

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

DESGAITASUN FISIKOA DUTEN PERTSONEK ARIKETA FISIKOA EGITEKO DITUZTEN
ARRAZOI/OZTOPO ETA JARDUERA FISIKO MAILA HEZIKETA FISIKOKO ESPERIENTZIEN
ARABERA

EGILEA: JULEN SAGARNA ALUSTIZA
ZUZENDARIA: AITOR ITURRICASTILLO URTEAGA

Data, 2022ko Maiatzaren 16a.

AURKIBIDEA

LABURPENA.....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT	5
SARRERA	6
METODOLOGIA.....	9
PARTE HARTZAILEAK.....	9
PROZEDURA	12
NEURKETAK.....	12
ANALISI ESTADISTIKOA	13
EMAITZAK	14
EZTABAIDA.....	25
ONDORIOAK.....	29
ERREFERENTZIAK	30

LABURPENA

Azterlan honen helburu nagusiak, desgaitasun fisikoa duten pertsonen ariketa fisikoa (AF) egiteko dituzten arrazoi/oztopo eta AF maila aztertzea izan dira, heziketa fisikoan (HF) izandako esperientzien arabera. Bertan, desgaitasun fisikoa zuten 42 pertsona helduk parte hartu zuten. Partaideek *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte (MBAFD)* eta *Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities (PASIPD)* galdetegiak erantzun zieten. AF egitean beraien buruarekin ongi sentitzea izan zen hautemandako arrazoi nagusia. Aldiz, oztopo nagusia AF egokitua egiteko aukera gutxi izatea izan zen. Bestalde, *“para mejorar mi bienestar mental”* arrazoi itemean, eta *“Los espacios donde puedo practicar no son adecuados”* oztopo itemean desberdintasun esanguratsuak ikusi ziren HF esperientzia positiboak (EP) izan zituztenen aldetik. AF mailari dagokionez, ez zen desberdintasunik ikusi EP eta EN artean. Hala ere, orokorrean EP izan zituztenek AF egiteko arrazoi handiagoak erakutsi zituzten. Desgaitasun fisikoa duten pertsonen, AF egiteko arrazoi eta oztopo ezberdinak izan ohi dituzte, eta hauetan, HF izandako esperientziak eragin dezakete neurri handi batean, honela, hauen etorkizuneko AF maila mugatuz. Honegatik, garrantzitsua izango da HF inklusiboa, ikasle hauen EP eta partehartzea bermatuko dituen. Honek, hauek AF egiteko arrazoi gehiago eta oztopo gutxiago izatea ekarriko baitu. Bestalde, norbanakoaren ongizatera zuzenduriko AF egokitu eskaintza handitzeko beharra nabaria da.

HITZ GAKOAK: Desgaitasuna, heziketa fisikoa, ariketa fisiko egokitua, osasuna.

RESUMEN

Los objetivos principales de este estudio han sido analizar los motivos y barreras que tienen las personas con discapacidad física a la hora de practicar actividad física (AF) y el nivel de AF en función de sus experiencias en la educación física (EF). En ella participaron 42 personas adultas con discapacidad física. Los participantes respondieron a los cuestionarios *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte* (MBAFD) y *Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities* (PASIPD). El hecho de sentirse bien consigo mismos al hacer AF fue el principal motivo concebido. En cambio, la principal barrera fue la escasez de posibilidades de realizar un AF adaptada. Por otra parte, en el ítem de motivo “*Para mejorar mi bienestar mental*”, y en el ítem de barrera “*Los espacios donde puedo practicar no son adecuados*” se observaron diferencias significativas por parte de quienes tuvieron experiencias positivas (EP) en la EF. En cuanto al nivel de AF, no se observaron diferencias entre EP y EN. Sin embargo, quienes tuvieron EP en general mostraron mayores motivos para la práctica de AF. Las personas con discapacidad física suelen tener diferentes motivos y barreras para realizar AF, y en ellas pueden influir en gran medida las experiencias vividas en la EF, limitando así el nivel de AF en el futuro de las mismas. Por ello, será importante una EF inclusiva que garantice la EP y la participación de todo el alumnado. Esto supondrá tener más motivos para practicar AF y menos obstáculos. Por otro lado, es evidente la necesidad de incrementar la oferta de AF adaptada dirigida al bienestar individual.

PALABRAS CLAVE: Discapacidad, educación física, actividad física adaptada, salud.

ABSTRACT

The main objectives of this study were to analyze the motives and barriers that people with physical disabilities have when practicing physical activity (PA) and the level of PA according to their experiences in physical education (PE). 42 adults with physical disabilities participated in the study. The participants answered the Motives and Barriers to Physical Activity and Sport (MBAFD) and the *Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities* (PASIPD) questionnaires. Feeling good about themselves while doing PA was the main motive conceived. The main barrier was the scarcity of possibilities to perform adapted PA. On the other hand, in the motive item "*To improve my mental well-being*", and in the barrier item "*The spaces where I can practice are not adequate*" significant differences were observed by those who had positive experiences in PA. Regarding the level of PA, no differences were observed between positive and negative experiences. However, those who had positive experiences, in general showed greater motives for practicing PA. People with physical disabilities tend to have different motives and barriers to PA, and these may be greatly influenced by their experiences in PE, thus limiting their future level of PA. Therefore, an inclusive PE that guarantees positive experiences and the participation of all students will be important. This will mean more reasons to practice PA and fewer obstacles. However, there is a clear need to increase the supply of adapted PA aimed at individual wellbeing.

KEYWORDS: Disability, physical education, adapted physical activity, health.

SARRERA

Aurretik egindako ikerketek erakutsi dute ariketa fisikoaren (AF) praktika egoki batek hainbat onura ekarri ditzazkeela. Esate baterako, AF-k transmititu ezin diren gaixotasun batzuetan, hala nola, minbizia, II. motako diabetesa edo gaixotasun kardiobaskularretan garapena eta hilkortasuna murrizten duela ikusi da (Lee et al., 2012). Gaixotasun eta egoera fisikoak hobetzeaz gain, praktika egoki batek ere onurak ekar ditzazke parte-hartzaileen egoera psikologikoan (Bonet, Parrado eta Capdevila, 2017). Gainera, garrantzitsua izango da adin goiztiarretik bizimodu fisiko aktiboa sustatzea, izan ere, honek adinean aurrean egin ahala, osasun mental hobea mantentzen laguntzeaz gain, obesitate arriskuak ere saihestu ditzazke (Biddle, Gorely eta Stensel, 2004). Desgaitasunaren alorrean ere, ikertu da ariketa fisikoak izan ditzazkeen onurez. Esate baterako, AF-k desgaitasun fisikoak dituzten haurren ongizate fisikoa, emozionala eta soziala areagotu ditzazke, baita haien independentzia funtzionala, integrazioa eta bizi-kalitatea areagotu ere, eta etorkizuneko osasunean eragin positiboa izan dezake (Murphy eta Carbone, 2008; Wilson eta Clayton, 2010). Munduko Osasun Erakundeak dioenez (2020), pertsona guztiengan izan ditzake AF areagotzeak eta ohitura sedentarioak murrizteak onurak, eta are gehiago desgaitasunen bat duten pertsonengan. Gainera, Murphy eta Carbonek (2008) diote, desgaitasunak dituzten haurrei beraien bizitza sozialean parte hartzen laguntzeko moduetako bat, kirolean, jolas-jardueretan eta jarduera fisikoetan parte hartzea sustatzea dela.

Hala ere, eta hau guztia jakinda, oraindik ere jende askok ez du kirolik zein jarduera fisikorik praktikatzen, hain zuzen ere, 4 heldutik 1ek ez du lortzen gomendatutako AF mailara iristea (Munduko Osasun Erakundeak, 2020). Hau honela, kirol kontseilu gorenak 2010ean eginiko inkesta batean ikusi zenez, 15 urtetik gorako Espainiako biztanleriaren %60ak ez zuen kirolik egiten (Ferrando eta Goig, 2011). Gainera, praktika mailak behera egiten du desgaitasunen bat duten pertsonetan (Instituto Nacional de Estadística, 2020). Espainian, desgaitasuna duten pertsonen kopurua 4 milioi ingurukoa da hauen %30ak soilik egiten du ariketa fisikoa; %27,8ak, berriz, egin nahiko lukeela dio (Instituto Nacional de Estadística, 2020). Mundu mailan, helduen % 27,5ak (Guthold et al., 2018) eta nerabeen % 81ak (Guthold et al., 2020) ez dituzte betetzen Osasunaren Mundu Erakundeak 2010ean AF-ri buruz emandako gomendioak, eta ia ez da hobekuntzarik izan azken 10 urteetan. Desgaitasunak dituzten pertsonen artean ere zenbait desberdintasun daude. Ia herrialde guztietan, emakumeak ez dira gizonezkoak bezain aktiboak eta jarduera fisiko maila izugarri aldatzen da ekonomia mailaren arabera, desgaitasunaren arabera edo adinaren arabera (Brown eta Gordon, 1987; Ramirez, Sanz eta Figueroa, 2007).

Arrazoi honengatik, aztergai izan beharko litzateke zeintzuk diren desgaitasunak dituzten pertsonak AF edo kirola egitera bultzatzen dituen arrazoiak, baita hauek egitera mugatzen dituzten oztopoak ere (Malone et al., 2012). Aurrez ikertuak izan dira ikerketa ezberdinetan arrazoi eta oztopo hauek (Mendia et al., 2020; Avalos et al., 2021; Juanbeltz et al., 2021). Esate baterako, ikusi zen desgaitasun fisikoa zuten unibertsitateko ikasle batzuetan, ariketa fisikoa egiteko arrazoi nagusiak inguruko babesa, motibazio pertsonala eta onura fisiko zein psikologikoen ezagutza zirela, oztopo nagusiak, informazio falta, irisgarritasun-arazoak edo gizarte bazterkeria izanik (Ubeda et al., 2016). Beste ikerketa batean, aldiz, gurpil aulkiko tenis jokalarien eta goalball jokalarien kirola egiteko arrazoi nagusienak hobetzeko grinarekin eta faktore pertsonalekin lotuta zeudela ikusi zen (Palencia eta Gallón, 2022). Aldiz, garun paralisia zuten pertsonetan, oztopo bezala ikusi ziren energia eza eta hauen ezaugarri fisikoak (Verschuren et al., 2012). Honegatik, interesgarria izan daiteke arrazoi eta oztopo hauen eragileak zein izan litezkeen aztertzea. Esate baterako, ikerketa batean ikusi zen, heziketa fisikoan (HF) izandako esperientzia positiboek (EP), ariketa fisikoa egiteko probabilitatea handi zezaketela (Bailey, 2006). Gainera, ikusi izan da HF izandako esperientziak atseginak, dibertigarriak eta motibagarriak izan ezean, AF modu jarraikorrean, eta baita guztiz ere, egiteari uzteko arriskua egon daitekeela (Devís eta Velert, 1993). Duela urte askotatik heziketa fisikoaren helburutzat jotzen zuten Ruizek jokaera motorren garapena (Ruiz, 1995). Urte batzuk geroago, autore berak portaera motorra azaltzen du “norberak, bere ingurunean eta besteekin egiten dituen elkarrekintzetan esku hartzen duten ezagutza, prozedura, jarrera eta sentimenduen multzo” bezala (Ruiz, 2017). Ikuspegi honetatik, ikasleek, heziketa fisikoaren bitartez, ikasten dute sortzen zaizkien mugimen arazoei aurre egiten, honela, praktika autonomo bat lortuz (Tierra-Orta eta Castillo-Algarra, 2009). Hau honela, azken urteetan heziketa fisiko inklusiboan arreta handia jarri den arren (Rios, 2013; Aguilera, 2017; Proenza, 2021), gaur egun ere, egoera asko agertzen dira irakasleen eskuhartze inklusiboen beharra eskatzen dutenak (Gamonales, 2016) eta heziketa fisiko inklusiboa gainditu gabeko arloa da oraindik ere (Pertegaz eta Santos, 2011). Honenbestez, ikustekoa litzateke bertan izandako esperientzien ezberdintasunek nola eragin dezaketen ikasleek, eta batez ere desgaitasunak dituzten ikasleek, gerora izango duten kirol bizitzan.

Kirol bizitza esaten denean, egunerokotasunean izango dituen bizi ohitura aktiboekin egin nahi zaie erreferentzia. Bizi ohitura hauek, momentuan bertan eta gerora izango duten ongizate fisiologiko, psikologiko zein sozialean eragingo baitute (Bañueelos, 2000; Angelucci et al., 2017; Ludick eta Eduardo, 2018). AF, praktika erregulartzat hartuta, hau da, bizi ohituratzat, ongizatea eta osasuna mantentzeko beharrezkoa da (Becerro, 1994; Matsudo, 2012). Honenbestez,

garrantzitsua izan daiteke pertsona hauen praktika erregular hori neurtzea, honela beraien bizi ohituretara hurbil gaitzkeelako (Pérez Tejero et al., 20012). AF-ren ondorio onuragarriak ariketaren maiztasunaren, intentsitatearen eta denboraren arabekoak direlako (Castellón et al., 2003). Praktika erregular hori neurtzeko tresnetako bat Metabolic Equivalent of Task (MET) izan daiteke (Mendes et al., 2018). Hau, neurri fisiologiko bat da, AF-ren kostu energetikoa adierazten duena, eta honela definitzen da: tasa metabolikoaren (eta, beraz, energia kontsumoaren tasaren) arteko erlazioa, jarduera fisiko espezifiko batean eta erreferentziazko tasa metaboliko batean, konbentzio bidez, $3,5\text{ml O}_2/\text{kg} \times \text{min}$ -ko finkatua (Ashok et al., 2017). Desgaitasuna ez duten pertsonetan modu zuzen zein ez zuzenean neurtu izan da hau azken urteetan (Redondeo, 2015). Hala ere, desgaitasuna duten pertsonetan, ikerketa gutxi daude ikuspuntu honetatik, naiz eta tresna honen erabilpena batek baino gehiagok balioetsi duten (Grillo Cárdenas, 2016; Pérez Tejero et al., 2012; Washburn et al., 2002).

Hau guztia jakinik, desgaitasunak dituzten pertsonak AF edo kirola egitera bultzatzen dituzten arrazoiak eta aldi berean mugatzen dituzten oztopoak aztertzea izan zen lehen helburua. Desgaitasuna duten pertsonen iraganean HF izan zitzazketen bazterkeria eta esklusio bizipenak kontuan hartuz, bertan esperientzia positibo eta negatiboak izan zituzten pertsonen konparaketa egitea izan zen bigarren helburua. Azkenik, hirugarren helburu bezala, azkenengo 7 egunetan desgaitasuna zuten pertsonen egin zuten AF maila neurtu zen, bai partehartzaile guztietan zein EP eta EN izan zituztenetan.

METODOLOGIA

PARTE HARTZAILEAK

Ikerketa honetan, 42 pertsona helduk parte hartu zuten ($43,7 \pm 16,27$ urte; $\%55,18 \pm 19,23$ desgaitasun fisikoaren ehunekoa; $13,15 \pm 12,36$ urteko kirol esperientzia) (1.go taula). Honez gain, "Heziketa fisikoa irakasgaiari parte hartzen zenuela/duzula sentitzen zenuen/duzu?" galderan lortutako emaitzetan oinarrituz, hezkuntzan izandako esperientzia positiboen (EP: $n = 23$ pertsona; $48,09 \pm 15,26$ urte; $\%50,48 \pm 19,04$ desgaitasun fisiko ehunekoa; $12,74 \pm 13,79$ urteko kirol esperientzia) eta esperientzia negatiboen (EN: $38,47 \pm 16,29$ urte; $\%61,19 \pm 18,25$ desgaitasun fisiko ehunekoa; $13,71 \pm 10,52$ urteko kirol esperientzia) arabera banatu zen taldea. Hain zuzen ere, galdera horri "inoiz ez" (5 pertsona; $\%11,9$), "gutxitan" (8 pertsona; $\%19$) eta "noizbehinka" (6 pertsona; $\%14,3$) erantzun dietenak, EN jarri ziren. Aldiz, galderari "askotan" (11 pertsona; $\%26,2$) eta "beti" (12 pertsona; $\%28,6$) erantzun zietenak EP jarri ziren. Azterlan honetan parte hartzeko kontuan hartu zen irizpide bakarra desgaitasun fisikoa izatea izan zen. Amaitzeko, lehenengo taulan ikus daiteke, kirol maila, esperientzia urteak JF edo kirolean, heziketa fisikoa gustuko zuten edo ez eta eskola garaian antolatutako kirola egiten zuten edo ez aldagaietan pertsona batek edo bik ez dutela erantzun. Ikerketak Helsinkiko Adierazpenean (2013) ezarritako jarraibideak jarraitu zituen, eta kirol-ikerketako eta ariketa-zientzietako estandarrak bete zituen (Harriss, Macsween eta Atkinson, 2019). Azterlana Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) gizakiekin ikertzeko Etika Batzordeak (CEISH) onartu zuen.

Taula 1

Partehartzaile guztien ezaugarriak esperientzia positibo eta negatiboen arabera sailkatuta.

	TOTALA	EP	EN
Sexua			
Emakumeak	19 (%45,2)	12 (%52,2)	7 (%36,8)
Gizonak	23 (%54,8)	11 (%47,8)	12 (%63,2)
Ezgaitasuna			
Arantza bifidoa	4 (%9,5)	1 (%4,3)	3 (%15,8)
Garun paralisia	4 (%9,5)	1 (%4,3)	3 (%15,8)
Bizkar muineko lesioa	8 (%19)	4 (%17,4)	4 (%21,1)
BGBK	3 (%7,19)	2 (%8,7)	1 (%5,3)
Anputazioa	3 (%7,1)	2 (%8,7)	1 (%5,3)
Fibromialgia	5 (%11,9)	3 (%13)	2 (%10,5)
Besteak	15 (%35,7)	10 (%43,5)	5 (%26,3)
Ezgaitasun-ehunekoa			
<%33	3 (%7,3)	3(%13)	0
%33-66	21 (%51,2)	13(%56,5)	8(%42,1)
>%66	17 (%41,5)	7(%30,4)	10(%52,6)
Egunerokotasunean beharrezkoa			
Makulua/makila/taka-taka	3 (%7,1)	3 (%13)	0
Eskuzko gurpil aulkia	15 (%35,7)	5 (%21,7)	10 (%52,6)
Besteak	6 (%14,3)	4 (%17,4)	2 (%10,5)
Ezer ez	18 (%42,9)	11 (%47,8)	7 (%36,8)
Kirola egiteko beharrezkoa			
Makulua/makila/taka-taka	2 (%4,8)	2 (%8,7)	0
Eskuzko gurpil aulkia	19 (%45,2)	7 (%30,4)	12 (%63,2)
Besteak	2 (%4,8)	1 (%4,3)	1 (%5,3)
Ezer ez	19 (%45,2)	13 (%56,5)	6 (%31,6)
Kirola edo ariketa fisikoa egiten du			
Bai	40 (%95,2)	22 (95,7)	18 (%94,7)
Ez	2 (%4,8)	1 (%4,3)	1 (%5,3)
Kirola edo ariketa fisiko mota			
Ariketa fisiko antolatua	18 (%45)	12 (%54,5)	6 (%33,3)
Ariketa fisiko ez antolatua	2 (%5)	1 (%4,5)	1 (%5,6)
Kirol federatua	20 (%50)	9 (%40,9)	11 (%61,1)
Kirol-maila			
Hasi-berria	10 (%23,8)	5 (%21,7)	5 (%26,3)
Amateurra	23 (%54,8)	14 (%60,9)	9 (%47,4)
Goi mailako kirolaria	7 (%16,7)	2 (%8,7)	5 (%26,3)
Esperientzia urteak JF edo kirolean			
0-5 urte	18 (%42,9)	12 (%52,2)	6 (%31,6)
5-10 urte	6 (%14,3)	3 (%13)	3 (%15,8)
10-15 urte	4 (%9,5)	0	4 (%21,1)
15 >	13 (%31)	8 (%34,8)	5 (%26,3)
Heziketa fisikoa gustuko duten edo ez*			
Bai	36 (%85,7)	23 (%100)	13 (%68,4)
Ez	3 (%7,1)	0	3 (%15,8)
Eskola-garaian antolatutako kirola egiten zuten edo ez *			

Bai	26 (%61,9)	18 (%78,3)	8 (%42,1)
Ez	15 (%35,7)	5 (%21,7)	10 (%52,6)
Egoera zibila			
Ezkongabea	20 (%47,6)	7 (%30,4)	13 (%68,4)
Ezkondua	16 (%38,1)	12 (%52,2)	4 (%21,1)
Batasun askea edo izatezko batasuna	3 (%7,1)	2 (%8,7)	1 (%5,3)
Dibortziatua	2 (%4,8)	1 (%4,3)	1 (%5,3)
Banandua	1 (%2,4)	1 (%4,3)	0
Adingabeak bere kargura			
Bai	9 (%21,4)	6 (%26,1)	3 (%15,8)
Ez	33 (%78,6)	17 (%73,9)	16 (%84,2)
Familia-bizikidetzak			
Gurasoekin bizi da	12 (%28,6)	5 (%21,7)	7 (%36,8)
Bikotearekin eta seme-alabekin bizi da	11 (%26,2)	8 (%34,4)	3 (%15,8)
Bikotearekin bizi da	11 (%26,2)	7 (%30,4)	4 (%21,1)
Bakarrik bizi da	5 (%11,9)	2 (%8,7)	3 (%15,8)
Beste senide batzuekin bizi da	3 (%7,1)	1 (%4,3)	2 (%10,5)
Prestakuntza akademikoa			
Lanbide-heziketako ikasketak	13 (%31)	6 (%26,1)	7 (%36,8)
Unibertsitateko ikasketak (diplomatura, lizentziatura, gradua)	9 (21,4)	6 (%26,1)	3 (%15,8)
Bigarren mailako ikasketak (batxilergoa, bigarren mailakoa edo baliokidea)	6 (%14,3)	3 (%13)	3 (%15,8)
Lehen mailako ikasketak (Lehen Hezkuntza edo baliokidea)	10 (%23,8)	6 (%26,1)	4 (%21,1)
Graduondoko ikasketak (masterra, doktoregoa edo antzekoa)	3 (%7,1)	2 (%8,7)	1 (%5,3)
Ikasketa gabea	1 (%2,4)	0	1 (%5,3)
Lan-egoera			
Lanean	17 (%40,5)	7 (%30,4)	10 (%52,6)
Ikasten	5 (%11,9)	1 (%4,3)	4 (%21,1)
Langabezian	3 (%7,1)	2 (%8,7)	1 (%5,3)
Gizarte-lanak ordainsaririk gabe eginez, ongintzako jarduerak	1 (%2,4)	1 (%4,3)	0
Ezintasun iraunkorarekin	11 (%26,2)	8 (%34,8)	3 (%15,8)
Erretiratua	3 (%7,1)	2 (%8,7)	1 (%5,3)
Beste egoera batean	2 (%4,8)	2 (%8,7)	0

EP = esperientzia positiboak; EN= esperientzia negatiboak; BGBK = biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa;* P<0,05

emaitza adierazgarriak esperientzia positibo eta esperientzia negatiboak izan dituzten partehartzaileen artean.

PROZEDURA

Galdetegi hauek, *motivos y barreras para la practica de actividad, ejercicio fisico y deporte* (MBAFD) eta *Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities* (PASIPD), 2022. urteko otsailtik-martxora bitartean bidali ziren. Bi galdetegi hauek bateratu egin ziren aldi berean erantzun zezaten. Lehenengo galdetegiak, AF eta kirola praktikatzeko arrazoiak eta oztopoak neurtzen ditu, bigarrenak berriz, AF-ren eta kirolaren praktika maila neurtzen du. Bi galdetegiak gaztelaniaz bidali ziren. Galdetegiko datuez gain, partehartzaileak deskribatzeko helburuarekin bestelako zenbait aldagai erregistratu ziren, hala nola, adina, sexua, desgaitasun mota, desgaitasun ehunekoa, egunerokotasunerako eta ariketa fisikoa egiteko aparatu ezberdinekiko mendekotasuna (gurpil aulkia, makuluak...), jarduera fisiko maila, praktikatzen duten jarduera mota, kirol-maila, zenbait urteko esperientzia duten AF edo kirola egiten, heziketa fisikoa gustuko zuten eta bertako partaide sentitzen ziren, eskola adinean antolatutako kirola egiten zuten, egoera zibila, beraien kargu adingaberik zuten, familia-bizikidetzak, prestakuntza akademikoa eta lan-egoera. Parte-hartzaile bakoitzak bakarka eta modu digitalean erantzun zuen inkesta.

NEURKETAK

Motivos y Barreras para la práctica de Actividad Física y Deporte (MBAFD) galdetegia: ariketa fisikoa edo kirola egiteko arrazoiak eta oztopoak identifikatzeko, MBAFD galdetegia erabili zen, Kostiukek (2016) aurretik baliozkotua helduentzat eta beste autore batzuk lan honen antzeko ezaugarriak dituen azterlan batzuetan erabilia (Mendia et al., 2020; Avalos et al., 2021; Juanbeltz et al., 2021). Erabilitako inkesta 2 bloketan banatzen da, eta guztira 54 item ditu. Lehenengo blokeak AF edo kirola praktikatzeko oztopoei egiten die erreferentzia, eta guztira 28 item edo galderaz osatuta dago (1-28 oztopo-itemak). Bigarren blokeak, AF edo kirola praktikatzeko arrazoiari egiten die erreferentzia, eta guztira 26 itenez osatuta dago (1-26 arrazoi-itemak). Galdetegi honen erantzunak Likert (0-3) motako eskalan bildu ziren, non, 0k “*nada*” eta 3k “*mucho*” adierazten zuten. Honez gain, “*no sabe / no contesta*” erantzuteko aukera ere ematen zen.

Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities (PASIPD): desgaitasuna duten pertsonen ariketa fisiko eta kirolaren praktika maila neurtzeko erabiltzen da. Galdetegi hau Washburn et al. (2002)-ek sortua izan zen eta desgaitasun ezberdinak dituzten pertsonekin eginiko azterlan ezberdinetan erabilia izan da. Galdetegi hau 13 itenez osatuta dago.

Galdetegiaren gaztelaniako bertsioa erabili da, hain zuzen ere, Pérez Tejero et al. (2012)-ek balidatu zutena. Galdetegiak 6 galdera aisialdiaren ingurukoak ditu, beste 6 etxeko jardueri buruzkoak eta 1 lan jardueri eta boluntariora jardueri buruzkoa. Parte hartzaileei eskatu zitzaizen gogoratzeko zenbat egunetan parte hartu zuten jarduera horietan: “*inoiz ez*” , “*gutxitan*” (astean 1-2 egun), “*batzuetan*” (astean 3-4 egun) edo “*askotan*” (astean 5-7 egun), eta batez beste egunean zenbat orduz (<1h, 1 baina <2h, 2-4h, >4h). Honez gain, “*no sabe/no contesta*” erantzuteko aukera ere ematen zen. Galdetegi honetan lortutako emaitzekin, MET h/eguneko neurketa egin zen Washburn et al., (2002) ezarritako jarraibideak jarraituz.

ANALISI ESTADISTIKOA

Partehartzaileen adina, ariketa fisikoko edo kiroleko esperientzia urteak, desgaitasun ehunekoak eta “AF-ren praktika-maila” galdetegitik lorturiko MET h/eguneko emaitzak, media eta \pm desbiderazio tipiko (DT) gisa adierazten dira. Gorputz-hezkuntzako esperientzien arabera METetan dauden desberdintasunak aztertzeko, lagin independenteetarako T proba bat egin zen, datuek banaketa normala erakutsi baitzuten. Honetaz gain, Cohenen (d) efektuaren tamaina kalkulatu zen, honela interpretatuz: $d > 0,8$ (altua), $0,8-0,5$ (ertaina), $0,5-0,2$ (baxua) eta $< 0,2$ (hutsala) (Cohen, 1988). Laginaren karakterizazioarako lorturiko bestelako aldagaietarako eta pertsona ezinduen ariketa fisikoa edo kirola egiteko arrazoiak eta oztupoak galdetegirako, analisi deskribatzaile bat egin zen, parte-hartzaileek item bakoitzean emandako erantzunen maiztasunak eta ehunekoak kalkulatu. Esperientzia positiboen eta negatiboen arabera desberdintasun esanguratsuen izakinak zehazteko, galdera-sorten itemetan Chi cuadrado (X^2) estatistikoa erabili zen. Analisi estatistikoa Statistical Package for Social Sciences programarekin egin zen (SPSS Inc, 26,0 bertsioa Chicago, IL, HEE). Esangura estatistikoa $p < 0,05$ ean ezarri zen.

EMAITZAK

Partehartzaileen AF egiteko arrazoien emaitzak 2. taulan ikus daitezke. Emaitzek erakusten dute, item gehienetan erantzun kopuru handiena *“algo”* eta *“bastante”* direla. Item hauen artean, AF egiteko arrazoi nagusia suposatu duten itemak *“Porque haciendo AF me siento bien conmigo mism@”* (%95,2 *“bastante”* eta *“mucho”*), *“Por las sensaciones positivas que me produce realizar AF”* (%90,4 *“bastante”* eta *“mucho”*) eta *“Para mejorar mi salud física”* (%88,1 *“bastante”* eta *“mucho”*) dira. Aldiz, partehartzaileei AF egitera gutxien bultzatzen dien itemak *“Para pasar más tiempo con mi pareja”* (%71 *“nada”*), *“Por recomendación de mi entorno”* (%64,3 *“nada”*) eta *“Para compartir actividades con mis hij@s”* (%64,3 *“nada”*) direla.

Taula 2

Partehartzaile guztien ariketa fisikoa egiteko arrazoien emaitzak

Motivos	Ns / Nc	Nada	Algo	Bastante	Mucho
M1 Para recuperarme de una enfermedad o lesión	1(%2,4)	5(%11,9)	11(%26,2)	10(%23,8)	15(%35,7)
M2 Para controlar el peso	0	8(%19)	16(%38,1)	13(%31)	5(%11,9)
M3 Para estar en forma	0	2(%4,8)	7(%16,7)	20(%47,6)	13(%31)
M4 Porque haciendo AF me siento bien conmigo mism@	0	0	2(%4,8)	20(%47,6)	20(%47,6)
M5 Porque es un tiempo solo para mi	0	7(%16,7)	16(%38,1)	12(%28,6)	7(%16,7)
M6 Para encontrarme con mis amistades	0	9(%21,4)	13(%31)	11(%26,2)	9(%21,4)
M7 Por diversión	0	1(%2,4)	10(%23,8)	13(%31)	18(%42,9)
M8 Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	0	2(%4,8)	8(%19)	15(%35,7)	17(%40,5)
M9 Para mejorar mi salud física	0	1(%2,4)	4(%9,5)	17(%40,5)	20(%47,6)
M10 Para mejorar mi bienestar mental	0	2(%4,8)	6(%14,3)	11(%26,2)	23(%54,8)
M11 Porque me gusta hacer esta AF	0	2(%4,8)	5(%11,9)	10(%23,8)	25(%59,5)
M12 Para eliminar el estrés	0	6(%14,3)	8(%19)	7(%16,7)	21(%50)
M13 Para mejorar mi estado de ánimo	2(%4,8)	2(%4,8)	5(%4,8)	10(23,8)	23(%54,8)
M14 Para relacionarme con otras personas	0	2(%4,8)	10(%23,8)	15(%35,7)	15(%35,7)
M15 Para pasar más tiempo con mi pareja	4(%9,5)	30(%71,4)	2(%4,8)	4(%9,5)	2(%4,8)
M16 Porque me siento mal si no practico ninguna AF	0	9(%21,4)	8(%19)	17(%40,5)	8(%19)
M17 Porque me gusta superar retos	0	3(%7,1)	13(%31)	16(%38,1)	10(%23,8)
M18 Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	0	2(%4,8)	8(%19)	17(%40,5)	15(%35,7)
M19 Por las sensaciones positivas que me produce realizar AF	0	1(%2,4)	3(%7,1)	19(%45,2)	19(%45,2)
M20 Porque me permite pasar tiempo fuera de casa	2(%4,8)	13(%31)	13(%31)	9(%21,4)	5(%11,9)
M21 Por recomendación de mi entorno	0	27(%64,3)	11(%26,2)	2(%4,8)	2(%4,8)
M22 Por recomendación medica	0	12(%28,6)	15(%35,7)	10(23,8)	5(%11,9)
M23 Para mejorar mi aspecto físico	0	4(%9,5)	15(%35,7)	18(%42,9)	5(%11,9)
M24 Para mejorar mi capacidad física	0	0	4(%9,5)	21(%50)	17(%40,5)
M25 Para desconectar un rato	0	3(%7,1)	8(%19)	18(%42,9)	13(%31)
M26 Para compartir actividades con mis hij@s	3(%7,1)	27(%64,3)	5(%11,9)	5(%11,9)	2(%4,8)

NS/NC=No sabe/No contesta

Partehartzaileek AF egiteko hautemandako oztopo itemetan emandako erantzunak 3. taulan ikus daitezke. Emaitzetan ikus daiteke, item hauetan eman dituzten erantzun gehienak “*nada*” eta “*algo*” direla. Hauen artean, AF egiteko oztopo gehien erakutsi duen itema “*No existe una amplia oferta de AFs adaptadas*” (%30,9 “*bastante*” eta “*mucho*”) izan da. Bestalde, AF egiteko oztopo gutxien suposatu duten itemak “*Tengo que cuidar a familiares mayores*” (%90,5 “*nada*”) , “*Soy demasiado mayor*” (%85,7 “*nada*”) eta “*Considero mi discapacidad una barrera*” (%85,7 “*nada*”) izan dira.

Taula 3

Partehartzaile guztien ariketa fisikoa egiteko oztopoen emaitzak

Barreras	Ns / Nc	Nada	Algo	Bastante	Mucho
B1 Temor a hacerme daño	0	20(%47,6)	15(%35,7)	6(%14,2)	1(%2,4)
B2 Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	0	35(%83,3)	7(%16,7)	0	0
B3 No me siento a gusto con mi cuerpo	0	22(%52,4)	15(%35,7)	2(%4,8)	3(%7,1)
B4 Mi empleo actual me lo impide	1(%2,4)	31(%73,8)	9(%21,4)	0	1(%2,4)
B5 Soy demasiado mayor	0	36(%85,7)	4(%9,5)	1(%2,4)	1(%2,4)
B6 Estoy cansad@	0	19(%45,2)	12(%28,6)	7(%16,7)	4(%9,5)
B7 Es demasiado caro	1(%2,4)	29(%69)	6(%14,3)	6(%14,3)	0
B8 Las personas que dirigen la actividad no son adecuados	4(%9,5)	32(%76,2)	3(%7,1)	2(%4,8)	1(%2,4)
B9 Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	2(%4,8)	32(%76,2)	4(%9,5)	2(%4,8)	2(%4,8)
B10 No hay espacios próximos donde practicar	2(%4,8)	32(%76,2)	6(%14,2)	1(%2,4)	1(%2,4)
B11 No me gusta	0	32(%76,2)	7(%16,7)	2(%4,8)	1(%2,4)
B12 No soy capaz de generar tiempo para mi	2(%4,8)	32(%76,2)	4(%9,5)	2(%4,8)	2(%4,8)
B13 Me da pereza	1(%2,4)	25(%59,5)	9(%21,4)	5(%11,9)	2(%4,8)
B14 No sé dónde hacer ejercicio	0	22(%52,4)	17(%40,5)	1(%2,4)	2(%4,8)
B15 Tengo que cuidar a mis hij@s	2(%4,8)	34(%81)	4(%9,5)	2(%4,8)	0
B16 No me siento capaz	2(%4,8)	34(%81)	3(%7,1)	1(%2,4)	2(%4,8)
B17 No estoy en forma	1(%2,4)	33(%78,6)	6(%14,2)	2(%4,8)	0
B18 Dificultades de transporte	3(%7,1)	27(%64,3)	11(%26,2)	1(%2,4)	0
B19 No tengo con quien hacer ejercicio	0	32(%76,2)	7(%16,7)	3(%7,1)	0
B20 Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	0	32(%76,2)	5(%11,9)	0	1(%2,4)
B21 Tengo mal estado de salud	2(%4,8)	25(%59,5)	8(%19)	5(%11,9)	2(%4,8)
B22 Horarios incompatibles	0	27(%64,3)	8(%19)	5(%11,9)	2(%4,8)
B23 No tengo costumbre	0	29(%69)	10(%23,8)	1(%2,4)	2(%4,8)
B24 No se oferta la actividad que me gusta	0	32(%76,2)	6(%14,3)	2(%4,8)	2(%4,8)
B25 No veo necesario hacer ejercicio	1(%2,4)	33(%78,6)	7(%16,7)	0	1(%2,4)
B26 Tengo que cuidar a familiares mayores	3(%7,1)	38(%90,5)	0	0	1(%2,4)
B27 Considero mi discapacidad una barrera	1(%2,4)	36(%85,7)	3(%7,1)	1(%2,4)	1(%2,4)
B28 No existe una amplia oferta de AFs adaptadas	1(%2,4)	17(%40,5)	11(%26,2)	10(%23,8)	3(%7,1)

NS/NC=No sabe/No contesta

Partehartzaileek AF egiteko arrazoiak itemetan emandako erantzunak ikus daitezke 4. taulan, partehartzaileek heziketa fisikoan izan zituzten esperientzia positibo eta negatiboen arabera. Bestalde, AF egiteko arrazoen *“para mejorar mi bienestar mental”* itemean, esperientzia positibo eta negatiboak alderatzen baditugu, ezberdintasun esanguratsua dagoela erakusten dute, esperientzia positiboak izan zituztenetan arrazoi handiagoa dela ikusten baita. Beste itemetan ez da desberdintasun esanguratsurik aurkitu.

Taula 4

Partehartzaile guztien ariketa fisikoa egiteko arrazoiak heziketa fisikoan izandako esperientzia positibo eta negatiboen arabera.

Motivos	Esp. EF	Ns/Nc	Nada	Algo	Bastante	Mucho
M1 Para recuperarme de una enfermedad o lesión	EP	1(%4,3)	2(%8,7)	4(%17,4)	4(%17,4)	12(%52,2)
	EN	0	3(%15,8)	7(%36,8)	6(%31,6)	3(%15,8)
M2 Para controlar el peso	EP	0	3(%13)	10(%43,5)	6(%26,1)	4(%17,4)
	EN	0	5(%26,3)	6(%31,6)	7(%36,8)	1(%5,3)
M3 Para estar en forma	EP	0	0	3(%13)	12(%52,2)	7(%30,4)
	EN	0	2(%10,5)	3(%15,8)	8(%42,1)	6(%31,6)
M4 Porque haciendo AF me siento bien conmigo mism@	EP	0	0	1(%4,3)	12(%52,2)	10(%43,5)
	EN	0	0	1(%5,3)	8(%42,1)	10(%52,6)
M5 Porque es un tiempo solo para mi	EP	0	1(%4,3)	9(%39,1)	7(%30,4)	6(%26,1)
	EN	0	6(%31,6)	7(%36,8)	5(%26,3)	1(%5,3)
M6 Para encontrarme con mis amistades	EP	0	3(%13)	6(%26,1)	7(%30,4)	7(%30,4)
	EN	0	6(%31,6)	7(%36,8)	5(%26,3)	1(%5,3)
M7 Por diversión	EP	0	0	5(%21,7)	8(%34,8)	10(%43,5)
	EN	0	1(%5,3)	5(%26,3)	5(%26,3)	8(%42,1)
M8 Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	EP	0	0	5(%21,7)	7(%30,4)	11(%47,8)
	EN	0	2(%10,5)	3(%15,8)	8(%42,1)	6(%31,6)
M9 Para mejorar mi salud física	EP	0	0	2(%8,7)	8(%34,8)	13(%56,5)
	EN	0	1(%5,3)	2(%10,5)	9(%47,4)	7(%36,8)
M10 Para mejorar mi bienestar mental	EP*	0	1(%4,3)	0	7(%30,4)	15(%65,2)
	EN	0	1(%5,3)	6(%31,6)	4(%21,1)	8(%42,1)
M11 Porque me gusta hacer esta AF	EP	0	1(%4,3)	2(%8,7)	3(%13)	17(%73,9)
	EN	0	1(%5,3)	3(%15,8)	7(%36,8)	8(%42,1)
M12 Para eliminar el estrés	EP	0	3(%13)	3(%13)	5(%21,7)	12(%52,2)
	EN	0	3(%15,8)	5(%26,3)	2(%10,5)	9(%47,4)
M13 Para mejorar mi estado de ánimo	EP	1(%4,3)	0	3(%13)	5(%21,7)	14(%60,9)
	EN	1(%5,3)	2(%10,5)	2(%10,5)	5(%26,3)	9(%47,4)
M14 Para relacionarme con otras personas	EP	0	1(%4,3)	6(%26,1)	7(%30,4)	9(%39,1)

	EN	0	1(%5,3)	4(%21,1)	8(%42,1)	6(%31,6)
M15 Para pasar más tiempo con mi pareja	EP	2(%8,7)	15(%65,2)	2(%8,7)	3(%13)	1(%4,3)
	EN	2(%10,5)	15(%78,9)	0	1(%5,3)	1(%5,3)
M16 Porque me siento mal si no practico ninguna AF	EP	0	2(%8,7)	5(%21,7)	10(%43,5)	6(%26,1)
	EN	0	7(%36,8)	3(%15,8)	7(%36,8)	2(%10,5)
M17 Porque me gusta superar retos	EP	0	0	7(%30,4)	10(%43,5)	6(%26,1)
	EN	0	3(%15,8)	6(%31,6)	6(%31,6)	4(%21,1)
M18 Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	EP	0	0	5(%21,7)	8(%34,8)	10(%43,5)
	EN	0	2(%10,5)	3(%15,8)	9(%47,4)	5(%26,3)
M19 Por las sensaciones positivas que me produce realizar AF	EP	0	0	1(%4,3)	11(%47,8)	11(%47,8)
	EN	0	1(%5,3)	2(%10,5)	8(%42,1)	8(%42,1)
M20 Porque me permite pasar tiempo fuera de casa	EP	1(%4,3)	4(%17,4)	8(%34,8)	7(%30,4)	3(%13)
	EN	1(%5,3)	9(%47,4)	5(%26,3)	2(%10,5)	2(%10,5)
M21 Por recomendación de mi entorno	EP	0	11(%47,8)	9(%39,1)	2(%8,7)	1(%4,3)
	EN	0	16(%84,2)	2(%10,5)	0	1(%5,3)
M22 Por recomendación medica	EP	0	4(%17,4)	8(%34,8)	8(%34,8)	3(%13)
	EN	0	8(%42,1)	7(%36,8)	2(%10,5)	2(%10,5)
M23 Para mejorar mi aspecto físico	EP	0	2(%8,7)	5(%21,7)	13(%56,5)	3(%13)
	EN	0	2(%10,5)	10(%52,6)	5(%26,3)	2(%10,5)
M24 Para mejorar mi capacidad física	EP	0	0	1(%4,3)	13(%56,5)	9(%39,1)
	EN	0	0	3(%15,8)	8(%42,1)	8(%42,1)
M25 Para desconectar un rato	EP	0	2(%8,7)	4(%17,4)	10(%43,5)	7(%30,4)
	EN	0	1(%5,3)	4(%21,1)	8(%42,1)	6(%31,6)
M26 Para compartir actividades con mis hij@s	EP	1(%4,3)	13(%56,5)	5(%21,7)	3(%13)	1(%4,3)
	EN	2(%10,5)	0	14(%73,7)	2(%10,5)	1(%5,3)

ESP.EF = Esperiencias en la educación física; NS/NC = No sabe, no contesta; EP=Esperientzia positiboak; EN=Esperientzia negatiboak; *

P<0,05 emaitza adierazgarriak esperientzi positibo eta negatiboak izan dituzten partehartzaileen artean.

Partehartzaileek AF egiteko oztopoetan itemetan emandako erantzunak ikus daitezke 5. taulan, partehartzaileek heziketa fisikoan izan zituzten esperientzia positibo eta negatiboen arabera. Bertan, *“Los espacios donde puedo practicar no son adecuados”* oztopo itemean, HF-an izandako esperientzien arabera, ezberdintasun esanguratsuak ikus daitezke, esperientzia positiboak izan zituztenek oztopo handiagozat baitute hau. Beste itemetan ez da desberdintasun esanguratsurik aurkitu.

Taula 5

Ariketa fisikoa egiteko oztopoak heziketa fisikoan izandako esperientzia positibo eta negatiboen arabera.

Barreras	Esp. EF	Ns/Nc	Nada	Algo	Bastante	Mucho
B1 Temor a hacerme daño	EP	0	9(%39,1)	10(%43,5)	3(%13)	1(%4,3)
	EN	0	11(%57,9)	5(%26,3)	3(%15,8)	0
B2 Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	EP	0	20(%87)	3(%13)	0	0
	EN	0	15(%78,9)	4(%21,1)	0	0
B3 No me siento a gusto con mi cuerpo	EP	0	13(%56,5)	7(%30,4)	1(%4,3)	2(%8,7)
	EN	0	9(%47,4)	8(%42,1)	1(%5,3)	1(%5,3)
B4 Mi empleo actual me lo impide	EP	0	19(%82,6)	4(%17,4)	0	0
	EN	1(%5,3)	12(%63,2)	5(%26,3)	0	1(%5,3)
B5 Soy demasiado mayor	EP	0	19(%82,6)	3(%13)	1(%4,3)	0
	EN	0	17(%89,5)	1(%5,3)	0	1(%5,3)
B6 Estoy cansad@	EP	0	10(%43,5)	6(%26,1)	4(%17,4)	3(%13)
	EN	0	9(%47,4)	6(%31,6)	3(%15,8)	1(%5,3)
B7 Es demasiado caro	EP	0	16(%69,6)	4(%17,4)	3(%13)	0
	EN	1(%5,3)	13(%68,4)	2(%10,5)	3(%15,8)	0
B8 Las personas que dirigen la actividad no son adecuados	EP	1(%4,3)	19(%82,6)	1(%4,3)	2(%8,7)	0
	EN	3(%15,8)	13(%68,4)	2(%10,5)	0	1(%5,3)
B9 Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	EP*	0	20(%87)	0	2(%8,7)	1(%4,3)
	EN	2(%10,5)	12(%63,2)	4(%21,1)	0	1(%5,3)
B10 No hay espacios próximos donde practicar	EP	0	20(%87)	2(%8,7)	1(%4,3)	0
	EN	2(%10,5)	12(%63,2)	4(%21,1)	0	1(%5,3)
B11 No me gusta	EP	0	19(%82,6)	3(%13)	1(%4,3)	0
	EN	0	13(%68,4)	4(%21,1)	1(%5,3)	1(%5,3)
B12 No soy capaz de generar tiempo para mi	EP	1(%4,3)	16(%69,6)	3(%13)	2(%8,7)	1(%4,3)
	EN	1(%5,3)	16(%84,2)	1(%5,3)	0	1(%5,3)
B13 Me da pereza	EP	0	13(%56,5)	5(%21,7)	4(%17,4)	1(%4,3)
	EN	1(%5,3)	12(%63,2)	4(%21,1)	1(%5,3)	1(%5,3)
B14 No sé dónde hacer ejercicio	EP	0	12(%52,2)	9(%39,1)	1(%4,3)	1(%4,3)
	EN	0	10(%52,6)	8(%42,1)	0	1(%5,3)

B15 Tengo que cuidar a mis hij@s	EP	1(%4,3)	18(%78,3)	2(%8,7)	2(%8,7)	0
	EN	1(%5,3)	16(%84,2)	2(%10,5)	0	0
B16 No me siento capaz	EP	0	18(%78,3)	2(%8,7)	1(%4,3)	2(%8,7)
	EN	2(%10,5)	16(%84,2)	1(%5,3)	0	0
B17 No estoy en forma	EP	0	16(%69,6)	5(%21,7)	2(%8,7)	0
	EN	1(%5,3)	17(%89,5)	1(%5,3)	0	0
B18 Dificultades de transporte	EP	0	14(%60,9)	8(%34,8)	1(%4,3)	0
	EN	3(%15,8)	13(%68,4)	3(%15,8)	0	0
B19 No tengo con quien hacer ejercicio	EP	0	18(%78,3)	4(%17,4)	1(%4,3)	0
	EN	0	14(%73,7)	3(%15,8)	2(%10,5)	0
B20 Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	EP	1(%4,3)	18(%78,3)	3(%13)	0	1(%4,3)
	EN	3(%15,8)	14(%73,7)	2(%10,5)	0	0
B21 Tengo mal estado de salud	EP	0	13(%56,5)	4(%17,4)	5(%21,7)	1(%4,3)
	EN	2(%10,5)	12(%63,2)	4(%21,1)	0	1(%5,3)
B22 Horarios incompatibles	EP	0	13(%56,5)	5(%21,7)	5(%21,7)	0
	EN	0	14(%73,7)	3(%15,8)	2(%10,5)	0
B23 No tengo costumbre	EP	0	16(%69,6)	6(%26,1)	1(%4,3)	0
	EN	0	13(%68,4)	4(%21,1)	2(%10,5)	0
B24 No se oferta la actividad que me gusta	EP	0	16(%69,6)	5(%21,7)	2(%8,7)	0
	EN	0	16(%84,2)	1(%5,3)	0	2(%10,5)
B25 No veo necesario hacer ejercicio	EP	0	18(%78,3)	4(%17,4)	0	1(%4,3)
	EN	1(%5,3)	15(%78,9)	3(%15,8)	0	0
B26 Tengo que cuidar a familiares mayores	EP	1(%4,3)	21(%91,3)	0	1(%4,3)	0
	EN	2(%10,5)	17(%89,5)	0	0	0
B27 Considero mi discapacidad una barrera	EP	0	21(%91,3)	0	1(%4,3)	1(%4,3)
	EN	1(%5,3)	15(%78,9)	3(%15,8)	0	0
B28 No existe una amplia oferta de AFs adaptadas	EP	1(%4,3)	7(%30,4)	5(%21,7)	9(%39,1)	1(%4,3)
	EN	0	10(%52,6)	6(%31,6)	1(%5,3)	2(%10,5)

*Esp.EF= Experiencias en la educación física; Ns/Nc = No sabe, no contesta; EP =Experiencia positiboak; EN = Experiencia negatiboak; **

P<0,05 emaitza adierazgarriak esperientzi positibo eta negatiboak izan dituzten partehartzaileen artean.

Partehartzaileek etxeko lanak egiten, aisialdian, lanean eta guztira egun batean lorturiko MET emaitzak ikus daitezke 6. taulan. Emaitza hauetan, partehartzaile guztien MET h/eguneko mediak, hauen DT eta heziketa fisikoan izandako esperientzietatik lortutako MET h/eguneko mediak eta hauen DT adierazten dira. Honez gain, efektuaren tamaina (ET) ere ikus daiteke. Esan behar da, ez dela esperientzien arabera ezberdintasun esanguratsurik aurkitu eta hauen efektuaren tamaina ere oso baxua dela.

Taula 6

MET h/eguneko emaitzak, etxeko lanak egiten, aisialdian, lanean eta guztira heziketa fisikoa izandako esperientzia positibo eta negatiboen arabera.

	Etxeko lanak (MET h/eguneko)	Aisia (MET h/eguneko)	Lana (MET h/eguneko)	Guztira (MET h/eguneko)
Totala	4,29±4,08	16,15 ± 13,39	3,15 ± 6,5	23,61 ± 15,27
EP	4,67 ± 4,4	14,47 ± 12,92	2,69 ± 6,6	21,84 ± 15,69
EN	3,83 ± 3,71	18,19 ± 14,00	3,71 ± 6,52	25,73 ± 14,88
ET	0.21	0.28	0.16	0.25

MET = Metabolic Equivalent of Task; EP = Esperientzia positiboa; EN = Esperientzia negatiboa; ET = Efektuaren tamaina.

EZTABAIDA

Ikerketa honen helburua, desgaitasun fisikoa duten pertsonak AF edo kirola egitera bultzatzen dituzketen arrazoiak edo hau muga dezaketen oztopoak aztertzea izan da. Arrazoi eta oztopo hauek behin baino gehiagotan neurtuak izan diren arren, ikerketa honek abiapuntutzat hartzen ditu HF-an ikasle hauek izan zituzketen esperientzia positibo zein negatiboak. Hauen eragina ikusteko, AF egiteko arrazoi eta oztopoak neurtzeaz gain, AF maila ere neurtu zen MET h/eguneko erabiliz. Hau honela, ikerketa honetan atera ziren emaitza nabarmenenek, pertsona hauen AF egiteko arrazoi handienak *“Porque haciendo AF me siento bien conmigo mism@”* eta *“Por las sensaciones positivas que me produce realizar AF”* izan zirela erakutsi zuten. Aldiz, AF egiteko oztopoei zegokienez, *“No existe una amplia oferta de AFs adaptadas”* izan zen eragozpen gehien erakutsi zuena. Bestalde, HF-an izandako esperientziak kontuan hartuz lortutako emaitzek *“para mejorar mi bienestar mental”* arrazoi itemean desberdintasun esanguratsu bat erakutsi zuten EP izan zituztenen alde. Hain zuzen ere, EP izan zituztenek AF egiteko arrazoi handiagotzat zutela azken hau EN izan zituztenek baino. Honez gain, *“Los espacios donde puedo practicar no son adecuados”* oztopo itemean ere desberdintasun esanguratsua atera zen, EP izan zituztenek oztopo handiagotzat izanik azken hau. Azkenik, MET h/eguneko emaitzetan, ez zen esperientzien arabera desberdintasun esanguratsurik ikusi eta efektuaren tamaina ere hutsala edo baxua izan zen. Honegatik, ikerketa honetan lortutako emaitzak, erabilgarriak izan daitezke desgaitasun fisikoa duten pertsonak AF egitera bultzatzen dituzten arrazoiak eta oztopoak ezagutzeko, eta honela, etorkizunera begira, AF eskaintza berriak ikusitako zailtasun eta laguntza hauetan oinarritzeko. Honez gain, ikerketa honen emaitzek HF-ko irakasleei ere lagun diezaieke ikusten, ikasle hauek HF-an bertan izan ditzazketen esperientziak nola eragin dezaketen gerora izan ditzazketen bizi ohituretan.

AF egiteko arrazoiak eta oztopoak, lehendik ere neurtuak izan dira ikerketa ezberdinetan (Avalos et al., 2021; Juanbeltz et al., 2021; Mendia et al., 2020). Esate baterako, Juanbeltz et al. (2021) eginiko ikerketan, arrazoi eta oztopo hauek neurtuak izan ziren eta sexuarekiko eta desgaitasun motarekiko konparaketa bat egin zuten. Bertan, ariketa fisikoa egiteko arrazoi nagusienak jarduera jakin bat gustuko izatea eta sasoiaren egotea izan ziren eta oztopo nagusienak desgaitasuna bera eta teknikarien prestakuntza falta. AF egiteko arrazoiei dagokienez, ikusgai jarri nahi da hauek jakitearen garrantzia, honek, horien baitan lan egiteko aukera eman diezagukelako, hain zuzen ere, etorkizuneko eskaintzak arrazoi horietara egokituz edo bideratuz (Shields et al., 2012). Ikerketa honen emaitzek erakutsi zuten AF egiteko arrazoi handienak beraien buruarekin ondo sentitzea eta AF egitean izaten zituzten sententzio onak izan zirela.

Bestalde, emaitza baxuenak lortu ziren itemak *“Para pasar más tiempo con mi pareja”*, *“Por recomendación de mi entorno”* eta *“Para compartir actividades con mis hij@s”* izan ziren. Arrazoi hauek bat datoz Mendia et al. (2020) egindako ikerketan lortutako emaitzekin, non AF egiteko arrazoi nagusia beraien buruarekin ondo sentitzea izan zen eta arrazoi baxuenak ere bikotekidearekin denbora gehiago pasatzea eta seme-alabekin denbora pasatzea izan ziren. Gure partehartzaileen ezaugarriak kontuan hartuz (seme-alabekin eta bikotearekin bizi ziren=%26; bikotearekin soilik= %26), agian, posible da honek mugatu izana arrazoi hauek hain baxuak izatea. Izan ere, bikoterik eta seme-alabarik ez izateak, AF egiteko arrazoi hau baxua izatea ekar baitzezakeen. Bestalde, oztopoei dagokienez ere ikusia izan da hauek AF praktika faltan duten garrantzia (Serrano et al, 2013), izan ere, oztupoak ezagututa, hauetan lan egitea eta, honenbestez, hauek gainditzea erraztuko baita (Jaarsma et al., 2014). Gure partehartzaileen oztopo itemetatik lortutako emaitzek adierazi zuten, AF egiteko oztopo nagusia AF eskaintzarekin lotutakoa izan zela. Gure ikerketan lortutako emaitza hau, bat dator Avalos et al. (2021) eginiko ikerketan lortutako emaitzekin, non goalball jokalaria batzuen AF egiteko oztopo handienak AF egokitu falta eta AF egiteko espazio falta izan ziren. Hala ere, orokorrean oztopoetan lorturiko emaitzak ez ziren oso altuak izan, item gehienetan ehuneko handien jaso zuten erantzuna *“nada”* izan baitzen. Beste ikerketa batzuk, aldiz, aurrez aipa bezala, AF egiteko beste arrazoi eta oztopo batzuk hauteman zituzten. Esate baterako, AF egiteko arrazoi bezala atera ziren Abellan eta Januariok (2017) egindako ikerketa batean, faktore sozialak eta inguruko babesa. Aldiz, Verschuren et al.(2012) egindako ikerketan oztopo nagusiak nagikeria edo alferkeria izan ziren. Gure ikerketan ordea, arrazoi eta oztopo hauek ez ziren aipagarrienak izan. Azpimarratzekoa da ikerketa hauen artean ikusitako ezberdintasunak, eta oztopo itemetan jasotako emaitza baxuak, laginaren karakterizazioak baldintzatuta egon daitezkeela. Izan ere, gure ikerketan parte hartu zuten desgaitasun fisikoa zuten pertsonen %95ak AF egiten zuten. Ikerketa honetan lortutako emaitzak ikusirik, esan daiteke desgaitasun fisikoa duten pertsonentzako AF eskaintza handitzea beharrezkoa litzatekeela eta eskaintza hauek, partehartzaileen ongizatera eta dibertsiora bideratutakoak izan beharko luketela.

HF-an izandako esperientziek AF egiterako garaian izan ditzaketen eraginak ere, behin baino gehiagotan aztertuak izan dira (Madrona et al., 2012; Bailey, 2006; Devís eta Velert, 1993). Hala ere, desgaitasunak dituzten pertsonen HF-an izandako esperientziek nola eragin dezaketen hauen bizi ohituretan ez da asko aztertu, eta garrantzitsua izan daiteke hau erakustea, honela, HF inklusiboa bultzatu daiteke. Esperientzien arabera taldea banatu ondoren, *“Heziketa fisikoa gustuko duten edo ez”* eta *“Eskola garaian antolatutako kirola egiten zuten edo ez”* itemetan, desberdintasun esanguratsuak aurkitu ziren, EP izan zituztenen alde. Honek erakuts dezake, HF

izandako esperientzia eta partehartze negatiboak, muga dezakeela HF-tik kanpo AF egitea. Honen harira, AF egiteko arrazoiei dagokienez, *“para mejorar mi bienestar mental”* itemean, desberdintasun esanguratsuak azaldu ziren EP izan zituztenen aldetik. Honegatik, esan daiteke, gure partehartzaileen artean behintzat, EP izan zituztenak HF-an, AF egiteko arrazoi handiagoztat zutela ongizate psikologikoa hobetzea, EN izan zituztenek baino. Gainera, HF-an EP izan zituztenek, orokorrean AF egiteko arrazoi handiagoak zituztela ere ikusi zen, EN izan zituztenek baino, arrazoi item guztietan EP izan zituztenen puntuazioa, altuagoa izan baitzen. Bestalde, oztopo itemetan ikusi zen EP izan zituztenek oztopo handiagoztat zutela *“Los espacios donde puedo practicar no son adecuados”* itema. Honegatik, HF-an EN izan zituztenek muga handiagoztat zeukaten AF egiteko espazioen egokitasun eza. Hau ikusirik, badirudi HF-an EP izan zituztenak, bazekitela beraien ongizate mentala hobe zezaketela AF-aren bitartez eta ohartzen ziren aukera gutxiago zutela beraiek AF modu egokian praktikatzeko desgaitasunik ez duten pertsonak baino. Aldiz, EN izan zutenek ez zuten AF-ren onura hori ezagutzen edo ikusten, eta honek beraiek AF gutxiago egitea ekar zezakeen. Hau guztia jakinik eta etorkizunera begira, HF-ko ikasle guztiek EP izateak duen garrantzia azpimarratu nahi da, honek, gerora begira AF egiteko arrazoi gehiago izatea bultzatzea baitzake.

HF egoki batek etorkizunera begira bizi ohitura aktiboak izaterakoan duen garrantzia ikusi den arren (Becerro, 1994; Matsudo, 2012), ez da askotan modu zuzenean ikusteko aukerarik egon. Hau ikusita, partehartzaileek aste batean izan zuten MET h/eguneko gastuaren estimazio bat egin zen, esperientzien arabera, gure partehartzaileen ariketa fisikoa mailan egon zitezkeen desberdintasunak aztertu asmoz. Modu berean, Perez Tejero et al. (2012), egin zuten ikerketan, desgaitasun fisikoa zuten 3 talde ezberdin konparatu zituzten AF mailaren arabera PASIPD galdetegiaren bitartez. Bertan, goi errendimenduko taldeak MET h/eguneko balore altuenak erakutsi zituen ($27,41 \pm 19,66$ vs $12,99 \pm 5,88$ vs $8,55 \pm 4,35$ MET h/eguneko, goi errendimenduko taldea, ohiko AF praktikatzaile taldea eta talde sedentarioa, hurrenez hurren). Azterlan honetako partehartzaileen emaitzak, Perez Tejero et al. (2012) ikerketako modu jarraian AF praktikatzen zuten taldearen eta goi mailako kirolarien taldearen emaitzen artean kokatzen dira (totala = $23,61 \pm 15,27$ MET h/eguneko). Honenbestez, azterlan honetako partehartzaileak, Perez Tejero et al. (2012) ikerketan jasotako emaitzekin alderatuz behintzat, nahiko aktiboak direla esan daiteke, partehartzaileen emaitzek erakutsi zuten heterogeneotasuna kontuan hartu behar den arren (kirol federatua egiten duen %50; AF antolatua egiten duen %45; kirolari amateurrak %54,8; goi mailako kirolariak %17). Bestalde, gure partehartzaileen HF-ko EP eta EN kontuan hartuz, emaitza hauen efektuaren tamaina oso baxua ateratu zen eta ez zuten esperientziaren arabera desberdintasun esanguratsurik erakutsi. Dena den, baliteke,

ezberdintasun eza partehartzaileen %95ak kirola edo AF egiten zutelako izatea. Bestalde, ikerketa honen arabera, ez dakigu desgaitasuna duten pertsona aktibo hauek desgaitasunik ez duten pertsonen AF edo MET h/eguneko mailara iristen diren edo ez. Honexegatik, etorkizunera begira, interesgarria izan liteke antzerako ikerketa bat egitea bizi ohitura aktiboak eta bizi ohitura sedentarioak dituzten desgaitasuna duten pertsonak, desgaitasunik ez duten pertsona aktibo eta inaktiboekin alderatuz. Amaitzeko, nahiz eta emaitza hauek baliozkotutako galdetegi baten bitartez lortu ziren, modu objektiboago batean eginiko neurketen beharra ere azpimarratu nahi da.

Honenbestez, aipatzekoak dira ikerketa honek izan zituen zenbait muga. Aipatu nahi da, lagina (tamaina eta ezaugarritzea) ez zela desgaitasun fisikoa duten pertsonen adierazgarria, beraz, ez lirateke emaitzak orokortu behar. Gainera, eta aurrez aipatu moduan, parte hartzaile gehienak AF praktikatzen zuten, eta honek emaitzak baldintza zitzazkeen. Honegatik, etorkizunera begira komenigarria litzateke, alde batetik, ikerketaren lagina handitzea eta hau adierazgarriagoa izatea eta, bestetik, desgaitasun fisikoaz gain bestelako desgaitasunak dituzten pertsonekin zer gertatzen den eta desgaitasunik ez duten pertsonekin zer gertatzen den aztertzea. Honez gain, AF modu objektiboago batean neurtzea ere interesgarria izan daiteke. Amaitzeko, pertsona hauek AF egiteko dituzten eskaintzak areagotzea ezinbestekoa da, hauen beharrei garrantzi handiagoa emanez, eta honetarako, aipaturiko oztopo eta laguntza hauetan lan eginez.

ONDORIOAK

Ikerketa honetan desgaitasun fisikoa duten pertsonak, AF egiteko arrazoi nagusiak *“Porque haciendo AF me siento bien conmigo mism@”* eta *“Por las sensaciones positivas que me produce realizar AF”* izan ziren. Bestalde, oztopo handiena adierazi zuen itema *“No existe una amplia oferta de AFs adaptadas”* izan zen. Hala ere, orokorrean oztopo itemek balio baxuak erakutsi zituzten. Honek, partehartzaile gehienetan ikusi zen kirol esperientziarekin lotura izan dezake (%95ak AF praktikatzen zuen), posible baita partehartzaile hauek dagoeneko oztopo hauetariko batzuk gaindituak izatea. Bestalde, desberdintasun esanguratsuak ikusi ziren HF-an EP izan zituztenen alde, hain zuzen ere, hauek AF egiteko arrazoi handiagotzat baitzeukaten ongizate mentala hobetzea, eta oztopo handiagotzat AF egiteko espazioaren egokitasun falta EN izan zituztenekin alderatuz. Gainera, HF-an izandako esperientziak kontuan hartuz, orokorrean EP izan zituztenek AF egiteko arrazoi handiagoak erakutsi zituzten EN izan zituztenek baino. Honegatik, emaitza hauek erakuts dezakete HF-ko esperientziak etorkizunean AF praktikatzerako orduan izan dezaketen garrantzia. AF mailari dagokionez, ikerketa honetan parte hartu zuten pertsonak, Perez Tejero et al.(2012) ikerketako emaitzetan oinarrituz, nahiko aktiboak zirela esan daiteke, hala ere, desgaitasunik gabeko pertsona aktiboekin alderatzea interesgarria izan daiteke desberdintasun nabaririk dagoen ikusteko. Bestalde, HF-an EP eta EN izan zituztenen artean ez zen AF mailan ikusitako emaitzetan desberdintasun esanguratsurik aurkitu eta efektuaren tamaina baxua edo hutsala izan zen. Ikerketa honen emaitzetan ikusitakoaren arabera, beharrezkoa ikusten da AF egokitua egiteko eskaintzen handitzea, AF hau, batez ere norbanakoaren ongizatera bideratuz. Bestalde, HF inklusiboago baten beharra ezinbesteko ikusten da, ikasle ororen partehartzea eta EP bermatuko dituen, honek, etorkizunera begira, AF egiteko arrazoi handiagoak izatea ekarriko lukeelako, nahiz eta AF mailarekiko lotura esanguratsurik ez den aurkitu.

ERREFERENTZIAK

Abellán, J., & Januário, N. (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual.

Aguilera, J. Á. C. (2017). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(2).

Angelucci, L. T., Cañoto, Y., & Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el mie sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546.

Ashok, P., Kharche, J. S., Raju, R., & Godbole, G. (2017). Metabolic equivalent task assessment for physical activity in medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7(3), 236.

Avalos Solitario, A. B., Iturricastillo, A., Castillo Alvira, D., Romaratezabala Aldasoro, E., Rodríguez-Negro, J., Aritzeta de Pérdigo, I., & Yanci Irigoyen, J. (2021). Motivos y barreras para la práctica de actividad física percibidas por jugadores de goalball con discapacidad visual. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 43-66.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.

Bañuelos, D. F. S. (2000). La Educación Física orientada a la creación de hábitos saludables. Granada. *Grupo editorial Universitario y Sector de Enseñanza de CSICSEI*.

Becerro, J. F. M. (1994). *Ejercicio, forma física y salud: fuerza, resistencia y flexibilidad*. Ed. Eurobook.

Biddle, S. J., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of sports sciences*, 22(8), 679-701.

Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.

Brown, M., & Gordon, W. A. (1987). Impact of impairment on activity patterns of children. *Archives of physical medicine and Rehabilitation*, 68(12), 828-832.

Escolar Castellón, J. L., Pérez Romero de la Cruz, C., & Corrales Márquez, R. (2003, August). Actividad física y enfermedad. In *Anales de medicina interna* (Vol. 20, No. 8, pp. 43-49). Arán Ediciones, SL.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York, NY: Academic Press.

Devís Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.

Ferrando, M. G., & Goig, R. L. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal: encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. CIS.

Gamonales Puerto, J. M. (2016). La Educación Física como herramienta de inclusión. *Education*, 17(5), 462-479.

Gil Madrona, P., Cuevas Campos, R., Contreras Jordán, O. R., & Díaz Suárez, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula abierta*.

Grillo Cárdenas, A. I. A. (2016). *Métrica de la escala de actividad física para adultos con discapacidad física PASIPD-C* (Doctoral dissertation, Universidad del Rosario).

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.

Instituto Nacional de Estadística. (National Statistics Institute). (2020). Ine.es. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=8495&capsel=8509>

Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H., de Jong, R., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(5), 830-836.

Juanbeltz, L., Iturricastillo, A., Aldasoro, E. R., Negro, J. R., Aritzeta, I., & Irigoyen, J. Y. (2021). Desgaitasuna duten pertsonen jarduera fisikorako arrazoiak eta oztopoak. Uztaro: *giza eta gizarte-zientzien aldizkaria*, (119), 15-33.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.

Ludick, O., & Eduardo, J. (2018). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. Vertientes. *Revista Especializada En Ciencias de La Salud*, 20(2), 5-11.

Malone, L. A., Barfield, J. P., & Brasher, J. D. (2012). Perceived benefits and barriers to exercise among persons with physical disabilities or chronic health conditions within action or maintenance stages of exercise. *Disability and Health Journal*, 5(4), 254-260.

Matsudo, S. M. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217.

Mendes, M. D. A., Da Silva, I., Ramires, V., Reichert, F., Martins, R., Ferreira, R., & Tomasi, E. (2018). Metabolic equivalent of task (METs) thresholds as an indicator of physical activity intensity. *PLoS One*, 13(7), e0200701.

Mendia, U., Iturricastillo, A., Rodríguez-Negro, J., Romarate, A., & Yanci, J. (2020). Percepción de las barreras y facilitadores para la práctica de actividad física de futbolistas de la Liga Genuine. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(1), 95-105.

Murphy, N. A., & Carbone, P. S. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.

OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Palencia, M. A. Z., & Gallón, O. L. H. (2022). Facilitadores en el deporte paralímpico: motivos de práctica deportiva en jugadores con discapacidad física y visual. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 27-33.

Pérez, L. M. R. (2017). *Moverse con dificultad en la escuela: introducción a los problemas evolutivos de coordinación motriz en la edad escolar*. Wanceulen Editorial.

Pérez Tejero, J., García Hernández, J. J., Coteron Lopez, F. J., Benito Peinado, P. J., & Sampedro Molinuevo, J. (2012). Medición de los niveles de actividad física en personas con discapacidad física mediante acelerometría y cuestionario. *Archivos de medicina del deporte*, 25(147), 517-526.

Pertegaz, N. C., & Santos, E. (2011). Análisis de la labor docente en el proceso de inclusión de alumnado con discapacidad en el área de educación física. Educación y diversidad= Education and diversity: *Revista inter-universitaria de investigación sobre discapacidad e interculturalidad*, 5(1), 119-130.

Proenza Pupo, J. R. (2021). Educación Física inclusiva: modelo y paradigma.

Ramírez, A., Sanz, S. y Figueroa de la Paz, A. (2007). Estudio sobre los hábitos deportivos en las personas con discapacidad en la provincia de Guipuzcoa. Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado.

Redondo, R. B. (2015). Gasto energético en reposo. Métodos de evaluación y aplicaciones. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 21(Supl 1), 243-251.

Ríos Hernández, M. (2013). La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje.

Ruiz Pérez, L. M. (1995). Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. Madrid, Gymnos.

Serrano Ruíz, C. P., Ramírez Ramírez, C., Abril Miranda, J. P., Ramón Camargo, L. V., Guerra Urquijo, L. Y., & Clavijo González, N. (2013). Barreras contextuales para la participación de las personas con discapacidad física: Discapacidad y barreras contextuales. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 45(1), 41-51.

Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 46(14), 989-997.

Tierra Orta, J., & Castillo Algarra, J. (2009). Educación Física en alumnos con necesidades educativas especiales.

Úbeda-Colomer, J., Alventosa, P. M., & Campos-Granell, J. (2016). Facilitadores y barreras para la práctica físico-deportiva en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo. *Educación Física y Deporte*, 35(1), 63-96.

Vargas Kostiuk, L. (2016). *Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la Comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento* (Doctoral dissertation, Ciencias).

Verschuren, O., Wiart, L., Hermans, D., & Ketelaar, M. (2012). Identification of facilitators and barriers to physical activity in children and adolescents with cerebral palsy. *The journal of pediatrics*, 161(3), 488-494.

Washburn, R. A., Zhu, W., McAuley, E., Frogley, M., & Figoni, S. F. (2002). The physical activity scale for individuals with physical disabilities: development and evaluation. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 83(2), 193-200.

Wilson, P. E., & Clayton, G. H. (2010). Sports and disability. *Pm&r*, 2(3), S46-S54.