

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

**GIPUZKOAKO LANDA EREMUKO EMAKUME GAZTEEK (18-29 URTE) AISIALDIKO  
JARDUERA FISIKOA EGITEKO DITUZTEN AUKERA ETA OZTOPOAK: ZER  
AZPIMARRATZEN DUTE EUREK?**

EGILEA: Irati Gomez Ziordia

ZUZENDARIA: Uxue Fernandez Lasa

Vitoria-Gasteiz, 2022ko maiatzaren 19a

## **AURKIBIDEA**

|   |    |
|---|----|
| 1.LABURPENA ETA GAKO-HITZAK .....                                 | 3  |
| 2.SARRERA .....   | 4  |
| 3.EGOERAREN ANALISIA.....   | 6  |
| 3.1.Inaktibitatea.....  | 6  |
| 3.2.Emakumeak inaktibo izateko arrazoiak.....                     | 6  |
| 3.3. Emakume gazteak .....  | 7  |
| 3.4. Landa eremuko emakumeak.....                                 | 8  |
| 3.5.Landa eremuko emakume gazteak .....                           | 9  |
| 3.6.Gipuzkoako emakumeak .....                                    | 9  |
| 4.MARKO TEORIKOA .....  | 11 |
| 4.1.Ikuspegi feministak.....                                      | 11 |
| 4.2.Eredu sozioekologikoa.....                                    | 12 |
| 5.LANAREN HELBURUA .....  | 14 |
| 6.METODOLOGIA .....   | 14 |
| 6.1.Diseinu mota.....   | 14 |
| 6.2.Parte hartzaileak .....                                       | 14 |
| 6.3.Datuak jasotzeko teknikak.....                                | 15 |
| 6.4.Datuen analisia.....  | 16 |
| 6.5.Etika irizpideak .....  | 18 |
| 7.EMAITZAK ETA EZTABAIDA.....                                     | 18 |
| 7.1.JF egiteko arrazoiak.....                                     | 18 |
| 7.2.JF egiteko oztopoak.....                                      | 19 |
| 8.ONDORIOAK.....  | 21 |
| 9.ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK .....                             | 24 |
| 10.ERANSKINAK .....   | 28 |
| 10.1.eranskina: Sakontzeko galdeketaren gidoia .....              | 28 |
| 10.2.eranskina: Sakontzeko galdeketaren erantzunak .....          | 30 |
| 10.3.eranskina: Talde eztabaidetarako baimen informatua .....     | 35 |
| 10.4.eranskina: Talde eztabaidetarako gidoia.....                 | 38 |
| 10.5.eranskina: Errezileko talde eztabaidaren transkripzioa ..... | 42 |

## **1.LABURPENA ETA GAKO-HITZAK**

Ikerlan honen helburu nagusia, metodologia kualitatiboaren bidez, Gipuzkoako landa eremuan bizi diren emakume gazteek aisialdiko jarduera fisikoa egiteko dituzten arazoak, oztopoak eta azturak aztertzea izan zen. Horretarako ikuspegi feministak eta eredu sozioekologikoa hartu ziren oinarri teoriko gisa. Ikerketa talde eztabaida baten eta sakontzeko galdeketa baten bitartez egin zen. Arazoak aztertuta, gehienek lagunekin edo konpainian egitea aipatu zuten. Horrez gain, gizarteak inposatzen dituzten gorputz estereotipoak lortzeko bide bezala erabiltzen zutela aipatu zen. Oztopoei dagokienez, jarduera fisikoarekin aurretik izandako esperientziak, baliabideen eskuragarritasun eta eskaintza anitzaren falta aipatu ziren, besteak beste. Ondorioz, landa eremuko emakumeek haien bizilekuetatik gertu eskaintza anitz bat izateak haien jarduera fisiko maila igotzea eragingo luke.

**GAKO HITZAK:** generoa – gazteak – landa eremua - jarduera fisikoa

El objetivo principal de esta investigación fue analizar, a través de una metodología cualitativa, las razones, barreras y hábitos de las jóvenes residentes en el medio rural guipuzcoano para realizar actividad física recreativa. Para ello se tomaron como base teórica los enfoques feministas y el modelo socioecológico. La investigación se realizó mediante un debate grupal y un cuestionario de profundización. Estudiadas las causas, la mayoría mencionó hacerlo con amigos o en compañía. Además, se mencionó que lo utilizaban como medio para conseguir estereotipos corporales que impone la sociedad. En cuanto a las barreras, se mencionaron las experiencias previas con la actividad física, la falta de disponibilidad de recursos y de oferta variada, entre otras. Como conclusión, mencionaron que el hecho de que las mujeres rurales tuvieran una oferta variada cerca de sus lugares de residencia provocaría un aumento de su nivel de actividad física.

**PALABRAS CLAVES:** género – jóvenes – medio rural - actividad física

The main objective of this research was to analyze, through a qualitative methodology, the reasons, barriers and habits of young women living in rural Gipuzkoa to perform recreational physical activity. For this, feminist approaches and the socioecological model were taken as a theoretical basis. The research was carried out through a group discussion and an in-depth questionnaire. After studying the causes, most mentioned doing it with friends or in company. In addition, it was mentioned that they used it as a means to achieve body stereotypes imposed by society. Regarding the barriers, previous experiences with physical activity, the lack of availability of resources and a varied offer, among others, were mentioned. As a conclusion, they mentioned that the fact that rural women had a varied offer near their places of residence would cause an increase in their level of physical activity.

**KEY WORDS:** gender - youth - rural environment - physical activity

## **2.SARRERA**

Gertuko heldu gazteen errealitatea aztertuz gero, 18-29 urte tarteko jendearen artean jarduera fisiko (JF) mailak nabarmen jaisten direla ikusi da. Askok institutuko garaian egiten zituzten kirolak ikasketengatik edo lanagatik utzi behar izaten dituzte eta horren ondorioz inaktiboak bihurtzen dira. Emakumeen kasuan inaktibitate maila handiagoa da, izan ere, adin hauetan mutilek joera handiagoa daukate euren lagun-taldeekin JF edo kirolen bat praktikatzeko baina emakumeen kasuan beste aisia-jarduera mota batzuk aukeratzen dituzte. Zergatik ematen da gizonezkoen eta emakumezkoen arteko ezberdintasun hori JF mailan? Zeintzuk dira emakumeen arrazoiak JF alde batera uzteko edota gutxiago praktikatzeko?

Gaur egungo gizartean emakume eta gizonezkoen artean hainbat ezberdintasun eta bereizketa ematen dira. Hau da, gizartean gizon jaiotzeagatik badira berez eskaintzen diren pribilegio eta aukera batzuk emakumezkoek ez dituztenak edota hauek nahi izatekotan esfortzuaren bitartez lortu behar dituztenak. Batzuetan, emakumeak nahi dituzten helburuak lortzeko hainbat zailtasunekin topatzen dira eta, horren eraginez saiatzeari uzten diote. Horrelako egoerek emakumeak gizarteko hainbat esparrutan gutxietsiak izatea eragiten dute. Horren adibide kirolaren eta JFren arloa da. Izan ere, esparru honetan nabarmenak dira genero bereizketak eta horrek askotan emakumeek kirola eta JF uztea edo ez egitea dakar.

Azken urteetan emakumeen inaktibitate horren arrazoiak ezagutzeko hainbat ikerketa egin dira emakumeek JFrekiko eta kirolarekiko duten atxikimendua mantentze aldera. Gainera, Gipuzkoa mailan ere ikerketa-lerro bat abiarazi da, gure fakultateko hainbat irakasleren parte-hartzearekin, gai honen inguruan. Honekin lotuta, lan honen bidez Gipuzkoako landa-eremuko emakume gazteek JF eta kirola egitearen eta ez egitearen arrazoiak ezagutu nahi izan dira, horretarako hainbat emakumeren interes eta beharretan oinarrituz.

Arrazoi hauek ezagutzeko, dokumentu idatzi hau honela antolatu da. lehenik eta behin egoeraren analisi bat egin da, non gaiari buruzko hainbat datu bildu diren eta lanaren ikuspuntua zein izango den zehazten den. Jarraian, marko teorikoa aurkeztu ondoren, lanaren metodologia zehazten da, abiapuntua emakumeekin egindako talde eztabaidak eta elkarrizketak izanik. Atal honetan, parte hartzaileen ezaugarriak, laginketa mota, datuak jasotzeko erabili den teknika eta datuen analisisa atalak aurki daitezke. Ikerketa hau egiteko zein etika irizpide jarraitu diren ere zehaztu da atal berean. Behin datu guztiak jaso eta analizatuta, lanaren emaitzak eta eztabaida atala garatu da, jasotako datuak literatura zientifikoarekin konparatuz. Amaitzeko, lanetik atera diren ondorioak garatzen dira, non edukirik nabarmenak azpimarratzen diren, horien araberrako

aplikazio praktikoak eta etorkizunerako ildoak zehaztuz, ekarpen pertsonala egiten den eta lan honek dituen mugak azaltzen diren.

### **3. EGOERAREN ANALISIA**

#### **3.1. Inaktibitatea**

Munduko Osasun Erakundeak (MOE, 2020) proposatzen dituen jarduera fisikoa (JF) egiteko aholkuak betetzen ez dituen pertsona oro inaktiboa dela kontsideratzen da. Pertsona heldu batentzako gomendatzen den JF maila ondorengoa da: ariketa aerobiko moderatua, gutxienez, 150-300 minututan edo 75-150 minutu intentsua bada, eta astean bitan, gutxienez, indar ariketak egitea. MOEren irizpide horien arabera (2020), populazio helduaren laurdena ez da JF nahikoa egitera heltzen. JF ezaren maila hori maila sozio-ekonomiko baxuetan bikoitza bihurtzen da (MOE, 2020). Gainera, generoari dagokionez, lau gizonezkoetik batek eta, emakumezkoen kasuan, hirutik batek ez du JF nahikoa egiten mundu mailan. Inaktibitate honek eragin zuzena dauka bizi kalitatean, besteak beste: osasun-sisteman, garapen ekonomikoan, komunitatearen ongizatean eta ingurunean (MOE, 2020).

Biztanleriaren inaktibitatea hainbat arrazoirengatik gertatzen da eta, horiek ikertzean JF egiteko oztopo eta aukera nabarmenenak identifikatu dira. Oztopoei dagokionez, hauek dira gehien aipatzen direnak: oso nekatuta egotea, JF nola egin ez jakitea, motibazio falta, ingurune baldintzak, denbora falta, baliabide eza eta JF egiteko konpainia falta aipatzen dira (Justine et al., 2013; Spiteri et al., 2019). Motibazioei erreparatuz, berriz, osasun arrazoiek garrantzia daukate, izan ere, askok gaixotasunak ez pairatzearen erabakitzen dute JF egitea. Bestalde, JF egitea sozializatzeko tresna gisa ikusten da eta helburu pertsonalak lortzeko bidea ere izan daiteke (Spiteri et al., 2019).

#### **3.2. Emakumeak inaktibo izateko arrazoiak**

Aurreko atalean aipatu den bezala, emakumeen artean inaktibitate maila gizonezkoetan baino altuagoa da (MOE, 2020). Azkenengo urteetan emakumezkoen aisialdiaren inguruko ikerketen igoera eman da eta beraz, inaktibitate horren hainbat arrazoi identifikatu dira. Lehenik eta behin, emakumezkoek esleitzen zaizkien rolak eta besteenganako zaintzak lotura handia dauka inaktibitate mailarekin. Izan ere, emakumeen aisialdia besteen zaintzarako erabiltzea eta aisialdi pertsonala alde batera uztea espero da (Henderson, 1991). Hainbat ikerketek ondorioztatu dute emakumeen zaintza eta laguntza ardurek euren JF egiteko denbora mugatzen dutela (Duin et al., 2015; King et al., 2000).

Bigarrenik, zaintzarako joeraz gain, emakumeek segurtasunarekiko duten pertzepzioa ere aipatu behar da, JF arriskutsu bezala ikusten delako kasu askotan. Emakume batzuk JF egiteko beldur dira hainbat arrazoi medio ez direlako seguru sentitzen; haien gorputzak epaitzen

direlako, maskulinoegiak edo homosexualak bezala etiketatuko dituztelako edota eraso sexistaren bat jasateko beldur direlako (Henderson, 1991; Moreno eta Johnston, 2014).

JF eta kirolarekiko erlazio positiboa izateak JF egiteko ohiturarekin erlazio zuzena zuela ikusi izan da zenbait ikerlanetan. Era honetan, behin JF ohiturak ikertuta, emakume eta gizonezkoen artean JF eta kirolarekin zuten harremana ikertuta, emaitzetan ikusi zen gizonezkoek JFrekin harreman positiboagoa eta hau egiteko ohitura handiagoa zutela (Li et al., 2006). Emakumezkoen kasuan, berriz, JFrekiko jarrera negatiboagoa zen eta, beraz, hau gutxiago praktikatzeko arrazoi bat zen (Wright eta Dewar, 1997; Tereza eta Dosil, 2016). Emakumeen JFrekiko atxikimendua areagotzen duten faktoreetako batzuk hauek dira: gozamina, JFren iraupena, kokapen egokia eta norbere buruarekiko efikazia maila altua sentitzea (White et al., 2005).

### **3.3. Emakume gazteak**

Azken urteetan egin diren hainbat ikerketatan ikusi da nerabezaroaren eta helduaroaren artean JF murrizketa bat gertatzen dela (Gómez-López et al., 2011). Hau hainbat arrazoiengatik gertatzen da, besteak beste, JF derrigorrezko hezkuntza arautuan nahitaezkoa izatetik borondatezkoa izatera pasatzen delako. Gazte askok aipatu izan dute presioaren igoera bat nabaritzen dutela lana edo ikasketengatik eta horrek inaktiboagoak izatera daramatzala (Gómez-López et al., 2011), JF bigarren lerrora igaroz euren egunerokoetan.

Ildo honetan, 2004 urtean ikusi zen gizon gazte inaktiboak %25 ziren bitartean, emakumeen kasuan %50era igotzen zela ehunekoa (Haase et al., 2004). Espainian egindako beste ikerketa batean, berriz, unibertsitateko ikasleek ohiko JF edo kirola bertan behera uzteko arrazoiak ikertu zituzten eta bertan ikusi zuten unibertsitatera sartzean gizonezkoen %34,01ak JF egiteari uzten zioten bitartean, emakumeen kasuan, berriz, ehunekoa %65,91ekoa zela (Gómez-López et al., 2011). Horretarako adierazitako arrazoiak zegoenez, eragin handiena zutenak kanpo oztopoak ziren, nagusia denbora falta izanik. Horrez gain, unibertsitateko ordutegiaren eta betebeharen pertsonalen arteko bateraezintasuna, bizilekuaren eta kirol instalakuntzen arteko distantzia, arduren igoera (lanekoak, pertsonalak, akademikoak, familiakoak) eta gizarte-laguntza eza ere aipatu ziren (Gómez-López et al., 2011).

Emakume gazteekin egindako beste ikerketa batean, gainera, aurretik izandako JF ohiturek eta egungo bizimodu ohiturek JF egiteko eragin zuzena dutela ondorioztatu zen (Ramaguera et al., 2011). Ezkonduta dauden emakume gazteen JF ikertzean, horrez gain, maila hori are gehiago jaisten zela ondorioztatu zen (Plotnikoff et al., 2004), besteak beste, familia-ardurak areagotzearen eta bizimodu era aldatzearen eraginez.

### 3.4. Landa eremuko emakumeak

Emakumeen JF ohituren eta horretarako arrazoi zein oztopoen egoeraren analisia landa-eremuan zentratuz gero, hauen inaktibitate maila handiagoa dela ondorioztatu da (Trivedi et al., 2015). Izan ere, emakume hauen errealitatea eta ingurua hiriguneko edota herri handiagotako emakumeekin konparatuta ezberdina izan ohi da hainbat alderdietan. Errealitate ezberdin horren ondorioz, emakumeek emakume izateagatik dituzten JF egiteko oztopoez gain, landa-eremuan bizitzeagatik beste oztopo mota batzuk gehitzen dira haien bizi-errealitatera.

Eylerrek (2003) egindako ikerketa batean landa-eremuko emakumeek JF egiteko zituzten oztopoak eta arrazoiak ikertu zituen. Oztopoen artean landa-eremuko urruntasuna aipatu zuten, hau da, edozein baliabide edo instalakuntza erabiltzeko etxetik urrun joan beharra. Horrez gain, ikerketa honetako emakumeek ingurunean aisialdi aktiborako instalazio edota ibilaldiak egiteko gunerik eza aipatu zuten (Eyler, 2003). Ingurune fisikoaz aparte, ordea, JF gutxi egin edota ez egitearen arrazoi pertsonalei dagokienez, hurrengoak izan ziren aipatuak: hainbeste betebeharragatik denbora falta, aktibo mantentzeko motibazio falta eta JFren atxikimendu gutxi, eta norberak egiten zuen JFren pertzepzioaren eragina, izan ere, emakume batzuek egiten zuten JF nahikoa zela uste zuten, nahiz eta horrela ez izan (Eyler, 2003).

Illinoisen egin zen beste ikerketa batean (Zimmermann et al., 2016) adin tarte ezberdinetako landa-eremuko emakumeen JF egiteko erraztasunak eta oztopoak ikertu zituzten. Faktore pertsonalei dagokienez, aurreko ikerketaren antzekoak izan ziren aipatuak; lana, umeen zaintza, etxeko lanak eta besteen beharrak haien beharren aurretik jartzen zituztela azpimarratu baitzuten. Ingurune faktoreetan, berriz, eguraldiaz gain, haien komunitateetan proposatzen edo eskaintzen ziren ekintzak ez direla eskuragarriak aipatu zuten. Eskuragarritasun ezak diru-kostuari, eskaintzen diren ordutegiei edota etxetik urrun egoteari egin zien erreferentzia (Zimmermann et al., 2016).

Hala ere, nahiz eta Zimmermann eta kideek (2016) hainbat oztopo eta arrazoi jaso ikerketan, hauek adin tartearen arabera aldakorrak direla adierazi zuten, izan ere, emakumeek gizartean dituzten rola adinarekin ere aldatzen baitira. Emakume nagusiek (50-70 urte) atxikimendua lortzea eta motibazioa mantentzea zaila egiten zitzaizela aipatu zuten, eta gazteek (18-30 urte), berriz, haien inguru soziala orokorrean oso inaktiboa zela aipatu zuten, horrek JF egiteko aukerak zailduz. Horregatik, ikerketa honetan landa-eremuko JF programek eta baliabideek bizitzako puntu ezberdinetan dauden emakumeentzat aukerak eskaini behar dituztela azpimarratu zen, aukera horien artean ondorengoak proposatuz: programa



dibertsifikatuak diseinatzea, aisialdirako gune estaliak eskaintzea edota ordenagailurako eta mugikorrerako baliabideak sortzea JF etxetik egin ahal izateko (Zimmermann et al., 2016).

Amaitzeko, bestalde, landa eremuko emakume gehienek haien osasuna eta energia-mailak hobetu nahi dituztela eta JFk horretan laguntzen duela aipatu zen beste ikerlan batean (Cadmus-Bertram et al., 2020). Emakume bakoitzak JF egiteko dituen oztopoak gainditzeko, garrantzitsua da, hortaz, diseinatzen diren programak haien adinera eta egoerara egokitzea, emakumeen aniztasunari erantzuteko (pertsonek nagusiak, seme-alaba txikiak dituzten amak, menopausia pairatzen dutenak, emakume gazteak, langileak, ikasleak...) (Cadmus-Bertram et al., 2020).

### **3.5.Landa eremuko emakume gazteak**

Emakumeetan inaktibitate maila gizonezkoetan baino altuagoa izatea ez da helduaroan bakarrik ematen den zerbait, ordea, hainbat ikerketak inaktibitate mailaren ezberdintasun hori nerabezeroan ere nabaria dela adierazi baitute, neska nerabeek motibazio eza eta JF egiteko gaitasunen konfiantza falta aitortu izan dutela adieraziz (Goodman , 2020). Hala ere, Eyllerrek (2003) adierazi zuen emakume gazteenek 1,63 aldiz aukera gehiago zituztela gomendioak betetzeko, behar bezain aktibo ez izateko edo inaktibo izateko baino, eta ia hiru aldiz aukera handiagoa zutela JF egiteko, 40 eta 50 urte bitarteko emakumeekin alderatuta.

Dena den, Australiako landa eremuko gazteekin egin zen ikerketa batean emakumeen JF praktikari buruz hainbat ondorio atera zituzten (Lee eta Macdonald, 2009). Emakume gazte gehienek JF etxean edo etxetik gertu egiten zuten, haien gustukoa zuten JF egiteko aukerarik ez zutelako. Hau da, haien komunitatean emakumeentzat legitimatutako JF baten falta hauteman zuten, JF eskaintza edo kirol gehienak gizonezkoek zuzenduta baitzeuden. Ikerketa honetan kirol bat praktikatzeko emakume bakarrak haren generorako legitimoa zen kirol bat egiten zuten, hipika, zeina edertasunarekin eta dotoretasunarekin lotzen den. Horrelako erabakiak ez dira boluntarioki hartzen, askotan gizarteko genero-arauak erreproduzitzearen emaitza dira, genero-identitatea bultzatzen eta sostengatzen duen heterosexualitate derrigorrezko eta murriztailea baita nagusi kirol munduan, ikuspegi androzentrikoa jarraituz (Hargreaves, 1994).

### **3.6.Gipuzkoako emakumeak**

Gipuzkoa Euskal Herrian kokatuta dagoen zazpi lurraldeetako bat da eta Euskal Autonomia Erkidegoaren barruan dago Araba eta Bizkaiarekin batera. Gipuzkoako biztanleria osoa 718.887koa da, horietatik 351.267 gizonezkoak dira eta 367.620 emakumeak (Eustat, 2021).

Landa eremuak definitzeko, kontuan hartu zen Europar Batasunak eta nazioarteko beste erakunde batzuek diseinatutako DEGURBA urbanizazio-mailaren arabera sailkapena (Eurostat, 2021). Honen arabera landa eremuko udalerritzat hartzen da 5000 biztanle edo gutxiago dituen espazioa. Gipuzkoaren kasuan, 5000 biztanletik beherako 60 landa eremuko udalerrri daude, horien artean: Zerain, Errezil, Elgeta edo Zaldibia (Eustat, 2021).

EAEko biztanleriaren kirol ohituren inkestan (Eusko Jaurlaritza, 2009) biztanleriaren %54k aitortu zuen azkenengo hilabetean kirol jarduera bat praktikatu izana, %46k, berriz, ez zuela jardun. JF egin praktikatu zuten horietatik euskal biztanleriaren %45ak astean behin jardueraren bat egin zuten. JF praktikatzen ez zutenen arrazoiei erreparatuz gero, aldiz, denbora falta, nekea eta osasun arazoak izan ziren gehien aipatu zituzten oztopoak (Eusko Jaurlaritza, 2009).

Generoaren arabera JF mailak aztertuz gero, berriz, gizonezkoen %65k JF egiten zuen eta emakumeen kasuan %45-ekoa zen. Ehuneko txikiagoa izateaz gain, adinean gora egin ahala, inaktibitate maila nabarmen handitu zen, igoera nabariena 50 urtetik aurrera emanez (Eusko Jaurlaritza, 2009). Emakume gazteen kasuan (15-25 urte), JF egiten ez zuten emakumeak %44 ziren. JFren bat egiten zuten pertsonen arrazoiei erreparatuz gero, arrazoi nagusiak dibertsioa (%39), sasoi fisikoa mantentzea (%25), osasun edo medikuek emandako gomendioak (%15) eta deskonektatzea (%13) izan ziren (Eusko Jaurlaritza, 2009).

Gipuzkoako JF ohiturak aztertuz, Eizagirre-Sagastibeltza eta kideen arabera (2022), Gipuzkoako emakumeen %32 inaktiboa da eta %68 aktiboa MOEren (2020) gomendioen arabera, eta emakume inaktibo eta aktiboek JFri eskainitako denboraren ezberdintasuna estatistikoki esanguratsua da. JF egiteko oztopoei dagokienez, aipatuenak denbora falta, nagikeria edo lanagatik nekatuegi egotea izan ziren. Aldiz, aktibo egoteko arrazoiak osasuna, gozamina eta sasoi egotea izan ziren. Orokorrean, faktore intrapertsonalak nabarmendu ziren ikerketa honetan (Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2022). Aldazek eta kideek (2010) aurretik egindako ikerketa batean, aldiz, sexuaren arabera banaketaren azterketak aditzera eman zuen JFan parte-hartzea handiagoa dela gizonen kasuan (% 89) emakumeen kasuan baino (% 82,2). Egindako JF mota aztertuz gero, jasotako datuen arabera, parte-hartzaileen %76,8k adierazi zuten 45 minutu baino gehiago ematen zituztela azken urtean behin gutxienez. Gipuzkoarren % 18,1ek gutxienez behin egin zuen igeriketa, % 15,6k bizikleta adiera desberdinetan, % 10,5ek mendizaletasuna eta % 9,9k gimnasia aerobikoa. Bestelako footing (% 6,8), futbol (% 4,4) eta pilota (% 3,5) jarduerak partaidetza-tasa txikiagoak zituzten (Aldaz et al., 2010).

## **4.MARKO TEORIKOA**

### **4.1.Ikuspegi feministak**

Emakumeen inaktibitatea ulertzeko hauen aisia ulertzea ezinbestekoa da, izan ere, inaktibitatea aisiaren barruan kokatzen den jardueretako bat da eta aisialdiko emakumeen JF da ikerlan honen ardatza. Emakumeen aisia XX.mendeko azken hamarkadan sakonago aztertzen hasi zen eta lehenengo ikerketetatik hona eraldaketa bat eman da. Ikuspegi feministari esker, ikertzeko metodologia eraldatzeko, zabaltzeko eta argitzeko aukera izan da, emakumeak eta haien bizitzak ikerketaren erdigunean kokatu baitira (Henderson, 1991). Modu honetan, emakumeak aisiaren bidez ahalduntzeko aukera eskaintzen da aldaketa indibidualak eta sozialak eragiteko. Emakumeen aisia hauek zaintza lanetan eta familia arduetan ematen duten denbora bezala definitu da eta aisiarako jardueren eskuragarritasun falta aitortzen da. Gizonen aisia ikertu izan denean, berriz, lanetik bereizten duten denbora bat dela aipatzen da, non eskuragarri dituzten jarduera anitzak aukeratzen dituzten eta erlaxatzen diren (Henderson eta Shaw, 2006).

Beraz, gizarteko beste arlo batzuetan bezala, aisialdian emakume eta gizonen artean ezberdintasunak ematen dira eta emakumeek bizi duten aisia hainbat faktoreen menpe dago. Hendersonek (1991) egindako lan aitzindarietako batean emakumeen aisia baldintzatzen duten hainbat faktore mugatzaile aipatu zituen. Alde batetik, aisialdirako eskubide falta sentitzea, hau da, norberarentzako aisialdia eskainiz gero, badaude errudun sentitzen direnak (Henderson,1991; Caperchoine, 2009). Ildo honetan, emakumeek besteen beharrak norberarenak baino lehen kokatzen dituzte eta aisialdi indibiduala aukeratuz gero, besteak alde batera uzten direla sentitzen da eta horrek gaizki sentiarazten ditu (Henderson,1991).

Aurreko faktorearekin lotuta, zaintzaren etika aurkitzen da, emakumeek besteak zaindu behar dituztelako eta haien beharrak ase, inor bakarrik senti ez dadin. Horrez gain, haien burua eta zaletasunak besteen arabera definitzen dira. Hau da, emakumeei esleitzen zaizkien sozializaziorako rol femeninoek aisialdian aukeratzen dituzten jardueretan eragin zuzena daukate (Henderson,1991; King et al., 2000; Kuiack et al., 2007).

Hirugarren eta azken faktorea osasuna eta segurtasuna dira, alde batetik eraso sexual bat izatearen beldurra aurkitzen delarik eta, bestetik, kirol edo jarduera jakin batzuk aukeratzeagatik lesbiana izatearen etiketa atxikitzea (Henderson,1991; Caperchoine, 2009). Faktore hauek hainbat ondorio dakartzate, besteren artean, aisialdian jarduerak bakarrik ez egitea edota beldur hauek inkontzienteak bihurtzea, hau da, emakumeek beldur hauek haien bizimoduaren alderdi bezala barneratzen dituzte eta ez dute zalantzan jarri ohi euren askatasuna mugatzen dutenik (Henderson,1991).

Henderson eta Hickerson (2007) emakumeen aisiari buruzko hiru ikerketetan oinarritutako errebisioan ondorioztatu zuten, horrez gain, emakumeen aisiaren funtzionamendua egoki aztertzeko hiru kategoria daudela: mugak testuinguruan, emakumeen aisia eta faktore sozialak eta aisialdi aktiboa. Lehenengoari dagokionez, pertsona bakoitzaren bizimoduaren eta egoeraren arabera aisialdirako muga gehiago aurki daitezke, beraz, emakume batzuen testuingurua oso konplexua den heinean, muga gehiago izango dituzte haien aisialdirako (Henderson eta Hickerson, 2007). Aurrekoarekin erlazionatuta, faktore sozialak ezin dira aisiatik banandu, izan ere, hauek eragin zuzena daukate bakoitzak izan ditzakeen aukeretan. Aisian inbertitzen duten denboraren presioa, dibertsitate kulturala eta teknologia ere badira faktore sozial horietako batzuen adibide (Henderson eta Hickerson, 2007). Horrez gain, aisialdi aktiboa garrantzitsua da emakumeen aisian, gehienek JF egin nahiko luketelako haien aisialdian, nahiz eta horretarako mugak eduki. Honek lotura zuzena dauka norberaren gorputz irudiarekin, baina, horrez gain, baliagarria da hauen egunerokotasuna, osasun mentala eta osasun fisikoa aztertzeko (Wright eta Dewar, 1997; Henderson eta Hickerson, 2007).

#### **4.2. Eredu sozioekologikoa**

Azken urteetan eredu sozioekologikoa oinarri duten ikerketak burutzeko interesa igo da baliabide baliagarria izan baitaiteke JFaren sustapenerako (Sallis et al., 2006). Eredu sozioekologikoak pertsonen ingurune fisiko eta soziokulturalarekin duten elkarrekintza aztertzen du. Izan ere, pertsonen jarrerak eta erabakiak ulertzeko askotan arlo psikosozialean soilik jarri da arreta, baina eredu sozioekologikoak zerbait zabalagoa dela aitortzen du, non beste maila asko kontuan hartu behar diren (Sallis et al., 2006). Maila edo dimentsio horiek portaerak ulertzeko erabiltzeak ikuspegi sozioekologikoa beste ikerketa ikuspegietatik bereizten du (Sallis et al., 2015).

Aipatutako eragin zabalago horretan bost maila ezberdin bereizten dira: intrapertsonala, ingurune fisikoa, interpertsonala edo kulturala, inguru politikoa eta erakundeena. Lehen esan bezala maila hauek eragina daukate pertsonen jarreretan eta erabakietan, JFari dagokionez, bost maila hauek horrela azalduz (Sallis et al., 2006):

1. Maila intrapertsonalak faktore demografiko, biologiko, psikologiko eta familia egoerari egiten die erreferentzia.
2. Hautemandako inguruneaz hitz egiten denean inguruneak eskaintzen duen segurtasunari, erosotasunari, eskuragarritasunari eta erakargarritasunari buruz ari da.

3. Bereizten den beste maila bat bizi eremu aktiboekiko izaten den portaera da. Maila honen barruan aisialdi aktiboa, etxeko lanak/jarduerak, jarduera okupazionalak eta garraio aktiboa sartzen dira.
4. Eremuekin lotuta, lekuen eskuragarritasunak eta ezaugarriek eragina daukate portaeran, adibidez: auzoan oinez edo bizikletan ibiltzeko eremuak egotea, aisialdirako inguruneetan kirol ezberdinak eta maila ezberdinetan egiteko aukerak eskaintzea, etxeko ingurunean lorategia edo jarduera fisikoa egiteko tresnak edukitzea, eskolan aktibo egoteko erraztasunak ematea edota bertara oinez joateko bide seguruak izatea, laneko ingurumenean eskaierak dauden edo jarduera fisiko programak eskaintzen diren eta auzoan oinez ibiltzeko aukerak edota trafikoko kopurua besteak beste.
5. Azkenik inguruko egoera politikoko hainbat faktoreek dute eragina, horien artean; osasun arloko politikak, garraioan egiten diren inbertsioak, aisialdi publikorako inbertsioak, gorpuz hezkuntzako politikak eta finantzazioa, eskolen kokapen politikak, aparkatzeko araudiak, etab.

Behin bost maila eragileak zehaztuta, osasunaren portaera-aldaketari buruzko ikuspegi ekologikoen printzipioak proposatu dira (Sallis eta al., 2015). Lehenengo printzipioaren arabera, osasun portaeran hainbat mailatako faktoreek dute eragina, aurreko paragrafoetan aipatu moduan. Bigarren printzipioak maila ezberdinetako faktore hauek haien artean elkarreragina dutela aipatzen du, adibidez: aktibo egoteko heziketak hobeto funtziona dezake baldin eta aseguruetan jarduera aktiboetan parte hartzeagatik deskontuak egiten badira. Hirugarren printzipioak esku-hartzeei egiten die erreferentzia, hau da, maila ezberdinak kontuan hartzen dituzten interbentzioak eraginkorragoak dira portaeran aldaketa bat eragiteko. Maila bakar batean egiten diren esku-hartzeek epe motzean dute eragina, hainbat maila hartzen badira kontuan berriz, lor daitezkeen aldaketak epe luzean mantentzeko (Sallis eta al., 2015). Azkeneko printzipioa espezifikotasunean zentratzen da, eredu sozioekologikoak eraginkorragoak baitira portaera zehatzei egokitzen bazaizkie. Honek esan nahi du esku-hartzeak eraginkorragoak direla portaera zehatz baterako diseinatzen direnean (Sallis eta al., 2015).

Beraz, eredu sozioekologikoei esker JF eta bizitza aktiboa sustatzeko esku-hartze eraginkorrak diseinatzeko aukera dago, maila anitz eta hauen arteko elkarreragina hartzen baitituzte euren baitan. Esku-hartze hauek estrategia indibidualen, sozialen, politikoen eta ingurumenekoen konbinaketan oinarritzen dira, norbanakoaren jarreran eta erabakietan duten eragina ahalik eta espezifikoa izateko (Sallis et al., 2015).

## **5.LANAREN HELBURUA**

Lan honen helburu nagusia Gipuzkoako landa eremuko emakume gazteek (18-29 urte) JF egiteko dituzten azturak, aukerak eta oztopoak aztertzea izan zen.

## **6.METODOLOGIA**

### **6.1.Diseinu mota**

Lan honetan metodologia kualitatiboa erabili da, izan ere, elkarrizketa teknika erabili da gaiaren azterketa egiteko. Ikerketa kualitatiboa errealitatera hurbiltzeko eta gizarte-fenomenoen benetako esanahia atzemateko erreminta baliagarria da. Mota honetako ikerketa batek hainbat fase dauzka, lehenengoa arazo egoera bat definitzea izanik, kasu honetan emakumeen inaktibitatea dena. Ruiz Olabuenagak (2012) aipatu bezala, hasierako arazoaren definizioa ez du zertan zurruna izan behar, hau da, ikerketan zehar arazoa ezagutzean eta haren baitan murgiltzean birdefinitu daiteke.

Bigarren fasea diseinuarena da, hau da, ikerketaren pausuak eta programa zehaztuko dira, betiere malguak eta behin-behinekoak izanik, ikerketa aurrera doan ahala moldatzeko aukera emanez. Hurrengo fasea datuen bilketa da eta horretarako hainbat teknika erabili daitezke, lan honetan, lehen aipatu bezala, elkarrizketa erabili da. Behin datuak bilduta, hauen analisia egin ohi da, beste modu batean esanda, gizarte-ekintza batean parte hartzen duten subjektuen interpretazioen interpretazioa. Azkenik, ikerketaren baliotasuna egiten da, hau da, ekintza sozial jakin batzuek beren eragileentzat duten esanahia ezartzea, eta aurkikuntza horrek gizartean erakusten duena adieraztea (Ruiz Olabuenaga, 2012).

Hasiera batean, lan honen planteamendua Gipuzkoako landa eremuko lau herrietan (Aia, Ezkio, Errezil eta Lizartza) emakume gazteekin talde eztabaidak egitea zen. Elkarrizketetarako emakumeen bilaketa hasterakoan, oso zaila izan zen parte hartzaileak errekrutatzea eta ezinezkoa izan zen talde eztabaidak aurrera eramatea lan honen amaiera dataren barruan, hainbat saiakera egin arren adierazitako udalerrietako eragile eta kontaktuen bidez. Egoera ikusita, 2021.urtean Errezilen egindako talde eztabaidetako emakume gazteen informazioa erabiltzea erabaki zen. Gaiari gehiago sakontze aldera, Zeraingo eta emakume batekin kontaktuan jarri eta sakontzeko galdeketa bat egin zitzaion. Modu honetan, gaiaren inguruko informazioa bi elkarrizketa erreminten bitartez jaso zen.

### **6.2.Parte hartzaileak**

Parte hartzaileen hautaketa egiteko nahitako laginketa (Ruiz Olabuenaga, 2012) erabili zen. Modu honetan, talde eta elkarrizketatu adierazgarriak lortu ziren, hau da, ikertutako

gaiarekin zerikusia zuten pertsona batzuk aukeratu ziren, kasu honetan, Gipuzkoako landa eremuan bizi diren emakume gazte inaktiboak elkartu ziren.

Talde eztabaida bat eta sakontzeko galdeketa bat egin ziren Gipuzkoako bi herri ezberdinetan eta taldeak anitzak izan ziren, emakume gazte eta inaktiboez osaturik (ikus 1.taula). Beraz, ikerketaren inklusio irizpideak hauek izan ziren:

- Emakumeak izatea
- Gipuzkoako landa-eremuko udalerrri batean bizitzea
- Inaktiboak izatea
- Gazteak izatea: 18-29 urte bitartean
- Ikerketan euren borondatez parte hartzea

#### **1.taula. Parte hartzaileen taula**

| IZENA | ADINA | HERRIA  | LANGILE/IKASLEA |
|-------|-------|---------|-----------------|
| Elena | 19    | Errezil | Ikaslea         |
| Leire | 29    | Errezil | Langilea        |
| Ania  | 21    | Zerain  | Ikaslea         |

#### **6.3.Datuak jasotzeko teknikak**

Elkarrizketa pertsona batekin edo batzuekin, ikerketa-azterketa analitiko bat egiteko edo diagnostiko edo tratamendu sozialetan laguntzeko erabiltzen den teknika da. Teknika honetan ikertzaileak egoera zehatz bat sortzen du gai baten inguruan datuak jasotzeko. Behin egoera egokia sortuta, ikertzaileak informatzaileentzat garrantzitsua eta esanguratsua dena aurkitu nahi du, haien esanahiak, ikuspegiak eta interpretazioak, haien mundua nola ikusten, sailkatzen eta esperimendatzen duten (Ruiz Olabuenaga, 2012).

Elkarrizketa teknikaren barruan talde eztabaiden erreminta eta sakontzeko galdeketa erabili ziren lan honetan (Ruiz Olabuenaga, 2012). Honetarako, esperientzia edo egoera berdinak edo antzekoak dituzten parte hartzaileak bilatu ziren. Kasu honetan, lanaren helburua lortzeko, Gipuzkoako landa eremuan bizi eta inaktiboak diren emakume gazteak bildu ziren eta talde eztabaidaren bidez haien errealitatea eta inaktibitatearen inguruan haien iritziak zein ikuspuntuak aztertu ziren (Juaristi, 2003). Errealitate eta iritzi horiek ezagututa hauek transformatea lortu nahi da, etorkizun hurbil batean emakumeentzako programa espezifikoak eta zehatzak sortzeko edo daudenak eraldatzeko, emakumeen aktibitate maila handitze eta sendotze aldera.

Lan honen kasuan talde eztabaida bat egin zen Gipuzkoako landa eremuko udalerrri batean, Errezilen, 2021eko apirilean. Talde eztabaida osatu zuten emakumeen ezaugarriak anitzak izan ziren, hau da, landa eremuko emakume gazte ezberdinak bildu ziren, emakumeen aniztasuna islatze aldera. Sakontzeko galdeketei dagokionez, Zeraingo emakume bat elkarrizketatu zen, landa eremuko errealitateari buruz informazio gehiago lortzeko. Izan ere, elkarrizketa hauen bidez, parte hartzaileek ondo ezagutzen duten gai baten inguruko bizipenak, ikuspuntuak eta garrantzizko alderdiak ezagutu daitezke (Juaristi, 2003).

Elkarrizketa erdi egituratua izan zen, hau da, gidoi bat diseinatu zen talde eztabaidetan erabiltzeko (ikus 4.eranskina) eta horren lanketa bat egin zen elkarrizketetara joan baino lehen. Sakontzeko galdeketa kasuan, galderen gidodia aurretik prestatua izan zen (ikus 1.eranskina). Hala ere, metodologia kualitatiboa erabili denez, gidodia elkarrizketa bakoitzaren egoerara eta dinamikara egokitze aukera izan zen, ez baita tresna itxi edo zurruna, lagungarria baizik (Ruiz Olabuenaga, 2012). Elkarrizketa guztiak audioan grabatu eta transkribatu egin ziren geroago datuen analisia ahalbidetzeko.

Talde eztabaiden antolaketari dagokionez, lehenik eta behin, hasiera emateko elkarrizketatuak testuinguruan kokatuak izan ziren eta ikerketaren azalpen orokor bat egin zen, honen gaia eta nondik norakoak zehaztuz. Lehenengo atal honetan garrantzitsua da elkarrizketarako giro apropos bat sortzea, eztabaidan zehar parte hartzaileak eroso sentitze aldera eta konfiantza edota rapporta lantzeko (Ruiz Olabuenaga, 2012). Behin sarrera eginda, elkarrizketari ekin zitzaion. Elkarrizketa hainbat ataletan banatu zen. Lehenengo atal batean haien ohiturez eta JFrekiko bizipenez galdetu zitzairen, bigarren atal batean motibazioen inguruan hainbat galdera luzatu zitzaizkien, ondoren, COVID19ak sortutako egoera eta horrek ekar izan dituen aldaketen inguruan galdetu zitzairen, eta amaitzeko, JF egiteko oztipoen inguruan hitz egin zen. Behin prestatutako galderekin amaituta, iritzi edo iradokizun gehigarrien bat egiteko aukera eskaini zitzairen parte hartzaileei. Solasaldiarekin amaitzerakoan elkarrizketatuei eskerrak eman zitzaizkien haien parte hartzeagatik.

#### **6.4. Datuen analisia**

Datuen analisia egiteko edukien analisiaren teknika (Ruiz Olabuenaga, 2012) erabili zen. Teknika honen oinarria irakurketa da, irakurketa zientifikoa. Hau da, jasotako datuak modu sistematikoa, objektiboa eta baliozkoan aztertu ziren (Ruiz Olabuenaga, 2012).

Behin talde eztabaida eta sakontzeko galdeketa egin eta gero, parte hartzaileek emandako informazioa behin eta berriz irakurri zen bakoitzaren ikuspuntuak eta elkarrizketak modu egokienean ulertze aldera, bertatik informazioa atera eta antolatzeko (Juaristi, 2003).



Transkripzioen (ikus 5.eranskina) eta galdeketen (ikus 2.eranskina) erantzunen hiru irakurketa sakon egin ziren, elkarrizketatuentzat garrantzitsuak edo esanguratsuak ziren elementuak edota uneak aurkitzeko. Horrekin batera, eztabaidan zehar emandako adostasun eta desadostasun puntuak aurkitu eta aztertu ziren (Juaristi, 2003). Jasotako informazioa antolatzeko helburuarekin kategorizazio sistema bat diseinatu zen, bertan irakurketan azpimarratutako edukiak kode batekin erlazionatu ziren (ikus 2.taula). Aldi berean, kode bakoitza azpi-kategoria baten barruan kokatu zen eta hauek kategoria ezberdinetan antolatu (Ruiz Olabuenaga, 2012). Kategoria sistema honen diseinua teoria sozioekologikoak bereizten dituen kategorietan (Sallis et al., 2006) eta aisialdiko teoria feministetan (Henderson eta Hickerson, 2007) oinarrituta osatu ziren.

**2.taula.Datuak aztertzeko sortu den kategoria sistema**

| KATEGORIAK | AZPI-KATEGORIAK | KODEAK   |
|------------|-----------------|--|
| Oztopoak   | Intrapertsonala | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Norbere buruarekiko gatazkak</li> <li>- Zaintza lanak</li> <li>- Sasoi fisikoa</li> <li>- Beldurra</li> <li>- Lan/ikasketa ardurak</li> </ul> |
|            | Interpertsonala | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia</li> <li>- Lagunak</li> <li>- JF bizipenak</li> </ul>   |
|            | Testuingurukoa  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Politika publikoak</li> <li>- Baliabideak (materialak, instalakuntza, emakume taldeak)</li> <li>- Eguraldia</li> <li>- Komunitatea</li> </ul> |
| Arrazoiak  | Intrapertsonala | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autokontzeptua eta autoestima</li> <li>- Konpromezua</li> <li>- Osasuna</li> <li>- Gozamina</li> </ul>  |
|            | Interpertsonala | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familia</li> <li>- Lagunak</li> </ul>   |

|  |                |                                       |
|--|----------------|---------------------------------------|
|  |                | - JF bizipenak                        |
|  | Testuingurukoa | - Politika publikoak<br>- Baliabideak |

## 6.5. Etika irizpideak

Ikerketa hau Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Giza ikerkuntzarako Etika Batzordeak onartu zuen (CEISH, COD. M10-2020-296). Horrez gain, talde eztabaidak egin baino lehen, parte hartzaileak lanaren metodologiaren, helburuaren eta gaiaren inguruan informatuak izan ziren, haien identitatea anonimoan mantenduko zela ziurtatu zitzairen eta baimen informatu bat (ikus 3. eranskina) eman zitzairen sina zezaten.

## 7. EMAITZAK ETA EZTABAIDA

### 7.1. JF egiteko arrazoiak

Talde eztabaidetan jasotako informazio eta iritziak oinarri hartuta, jarraian, Gipuzkoako emakume gazteek JF egiteko arrazoiak eta oztopoak zeintzuk diren adierazi da. Arrazoiak dagokienez, gehien aipatu zituztenak arrazoi interpersonalak izan ziren, hau da, lagunekin edo konpainia eroso batean egitea. Izan ere, garrantzizkoa iruditu zitzairen emakume gazteei lagun edo hurbileko batekin egitea gustura sentitzeko eta konpromezu bat hartzeko. Beraz, JF sozializatzeko tresna bezala ikusten zuten (Spiteri et al., 2019).

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 ezkerro, ba ya errazago, joan egin behar delako, bestela... (Elena, Errezil)

Iraganean JFrekiko bizipen positiboak izateak ere eragina dauka, izan ere, gustuko jarduera bat izateak honen praktika mantentzera eraman dezake, jarduera horrek gozamen eskaintzen duelako (White et al., 2005).

Haurtzaroan egindako jarduera fisikoaren inguruan oso oroitzapen onak ditut (...). Aurrez esan bezala, soilik 4 neska ginen, baina berdin-berdin oso gogotsu joaten nintzen entrenatzera. Eskola kirolari dagokionean, honetan ere esperientzia oso positiboa izan zen, larunbata izateko gogoz egoten nintzen hastean zehar, larunbatetako partidak ikaragarriak izaten baitziren. Azken finean, Goierri osotik ibiltzen ginen partidak jokatzeko. Kirola egiteaz gain, Goierriko nire adineko neskek ezagutzeko aukera oso ona zen (Ania, Zerain).

Landa eremuan bizitzeak JF egiterako orduan onurak dituela ere aipatua izan zen. Izan ere, horrelako inguruek naturarekin kontaktuan egoteko erraztasunak eskaini ohi dituzte eta beraz, deskonektatzeko aukera ere.

Bere alde onak ere baditu, hala nola, hirigunetik urruti daudenez, soinu, kutsadura, garraio arriskuak... gutxitzen baitira eta naturarekin harreman estuagoa izaten dute, hori onuragarria izanik norbanakoarentzat (Ania, Zerain)

Horrez gain, arrazoi intrapertsonalak aipatu ziren, hau da, badira osasunagatik (mentala zein fisikoa) eta gozamenagatik JF praktikatzen duten emakumeak (Spiteri et al., 2019). Haien egunerokotasuneko estresa baretzen laguntzen dielako edota fisikoki indartsu eta osasuntsu sentitu nahi direlako.

Jarduera fisikoari izugarrizko garrantzia ematen diot nire bizitzan, bizitza osasuntsu bat eramateko ezinbestekoa dela uste baitut. Hau da, ez soilik fisiko aldetik, baita psikologiko aldetik ere. Izan ere, jarduera fisikoa burutzean eguneroko bizitzako estresak/arazoak alde batera utzi eta norberarekin zein jendartean lasaitzeko aukera paregabea delako (Ania, Zerain)

Emakumeen eta gizonezkoen arrazoiak JF egiteko ezberdinak direla ere aipatu izan zen. Elkarrizketatutakoek gizonezkoek, askotan, gozamenagatik egiten dutela ikusten zuten, izan ere, haien aisialdirako jardueren aukeraketa askatasun handiagoarekin egiten dute (Henderson eta Hickerson, 2007). Emakumeen kasuan berriz, gizarteak ezartzen dituen gorputz estereotipoak lortzeko edota presio soziala jasaten dutelako egiten dute JF, nahiz eta batzuetan jarduera horiek gustuko ez izan.

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... (Elena, Errezil)

Gizarte patriarkal batean bizi garen heinean, gizonezkoen kasuan kirola oso ongi ikusia dago, aldiz emakumezkoen kasuan oraindik entzun izaten dira esaldi matxistak, hala nola, "emakumezkoak sukaldera" "emakumezkoek ez dute kirolerako balio" eta horrelako hainbat eta hainbat. Beraz, estereotipo eta gizarteko arau normatiboek ere zerikusia dutela uste dut (Ania, Zerain)

## **7.2.JF egiteko oztopoak**

Aurreko atalean aipatutako presio sozial horrek arlo intrapertsonalean ere hainbat oztopo dakartza, izan ere, emakume askok euren buruengan konfiantza falta sentitzen dute aktibo mantentzerako orduan (Goodman, 2020); JF egiteko sasoi fisiko baxua dutela uste dutelako edota haien ingurua oso kirolaria delako eta ez direlako haien mailara ailegatuko.

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. (Elena, Errezil)

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? (Leire, Errezil)

Emakume batzuek aipatu zuten euren buruenganako konfiantza falta adin gazteago batean izandako bizipenetik zetorrela, beraz arrazoi interpersonalak bihurtzen da. Eskolan edo institutuan izandako esperientziak eta jasotako mezuek JF gutxiago egitera bultzatu zituen, emakumeekiko mezu negatiboak entzuten zitzutelako edota kirol maskulinizatuak praktikatzeko zirelako, non gutxietsiak sentitzen ziren (Lee eta Macdonald, 2009).

...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 (Leire, Errezil)

Testuinguruko oztopoei dagokienez, emakume gazteen kasuan, unibertsitate garaian sartzerakoan haien ohiko kirola utzi edota JF maila jaisten dute, bai haien herritik kanpo bizi direlako edota ikasketak ardurek aisialdia murrizten dietelako (Gómez-López et al., 2011).

Unibertsitatean hasi nintzenean futbol entrenamentu bat izaten nuen soilik, kanpona ikasten nuelako, eta horrekin batera pandemia etorri zen eta hurrengo urtean futbola utzi nuen. Azken finean kanpoan ikasten dudanez ezin bainituen entrenamentuak egin taldekideekin eta desmotibatu egin nintzen (Ania, Zerain)

Hala ere, ingurune faktoreek pisu handiagoa daukate JF egiteko oztopoetan eta ohiko faktoreei herri batean bizitzeagatik dauden oztopoak gehitu behar dira. Alde batetik, eguraldiak eta baliabideetatik urrun bizitzeak JF egitea zailtzen du (Zimmermann, 2016). Bestalde, landa eremuko inguruneak bertan jardueraren bat egitea zailtzen du, aldapak edo bestelako oztopoak aurkitzen direlako.

...baliabide/eskaintza falta dela esango nuke. Bestalde, landa eremuan bizi direnek etxearekin harreman estua duten lanak egin behar izaten dituzte eta horrek denbora asko eskaintzen du (Ania, Zerain)

Etiket "buena, buelta egitera joango naiz". Gure etiket 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 (Leire, Errezil)

Horrez gain, herrietan dagoen jardueren eta baliabide eskaintza murrizta dela aipatu zuten. Eskuragarri dituzten jarduerak gutxi izateaz gain, maskulinizatuak daudela esan zen. Hau da gizonezkoak gailentzen diren kirol jarduerak edota gizonezkoen taldeak bakarrik daudela aipatu zen. Modu honetan, emakumeek haien lekua aurkitzeko zailtasunak izaten dituzte eta gizonezkoekin arituz gero, deseroso sentitzen dira (Zimmerman et al., 2016). Beraz, beste mota bateko jarduerak eskaintzeak emakumeen parte hartzean lagunduko lukeela aipatu zen.

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 (Leire, Errezil)

Amaitzeko, eskura dauden sare sozialek ere eragina izan dezakete JF praktika areagotzean, baliabide hauen bidez eskuragarri egoten baitira bideo eta jarduera fisiko errutinak. Hala ere, horrek arriskuak ekarri ditzake, sare sozialetan agertzen diren gorputz normatiboak inposatu daitezkeelako eta eragin negatibo bat sortu.

Jende asko bideo birtualen bitartez hasi baita kirola egiten. Bestalde, eragin negatiboa ere izan dezake, estereotipoen eraginez gorputz normatiboak agertzen direlako soilik eta horrek kalte handia egin dezake (Ania, Zerain)

Beraz, nahiz eta emakumeak JF egitearen garrantziaz koiziente diren, oztopo asko aurkitzen dituzte jardueraren batera atxikitzeko momentuan. Ezinbestekoa ikusten dute haien errealitatera egokitzen den eskaintza bat izatea, hau da, haien adinera, interesetara eta bizi diren ingurura egokitzen dena.

## **8.ONDORIOAK**

Ikerlan honen helburua Gipuzkoako landa eremuko emakume gazteek (18-29 urte) JF egiteko dituzten azturak, aukerak eta oztopoak aztertzea izan zen. Egindako talde eztabaida eta sakontzeko galdeketaren bidez, proposatutako helburua bete da. Izan ere, emakume horien errealitatea ezagutu da eta euren beharrak, interesak eta oztopoak zeintzuk diren aztertu da. Behin JF egiteko arrazoiak eta oztopoak zeintzuk diren aztertuta, lan honen ondorio nagusi moduan honako hauek atera dira:

- Landa eremuko emakume gazteek JF egiteko arrazoiak badauzkate (gozamina, osasuna...) baina askotan hau egiteko oztopoek arrazoiak gailentzen dituzte.

- Landa eremuak eskaintzen duen eremu naturalaz baliatuta, emakume gazteen interesetan oinarritutako JF eskaintza anitzak sortu behar dira.
- JF egiteko orduan gizartetik jasotzen dituzten edo jaso izan dituzten mezu negatiboek haien gorputzaren eta gaitasunetan konfiantza falta izatea eragiten dute.
- Lan edo ikasketengatik haien landa eremutik atera behar izaten dute eta egin ohi zuten JF utzi. Egoera horren aurrean, baliabideak eskaini behar dira gustuko duten JF horrekin beste herri edo hiri batean egiten jarraitzeko.

Ondorio hauek informazioa eskaintzen diote Gipuzkoako emakumeen JFren inguruko literaturari eta gaur egungo errealitatea islatzen dute. Horregatik, landa eremuko emakume gazteen ahotsak kontuan hartuta, gazteentzako JF programak diseinatzen dituzten arduradunei zuzendutako aplikazio praktiko batzuk proposatu nahiko nizkieke:

- Landa eremuko emakumeen errealitatea eta interesak zeintzuk diren aintzat hartu eurentzat egokiak diren proposamenak garatzeko.
- Interes ezberdinetara egokitzen diren jarduerak eskaintzea, hau da, maskulinoagoak eta femeninoagoak diren proposamenak luzatuz, emakume gazteen aniztasunari erantzunez eta genero-roletan erroturiko eskaintza soilik ez dadin izan.
- Naturarekin kontaktuan egotea eta bertako baliabideez gozatzeko aukera ematen duten jarduerak eskaintzea, haien ingurua ezagutzea ahalbidetzen duten proposamenak garatuz.
- Inguruko emakumeen artean sartzeko baliabideak eskaintzea, haien artean talde izaera sustatzeko eta emakumeak JF eta kirolean ahalduentzeko.

Honez gain, lan honek indargune eta mugak ditu. Indarguneetako bat ikertutako errealitatea da. Landa eremuko emakume gazteak ikertzean oso eremu zehatza ikertu da eta honi esker, haien errealitatea sakonago ezagutu eta ulertu daiteke. Beraz, emakume hauen errealitatera egokitzen diren JF sustatzeko esku-hartzeak zehaztasunarekin diseinatzea ahalbidetzen du.

Lanaren mugarik aipagarriena parte hartzaile kopurua izan da. Izan ere, lehenago metodologian aipatu bezala, landa eremuko emakume gazten parte hartzea lortzerako orduan zailtasun handiak izan dira eta, beraz, parte hartzaileen kopurua murrizta izan da. Horrek landa eremuko errealitatearen berri mugatuago izatea eragin du. Parte hartzaile kopuru altuago batek, iritzi eta bizipen gehiagoren berri izatea eragingo luke eta etorkizunean garatu litezkeen proposamenak zehatzagoak izatea ahalbidetuko luke.

Bestalde, parte hartzaileen adin tartea aipatzeko beste muga bat dela esan daiteke. Izan ere, lan honen hasierako planteamenduan 18-25 urte bitarteko emakumeekin talde eztabaidak egitea aurreikusi zen. Baina lehen aipatutako zailtasunak direla eta, adin tartea zabaltzea erabaki zen, 18-29 urteko emakumeak elkarrizketatuz. Adin tarte hain zabal batean, bizi-errealitatea asko aldatu daiteke eta 18 urteko emakume batentzat funtzionatu dezakeena edo oztopo bezala hartu daitekeena, 29 urteko emakumearentzat ez da hala izan behar, edo alderantziz.

Amaitzeko, eta aurreko guztia kontuan hartuta, ikerlan honek etorkizunerako ikerketa ildoak sor ditzake, besteak beste:

- Lanean soilik, ikasten soilik eta bietan ari diren emakume gazteekin ikerketa bat egitea. Ardura ezberdinek JF egiteko orduan zein eragin dituen ezagutze aldera.
- Landa eremuko emakume gazte eta transen errealitatea aztertu aurki daitezkeen ezberdintasunak zeintzuk diren identifikatzeko. Haien errealitatea eta bizipenak zeintzuk diren ezagutzuz, emakume guztien egoerak kontuan hartu daitezke proposamen praktikoak diseinatzeko.
- EAEko gainontzeko landa eremuko emakumeen egoera zein den ezagutzeko ikerketa bat egitea, berdintasunak eta ezberdintasunak zeintzuk diren ezagutzeko.

## 9.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.
- Cadmus-Bertram, L. A., Gorzelitz, J. S., Dorn, D. C., eta Malecki, K. (2020). Understanding the physical activity needs and interests of inactive and active rural women: a cross-sectional study of barriers, opportunities, and intervention preferences. *Journal of Behavioral Medicine*, 43(4), 638-647.
- Caperchoine, C., Mummery, W. K. eta Joyner, K. (2009). Addressing the challenges, barriers, and enablers to physical activity participation in priority women's groups. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(5), 589-596.
- Duin, D. K., Golbeck, A. L., Keippel, A. E., Ciemins, E., Hanson, H., Neary, T. eta Fink, H. (2015). Using gender-based analyses to understand physical inactivity among women in Yellowstone County, Montana. *Evaluation and program planning*, 51, 45-52.
- Eizagirre-Sagastibeltza, O., Fernandez-Lasa, U., Yanci, J., Romaratezabala, E., Cayero, R., Iturrioz, I., & Usabiaga, O. (2022). Design and Validation of a Questionnaire to Assess the Leisure Time Physical Activity of Adult Women in Gipuzkoa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5736.
- Eurostat. (2021). Applying the Degree of Urbanisation: A Methodological Manual To Define Cities, Towns And Rural Areas For International Comparisons. Publications Office of the European Union. <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-manuals-and-guidelines/-/ks-02-20-499>
- Eusko Jaurjaritza. Kirol Zuzendaritza - Kultura Saila. (2009). Encuesta de hábitos deportivos en la CAPV. Gobierno Vasco: Bilbao. [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/berdintasuna estadistikak/es es/adjuntos/Encuesta%20h%C3%A1bitos%20dxtvos%20CAV.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/berdintasuna_estadistikak/es_es/adjuntos/Encuesta%20h%C3%A1bitos%20dxtvos%20CAV.pdf)
- Eustat. (2021). Población de la C.A. de Euskadi por lugar de nacimiento, según territorio histórico y sexo. [https://www.eustat.eus/elementos/ele0013900/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-por-lugar-de-nacimiento-segun-territorio-historico-y-sexo/tbl0013997\\_c.html](https://www.eustat.eus/elementos/ele0013900/poblacion-de-la-ca-de-euskadi-por-lugar-de-nacimiento-segun-territorio-historico-y-sexo/tbl0013997_c.html)
- Eyler, A. A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women. *American journal of preventive medicine*, 25(3), 86-92.



- Goodman, B. D. (2020). *Differences in physical activity behaviors of university women from rural, micropolitan, and metropolitan areas* (Doktorego tesia). Kansas State University, Manhattan.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A. eta Baena-Extremera, A. (2011). The abandonment of an active lifestyle within university students: Reasons for abandonment and expectations of re-engagement. *Psychologica Belgica*, 51(2), 155-175.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F. eta Wardle, J. (2004). Leisuretime physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39, 182–90.
- Hargreaves, J. (1994). *Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sport*. Routledge.
- 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. eta Hickerson, B. (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an integrative review. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 591-610.
- Henderson, K. A. eta Shaw, S. M. (2006). Leisure and gender: Challenges and opportunities for feminist research. *A handbook of leisure studies*, 216-230.
- Juaristi, P. (2003). *Gizarte ikerketarako teknikak. Teoria eta adibideak*. Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.
- Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z. eta Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore medical journal*, 54(10), 581–586.
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A. A., Sallis, J. F. eta Brownson, R. C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial–ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health psychology*, 19(4), 354.
- Kuiack, S. L., Irving, H. M. eta Faulkner, G. E. (2007). Occupation, hours worked, caregiving, and leisure time physical activity. *Michigan Family Review*, 12(1).
- Lee, J. eta Macdonald, D. (2009). Rural young people and physical activity: understanding participation through social theory. *Sociology of health & illness*, 31(3), 360-374.

- Li, W., Lee, A. M. eta Solmon, M. A. (2006). Gender differences in beliefs about the influence of ability and effort in sport and physical activity. *Sex Roles*, 54(1), 147-156.
- Moreno, J. P. eta Johnston, C. A. (2014). Barriers to physical activity in women. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(3), 164-166.
- Munduko Osasun Erakundea (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Plotnikoff, R. C., Mayhew, A., Birkett, N., Loucaides, C. A. eta Fodor, G. (2004). Age, gender, and urban–rural differences in the correlates of physical activity. *Preventive medicine*, 39(6), 1115-1125.
- Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S. eta Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of sports sciences*, 29(9), 989-997.
- Ruíz Olabuénaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. 5ª edición. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K. eta Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Sallis, J. F., Owen, N. eta Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. *Health behavior: Theory, research and practice*, 5, 43-64.
- Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., de Caro, J. X., Laventure, B. eta Grafton, K. (2019). Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-aged and Older-adults - A Systematic Review. *Journal of aging and physical activity*, 27(4), 929–944.
- Tereza, A. eta Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), 67-72.
- Trivedi, T., Liu, J., Probst, J., Merchant, A., Jhones, S. eta Martin, A. B. (2015). Obesity and obesity-related behaviors among rural and urban adults in the USA. *Rural and remote health*, 15(4), 3267.

White, J. L., Randsdell, L. B., Vener, J. eta Flohr, J. A. (2005). Factors related to physical activity adherence in women: review and suggestions for future research. *Women & Health, 41(4)*, 123-148.

Wright, J. eta Dewar, A. (1997). On pleasure and pain: Women speak out about physical activity. *Researching women and sport*, 80-95.

Zimmermann, K., Carnahan, L. R. eta Peacock, N. R. (2016). Peer Reviewed: Age-Associated Perceptions of Physical Activity Facilitators and Barriers Among Women in Rural Southernmost Illinois. *Preventing chronic disease, 13*.

## 10.ERANSKINAK

### 10.1.eranskina: Sakontzeko galdeketaren gidioa

| Kategoria                   | Galderak  |
|-----------------------------|---|
| Irekiera                    | 1) Aktiboak diren edo ez galdetu (bi ordu eta erdi astean jarduera fisikoa eginez gero, aktiboak izango dira). Zuen burua emakume aktibo bezala edo inaktibo izendatuko zenukete? Eta nola sentitzen zarete horren aurrean? Zer egiten duzue bestela aisialdian?  |
| Ohiturak<br>Hautzaroko esp. | 2) Zuen burua ez aktibotzat duzuenok, nola ikusten dituzue emakume aktiboak? Eta alderantziz, aktiboak sentitzen zaretenok zer adieraziko zeniekete ez aktiboak? Zeren arabera, zein irizpidetan oinarrituz, definituko zenukete aktibo ala inaktibo den emakume bat?<br>3) Zer nolako harremana izan duzue jarduera fisiko eta kirolarekin zuen bizitzako etapa ezberdinetan? Adibidez, haurtzaroan edo gaztaroan? Eskola kirolean parte hartu al zenuten? Noiz arte? Nolako esperientzia izan zen? Zer nolako oroitzapenak dituzue heziketa fisikoaren inguruan? Etapa horietan egindakoak zuen ustez eragina izan al du helduaroan jarduera fisikoa eta kirola egiteko?<br>4) Emakumeek gizonek baino aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gutxiago egiten dute (%20 gutxiago), maiztasunez eta iraupenez. Zergatik dela uste duzue?<br>5) Emakume izate hutsagatik, jarduera fisikoa eta kirolaren praktikarako barrera eta oztopo gehiago ditugula uste al duzue? Zergatik? Zeintzuk dira oztopo eta zailtasun horiek? |
| Landa eremua                | 6) Emakumeek gizonek baino gutxiago egiteaz gain, landa-eremuan bizi diren emakumeek, hirian bizi direnek baino jarduera fisiko eta kirol gutxiago egiten dute. Zuek hala sentitzen duzue? Zergatik dela uste duzue?<br>7) Landa-eremuan bizitzeak hiri ingurunean bizitzearekin alderatuta, zer-nolako aukerak ematen ditu JFK egiteko? Eta zein oztopo? (kirol instalazioak, jardueren eskaintza, garraioa, ondoko herrietara irisgarritasuna, oinez/bizikletaz ibiltzeko bideak, kaleko argiztapena, eguraldi desberdinarekin erabilgarriak diren instalazioak)  |
| Gazteak<br>(oztopoak)       | 8) Nerabzarotik helduarorako trantsizioan jarduera fisiko eta kirol praktikan beherakada handia ematen da emakumeengan. Nola eragiten du trantsizio horrek? Derrigorrezko ikasketak amaituz geroztik zuen jarduera fisikoarekiko jarrera aldatu al da? Zergatik eta zertan?<br>9) Gurasoekin bizi zarete ala zuen kabuz? Aldaketa horrek eraginik izan al du zuen jarduera fisiko eta kirol jardunean? Kanpoan ikasten eta bizitzen zabilzatenak, bizileku berriak ohiko bizilekuarekiko jarduera fisikoaren praktikarako aukera berdinak eskaintzen al ditu?<br>10) Helduarorako trantsizio honetan bikote-harremanak hasia ohikoa izaten da eta sarritan bizitza-estiloan edo ohituretan aldaketak  |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <p>eragiten ditu. Nolako eragina dauka honek jarduera fisikoaren praktikan?</p> <p>11) Zergatik ez dute hainbat ama gipuzkoarrek jarduera fisikoa edo kirola egiten aisialdian? Zehazki zuen ustez zerk oztopatzen du Gipuzkoan haur txikiak dituzten amek jarduera fisikoa eta kirola egitea? Arrazoi pertsonalengatik da, inguruko pertsonen (familia, bikotea, lagunak) laguntza ezagatik, baliabide, eskaintza eta erraztasunak falta direlako edo komunikabide eta erakunde publikoek ez dutelako sustatzen?</p> <p>12) Nolako eragina dute zuen inguruko pertsonen jarduera fisiko eta kirolaren praktikan? (familia, bikotea, lagunak)</p>   |
| Gazteak, gorputza, sare sozialak | <p>13) Norberaren gorputzak nolako eragina dauka jarduera fisikoa eta kirolaren praktikan?</p> <p>14) Sare sozialek eragiten al dute jarduera fisikoaren eta kirolaren praktikan? Nola?</p> <p>15) Besteengandik epaituak izateak mugatzen al du zuen parte hartzea? Adibidez, gustura egingo zenuketen jarduera fisiko eta kirolen bat egiteari uko egin diozue besteek zer esango duten kezkatik?</p>   |
| Gazteak (motibazioak)            | <p>16) Zergatik egiten dute haur txikiak dituzten ama gipuzkoarrek jarduera fisikoa eta kirola aisialdian? Zein arrazoi nabarmenduko zenituzkete?</p> <p>17) Jarduera fisikoa eta kirola egitea zuentzako onuragarria izan litekeela iruditzen zaizue? Edonorentzat da zuen ustez onuragarria?</p> <p>18) Zein motibok lagunduko lizueke edo lieke aktibo ez direnei jarduera fisikoa eta kirola egiten? Norberaren jarrera aldaketak, inguruko pertsonen (familia, bikotea, lagunak) laguntzak, baliabide, eskaintza eta erraztasun gehiago jartzeak edo komunikabide eta erakunde publikoek gehiago sustatzeak?</p> <p>19) Zein aukera sortzen ditu emakume gaztea izateak jarduera fisiko eta kirol esparruan?</p>   |
| Eskaintza Kirol politikak        | <p>20) Udal politiketatik edo GFAtik zaintza egoeran dauden emakumeentzat jarduera fisiko eta kirol praktikarako laguntzak egon beharko liratekeela uste al duzue? Zer nolako ezaugarriak izan beharko lituzkete laguntza horiek?</p> <p>21) Emakumeentzako bakarrik antolaturiko jarduera fisiko eta kirol programa espezifikoren batean parte hartu al duzue inoiz? Zer ezberdintasun ikusten duzue mota horretako ekimenen eta ohiko eskaintzaren artean, baldin eta alderik baldin badago?</p> <p>22) Zer irudituko litzaizueke emakume gazteentzako bakarrik antolaturiko jarduera fisiko eta kirola?</p> <p>23) Zer gehiago egin behar lukete Gipuzkoako Foru Aldundiak edo udalek zein bestelako entitateek emakumeek jarduera fisiko eta kirol gehiago egin dezaten aisialdian?</p> <p>24) Zuen lan edo ikasketa testuinguruan jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko erraztasunak emanez gero aldatuko al litzateke zuen ikuspegia eta egoera?</p> |

## **10.2.eranskina: Sakontzeko galdeketaren erantzunak**

**1) Aktiboak diren edo ez galdetu (bi ordu eta erdi astean jarduera fisikoa eginez gero, aktiboak izango dira). Zuen burua emakume aktibo bezala edo inaktibo izendatuko zenukete? Eta nola sentitzen zarete horren aurrean? Zer egiten duzue bestela aisialdian?**

Neska aktibo gisa identifikatzen naiz, astean, jarduera fisikoa eginez, ordu nahikotxo sartzen ahalegintzen naiz. Nire jarduera fisikoa orokorrean honetan oinarritzen da: Mendira irteerak, paseoak, tarteka korrika saioak (gustukoena ez den arren), gimnasioan eta futbol entrenatzaile gidari moduan. Baina aurrean Erasmusean joan naiz eta inaktibo bihurtu naiz, denbora beste gauza batzuetan ematen dut eta.

**2) Zuen burua ez aktibotzat duzuenok, nola ikusten dituzue emakume aktiboak? Eta alderantziz, aktiboak sentitzen zaitzenok zer adieraziko zeniekete ez aktiboak? Zeren arabera, zein irizpidetan oinarrituz, definituko zenukete aktibo ala inaktibo den emakume bat?**

Jarduera fisikoari izugarriko garrantzia ematen diot nire bizitzan, bizitza osasuntsu bat eramateko ezinbestekoa dela uste baitut. Hau da, ez soilik fisiko aldetik, baita psikologiko aldetik ere. Izan ere, jarduera fisikoa burutzean eguneroko bizitzako estresak/arazoak alde batera utzi eta norberarekin zein jendartean lasaitzeko aukera paregabea delako.

Beraz orokorrean bizimodu osasuntsu bat eramateko ezinbestekotzat jotzen dut jarduera fisikoa.

**3) Zer nolako harremana izan duzue jarduera fisiko eta kirolarekin zuen bizitzako etapa ezberdinetan? Adibidez, haurtzaroan edo gaztaroan? Eskola kirolean parte hartu al zenuten? Noiz arte? Nolako esperientzia izan zen? Zer nolako oroitzapenak dituzue heziketa fisikoaren inguruan? Etapa horietan egindakoak zuen ustez eragina izan al du helduaroan jarduera fisiko eta kirola egiteko?**

Txikitatik izan dut jarduera fisikoarekin eta kirolarekin harreman estua. Haurra nintzenetik ibili izan naiz pelotan eta futbolekin herriko frontoian. 3.mailan futbol eskolan apuntatu nintzen, soilik 4 neska ginen arren oso gustura joaten nintzen. Bestalde, 3.mailan ere eskolakirolean parte hartzen hasi nintzen, azken urtera arte, hau da, 6.mailara arte. Haurtzaroan egindako jarduera fisikoaren inguruan oso oroitzapen onak ditut. Kontestuan jartzeko, nire herrian oso gutxi bizi gara eta nire adinean soilik 2 gaude, ni eta mutil bat. Oroitzen naiz txikitan elkarrekin aritzen ginela jolasean, gehien bat herriko frontoi txikian pelotan eta futbolekin. Eskolaz aldatzeko garaia iritsi zenean, Lazkaora joan ginen eta bertan biok futbol eskolan apuntatu ginen. Aurrez esan bezala, soilik 4 neska ginen, baina berdin berdin oso gogotsu joaten nintzen entrenatzera. Eskola

kirolari dagokionean, honetan ere esperientzia oso positiboa izan zen, larunbata izateko gogoz egoten nintzen hastean zehar, larunbatetako partidak ikaragarriak izaten baitziren. Azken finean goierri osotik ibiltzera ginenpartidak jokatzera. Kirola egiteaz gain, goierriko nire adineko neskek ezagutzeko aukera oso ona zen.

Laburbilduz, esan dezaket oso esperientzia positiboak eta politak bizi izan ditudala nire haurtzaroan jardura fisikoari eta kirolari dagokionean.

**4-5) Emakumeek gizonen baino aisialdiko jardura fisiko eta kirol gutxiago egiten dute (%20 gutxiago), maiztasunez eta iraupenez. Zergatik dela uste duzue? Emakume izate hutsagatik, jardura fisikoa eta kirolaren praktikarako barrera eta oztopo gehiago ditugula uste al duzue? Zergatik? Zeintzuk dira oztopo eta zailtasun horiek?**

Haurtzaroko zein gizarteko isladak eragina duela esango nuke. Hau da, orain gutxi arte, emakumezkoen futbola ez zen "existitzen" gizartearentzako, beraz hurrek ez zituzten erreferenteak eskuragarri edo begibistako gizonzkoen kasuan bezala. Haurtzaroko zein gizarteko isladak eragina duela esango nuke. Hau da, orain gutxi arte, emakumezkoen futbola ez zen "existitzen" gizartearentzako, beraz hurrek ez zituzten erreferenteak eskuragarri edo begibistako gizonzkoen kasuan bezala. Helduagotan berriz, eta haurra izatekotan, emakumezkoek denbora gutxiago izaten dute, haurraren zainketa lanak direla eta. Bestalde, gizartepatriarkatu batean bizi garen heinean, gizonzkoen kasuan kirola oso ongi ikusia dago, aldiz emakumezkoen kasuan oraindik entzun izaten dira esaldi matxistak, hala nola, "emakumezkoak sukaldara" "emakumezkoek ez dute kirolerako balio" eta horrelako hainbat eta hainbat. Beraz, estereotipo eta gizarteko arau normatiboek ere zerikusia dutela uste dut.

Erabat ados. Emakume izate hutsagatik oztopo asko ditugu jardura fisikoa eta kirola burutzeko. Futbolaren kasuan adibidez. Soldadak, baliabideak, laguntzak, ikusgarritasuna...

**6) Emakumeek gizonen baino gutxiago egiteaz gain, landa-eremuan bizi diren emakumeek, hirian bizi direnek baino jardura fisiko eta kirol gutxiago egiten dute. Zuek hala sentitzen duzue? Zergatik dela uste duzue?**

**7) Landa-eremuan bizitzeak hiri ingurunean bizitzearekin alderatuta, zer-nolako aukerak ematen ditu JFK egiteko? Eta zein oztopo? (kirol instalazioak, jardueren eskaintza, garraioa, ondoko herrietara irisgarritasuna, oinez/bizikletaz ibiltzeko bideak, kaleko argiztapena, eguraldi desberdinarekin erabilgarriak diren instalazioak)**

Esango nuke baietz, hau da, landa eremuan bizi direnek jarduera fisiko eta kirol gutxiago egiten dutela. Arrazoi nagusietako bat agian, baliabide/eskaintza falta dela esango nuke. Bestalde, landa eremuan bizi direnek etxearekin harreman estua duten lanak egin behar izaten dituzte eta horrek denbora asko eskaintze du. Hala ere, agian lan horiek jarduera fisiko moduan ere hartu daitezke iruditzen zait, etengabeko mugimenduan egoten baitira. Beraz beste mota bateko jarduera fisikoa egiten dute. Landa eremuan burutzen den jarduera fisikoak bere alde onak ere baditu, hala nola, hirigunetik urruti daudenez, soinu, kutsadura, garraio arriskuak... gutxitzen baitira eta naturarekin harreman estuagoa izaten dute, hori onuragarria izanik norbanakoarentzat.

**8) (G) Nerabegarotik helduarorako trantsizioan jarduera fisiko eta kirol praktikan beherakada handia ematen da emakumeengan. Nola eragiten du trantsizio horrek? Derrigorrezko ikasketak amaituz geroztik zuen jarduera fisikoarekiko jarrera aldatu al da? Zergatik eta zertan?**

Amatasunak eragin handia duela esango nuke. Bestalde gaztaroko kasuan, gustu/ohitura (eztaikit nola esan jajak) aldaketak direla eta gazte askok kirola burutzeari uzten diote beste gauza batzuekin aldatzeko, hala nola, juerga. Beste askok, talde kirolak utzi eta gimnasiaorako saltoa egiten dute. Hala ere, esan behar da azken urte hauetan emakumezkoetan gorakada handia nabaritzen ari naizela.

**9) (G) Gurasoekin bizi zarete ala zuen kabuz? Aldaketa horrek eraginik izan al du zuen jarduera fisiko eta kirol jardunean? Kanpoan ikasten eta bizitzen zabilzatenak, bizileku berriak ohiko bizilekuarekiko jarduera fisikoaren praktikan aukera berdinak eskaintzen al ditu?**

Kanpoan ikasten dudanez, asten zehar nire kabuz bizi naiz eta asteburuetan gurasoekin. Nire kasuan bai izan du eragin apur bat. Unibertsitatean hasi nintzenean futbol entrenamentu bat izaten nuen soilik, kanpoan ikasten nuelako, eta horrekin batera pandemia etorri zen eta hurrengo urtean futbola utzi nuen. Azken finean kanpoan ikasten dudanez ezin baintuen entrenamentuak egin taldekideekin eta desmotibatu egin nintzen, beraz futbol aldetik bai izan du eragina. Baina orokorrean Jarduera fisikoaren aldetik ez dut uste eraginik izan duela, berdin berdin jarraitzen dut kirola eginez, asten zehar naiz asteburuetan.

**10) (G) Helduarorako trantsizio honetan bikote-harremanak hastea ohikoa izaten da eta sarritan bizitza-estiloan edo ohituretan aldaketak eragiten ditu. Nolako eragina dauka honek jarduera fisikoaren praktikan?**



Begirada ezberdinak egon daitezke. Batetik, bikoteak kirolarekin duen harremanaren araberakoa izan daiteke, hau da, horrek kirola burutzera eraman dezake pertsona. Bestetik berriz, denbora falta izan daiteke “aitzakietako” bat.

**11) Zergatik ez dute hainbat ama gipuzkoarrek jarduera fisikoa edo kirola egiten aisialdian? Zehazki zuen ustez zerk oztopatzen du Gipuzkoan haur txikiak dituzten amek jarduera fisikoa eta kirola egitea? Arrazoi pertsonalengatik da, inguruko pertsonen (familia, bikotea, lagunak) laguntza ezagatik, baliabide, eskaintza eta erraztasunak falta direlako edo komunikabide eta erakunde publikoek ez dutelako sustatzen?**

Aurrez esan dudana bezala, amatasuna dela eta, eta bikote heterosexualetan emakumezkoak haurrari denbora gehiago eskaintzen dionez denbora falta izan daiteke arrazoi bat.

**12) Nolako eragina dute zuen inguruko pertsonen jarduera fisiko eta kirolaren praktikan? (familia, bikotea, lagunak)**

Esan dezaket nahiko inguru aktiboa dudala jarduera fisikoaren aldetik. Nire ama astean 4tan joaten da gimnasia, nire aita berriz mendian asko ibiltzen da. Nire ahizpa txikiaren kasuan, futboleko ibiltzen da eta orain gimnasia joaten hasi da. Agian ahizpa zaharrena izango da jarduera fisiko gutxien egiten duena, baina hala ere egiten du. Lagunen kasuan berriz, ez dut oso kuadrila kirolaria, baina badaude batzuk sarritan bai egiten dutenak.

**13) (G) Norberaren gorputzak nolako eragina dauka jarduera fisikoa eta kirolaren praktikan?**

**14) (G) Sare sozialek eragiten al dute jarduera fisikoaren eta kirolaren praktikan? Nola?**

Sare sozialek izugarriko eragina dutela uste dut, eta argi geratu da kuarentenaren ostean. Jende asko bideo virtualen bitartez hasi baita kirola egiten. Bestalde, eragin negatiboa ere izan dezake, estereotipoen eraginez gorputz normatiboak agertzen direlako soilik eta horrek kalte handia egin dezake.

**15) Besteengandik epaituak izateak mugatzen al du zuen parte hartzea? Adibidez, gustura egingo zenuketuen jarduera fisiko eta kirolen bat egiteari uko egin diozue besteek zer esango duten kezkatik?**

Nire kasuan esango nuke ezetz. Kirolaren aldetik beti izan baitut autoestima handia. Aurrez esan bezala txikitzen mutilekin jolasten nuen futboleko eta inoiz ez naiz epaitzearen beldur izan, familian beti bultzatu izan naute. Bestalde, DBH2n edo hasi nintzen gimnasia joaten nire

amarekin eta hasieran bai izan nuen lotxa apur bat, agian txikiagia nintzelako baina gerora ez dit axola gizonez betetako gimnasio batera sartzea.

**16) Zergatik egiten dute haur txikiak dituzten ama gipuzkoarrek jarduera fisikoa eta kirola aisialdian? Zein arrazoi nabarmenduko zenituzkete?**

**17) Jarduera fisikoa eta kirola egitea zuentzako onuragarria izan litekeela iruditzen zaizue? Edonorentzat da zuen ustez onuragarria?**

Bai, jarduera fisikoa egitea edonorentzat dela onuragarria esango nuke. Nire kasuan oso ondo etortzen zait kirola egitea, estresak alde batera uzteko eta despejatzeko balio izaten dit.

**18) Zein motibok lagunduko lizueke edo lieke aktibo ez direnei jarduera fisikoa eta kirola egiten? Norberaren jarrera aldaketak, inguruko pertsonen (familia, bikotea, lagunak) laguntzak, baliabide, eskaintza eta erraztasun gehiago jartzeak edo komunikabide eta erakunde publikoek gehiago sustatzeak?**

Osasuntsu egotearen arazoak eta lagunak edo ingurukoak laguntzak agian.

**19) (G) Zein aukera sortzen ditu emakume gaztea izateak jarduera fisiko eta kirol esparruan?**

Jarduera fisikoa egiteak, bizitza osasuntsua izateaz gain, jende berria ezagutzeko aukera ematen du, baita leku berriak ezagutzeko ere.

**20) Udal politiketatik edo GFAtik zaintza egoeran dauden emakumeentzat jarduera fisiko eta kirol praktikarako laguntzak egon beharko liratekeela uste al duzue? Zer nolako ezaugarriak izan beharko lituzkete laguntza horiek?**

**21) Emakumeentzako bakarrik antolaturiko jarduera fisiko eta kirol programa espezifikoren batean parte hartu al duzue inoiz? Zer ezberdintasun ikusten duzue mota horretako ekimenen eta ohiko eskaintzaren artean, baldin eta alderik baldin badago?**

Ez dut uste, edo behintzat ez naiz gogoratzen.

**22) (G) Zer irudituko litzaizueke emakume gazteentzako bakarrik antolaturiko jarduera fisiko eta kirola?**

Aukera paregabea iruditzen zait, agian badaudelako emakume batzuk ez direnak eroso sentitzen gizonezkoekin kirola egitean. Baina emakume eta gizon terminoekin kontu handian ibili behar dela iruditzen zait.

**23) Zer gehiago egin behar lukete Gipuzkoako Foru Aldundiak edo udalek zein bestelako entitateek emakumeek jarduera fisiko eta kirol gehiago egin dezaten aisialdian?**

Doako kirol jarduerak egon beharko liritezke, badagoelako jende bat ezin duena gidatutako jarduerak edota gimnasioak ordaindu.

**24) Zuen lan edo ikasketa testuinguruan jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko erraztasunak emanez gero aldatuko al litzateke zuen ikuspegia eta egoera?**

Nire kasuan ez dut uste, ingurugiro kirolzale batean bizi naizelako eta pertsona aktibo bat naizelako.

### **10.3.eranskina: Talde eztabaidetarako 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 pertsonen lanaren izaeraren inguruko azalpen argiak jasotzea da, beteko duten rola inguruko argibideak zein haien parte hartzea zertan datzan aditzera ere emanez.

**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 jasotako jarraki, 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.<br>Ez da nazioarteko transferentziarik egingo    |
| Eskubideak  | Datuen sarbide, zuzenketa eta ezabatzeen eskubidea dut ondorengoaren baitan                          |
| Informazio gehigarria                                     | Hemen eskuragarri <a href="http://www.ehu.eus/babestu">http://www.ehu.eus/babestu</a>                |
|   | Tratamendu honen informazio osoa <a href="http://go.ehu.eus/C2TI0281">http://go.ehu.eus/C2TI0281</a> |

**Ikerketaren inguruko edozein zalantza argitzeko:**

Uxue Fernandez Lasa  
 Hezkuntza eta Kirol Fakultatea  
 Lasarteko atea, 71, 01007 Vitoria-Gasteiz  
 E-posta: [uxue.fernandez@ehu.eus](mailto:uxue.fernandez@ehu.eus)

---

Parte hartzailearen izena, sinadura eta NAN  
 NAN

---

Ikertzaile nagusiaren izena, sinadura, eta

Uxue Fernandez Lasa, 72477621K

Lekua eta data: \_\_\_\_\_

*Mila esker zure parte hartzeagatik aldeztu aurretik. Barkatu sortu litezkeen eragozpenak.*

#### 10.4.eranskina: Talde eztabaidetarako 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](mailto: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<br>Intrapertsonala<br>Interpertsonala<br>Hautzaroko esp.<br>Interseksionalitatea<br>Kontziliazioa | 2) Zuen burua ez aktibotzat duzuenok, nola ikusten dituzue emakume aktiboak? Eta alderantziz, aktiboak sentitzen zarenok zer adieraziko zeniekete ez aktiboak? Zeren arabera, zein irizpidetan oinarrituz, definituko zenukete aktibo ala inaktibo den emakume bat?<br>3) Zer nolako harremana izan duzue jarduera fisiko eta kirolarekin zuen bizitzako etapa ezberdinetan? Adibidez, haurtzaroan edo gaztaroan? Zer nolako oroitzapenak dituzue heziketa fisikoaren inguruan? Etapa horietan egindakoak zuen ustez eragina izan al du helduaroan jarduera fisikoa eta kirola egiteko?<br>4) Emakumeek gizonek baino aisialdiko jarduera fisiko eta kirol gutxiago egiten dute (%20 gutxiago), maiztasunez eta iraupenez. Zergatik dela uste duzue?<br>5) Emakume izate hutsagatik, jarduera fisiko eta kirolaren praktikarako barrera eta oztopo gehiago ditugula uste al duzue? Zergatik? Zeintzuk dira oztopo eta zailtasun horiek?<br>6) Emakume batzuk (adibidez, identitate ezberdina dutenak, urritasuna dutenak, maila sozioekonomiko baxukoak, |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>migratzaileak...) askoz gutxiago egiten dute. Nolako ezberdintasunak ikusten dituzue zuen inguruan emakume ezberdinen artean?</p> <p>7) Emakumeentzako bakarrik antolaturiko jarduera fisiko eta kirol programa espezifikoren batean parte hartu al duzue inoiz? Zer ezberdintasun ikusten duzue mota horretako ekimenen eta ohiko eskaintzaren artean, baldin eta alderik baldin badago?</p>  |
| <p>Motibazioak<br/>Intrapertsonala<br/>Interpertsonala<br/>Testuingurua<br/>Kirol politikak<br/>Jarrera aldaketa<br/>Covid-19a</p> | <p>8) Zergatik egiten dute emakume gipuzkoarrek jarduera fisikoa eta kirola aisialdian? Zein arrazoi nabarmenduko zenituzkete?</p> <p>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?</p> <p>10) Covid-19ak aldaketaren bat sortu du zuen aisialdiko jarduera fisiko eta kirol praktikan? Non kokatu da jarduera fisikoa duela urtebetetik hona zuen inguruetan?</p> |
| <p>Oztopoak<br/>Intrapertsonala<br/>Interpertsonala<br/>Testuingurua<br/>Kirol politikak</p>                                       | <p>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?</p> <p>12) Besteengandik epaituak izateak mugatzen al du zuen parte hartzea? Adibidez, gustura egingo zenuketean jarduera fisiko eta kirolen bat egiteari uko egin diozue besteek zer esango duten kezkatik?</p>   |
| <p>Jarrera aldaketa<br/>(kanpaina)</p>   | <p>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?</p> <p>14) Zer gehiago egin behar lukete Gipuzkoako Foru Aldundiak edo udalek zein bestelako entitateek emakumeek jarduera fisiko eta kirol gehiago egin dezaten aisialdian?</p> <p>15) Zuen lan edo ikasketa testuinguruan jarduera fisikoa eta kirola sustatzeko erraztasunak emanaz gero aldatuko al litzateke zuen ikuspegia eta egoera?</p>  |

## Talde ezberdinen araberako galdera gehigarriak

### Gazteak

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

### Mugiment-KOZ

| Kategoria  | Galderak   |
|--|--|
| Intrapertsonala<br>Interpertsonala<br>Testuingurukoa | <p>5) Nola eta nork egin zizuen KOZetako zerbitzuetarako gonbitea? Eta zer pentsatu zenuten gonbite hori jaso zenutenean? Nondik iritsi zineten bertara?</p> <p><b>KOZetan sartu direnentzat:</b></p> <p>6) Pozik al zaudete gonbite horri modu positiboan erantzuteagatik? Berriro ere atzera egingo bazenute, baietz erantzungo al zenukete?</p> <p>7) Zertan aldatu da zuen bizitza KOZak ezagutu aurretik orain arte?</p> <p>8) Lagunak egiteko aukera izan al da? KOZ zerbitzuetan ezagututakoekin KOZetik kanpo ere jarduera fisikoaren praktikarako hitzordurik egiten al duzue?</p> <p><b>KOZ zerbitzuaren gonbitea jaso bai baina dinamikan ez sartutakoak:</b></p> <p>9) Esango al zenigukete KOZ zerbitzuari ezetz esateko arrazoiak zein izan ziren?</p> <p>10) Zergatik utzi zenioten KOZeko programan parte hartzeari?</p> |

### Migranteak – Egoera zaurgarrian dauden emakumeak

| Kategoria  | Galderak   |
|--|--|
| Intrapertsonala<br>Interpertsonala<br>Testuingurukoa | <p>11) Zuen egoera pertsonalean zein leku du jarduera fisiko eta kirolak? Zuen gizarte testuinguruak zein oztopo eta aukera ematen dizkizute jarduera fisikoa eta kirolaren esparrurako?</p> <p>12) Etorkina izateagatik jarduera fisikoa eta kirola egiteko traba, oztopo ala aukera gehiago dituzula esango zenuke? zure egoera pertsonalaren partetik, familiaren partetik, lagunaren eta ingurukoaren partetik, gizartearen partetik?</p> <p>13) Orain baino lehen jarduera fisiko eta kirolik egiten al zenuten? Egoera hori aldatu al da Gipuzkoan? Zertan eta zergatik? Zuek,</p> |



|  |   |
|--|---|
|  | <p>familia, lagun eta ingurukoak kontuan izanik eraginik izan al dute aldaketa honetan?</p> <p>14) Udal, gizarte eta instituzio ekimenek, GFaren politikak barne, emakume ororentzako aukerak eskaintzen dituela esango zenukete?</p> |
|--|---|

### Zaintza emakumeak

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

### Elkarrizketaren gidioa: 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

## **10.5.eranskina: Errezileko talde eztabaidaren transkripzioa**

Lekua: Errezil

Eguna: 2021-03-29

Ordua: 17:00

Elkarrizketatuak: Oihana, Mertxe, Aloña, Susana, Maria Jesús, Elena, Leire, Nekane, Edurne

Elkarrizketatzaileak: Oidui, Ibai, Olatz eta Olaia

### **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 umeekin 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 deporte den edo...

**Ibai: bai.**

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

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

**Oidui: hemen bertan? Errezilen?**

Maria Jesús: bai, hementxe 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.

Elena: ni Elena 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?**

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

Leire: ni Leire 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 astebetetxo 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 lehenengo 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 egiten 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, egindakoan gustura.

Maria Jesús: eta egindakoan 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.

Elena: 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 ezkerro, ba ya errazago, joan egin behar delako, bestela...

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

Elena: bai, hori da.

**Oidui: nonbait egitea, norbaitekin eta orduan**

Elena: 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 perezera ere bai “jo, orain ba igual iluntzean eta... ordutegiak izaten dira batzuetan baita ere, hori, eguna bukatu ta gero. Eta horrek igual perezera puntu bat ere ematen du, neguan eta horrela, baina bestela ikaragarri gustura.

**Oidui: orduan gehien, ez egitearen arrazoiak nagusi bat izan daiteke pertsonala? Zuek perezera hori, pertsonala izan daitekeelako, ez? Edo badaude beste arrazoi batzuk?**

Elena: 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 ezkerro 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.

Leire: 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...**

Leire: 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

Leire: 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.

Leire: 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.

Leire: 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.

Leire: 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?

Leire: 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...**

Leire: 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...

Leire: ni horretan ados. Tarteka zure burua esfortatzeak 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 elkartzea 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...

Elena: bai edo behintzat joaten zaren pertsona horri ez molestatzeko, ez? Imajinatu, 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 duzue “igual ezin diot segitu” edo “bera gaizki sentituko da” edo... Baina baita ere igual pentsatu behar duzue 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.

Elena: hombre, gehiena horrek seguru asko.

**Oidui: curioso da, ordea, Pasaian emakume batek esan zidan baietz, hori asko gustatzen zitzaioela, baina berak ere bere momentua batzuetan behar zuela eta bakarrik joatea asko gustatzen zitzaioela 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 nizueke 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 duzue, 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

Elena: 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?**

Elena: bai.

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

Elena: 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 pisan. Orduan ba hondartzaraino, gero ez dakit zer eta... Orain joaten naizenean esaten dut “jo, posible da? Egunero egiten nuen buelta hau e”.

Elena: nik ere etxetik edozein tokitara joateko kristoren aldapa

21.53 – 22:03 [ezin izan dut transkribatu]

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

Elena: azkenean etxetik kalera ateratzeko kristoren paseo polita

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

Leire: 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?

Leire: 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 zerbaite?**

Leire: nik bai.

**Oidui: beraz hori egongo balitz igual gehiago egingo zenukete?**

Leire: 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**

Leire: 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?

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

Aloña: segitzen du, baina umeek

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

Maria Jesús: a bai?

Leire: bai, bai. Desegin egin zen taldea.

Maria Jesús: dantza ere gimnasia ederra da e.

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

Maria Jesús: horrek, dena ematen baduzu...

Leire: 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 dituenen. 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?**

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

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

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

Mertxe: errazago libratu

Susana: Txindokira joatea niretzako da denbora librea

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 txistek egiten genituen. Gizonak aita izaten direnean, aurretik kirola egiten bazuten edo ez bazuten, aurreneko umearekin hasten direla maratoietarako 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, gizonzkoei igual lizentzia gehiago ematen die gizarteak ere ya.**

Maria Jesús: orain aldatzen ari da asko

Nekane: bai, bai

Elena: 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.

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

Susana: bai?

Leire: ba nik obsesioaren justu...

Susana: ez?

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

Leire: 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.

Elena: 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? Ukertuko didan bat edo...**

Elena: 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 “joe!” 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 tarteak 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 gizonezkoa 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 nekatzera ez, deskantsatzera. 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.

Leire: 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.

Leire: 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 gogoia.

**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 gimnasiara”. Joan gimnasiara, 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 ailegatzeko 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

Elena: 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?**

Leire: 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...

Elena: 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, gizonetzako...**

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, berdinen artean sentitzen delako ez duelako beldurrik agian, ez gorputz irudiarekin, edo ez besteek zer esango dioten edo... askotan gainera horietako aktibitate 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 izateagatik. 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 dizuena 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.

Elena: 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 ezker, 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 emakumeei 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 berdinen 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 sentazioa "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, Ingalaterrak ere, baduela dibersidade ikaragarria eta... baina zuen burua ikusi duzue hor?**

Aloña: bai eta ez.

Nekane: nik bigarrenengan bai. Aurrenekoan esan dut "oh, igual holako bideo batek anima ditzake jende gehiago kirola egitera, ariketa fisikoa egitera". Baina bigarrenengan 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 zaitzte 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 kiroletan dago pertsona bat ikerketa asko irakurtzen duena eta kanpoko gauza asko begiratzen dituena eta... bueno, This Girl Can honek lortu du %20 igotzea. Hori ikaragarria da e, esan nahi dut %20 Ingalaterran bakarrik igotzea emakumeei jardura 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 dijoa ideia. Orduan ba bueno, bere momentuan, ikerketa hau egitearen**

arrazoietakoa 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 errelejo 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 dioa, ezta? Emozioetara dioa, 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 gizonezkoekin 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?

Elena: 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.

Leire: 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.

Elena: 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.

Leire: 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?**

Leire: 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 dudan bezala, dezentez gehiagok du...

Nekane: bai, nik bastante konpartitzen dut.

Leire: 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 dudan bezala...

**Oidui: oso interesgarria, ez dugu ukitu gai hori.**

Leire: 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 nijoa eta 20 orduko buelta “baina adarra jotzen ari al zara?”

Nekane: gu mendira joaten bagara, ez gaitezen engainatu, gero hamaiketako bat egiteko da karkarkar

Leire: bai, baina o sea esan nahi dut, eta kristoren ondo ikusita dago. Eta niretzako jendeak kirolarekin daukan... kristoren corto circuito da.

**Oidui: adikzioraino, ezta?**

Leire: 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 sana ez da". Baina hari txalo jotzen zaio porque gero abiatzen denean kristoren kapazidadea dauka, ez? Eta...

Elena: baina gero ez da inor atrebitzen harekin mendira joatea

Leire: ya...

Elena: niri da hori pasatzen zaidana. Esaten dit Izarok "benga, goazen mendira" "bai, joan zaitez zu, ni zure atzetik"

Leire: esan nahi dut, pixka bat... ez dakit, kirolaren inguruko ikuspuntua...

Oihana: moda bezala, ematen du denak mendizaleak direla

Leire: bai, oso modan jarri da

Maria Jesús: baina hori da ya kirola extremo ya, ez?

Leire: 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

Leire: bai eta esaten duzu "joe, denbora guztian matxakatzen" eta horrek ere ematen du sentrazioa mundu guztia zuri begira dagoen, katalejoekin begira daukazun eta.

Elena: 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 kapazidadea baldin badaukazu, ez?

Nekane: bai, konplizeak baldin badaukazu

Leire: 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

Elena: baten batek prestatu ere egin beharko du

Leire: 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.**

Leire: bai.

Nekane: seguru aski gaur egun heziketan eta egiten diren, ez? Kirol ez-lehiakorrak 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, kualidade 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**

Leire: 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**

Leire: 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

Leire: bai, bai, bai, baina esan nahi dut, ez da intentzio txarrarekin egiten den zer edo zer

Maria Jesús: ez, etxe inguruan buelta bat egitea

Leire: 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 elkarrizketatzen 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 oztopo eta barrera asko, muga asko gainditu behar dira**

Leire: o sea, hizkuntzarena bezala joan beharko zuen niretzat. A1, A2, B1, B2... eta bakoitza hor nahi duen...

**Oidui: kokatu**

Leire: 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

Leire: bai, edo igual du hiru ordu baldin bada ere, baina... desnibela hortxe eta...

Susana: bilatu inguruko bat edo

Leire: 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...

Leire: 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 astean. 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 astean 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.**

Leire: 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?”.

Elena: baina horri txalo egiten zaio.

**Oidui: bai, dago ikusia bezala “jo, ze ikaragarria egiten duen” ez? “ze gauza handia egiten duen” ez?**

Elena: bai, onena “tope ibiltzen da mendian gora eta behera”. Bai, egunero hiru orduz Herniora korrika ibiltzen bazara ba... egingo ez duzu ba...

Leire: 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

Leire: 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...**

Leire: bai

Elena: 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 gabiltza, 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?**

Leire: 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.**