrazioan egiten dut lana eta egun guztia ofizinan eta gainera bakarrik egoten naiz ofizinan eta... Jo, kirola egitera joan eta ni kirola egitera joaten naizenean burua denbora guztian martxan daukat eta orduan, nik behar hori sentitzen dut hori askatzeko eta nik horretarako hau eduki behar dut lanean [burua] ez hankak edo besoak. O sea, nire behar hori ez du asetzen. Eduki nuen bolada bat lanetik irteten nintzena eta joaten nintzena egunero buelta bat ematera, baina es que... ez zidan balio nik behar nuen horretarako.

Oidui: zer da estres bat bezala sortzen dizulako, pentsatzen egon behar duzulako nola egin edo...

Eneritz: ez, 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? Niri

Aloña: paseatzeak ez dizu balio

Eneritz: ez. 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.

Aloña: ya, bakarrik baldin bazoaz gainera.

Eneritz: ez dakit nola esplikatu. Eta oinez ibiltzera joaten nintzenean, burua horretan lanean ari zen, orduan ez zidan uzten hori mozten edo ez dakit nola esan.

Susana: berritsu batekin joan behar zara, karkarkar.

Eneritz: ba zer edo zer horrelakoa egingo dut orduan, karkarkar.

Aloña: bai, bakarrik joanda ez dago hori mozterik, hori horrela da. Beste era batera joan, baina moztu ez.

Eneritz: o sea, ez dakit jendeari hori... Nik hitz egin dut jendearekin hortaz eta niri jendeak asko esan dit “bua, niri lepo laguntzen dit eta ez dakit zer...” eta niri ez.

Susana: eta musikarekin joanda?

Eneritz: ez, kaskoekin eta joanda eta.. que va, que va.

Oidui: zorionez, hemen pertsonak diferenteak gara eta, zorionez bakoitza bete egin behar du eta... bakoitza betetzen ez duena egitea, igual kaltegarri, ezta? Nahiz eta organizazio batek esan esaten dituenak. Hori... dudarik ez egin. Baina bueno, interesatzen zaigu jakitea, horrela gaizki esan gabe, desberdin pentsatzen duenarenak jakitera etorri gara. Ez gara denak berdina esateko esperantzarekin etorri, beraz, lasai. Lasai kontatu. Eta... ez dituzu gauza arraroak esango, ziur egon ze...

Eneritz: bai, ez dakit, ez dakit den kalte. O sea, kalte ez zidan egiten e, baina ezta nik behar nuen hori ere ez zidan ematen.

Oidui: aizue eta hemen batzuk inaktibo bezala... beti ari gara esaten esan dudanagatik e. Hau da, batzuk ordu kopuru batzuk egiten dituzue eta beste batzuk gehiago egiten dituzue. Gehiago egiten dituzuen horiek, gutxiago egiten dutenei zer esango zeniokete? Zertan aurkitzen duzue batzuk gustagarri hori, gozagarri hori? Adibidez, berak esan du igual ez duela aurkitzen gozagarri hori. Besteok zertan aurkitzen duzue gozagarri hori, zer esango zeniokete berari? Ze igual ez dio balio, baina behintzat zer esango zeniokete?

Maria Jesús: mugitzeko gorputza. Ni beti esaten ari naiz alabari. Ezin ditut ikusi jarrita horrela, ez garelako ohitu, ez? Jarrita denbora askoan egoten sofán. Eta orain ikusten ditudanean esaten dut “bueno, bueno.”. Ez dakit nongo mina, ez dakit nongo haizea, ez dakit zer... Ba mugitu! “Mugitu gorputz hori!” esaten diet. Dena batera ez bada, ez dago gorputza geldi egoteko egina. Ez dakit... Niri behintzat funtzionatzen dit horrela

Oidui: besteoi ere bai? Egiten duzuenoi asko laguntzen dizue edo... esan nahi dut...

Susana: niri asko laguntzen dit, adibidez, ba joaten garenean mendira horrela pixka bat gogorra egiten dugunean, kexatzen naiz e, bidean karkarkar. Baina gero konturatzen naiz hurrengo mendi-bueltan hobeto nagoela. O sea, fisikoki geroz eta hobetu nago.

Aloña: es que biohtza guk baino txikixeago dauka berak e, karkarkar

Susana: horixe. Hori da problema, itotzen naiz eta... Bai eta hori, asko gustatzen zait niri, ez? Ikustea “Orain egin dut mendi-buelta ez dakit nora eta ostras ze ondo!” Eta hori, nik behar dut gorputza hobeto sentitzea, ez naizela nekatzen eta flexibleago eta... Zeren klaro adinarekin ere, ez dakit, gogortzen gara, ez? Eta lehengo gauzak egiten nituenak, orain ezin dut egin. Orduan etxean ya ez dut egiten yoga, ez ditut egiten horrelako gauzak. Lehen egiten nituen, gaztea nintzenean. Baina...

Eneritz: ni horretan ados. Tarteka zure burua esforzatzek hurrengo batean errazago egiten laguntzen dizu eta konfiantza bat irabazten duzu baita ere. Ba bueno, beste batean taldeko plan batera ere animatzeko edo... Zeren honetan ere asko funtzionatzen dugu “hori ni baino gehiago da” eta “ni baino azkarrago joango da” eta “ay, es que horrela joango naiz edo arnasestuka ibiliko naiz eta orduan nik nahiago dut nire airera joatea”. Baina gero nire airera joateko pereza daukat eta... niri adibidez, horretan laguntzen dit, ba larunbatean ez Herniora igo eta jaitsi lau aldiz, baina bueno, lasai hartu eta zera eta... Igual da baita ere zure parekoekin elkartzeko edo... niri batzutan gertatzen zait, nire ahizpa kirolari erabatekoa da. O sea, eta harek bizitzeko behar du eta desahogatzeko behar du eta... Izarorekin 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...

Elaia: bai edo behintzat joaten zaren pertsona horri ez molestatzea, ez? Imaginatu, zoaz mendira beste hiru lagunekin eta haiek ibiltzen dira egunero mendian eta zu haien atzetik eta mingaina aterata eta kristoren gaizki sentitzen zara. Eta esaten duzu “segi zuek eta gero joango naiz” baina fondoan ez duzu nahi beraiek segitzea eta han zu gero joatea. Hori da kontua.

Oidui: hala ere, fisikoki ongi ez egoteak beldur bat ematen dizue? Zentzu horretan. Esan dizue “igual ezin diot segitu” edo “bera gaizki sentituko da” edo... Baina baita ere igual pentsatu behar dizue berak zurekin nahi duela joan, ez? Esan nahi dut izan liteke baita ere, ez dela justu bere markarik hoberena egitera egun horretan, ezta? Hau da, zuekin konpainian joan dela. Hau da, konpainia onean joateak laguntzen dizue?

Askok: bai. Bai, asko.

Susana: horrek asko.

Elaia: hombre, gehiena horrek seguru asko.

Oidui: kuriooa da, ordea, Pasaian emakume batek esan zidan baietz, hori asko gustatzen zitzaiola, baina berak ere bere momentua batzuetan behar zuela eta bakarrik joatea asko gustatzen zitzaiola zentzu horretan, ezta? Bere momentua harrapatzen zuelako, bere pentsamenduetan sartzeko

Maria Jesús: ni bakarrik gustura ibiltzen naiz, nire erara, nire pausuan, ez azkarrago edo makalago, nire erara. Ni bakarrik ibiltzen naizenean, gustura.

Oidui: zu aurkitzen zara zure buruarekin eta zure erritmoetan zoaz eta...

Maria Jesús: bai.

Oidui: eta adinen artean, Errezilen gaude eta hemen adin tarte diferentetan... esango nizukeke Usurbilen eta dudarik gabe Donostin baino adin diferentekoak gehiago juntatzeko joera egoten dela. Hori, nik beti herri txikietatik gehien gustatzen zaidan gauzetako bat hori da, geroz eta txikiago, geroz eta... ez? Jendea zentzu horretan behintzat ezagutzen da gehiago eta partekatzen du gehiago. Iruditzen zaizue, ordea, beharrak diferenteak direla adinaren arabera? Adin diferentetako emakumeak zaudete hemen, iruditzen zaizue beharrak diferenteak ikusten dituzuela... jarduera fisikoarekiko ari naiz beti e... edo ez, edo antzekoak dira? Batzuk, adibidez esan dizue, ez? Ba esan duzu “jo, adinean gora goaz batzuk eta orain ikusten dugu honen beharra”. Berdina igual... ez da trasladatzen? Gazteek igual ez dute ikusten? Ez dakit, ba gazteek agian oraindik aje gutxiago edukitze dituzue guk baino.

Eduarne: hori nabarmen. Gaztetan...

Maria Jesús: nekatu ere ez

Elaia: bueno...

Eduarne: baina ez hainbesterainoko... o sea, nik uste dut adinarekin badagoela “jo, ibili egin beharko dut” edo “egin egin beharko dut” ez? “gorputza mugitu egin beharko dut” porque es que bestela geldituko naiz... ez? Oso lotuta edo sentsazio horrekin.

Maria Jesús: noski.

Nekane: nik uste gero beste kasu batzuetan adinean gorago daudenekin pentsatzen jarrita e, programak eta antolatutako gauzak egitea, zeharkako helburua ere betetzen duela ariketa fisikoak eta da gehiago etxetik ateratzea, elkartzea, harremanak edukitzea... Hainbeste lotu gabe ba bueno, osasuntsu egotearekin eta, ez? Ba izatea astean behingo zita bat badakizuna atera egingo zarela, zeren askotan herri txiki hauetan eta landa eremuan-eta, emakumeak eta, ba luze bizitzen ari diren hoiek-eta, gelditzen dira etxean eta gero eta barrurago, eta gero eta berdina, pereza kalerako ere edo... Eta kasu horietan zeharkako helburuak ere betetzen ditu, ba astean behingo edo hamabostean behingo paseoa bere hamaiketakoarekin ba bada modu bat beste ongizate baterako, fisikoa izan litekeena, baina bai harremanak edukitzeko, etxetik ateratzeko, kontu batzuk esateko... badaukala beste helburu bat iruditzen zait.

Maria Jesús: bai, ni pilates horregatik hasi nintzen. Eta orain denetara, oso gustura. Konpromiso hori hartu eta, etxean badakit zer egin baina ez dut egiten eta hemen motibatu egiten naiz.

Nekane: eta igual horrek kuadrilla bat ematen dizu gero beste plan batzuk egiteko eta...

Maria Jesús: hori da. Motibatuta.

Oidui: hirigunean bizi den emakumearen eta zuen arteko diferentzia bat ikusten duzue?

Elaia: bai.

Aloña: bai. Gainera justu Errezil, kalean jendea bizi da, baina ez hainbeste. Gehienak baserrian

Elaia: bakoitza punta batean

Aloña: orduan 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 umeak 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.

Susana: ni bizi izan naiz adibidez, Donostin, ez? Hona etorri baino lehen. Eta gero konturatu naiz han gehiago ibiltzen nintzela hemen baino. Hemen mendian bizi naiz eta horregatik ya, mendian nago. Baina han beti etxetik, pisu batean ba kalera joan behar, ez? Eske ezin nuen egon pisuan. Orduan ba hondartzaraino, gero ez dakit zer eta... Orain joaten naizenean esaten dut “jo, posible da? Egunero egiten nuen buelta hau e”.

Elaia: nik ere etxetik edozein tokitara joateko kristoren aldapa

21.53 – 22:03 [ezin izan dut transkribatu]

Edurne: eta gero joera handia daukagu kotxean ibiltzeko. Edozein tokitara kotxean.

Elaia: azkenean etxetik kalera ateratzeko kristoren paseo polita

Susana: lehen gehiago egiten nuen han. Hemen ordu erdi daukat oinez, egia da.

Eneritz: bai, askotan pasa egiten zara. Etxetik “bueno, buelta egitera joango naiz”. Gure etxetik atera eta kristoren aldapa dago. Abiatu eta “buelta egingo dut”, abiatu eta segituan bolak karga-karga, abiatu aurretik estiratu incluso, zer edo zer egiten hasi eta segituan bolak

Susana: bai?

Eneritz: aldapa igotzen? Niri bai. Niri pasa izan zait. Eta esan “ostras, gaur horrela” eta aitak esan zidan “es que abiatu segituan gora egin hortik buelta eta askoz hobeto”. Baina izaten da ba “buelta bat egingo dut” eta abiatzen zara aparteko ezer egingo ez duzun horrekin igual abiatzen zara horrela oinez eta, baino klaro, ya... igo egin behar duzu segituan dexente eta ostras, niri hori pasa izan zait e.

Oidui: eta hemen ez daukazuen eskaintzaren bat, ez dakit ikastaroren bat edo zeraren bat faltan botatzen duzue, ba ez dakit, igual Azpeitian badago edo hiri batean badago, edo... botatzen duzue faltan?

Edurne: Baina hemen badago.

Oidui: badakit badagoela, baina ez dagoen bat. Botatzen duzue faltan ez dagoen zerbait?

Eneritz: nik bai.

Oidui: beraz hori egongo balitz igual gehiago egingo zenukete?

Eneritz: egon zen garaian lana neukan eta ezin nuen. Baina nik adibidez kirola egin behar banuke, nik uste dut ni kirolera bultzatzeko modu... aktiboago, ondo pasatzeko, ba adibidez, aerobik edo zumba edo tipo horretara, nik uste dut bai. Apuntatuko nintzatekeela eta errazago egingo nukeela iruditzen zait, gero auskalo e, inoiz ez dut egin. Zegoen garaian lan orduak harrapatzen zizkidan eta...

Oidui: orain ez dago

Eneritz: ez

Oidui: hori, aukera hori ez dago. Besteok faltan botatzen duzue ikastaroren bat, egiten ez dena hemen...

Edurne: nik bai. Bai, zer edo zer... Pilates egiten da, baina egiten da astean behin

Maria Jesús: dantza ere badago Edurne.

Edurne: ez, orain ez dago.

Maria Jesús: ez dago?

Edurne: bukatu zen. Ni dantza egon zenean ibili nintzen.

Susana: dago gimnasia de mantenimiento, ez?

Eneritz: bai. Hori da. Trikitixa ere, dantza suelta ere egon zen, baina...

Aloña: segitzen du, baina umeek

Eneritz: umeek, baina helduena bazegoen eta taldea desegin egin ginen.

Maria Jesús: a bai?

Eneritz: bai, bai. Desegin egin zen taldea.

Maria Jesús: dantza ere gimnasia ederra da e.

Eneritz: bai. Eta ni orduan etortzen nintzen eta...

Maria Jesús: horrek, dena ematen baduzu...

Eneritz: ni orduan gustura etortzen nintzen, baina taldea desegin egin zen.

Oidui: bai, argi dago dantza intentsitate altukoa, oso altukoa dago izatea e, oso, esfortzu handia behar izaten da. Aizue eta, hemen batzuk amak zarete eta beste batzuk ez. Eta seguru aski ama zarete haur txikiekin eta beste batzuk helduak ya direnekin ere bai. Zein diferentzia ikusten dituzue? Ama izanda errazagoa da, zailagoa.. Edo adinaren arabera dijoa, hau da, seme-alaben adinaren arabera. Ni ere aita naiz eta horregatik galdetzen dizuet baita ere... Nola ikusten duzue hori?

Nekane: nire kasuan niri lagundu egin dit. Esan nahi dut, nire buruari jarri diot obligazio hori edo... ba Malenekin paseatzera ateratzera eta zera, eta... lagundu egin dit planak horren arabera egiteko baita ere, ez? Ama ez zarenean zure sozializazioa igual gehiago da poteatzea eta parranda eta beste gauza batzuk, baina kasu horretan zure planak aldatzen dira eta beste, beste era batera antolatzen duzu agenda eta niri bai, niri lagundu egin dit. Ondo etorri zait alde horretatik, bai.

Oidui: besteek?

Maria Jesús: gu ya, amama naiz ni, karkarkar.

Oihana: nik gero paseo batzuetan esaten diet “ez daukat gogorik, ez daukat gogorik” eta gero ya bueno, joaten garenean ongi pasatzen dut, baina igual hasieran pereza edukitzen dute beraiek ere, eta bueno, paseotxo txiki bat e.

Aloña: eta erritmoa ez da berdina.

Oihana: ez, ez.

Aloña: zu aurretik ohituta baldin bazaude egitera, gero ya... orain ongi zu, urtebete ez daukanarekin, baina laster berak oinez nahiko du, ez du nahiko eta... ez paseo eta ez ezer. Kanpoan ibili bakarrik

Susana: edo motxilan jarri eta...

Nekane: oraindik motxilan eramateko ondo

Aloña: bai ba, baina gero...

Oidui: orduan iruditzen zaizue hor jaitsiera egoten dela bereziki hasierako... ez?

Aloña: hombre, bai ba.

Oidui: txikiak direnean eta pixka bat helduxeagoak, baina txikiak direnean

Aloña: eta batekin pixka bat zaude, baina ya bigarrena baldin badator eta hirugarrena baldin badator, bueno. Nik pasa ditut oraintxe, oraintxe ondo. Txikiak sei dituenean. Oraintxe ondo.

Susana: adin horretatik aurrera oso ondo.

Aloña: hori ba, laister guk baino gehiago

Oidui: aizue eta, gai bat gehiago sartuko dut. Gizonezkoek emakumezkoek baino %20 bat gehiago ere egitera iristen direla esaten dute ikerketa askok. %20 gehiago eta berdin dio zein lanetan ere ari diren gainera. Esan nahi dut, hasten zara ikusten lan motaka eta lan motaka ere, badirudi, hala ere, gehiago egiteko joera dute. Zer pasatzen da? Iruditzen zaizue arrazoi bat badagoela, horrela esateko, emakume izateak ya ekartzen du inaktiboago izatea?

Elaia: igual emakume izateak dakartzan ardurak, ez? Ba igual etxean egin behar dituzun lanak edo zaintza eremutakoak edo. Nire kasuan ez da kristorena, baina beste batzuenan igual izango da.

Nekane: ez dakit, nik uste horrekin doala lotuta. Lanen banaketa oso...

Maria Jesús: inaktibo ez nuke esango nik. Nire gizona jai edukitzen zuenean, Txindokira eta, joe a ze merituak, hari ematen merituak. Eta esaten nion “eta etxean amona zaintzen eta lanak egiten, zeinek dauka merituak?” es que...

Mertxe: errazago libratu

Susana: Txindokira joatea niretzako da denbora libre

María Jesús: baina ni, joango nintzake, baina zer? umeak eta... zailagoa da. Es que denbora hori hartzea

Aloña: ez dugu hartzen.

María Jesús: es que hau egin behar da, hori egin behar da eta ni joaten baldin banaiz, zeinek egingo du?

Nekane: paketean dijoa.

Maria Jesús: umeak zaindu, helduak zaindu, beti izan da gure ardura orain arte. Eta nik hori ikusten dut, gizonak errazago libratzen direla.

Nekane: gainera, gure inguruan eta horrela, guk txisteak egiten genituen. Gizonak aita izaten direnean, aurretik kirola egiten bazuten edo ez bazuten, aurreneko umearekin hasten direla maratobietarako prestatzen, bigarrenarekin ultra-trailak eta... ez? Gero helmuga beti umea besoetan dutela sartzen direla, baina, esan nahi dut denbora ateratzeaz aparte desahogatzeko ez dakit, aitzakia ere edukitzen dutela umeengandik libratzeko edo, baino. Nik uste nabarmena dela aurrez kirola egiten zuten emakume zein gizonak parean jarrita egoten dela desoreka eta bueno zaintza lanak eta orokorrean lanak antolatzeko daukagun sistemak eragiten digulako, ez dakit.

Oidui: beraz, gizezkoek igual lizentzia gehiago ematen die gizarteak ere ya.

Maria Jesús: orain aldatzen ari da asko

Nekane: bai, bai

Elaia: baina hala ere...

Maria Jesús: pila bat aldatu da, baina, oraindik ere...

Susana: nik uste dut, beraiek oso libre bizi dira, gizonak orokorrean. Eta nola ya lan egin du kanpoan eta dirua ekarri du, ba ya está gero ahal du ariketa egin, deporte, mendira joan... Bueno, kasuen arabera e.

Nekane: bai, bai, orokorrean gehiago da horrela.

Susana: ze gu beti pentsatu behar dugu “a ver, zein geldituko da honekin?”. Beti eskatu behar, berak ez du eskatzen. O sea, badaki ni egongo naizela, orduan... bai, bai.

Oidui: hala ere, saltsa pixka bat gehiago sartzeko, esan duzue, gauzak asko aldatu direla. Seguru aski batzuk ikusi duzue aldaketa bat, ez?

Maria Jesús: bai, nik bai.

Oidui: seguru aski. Baina %10etik gora da gazteen artean e. Ari gara hitz egiten bikotedun gazteen artean ere.

Nekane: gizonak gehio?

Oidui: gizonak gehiago egiten duela emakumeak baino. Ez gara ari esaten, bale eta “aldatu da” ez, ez da egia. Orduan... ez dakit, ez dakit ikusten duzuen, alegia...

Edurne: emakume izateagatik gutxiago egiten dela?

Oidui: bai.

Edurne: nik uste dut dela, ez nuke esango emakume izateagatik, baizik eta emakume bezala kulturalki eman zaigun pisuarengatik eta hori egun batetik bestera ezin delako kendu. Gizonezkoak berea ezin duen kendu bezala, ba jarri zaigun edo eman diguten, hor dagoela, ez? Zama edo... bai. Hori aldatzea ez dela hain erraza.

Oidui: kulturala eta oso errotua dagoen kontua delako.

Edurne: bai.

Nekane: bai, nik ere ariketa fisikoaren tokian jarriko nuke parte hartze sozio-politiko edo jarriko nuke aisialdirako denbora edo... eta seguru asko ehunekoak ez dakit berdinak izango diren, baina balantzan beti egongo dira alde batera egiteko denbora dutena gizonenak eta... bai. Egiturazkoa dela.

Susana: gero, gizonak ez daude obsesionatuta bere fisikoarekin? Karkarkar. Hori ere. Es que gimnasioan ikusten direnak... denak cachas.

Elaia: baina emakume asko kasu horretan ere bai, nik uste.

Susana: bai?

Eneritz: ba nik obsesioaren justu...

Susana: ez?

Nekane: nik uste oraindik ere gure gain gehiago dagoela fisiko perfektuaren pisu hori

Eneritz: bai

Nekane: baina gizonarengan ere asko ari dela.

Susana: asko, bai

Nekane: azkenean, merkatu oso bat dago hor, ez? Orduan asko ari dela sartzen horretan, bai.

Elaia: baina kasu horretan igual gizonak gehiago egingo dute kirola edo ariketa fisikoa edo nahi duzuna, beraien ongizateagatik edo nik ez dakit zergatik, denbora behar dutelako eta emakume batek egiten duenean igual egiten du forman egoteko, gorputz polita edukitzeko, ez dakit zertarako... Helburu desberdinekin bezala igual...

Oidui: berriro, esan dituzuen gauzen artean gehien nabarmendu duzuen da, elkarrekin batera egitera joatearena, adibidez, zeinen ederra den, partekatzea eta hemen ez da atera hainbeste hori, ezta? Oraintxe esan duzun hori, ezta? Dela bakoitzak bere fisikoa eta irudia. Esan egiten dut, e? Hemen ez da atera hainbeste, ez? Hasieran atera da gehiago konpainian ze ederra den eta ongi ibili eta “ni nekatzen naizenean ondoan norbait baldin badago...” ez? Ulertuko didan bat edo...

Elaia: bai, baina azkenean imajinatu, zu baldin bazoaz “kirola egingo dut, kirola egingo dut” horrela ez zara joaten mendi buelta bat egitera joaten normalean, edo igual ba zer edo zertara apuntatzen zara edo horrela, edo gimnasia joaten zara, baina... baldin bada zure helburua gorputz polita edukitzea ba, igual ez, igual ez da zuk egiten duzun lehenengo gauza mendira joatea.

Oidui: eta kulturala dela, hori ere nabarmen ikusten d, ezta? Ez da nik baieztatzen dudalako, baizik eta hala baieztatzen da, ezta? Baina zuek asumitzen duzue pisu hori zuen, zuek emakume bezala? Esan nahi dut... zuek etxe batean bizi zarete eta bai, kulturala da, baina diferentziak egongo dira suposatzen dut, bakoitzak asumitzen duzue hala izan behar duela, ez duela... noraino izan daitekeen horren alde edo horren kontra burruka egiten duzue?

Edurne: buruarekin bai. Baina gero burutik ekintzara pasatzeko... hor dago zailtasuna. Nik askotan “jo, ba zaindu beharko dut gorputza”. Nik ere nahiko nuke gorputza pixka bat gehixeago zaindu, adinarekin gero eta... ostras, nahi dut ba, ez? Baina klaro, gimnasia joan eta muskulitoak egitea... es que, es que, ezin da. Ez zait ateratzen

Oidui: hori ez duzu gustuko.

Edurne: ez zait batere gustatzen. Nahiko nuke beste modu batean, “egiten da horrela” eta... ezin naiz jarri. Niri ateratzen zait, paseora joatea eta gozatu egiten dut. Ibiltzen disfrutatu egiten dut, deporte egitea ere asko gustatzen zait, baina gehiago da taldean. Taldean egiteko gauzak adibidez, ikaragarri gustatzen zaizkit, bakarka baino gehiago. Bakarka, pentsatu “bua, benga egunero egingo dut paseo bat”. Ez dut egingo, badakit. O sea, buruan mentalki bai, baina gero ez dut egingo, bakarrik? Ezta pentsatu ere. Orduan, badago denbora guztian pentsatu bai, baina ez duzuna burutzen eta azkenean da como “joel!” Sentsazio eskasa gelditzen da horrekin. Nahi duzu, baina ez duzu egiten. Badakizu zer egin behar duzun, ez? Nik behintzat horrelako sentsazioa edukitzen dut.

Nekane: gero egunerokoan kuadratzen ere, nik adibidez, nire buruari egunero paseo bat jarri eta egiteko gai izan nintzen tartea izan zen haurdunaldiko bajan egon nintzenean. Esan nahi dut ba 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 dauzkazulako-eta ba ariketa

fisikoa egiten baduzu ba arinago eta... Baina bestela, eguneroko zurrunbiloan sartzen zarenean, ez? Ba etxeko garbiketak, erosketak, zure lana, umeak pixka bat antolatu, ez dakit zer... eta nire kasuan guk, bikotea gizona da eta murrizketa berak hartu du eta zati handi bat asumitzen du, ez? Eta orduan, asteburua ailegatzen 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, ez dakit.

Oidui: bai, hau ematen duena baino konplexuagoa da.

Nekane: bai, negoziatu egin behar da.

Oidui: ez da horrelako dikotomia garbia, ez? Ba, konplexuagoa da, ezta? Aizue eta lan mota, lehenago atera da, ez? Egiten duzun lan motak ere eragin handia du, ez? Ez dakit, ez? Zuek esan duzue tabernan, hori ordu askoko lana da.

Oihana: ni bere alaba naiz eta ni

Mertxe: bai, egun osoa ematen dugu hemen eta tarte bat baldin badaukagu edo siesta egin edo... o sea, deskantsatu. Berriz ere nekatza ez, deskantsatza. Igual aitzakia bat da, baina orduan ez dugu batere ez, niri ez behintzat “ba joango naiz buelta bat egitera” igual aitzakia da, baina bueno. Baina zaila da, niri behintzat zaila egiten zait. “Bueno orain bi ordu dauzkat eta buelta egingo dut” ba ez, ez naiz joaten.

Oidui: besteok? Lan sedentarioak daukazue?

Nekane: bai. Nik EH Bildun, Gipuzkoako taldean egiten dut lana komunikazioan eta nire egunaren zati handiena bilerak dira. Izan presentzialak zein online bidez egiten direnak eta beste zati bat ba horixe, mobilizazioak kotxean aurrera eta atzera, erabat sedentarioa, bai.

Eneritz: nirea bai. Ni administraria naiz eta egun guztia eserita ordenagailuan nago.

Maria Jesús: nik ez. Ni baserritarra, mugitzen naiz. Nik herri-kirola esan beharko nuke karkarkar. Herri-kirola bai. Eta orain gutxiago e, lehen baino. Baina hala eta guztiz... ez da vida sedentaria esaten duzuen, ez da.

Aloña: nirea ere ez. Ni korrika hara eta hona ibiltzen naiz. Baserritarra eta banaketan gainera. Sedentario ez da nirea.

Eneritz: gero, daukazun lanak kristoren pila egiten du lanak. O sea, nik hori antzeman dut. Nik lehenago fruteri batean egiten nuen lana eta azkenean denbora guztian kajekin aurrera, atzera, ez dakit zer eta... Lana aktiboa baldin bada, gero horrek nolabait aktiboago izatera eramaten zaitu. Esango nuke, joe nik lana egiten nuenean nik nire buruari lepo antzeman nion gehien bat kajekin ibiltzen nintzelako besoetako muskulatura kristoren pila irabazi nuen. Pues bai, aktiboago baldin bazaude horrek, azkenean horrek, esango nuke, zuk egun guztia eserita pasatzen baldin baduzu eta ez dakit zer, eta zaude erdi zeratuta... niri gehiago kostatzen zait abiatzea. Eta gero, abiatu eta gero, pues igual ondo, ez? Baina abiatze hori niri askoz gehiago kostatzen zait. Orduan igual askoz errazago egiten dut. O sea, martxan zaude eta martxan segitzen duzu, nolabait esateko.

Oidui: bai, esan behar nuen, batzuetan esaten dela, bai erabat geldi eta eserita egoteak zein esfortzu gehiegizko lan batean egiteak, batek igual ez duelako motibatzen eta besteak

ordea neke, hain nekatuta uzten zaitu, edo zutik edo denbora asko egoten direnak, nekeak ya ez duela laguntzen, ezta?

Mertxe: deskantsatzeko gogoa.

Oidui: bai. Aizue eta baliabide aldetik, lehen bidegorriaren kontua atera duzu. Iruditzen zaizu, halako bidegorri batek-edo lagunduko lukeela?

Maria Jesús: bueno, nik uste baietz. Bizikletan edo hemen es que... bueno nik ez dut ikasi bizikletan e

Aloña: bueno, orain sagarraren bidea igual

Maria Jesús: bueno sagarran bueltan, orai ibilbide hori

Susana: bai, sagarraren buelta

Edurne: bai, guretzako ere da paseo bat ez dena aldapa gora, ez? Da erreza, zer edo zer egiteko modukoa eta kristoren esfortzua ez duena eskatzen eta

Oihana: bai, ordubete eskasean egiten duzu buelta eta

Edurne: ordubete buelta da ordubete eta segun nola zoazen, gehiago edo gutxiago, baina da gozada bat.

Oihana: eta aldapa bueno. Pixka bat badago, baina...

Edurne: bai, badago, baina motzak

Oihana: izan litekeen gutxiena, Errezilerako izan litekeen gutxiena karkarkar.

Edurne: bai, jaitsi bai, baina...

Oidui: irratian entzun dugu, bai. Beste Gipuzkoar guztiek ere zuen berri. Sagarraren eta... Esango nuke zuen, ez dakit alkatea edo zein izango zen baina egon zen Euskadi Irratian edo... bidaia batean uste dut entzun nuela.

Edurne: bai, oso oso ondo dago. Egia esan, bai.

Oidui: eta bestela? Azpeitian edo ez dakit baliabide batzuk badituzte, ba kiroldegi bat, faltan botatzen duzue?

Aloña: kristoren pereza ematen du Azpeitira joateak. Es que hartu kotxea, joan ya joatea eta etortzea ordubete kotxean. O sea, kirola egiteko ordubete kotxean ibiltzea, bueno ordubete ez dakit baina 50 minutu behintzat bai

Edurne: eta igual horixe da e, baina buruan da como que "orain ordubete egiteko, beste ordu bat joan eta etorri?"

Aloña: es que 50 minututan ya egin duzu buelta ederra egin liteke, edo ederra edo bueno behintzat...

Susana: ba niri badakizue zer gertatzen zaidan? Ze klaro, beste umea handiagoa da, gazteagoa da, orduan Azpeitin asko egoten da eta... ba bera gimnasiara apuntatu zen, ez dakit, beste mota

bat eta esan nuen “ba bitartean ni joango naiz gimnasia”. Joan gimnasia, prest, makinak-eta... ikusi nuenean hainbeste gizon bere makinarekin, denak niri begira, nik sentsazioa neukan “joe, ni zaharra hemen” karkarkar. Eta, ba ez nekien nola funtzionatzen zuten makinak, orduan lotsatu nintzen eta joan nintzen. Hurrengo egunean, Lurrekin “bueno, banoa berriz, ya animatuko naiz”. Ba ez, berdina gertatu zitzaidan. O sea, ez ezagutzea makina horiek nola funtzionatzen duten, denak super ondo beraien etxean bezala eta ni bakarrik, hor galduta. Eta gogoia bai e, makinekin pixka bat probatzeko eta pixka bat indartzeko, baina... ez naiz joan berriro.

Aloña: gu ere polideportivoko sozioak gara eta pagatu bakarrik egiten dugu. Ezta behin ere ez gara joan. Behin ere ez. Udaran bi aldiz pistinara, lehengo udan bat ere ez. Pagatu dugu berriz ere, eta segi hortxe. A ver aurten zer ateratzen den.

Nekane: baina egia da hain extremora ailegatzen dela momentu batean, hainbesteko teknifikazio maila dago, esan nahi dut, arropa aldetik-eta ere jendea ikusten duzu goitik behera konjuntatuta, que si fosforito eta transparentzik eta esaten duzu, a ver, a ver

43:56 – 44:04 [ezin izan dut transkribatu]

Maria Jesús: edozein ordutan ezin da joan.

Aloña: Azpeitira ez behintzat. Hemen sagar bidea

Elaia: hemen jendea paseora ez da ikaragarri zera joaten. Etxeko arroparekin eta

Susana: bai, ni ere Azpeitira ya... ostras

Nekane: oso exposituta bezala zaude hor

Susana: bai, bai. Gainera es que sartzen zara eta dena kristala da, dena karkarkar. Eta esaten didate “badago monitore bat hor, esango dizu”. Buf, aurkitu, ez? Monitorea, non dago? Karkarkar.

Maria Jesús: ai ama, ze lotsa Susana. Pentsatu bakarrik egitea karkarkar.

Susana: ene... banoa.

Oidui: beraz, hori ere oztopo nabarmen bat izan liteke, ezta? Ematen duela horrela... denak... ez dakit, edo maila honetan hasten zarela eta gainera, esan duzuna, arropa, indumentaria honekin. Edo bestela, horrelako itxura, hor sartzea, ez dela edozein sartzen, ezta?

Eneritz: bai, ze nik ez dakit nik ariketa fisiko pixka bat egiten badut, orain arropa pixka batekin joaten naiz, gorri-gorri-gorri bukatzen dut, izerditan eta jendea kirola egitera guapa joaten denean, esaten dut “a ver, a ver”.

Oidui: eta horrelako baliabiderik, ordea, hemen badago? Herrian?

Nekane: kiroldegi bat dago.

Oidui: esan duzue hemengo hau eta gero dago gimnasioa. Eta gimnasio honetan bertan izan zen?

Susana: ez, Azpeitikoan.

Nekane: hemen daude zinta batzuk, eliptikoren bat edo beste, bizikleta estatikoa eta muskulaziorako.

Edurne: ni adibidez, apuntatuta nago. Sauna zegoen eta ni saunarengatik apuntatu nintzen

Oidui: hemen bertan, ez?

Edurne: bai, hemen bertan.

Nekane: Azpeitiko kiroldegian atzera gelditutako bat zen, hemen jartzeko aukera sortu zitzaigun eta badago sauna eta dutxa ere.

Edurne: bai, ni saunarengatik apuntatu nintzen. Bueno, joan naiz makinetara-eta. Joaten naiz eta hamar minutu egiten ditut bizikletan eta aspertu egiten naiz. “Benga orain pixka bat egingo dut” eta “benga orain beste hamar minutu” eta egiten zait eterno. “benga musika pixka bat jarriko dut” eta jaitsi eta umeak bezala, denbora ezin pasa. Izerdi pixka bat atera eta, igual ordu erdi pasa eta gehienez ere berrogei minutu, egunen batean berrogei minutu. Eta oso gustura egin eta gero, baina da oso behartua bezala.

Ibai: lehenago adibidez, spinning klaseak-eta egoten ziren, hasi zenean zuetakoren bat hasi zen?

Edurne: ni ez. Ordutegiekin-eta...

Elaia: igual jende pixka bat baldin badago ya, ba pixka bat, ba esaten duzu “ba zer edo zer egingo dut porque bestela jendeak zer pentsatuko du, ni bueltaka ari naizela?” Baina klaro, joaten zarenean, normalean zu bakarrik zaude edo besteren bat edo bi. Eta esaten duzu “benga, orain dutxatu egingo naiz” karkarkar.

Oidui: eta beharrezko ikusten duzue emakumezkoentzako bakarrik bideratutako aktibidadeak sortzea?

Susana: ez, bakarrik ez.

Edurne: bueno, baita ere

Oidui: baina oraintxe esan duzu, Susana, gizezko...

Susana: baina emakume gehiago egotea. Emakume bat baino gehiago egotea, bai.

Aloña: konplize baten modukoa.

Edurne: baina, nik emakumeentzako bakarrik ere, gustura.

Nekane: bai, nik uste ere errazten duela sarbidea, ez?

Edurne: bai.

Susana: baina hemen adibidez egoten badira pilatesen, egoten badira gizonak ni oso ondo ere bai. Baina da, gauza bat denok dakigu berdin, baina es que claro...

Aloña: ikasita joango bazina, gizon tarten ondo ibiliko zinen, baina... ez zenekien eta...

Susana: eta erakutsi ere ez... orduan ba, ez dakit... niri gustatzen zait mixtoa e. baina mixtoa ere da, gutxi gora behera daudenak berdin, ez? Ez kristoren kirolariak eta ni hantxe...

Oidui: hainbat proiektu daude emakumezkoentzako bideratuak eta maila diferenteetan. Esan nahi dut, batzuk kirol eta errendimendura begira, baina beste batzuk ez eta bueno, ba ikusi da besteak beste, emakume askorengan eduki duela eragin positibo bat, ba gehiago animatzen direlako, berdin artean sentitzen delako ez duelako beldurrik agian, ez gorputz irudiarekin, edo ez besteek zer esango dioten edo... askotan gainera horietako aktibidade batzuk nahiago izaten dira toki itxi batean egin batzuk... Ba igual lasaiago sentitzen direlako, inoren begiradapean egon gabe. Baina dudarik gabe bakoitzak bere nahiak eta interesak ditu, baina... bueno, jakin nahi genuen ea baita ere, ba horrek gehiago egitera animatuko zintuzketen edo ez. Edo ez dakit, ba esan duzue, zuk agian mixtoa nahiago duzula, edo librea behintzat, ez? Esan nahi dut, nahi duena apuntatu dadila, ez?

Nekane: nik uste baietz. Nik uste sarbidea errazten duela hasiera batean. Beste hainbat arlotako ekintzekin eta ere gertatzen da, ez? Ba eremu ez-mixto batzuetan igual lasaiago edo seguruago sentitzen dela eta hasieran igual errazagoa dela. Hemen, adibidez, urte batzuk egon dira emakumeen futbola-eta antolatzen zena. Gehiago zen hori, Santiagoetan futbol partidu bat jokatu eta gero denak batera afaltzera joan eta, baina horren aurretik orduan entrenatzeko gelditzen ziren eta... eta taldeak egiten ziren eta bat eta beste, eta bueno, hor sortzen zen giroa, ba hiru-lau bat urtetan ba jendea animatu zen eta zen ba horixe, itxita zen, emakumeentzako zen, esan bezala, baina igual beste momenturen batean animatuko ez zen jende bat ere animatzeko balio izan zuen.

Oidui: Gipuzkoan ba, bueno ni pilota mundukoa naiz eta federazioan urte batzuk lanean aritutakoa eta Gipuzkoan ezagunenetakoa den eta Olaiak ere gertutik ezagutuko du, pilotaria dela esan dut. Ba Emakumea Pilotari proiektuak adibidez, ba urte gutxitan emakume federatuak zeudenak bikoiztu egin zituen, emakume federatu gabeekin, bakarrik haientzat bideratutako planteamendu bat izategatik. Eta bueno, datuak hor daude, esan nahi dut, ez da gauza zera bat. Datuak berez hitz egiten dute, adieraziz ba hor ia 200 emakume izatera iritsi ziren momentu batean 12 herritan, Gipuzkoan eta egiten zuten astean behin juntatu, pilotan jolastu... zergatik, ez? Hori zen mezua, ezta? Zergatik ez? Baina bazirudien emakume horiek ez zirela apuntatzen ez zutelako ikusten beraientzako egituratutako zerbait, ezta? Eta berriz gizonezkoak zeuden ez dakit zenbat gehiago. Eta gaur da eguna ba mantentzen direla asko, ba horregatik, ezta? Horregatik galdetu dizuet, askotan alternatiboa den zerbaitek igual animatzen zaitu hastera eta gero igual bilakatzen da mistoa, ez dut esan nahi ezetz, edo ez. Baina igual izan daiteke beste bide bat gehiago beste batzuk animatzeko zentzu horretan.

Susana: bai, kirol batzuk bai. Adibidez, hori, esku pilota edo futbola, es que ezin duzu konpetitu mutilekin, es que ez duzu ezer egiten. Hasieran behintzat e, gero ya... ya ikasi duzunean edo ondo egiten duzunean bueno, baina hasieran hobeto emakumeen artean bakarrik, errazago. Niretzako ere bai e.

Oidui: bai, hor atera genuen ondorioetako bat zen, Uxue, sinatu duzuen arduraduna Emakumea Pilotariren inguruko tesia egin duen, ni bere zuzendaria izan nintzen eta berak atera zuen zera handienetako bat bazen baita ere konplizidadearen kontzeptu hori, ez? Benetan konplize sentitzen zirela, sentitzen zirela lasai, gustura. Edozein gauza esateko... gainera, bueno esaten zuten pixka bat pilotan jolastera baino gehiago hitz egitera joaten zirela eta ze ederra zen pilotan jolastuz hitz egitea, ez? Hau da, zen “ze gustagarria egiten zaigun. Eta, berriz, joaten gara ez dakit zeinekin eta ya da lehia, ya da

pentsatzea markagailua... eta guk ez dugu nahi horretan, ez. Ariketa egin duzu baina ez dakit zenbat goazen, igual zait” eta beraien momentua hortik zetorren baita ere, ez? Oso ondo. Bueno, ideia honetatik eta bukatzen ari gara pixka bat. Iruditzen zait inportantea jakitea zuengandik orduan ba Errezilek ematen dizuen, eskaintzen dizue. Errezilek eskaintzen dizuen hemen egongo ez bazinate eta egon bazinate Azpeitian, gehiago egingo zenuketela iruditzen zaizue orduan? Edo ez.

Susana: nik gehiago egingo nuen.

Edurne: nik zer edo zer gehiago bai.

Elaia: nik ez dut uste.

Nekane: nire kasuan ez dago bizi naizen tokiari lotuta, gehiago da beste faktore horiek aipatzen genituenak, ez? Ba igual beste batzuekin konparatzea edo elitismo puntu bat ere sustatu dela eta gehiago dira konpleju pertsonalak nik uste, inguruaren o sea, tokiari lotutakoa baino. Ze, nik adibidez, Errezilen egoten diren eskaintza horietara, bueno gaur egun lanarengatik, ez? Baina pilates edo yoga, horrelako gauzetara ez naiz apuntatu eta Azpeitin biziko banintz ere ez nintzake apuntatuko. Hori gehiago da, o sea beste faktore batzuk esango nuke sartzen direla tartean. Jende batentzako igual bai, eskaintza aldetik abaniko zabalagoa aurkitzeak igual errazten du

Oihana: bai, daukate dena, aerobik, zumba, zuk nahi duzun dena daukazu, horario desberdinetan ere igual. Orduan dudan baldin bazaude errazagoa ikusten dut, igual oinez joan zaitezke etxetik Azpeitin bazaude eta guk kotxea hartu eta hori dena...

Oidui: bai, adibidez, esan duzuen ibilbide hori, denbora kendu ezkerro, igual beste zera batera sartuko zinateketela. Ba begira, orain jarriko dizuet, badago Ingalaterran, proiektu bat egin dute, orain dela ya, izango dira zortzi urte, zortzi urtetik hasita eta egin dutena izan da halako kanpaina oso fuerte bat bakarrik emakumei bideratuta. Nik oraingoz bakarrik hori kontatuko dizuet eta gero galdera batzuk egingo dizkizuet horren ingurukoak. Besterik gabe, nahi dudana da zuek bideoa ikusi eta ea zer sortarazten dizuen adieraztea, pentsatzea, bale? Bi bideo jarriko dizkizuet. Biak kanpaina berdinenaren inguruan dira, baina pixka bat estilo diferentea daukate.

[bideoak ikusteko denbora]

Oidui: ze inpresio dituzue? Zer sentitu duzue?

Nekane: nik aurrenekoa ikusi dudanean, eduki dut sentsazioa “joe ze ondo, zenbat gorputz diverso eta ze...” ez? Eta momentu batean uste dut esaten duela txerriak bezala izerditu edo

Oidui: ez ditugu itzuli

Aloña: eta gero azeriak bezala ere, bueno... karkarkar

Nekane: eta bigarrena ikusi dudanean, esan nahi dut, aurreneko emakumeak errealak ziren eta bigarrenak are eta errealagok, ez? O sea, arropak zabaltzen agertzen zen, ez? Etxe bat organizatzen, umeak bizkarrean hartzen... bai.

Oidui: zure burua ikusi duzu hor?

Nekane: bai.

Oidui: pentsa ezazue, Ingalterrak ere, baduela dibersidade ikaragarria eta... baina zuen burua ikusi duzue hor?

Aloña: bai eta ez.

Nekane: nik bigarrenkoan bai. Aurrenekoan esan dut “oh, igual holako bideo batek anima ditzake jende gehiago kirola egitera, ariketa fisikoa egitera”. Baina bigarrenkoa izan da gehiago, bai. Horrekin, denarekin kuadratu dut, denbora ateratzeko ere...

Oidui: hor batzuk ezetz esan duzue. Hor ari nintzen ikusten... ez? Iruditu egin zait

Susana: niri pixka bat iruditu zait bigarrena hainbeste-hainbeste... a ver, daukagu denbora ere, eskolan daudenean edo gizona edo bikotearekin konpartitzeko edo... ez dakit ematen zuen oso, oso-oso lanpetuta beti, edo lotuta beti. Gero inglesa nik ez dakit e, ez dut irakurri ezer ez. Lehenengoa, lehenengoa gustatu zait.

Oidui: ez ditugu pentsatuz... irudiarekin ari ginen eta gehiago... baina bai, gutxi gora behera, ba txerriek bezala izerditzen dut edo... horrelako komentarioak dira... berez helburua dago, nahiz eta eztabaidatua den, naturalizatzea, zergatik ez, ez? Emakume batek ere izerditu dezake nahi duen bezala

Oihana: anuntzioetan perfektu bezala ateratzen dira, neska perfektak edo... kristoren gorputzarekin eta...

Oidui: zuek jantziak, adibidez, esan duzuen, ordea. Lehen komentarioa egin duzue “joe, joan hara eta dena ematen du ez dakit zer dela...” hemen nola ikusi duzue?

Aloña: hor gu kabitzen ginen e karkarkar. Azpeitiko kiroldegian ez, baina hor bai karkarkar.

Oidui: Azpeitin orduan elitea dago karkarkar.

Nekane: bua, nibela dago e, Donosti txiki esaten diote.

Oidui: bai, bai, bai, ezagutzen ditut pixka bat bai. Azkoitiarrak gehiago ezagutzen ditut baina...

Aloña: baina horrelaxe ibiltzen dira...

Oidui: eta faltan botatzen duzue irudiren bat, emakume motaren bat... Orain Errezilera etorri e, etorri zaitezte zuen testuingurura, ez aritu begiratzen Gipuzkoa guztikoa. Begiratu ezazue zuen herrikoa, hor egon beharko luke beste pertsona batek? Pentsa ezazue, orain gehiago kontatzen dizuet, Gipuzkoako Foru Aldundiarentzat, bueno Foru Aldundian teknikari bezala kirolean dago pertsona bat ikerketa asko irakurtzen duena eta kanpoko gauza asko begiratzen dituen eta... bueno, This Girl Can honek lortu du %20 igotzea. Hori ikaragarria da e, esan nahi dut %20 Ingalterran bakarrik igotzea emakumei jarduera fisikoa egitea eta honi eragitea. Ez da kanpaina bakarrik e, kanpainaz gain, gero egiten da pixka bat sustatu egiten da, nahi baduzue inoiz sartu This Girl Can ba bertan jartzen dizkizu aukera desberdinak “ez zaizkizula gustatzen horrelako gauzak? Baina badaude baita ere hauek eta ez dakit zer eta bestea” eta orduan aukerak eskaintzen dizkizu “ama zarela? Ba hauek dira, baita ere zera” eta ematen dizkizu aukera pila bat. Eta badiurdi horrelako kanpaina bat izan daitekeela igual motibazio puntu bat, hasteko. Gero beharko da mantentzeko eta beste gauza batzuk egitea eta hortik dioa ideia. Orduan ba bueno, bere momentuan, ikerketa hau egitearen arrazoietako bat izan

zen adierazi zitzaigula igual horrelako zerbait egiteko proposamen bat eduki dezaketela eta guk esan genien lehenengo gauza izan zen “kontuz, zeren klaro, kanpaina bat egiten baduzue, Gipuzkoako emakumea ez bada ikusten kanpaina horretan ya... ostras, ba igual ez zoazte oso ondo”. Zeren Ingalaterran oso ondo joango zen baina igual hemen ez dute horrela ikusten, ez? Ez dakit, hortik dijoa galdera

Aloña: hor lasai ederrean paseatzen falta da igual, ez? Denak korrika eta zera...

Oidui: hain aktibo izan gabe, bai...

Aloña: bixi-bixi ere ibili liteke, baina bueno... horietako bat falta zen

Oidui: bai, fijatu baldin bazarete agertzen dira ba, ez dakit, desgaitasuna duen emakume bat edo ez duena, ez dakit, hilerokoarekin dagoena edo ez, ez dakit konturatu zareten. Edo benetan gaizki ari dena pasatzen momentu batean eta ezin duena, baina lasai dagoena. Edo ama dena edo ez dena. Edo taldean egiten duena edo ez. Edo zerbait biziagoa edo ez hainbeste, nahiz eta igual oinezkoa ume batekin zegoena zen bereziki, baina ez dauka zertan ume batekin izan beharrik eta izan daiteke zera bat, ez? Ezer ez? Faltan... Ikusten zarete hor?

Susana: nik jarriko nuke hemengo deporteak. Mendia edo esku pilota edo... hemengoak.

Oidui: oso ondo.

Nekane: bai eta gero, ez dakit enkajea daukan, baina agertzen diren lanak dira zaintza lanak edo lan, etxeko ordena eta horrela. Emakume Gipuzkoarrak etxetik kanpo ere egiten dugu lana, igual bueno, bulegari bat agertu behar du, tabernari bat agertu behar du, horrelako erreflejo batzuk ere bilatu behar dira. Gidatzen ari den emakume bat eta gero ba... ez dakit, pistina joango dena...

Oidui: gero, ez dizuet esan bideo hauez gain jartzen dute hor agertu diren pertsonaien halako minutu terdiko edo historiatxo bat bezala eta esaten du pixka bat, bera zein den, zer egiten duen eta bai, familia hori daukala, baina baita ere egiten duela ez dakit zer, igual hori, ez dizuet dena jarri

Nekane: bai, spot batek ez du...

Oidui: bai, oso motz egin dizuet. Baina gero jartzen du pixka bat infrahistoria edo bakoitzaren historiotxo hori, ez? Eta orduan ezagutzen duzu hor agertu diren guztien halako ideiatxo bat gehiago, ez? Ba igual sentitzen bazara berarekin identifikatua ba ikusteko, begira, begira nik ze bizitza daukaten, baina egiten dut, ez? Edo... Bale, horrela utziko dugu hori. Bueno ba aizue, begira, guk hasiera batean ez dakit... Bakarrik nik hitz egin dut, hasieran esan diet lasai hitz egiteko, baina ez naiz isiltzen den horietakoa ni ere eta... ba izugarri eskertu. Ez dakit zerbait daukazuen hala ere, horrela, kontatu nahi duzuen jarduera fisikoa eta kirolaren inguruan. Osasuna oso kontzeptu zabala da, behin baino gehiagotan atera da osasuna hitza eta osasuna ez da bakarrik mediku batek esaten digun osasun biologikoa, fisikoa edo psikologikoa ere, hori baino haratago dijoa, ezta? Emozioetara dijoa, ahalduntzeaz esan duguna, ez? Emakumeentzako igual, guk oso ikerketa kritikoa egiten dugu eta iruditzen zaigu dela modu bat ere sentitzeko emakumeak, sentitzeko gustura eta sentitzeko gu, ez? Eta horregatik egin ditugu baita ere lotura hauek eta ez du zertan beti gizonetzkoekin izanik, izan daiteke baita ere bestelako bikote batekin ere edo bikote gabe ere, baina kultur ikuspegitik ere esan du, ez? Batzuk ezagutu duzue igual historian emakumea ere, oraindik posizio zailago batean, horrelako aisialdian bere denbora libre eta, bera izateko nahi duen bezalakoa. Baina bueno,

oraindik ere ez dago gizartea erabat bere berdintasun eta... egoeretara iritsita eta zen, bueno jakitea ere igual hor ikusten duzuen zerbait gehitzeko. Ez dakit, zerbait gaineratu nahi zenukete? Pentsa ezazue emakume Gizpuzkoarrei emango zeniekete eta herri txikietan bizi direnei mezu bat? Zein mezu izango litzateke? Beharrezko ikusten duzue aktiboago izatea? Orain hitz egin duguna hitz egin eta gero?

Elaia: nik ez dut uste hemendik aurrera aktibo izango naizenik

Oidui: berdin izango da. Ez da gure helburua lezioak inori ematea eta ez gara horretara etorri, bakoitzak ikusi behar duena da

Nekane: nik uste, ariketa fisikoaz harago igual aipatzen genuena, ez? Zaintza lanen banaketa hain zurruna eta nabarmena izan gabe ba emakumeek oro har parte hartzeko, ba izan ariketa fisikoa edo parte hartze soziala edo, bueno esparru batzuk irabazten joango beharko genukeela eta hor desoreka batzuk... gaur egun dauden desoreka batzuk apurtzen joan beharko genukeela.

Eneritz: gero uste dut oso... gero pertsona bakoitzak berak nola bizi izan duen kirola bere bizian ere, oso... zeren ez dakit inor identifikatuta sentituko den, baina ni berez, ni nire bizi osoan nahiko negatua izan nahiz kirolerako, o sea, ez naiz kirolari on bat izan, inoiz ezertan básicamente. Eta orduan bada askotan aditzen duzun zer edo zer, ez? “ez zara ona” hori “ez zara ona” hori eta ostras, hori zeran geratzen da ataskatuta eta horrek ez du ezertan laguntzen. O sea, esan nahi dut, igual da zertan “hau egingo al dugu?” “bale” “non? Kanean?” eta buf, nola kanean? Eta niri askotan zeratzen zait hori... “kalera joango gara?” eta “ze talde da?” es que ni edozeinen aurrean... ez? Ez dakit inor horrela sentitu den, baina nik hori askotan sentitu izan dut eta ez dakit den emakume izateagatik, o sea, hori da igual baita ere nik horrela bizi dudalako.

Elaia: eta igual 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.

Eneritz: edo presio hori, ez? Ostras, esaten duzun momentuan, ez zarenean egitekoa, esan duzun momentuan “ez dakit nora noa. Buelta egitera noa Zelatunera” “zu Zelatunera? Bakarrik? Zeba?” “ostras, kapritxoa etorri zait”. Eta hurrengo egunean “hau agujetak!” “es que sekula ez duzu ezer egiten” “hi, pikutara!”. O sea, atzo egin nuen esfortzua, agujetak dauzkat, gaizki pasatzen ari naiz eta gainera zu hor

Oidui: segi animatzen, ezta?

Eneritz: o sea niri, eta orduan egin behar baduzu ere, 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. Esan nahi dut, nik nire kasuan bizi dudana bezala, dezentez gehiagok du...

Nekane: bai, nik bastante konpartitzen dut.

Eneritz: esan nahi dut, emakume izatea baino gehiago igual edo ez dakit, ba igual horrek ere kristoren eragina dauka beste mila gauzetan, baina, o sea, nik bizi dudana bezala...

Oidui: oso interesgarria, ez dugu ukitu gai hori.

Eneritz: hor geratzen zaizun... zuk daukazu zerorrek sentsazio hori eta gainera gero kanpoak ez du ezertan laguntzen. Esan nahi dut, o sea, nik batzuetan jendearekin eta hori askotan komentatu dugu. Orain kristoren modan dago mendira zoaz zortzi orduko baino gutxiagoko buelta eman, ba bueltaxka bat egin duzu. Eta mendira baldin bazoaz, zortzi punta igo behar dira edo korrika egitera nijoia eta 20 orduko buelta “baina adarra jotzen ari al zara?”

Nekane: gu mendira joaten bagara, ez gaitezen engainatu, gero hamaiketako bat egiteko da karkarkar

Eneritz: bai, baina o sea esan nahi dut, eta kristoren ondo ikusita dago. Eta niretzako jendeak kirolarekin daukan... kristoren corto circuitoa da.

Oidui: adikzioraino, ezta?

Eneritz: bai, o sea, esan nahi dut, “ni goizeko bostetan jaikitzen naiz mendi buelta egiteko eta ez dakit zer seiretan lanera sartu aurretik, gero bizikletan ibiltzeko” eta “barkatu, baina hori osasuntsu eta sanoa ez da”. Baina hari txalo jotzen zaio porque gero abiatzen denean kristoren kapazidatea dauka, ez? Eta...

Elaia: baina gero ez da inor atrebitzen harekin mendira joatea

Eneritz: ya...

Elaia: niri da hori pasatzen zaidana. Esaten dit Izarok “benga, goazen mendira” “bai, joan zaitetz zu, ni zure atzetik”

Eneritz: esan nahi dut, pixka bat... ez dakit, kirolaren inguruko ikuspuntua...

Oihana: moda bezala, ematen du denak mendizaleak direla

Eneritz: bai, oso modan jarri da

Maria Jesús: baina hori da ya kirola extremoia ya, ez?

Eneritz: bai, baina oso ondo ikusita dago. Oso ondo ikusita dago. Esan nahi dut, nik kirolarekin, ni oso kontziente naiz oso harreman gutxi daukadala eta daukadana ez dela oso ona eta kirola egiten ondo sentitzea dezente kostatzen zaidala. Baina... ba nire deskonfiantzak eta gainontzeko gauza denak. Baina es que gero inguruneak ez du ezertan laguntzen, ezertan ez du laguntzen.

Nekane: bai, mediocrea izatea ikusten ez den zerbait da eremu horretan

Eneritz: bai eta esaten duzu “joe, denbora guztian matxakatzen” eta horrek ere ematen du sentsazioa mundu guztia zuri begira dagoen, katalajeokin begira daukazun eta.

Elaia: 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”

Oihana: bueno, esateko kapazidatea baldin badaukazu, ez?

Nekane: bai, konplizeak baldin badauzkazu

Eneritz: bai, baina eduki behar duzu horretarako ere... zu bakarrik baldin bazara...

Oihana: claro, bakarrik esaten baduzu “ni bazkaltzera joango naiz” esaten duzu “nora joango naiz?”

Nekane: nik prestatu egingo dizut karkarkar

Elaia: baten batek prestatu ere egin beharko du

Eneritz: baina, o sea ez dago... nire ustez alde horretatik ez da, ez da hainbeste laguntzen edo ez dakit, ez dakit

Oidui: bai, diskurtso nagusia bezala dela eta horrekin ados ez bazaude, tokiz kanpo bezala uzten zaituztela edo sentitzen zarela.

Eneritz: bai.

Nekane: seguru aski gaur egun heziketan eta egiten diren, ez? Kirol ez-lehiakorrek eta inklusibitatea... ekarriko dute, ez? Horrelako aldaketa bat edo ekarriko al dute. Baina guk ere gimnasia-eta, soinketa-eta egin izan dugunean beti izan da lehiatzeko kirolekin eta oso, ba bueno markak conseguitzeari begira edo denboretan sartzeari begira. Eta horrek azkenean, ba zu matematiketan ona bazara ba oso ondo, soinketan igual ez, baina gero, gizartera begira, publikoa den eremu horretan ba kirolean ona izatea da exijitzen zaizuna edo ez dakit. Bai, kalidade bat bada gizarteak hauspotzen duena edo...

Oidui: eta zoritxarra da, ezta? Zeren hainbeste aukera eskaintzen ditu jarduera fisikoak, bakoitzak nahi duena, nahi dituen gauzak egiteko eta ez du zertan elite batera iritsi beharrik gozatzeko, ezta?

Nekane: hori da.

Oidui: hainbeste aukera eskaintzen ditu behintzat, baina egia da indartzen direla... hau egiteko kanpaina egin zenean ikerketaren gauzarik nagusiena oraintxe esan duzun kontzeptua izan zen. Ematen du edo hor topera zaudela edo bestela ezin duzula sartu eta orduan “nola ikusiko naute?” beldur hori, edo gaizki sentiarazten nau horrek, ezta? Horrela ikusteak

Eneritz: ba niretzako kristoren, ez dakit, hori landu beharreko zer edo zer da. O sea zu kontziente zara ez duzula egiten egin behar zenukeen gauza bat, kristoren esfortzua egin behar duzu hori egiten, zeren ba igual publiko artean egin behar duzulako, ez? Esan nahi dut, edo ez dakit zer. Eta gainera, aldi berean sentitzen zara kristoren obserbatuta, kritikatu izateko arriskuarekin

Oidui: epaitu egingo zaituztela

Eneritz: bai, eta esaten duzu “o sea, ya está”. Orduan igual zuretzako errazagoa da “ba, ez dut egiten eta punto pelota” ez? Behintzat bakean utziko naute. Eta ez dira beti intentzio txarrarekin egindako gauzak, ez? O sea, igual beste batek ez duelako... lehenago zuk esan duzu eta harritu egiten zara “bi ordu eta erdi ez? Bi ordu eta erdi ez aste osoan?” eta zu harritu egin zara zuk horrela bizi duzulako

Maria Jesús: baina ni bakarrik joaten naiz e, mendi-bueltara

Eneritz: bai, bai, bai, baina esan nahi dut, ez da intentzio txarrarekin egiten den zer edo zer

Maria Jesús: ez, etxe inguruan buelta bat egitea

Eneritz: baina igual gero beste bati horrek esaten dio, o sea, kristoren zaila da. O sea, uste dut proiektuak, aurrera ateraz gero, kristorena akaparatu beharko lukeela.

Oidui: bueno, nik, zearen helburua... ez naiz Gipuzkoako Foru Aldundikoa, baina esan nahi dut beraien jomuga nagusia egiten ez dutenak dira. Abiapuntua ona da behintzat. Ez da egiten dutenen begietatik ikustea ez dutena egiten. Da benetan egiten ez dutenak ikustea. Eta elkarriketatzen ari garenak egiten dutenak eta ez dutenak dira, baina dudarik gabe asko interesatzen zaigu bereziki egiten ez dutenak, zein arrazoi ikusten dituzten atzean. Eta esan duzuna oso ikertuta dago. Olaiak ere lehenago lan bat egin zuen eta egin zuen utzi dutenak eta zergatik utzi duten pilotan jokatzeari eta abar, neskak e, horretan gazteak ziren. Eta nik uste gauza horiek interesatzen zaizkigu, ba bereziki ikusarazteko denentzako aukera badagoela eta inklusiboa izan daiteke, baina hor oztupo eta barrera asko, muga asko gainditu behar dira

Eneritz: o sea, hizkuntzarena bezala joan beharko zuen niretzat. A1, A2, B1, B2... eta bakoitza hor nahi duen...

Oidui: kokatu

Eneritz: zuloan sartzea, ez? Jo es que niretzako “joango al gara buelta egitera?” “bale” “Herniora joango gara eta Herniotik ez dakit zer” “zu adarra jotzen ari zara, ez?”. Esan nahi dut, nirekin buelta bat egin behar baduzu pues...

Nekane: sagarran buelta

Eneritz: bai, edo igual du hiru ordu baldin bada ere, baina... desnibela hortxe eta...

Susana: bilatu inguruko bat edo

Eneritz: nik nire burua jartzen dut, ba horrela daukadalako. Baina nik uste dut hor jende dexente sartuko litzakeela hor, nik uste dut hor jende pila sartuko litzakeela. Neskak eta mutilak.

Nekane: es que esaten duzun horrek azkenean zirkulu bicioso bat da, ez? Ba ez zarelako gai ikusten ez duzu egiten eta orduan ez zara gai izango eta...

Eneritz: bai, bai, dudarik gabe.

Susana: guk gure taldean hori egiten dugu, plan A eta plan B. Plan A nahi duenak gehiago ibili eta besteak ba lehenago, edo beranduago atera edo...

Oidui: 4.000 erantzun jaso direla esan dizuet lehen galdetegietan eta 4.000 erantzunetik, hau da, lautik bat ez da iristen bi ordu eta erdi egitera asteen. Beraz %25a baino gehiago da egiten ez duena, bakarrik galdetegietan jaso dugunetik. Horrek ez du esan nahi gehiago edo gutxiago denik. Bueno, extrapolatuta eta pixka bat egin dugun bezala, urrutira... dabilta datuak. Beraz, %25etik gorago ere, ez du egiten bi ordu eta erdi asteen eta adin diferentetakoak, herri txikian, handian... esan nahi dut, hori denak kontuan edukita Gipuzkoa guztian delako. Beraz, ez da posible hori ez kontuan edukitzea, ezta? Bueno ba ikerketa honetatik atera ditugun ondorioetako nagusiak bereziki talde eztabaidarekin hauek dira, eta zein arrazoi dauden, ea badiren batzuk ikusten ez ditugunak, eta instituzio batek igual puskatzeko pixka bat gizartean dagoen irudi hori edo, ez? Pentsamendu hori edo. Zeren bai, azkenaldian nik uste dut guk, honetan lan egiten dugunez, asko ikusten

dugu elitismo hori eta adikzio hori eta... bueno, adikzioarena izugarritzko arazo bihurtzen ari da atal honetan. Adina gora dijoanean jendeak nahi du tope egon edo nahi du gorputz-irudi batekin... eta claro, horrek sortzen ditu izugarritzko arazoak gero.

Eneritz: o sea, nik ikusten dut nire inguruan jendea ezer egiten ez zuena bat batean mendira hasi dena eta “bihar ehun-milak egin behar ditut”, “zuri zer egin dizute hanketan, edo zer?”. Egun guztia oinez edo? Ez? “Nola liteke? Ezer ez zenuen egiten eta orain bat batean?”.

Elaia: baina horri txalo egiten zaio.

Oidui: bai, dago ikusia bezala “jo, ze ikaragarria egiten duen” ez? “ze gauza handia egiten duen” ez?

Elaia: bai, onena “tope ibiltzen da mendian gora eta behera”. Bai, egunero hiru orduz Herniora korrika ibiltzen bazara ba... egingo ez duzu ba...

Eneritz: eta ez dakit, zer saltzen den eta zer ez, eta azkenean. Lagun batek esan zidan “bai, telebistan, kirol profesionala eta gero bestela 150 kilo pisatzen dituen jendea flexioak egin ezinda kiloak bajatzeko” eta horrela da. Hasten zara programazioa begira edo ez dakit zer eta da edo kirol profesionala edo bestela “hartuko dugu jende gizona, kirola egiten jarriko dugu, jendeak ikusteko...”

Nekane: polarizazioa

Eneritz: esaten duzu “jo, ba ni ez naiz ez bata ez bestea”. Oso...

Oidui: hala ere, pandemiak ere zerikusia edukiko zuen bat batean jende guztia hasteko...

Eneritz: bai

Elaia: bai

Oihana: bai. Momentu bat egon zen korrika irten zintezkeela kalera, ez? Eta mundu guztia korrikalaria zen. Ez zen ba... ez? Egon zen ordubete...

Nekane: baina seguru aski ez dute nahi edo... derrepente kateak hori jartzen baldin badu, bueno ba erreparo hori bizi dutenak berriz ere...

Oidui: gazteetan orain ematen du konponbidea egon litekeela pixka bat, lehen zuk esan duzun ildotik, heziketa fisikoa beste estilo batekoa izatea, beste mezu batzuk zabaltzea... bueno horretan gabilta, horretan saiatzen gara eta badirudi horrek soluzionatu dezakeela. Baina ez da erraza kulturari ya oso errotua dagoen gauza baten kontra joatea, zaila da. Komunikabideak ere indar handia daukate eta, normalki esan duzun bezala, edo oso idealizatutako kirolariak dira edo bestela arazoak dauzka, ez? Patologia bat dauka edo ez dakit zer... ostras zaila izaten da, ez?

Eneritz: eta konturatu gabe guk egiten ditugun gauzak dira. Esan nahi dut, kritika hori edo dena delako hori, esaten duzu “bai, ez da irabazi eta galdu” baina gero, ni ilobarekin-eta jolasean eta nahi gabe egiten duzu. Ba azkenean hasten zara futboleko jokatzeko edo ez dakit zer edo “ba portero zara” eta bat batean golak kontatzen ari zara denbora guztian konturatu gabe. Eta zuri ez zaizu inportako, baina ilobak ederki kontatzen ditu. Esan nahi dut “zu irabazten ari zara” edo “zu galtzen ari zara”. Eta nahi gabe erortzen gara

Oidui: ondo, ba eskertzen dizuegu. Ondo, gai hori ez dugu ukitu egia esan, gainera hasieran hitz egin dugu horri buruz guk, baina... gai guztiak ez ditugu... ateratzeko tartea ez genizuen kendu nahi. Aizue, ba mila-mila esker.