

**HEZKUNTZA ETA KIROL FAKULTATEA**

**Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua**

Ikasturtea:2021-2022

**LASARTE-ORIARA MIGRATUTAKO EMAKUME LATINOAMERIKARREN  
JARDUERA FISIKOAREN AZTERKETA**

**NOLA BIZI DUTE ERREALITATEA?**

EGILEA: Leire Belartieta Galardi

ZUZENDARIA: Uxue Fernandez Lasa

DATA: 2022ko maiatzaren 19a

<b>AURKIBIDEA</b>	
<b>LABURPENA ETA GAKO HITZAK</b>	4
<b>1. SARRERA</b>	6
<b>2. EGOERAREN ANALISIA</b>	8
2.1. JARDUERA FISIKOA (JF) ETA INAKTIBITATEA	8
2.2. EGOERA ZAURGARRIAN DAUDEN EMAKUMEAK	9
2.3. EMAKUMEEN GENERO IKERKETAK JFn	10
2.3.1. Emakumeen JFrako arrazoi eta oztopoak	10
2.3.2. Emakume etorkinen JF eta kirolerako arrazoi eta oztopoak	12
2.3.3. Latinoamerikar jatorriko emakumeen JF eta kirolerako arrazoi eta oztopoak	12
2.4. TESTUINGURUA	14
2.4.1. Gipuzkoako emakumeak	14
2.4.2. Lasarte-Oriako testuingurua	15
<b>3. MARKO TEORIKOA</b>	16
3.1. TEORIA FEMINISTAK	16
3.2. IKUSPEGI SOZIO-EKOLOGIKOA	17
<b>4. LANAREN HELBURUAK</b>	19
<b>5. METODOA</b>	19
5.1. DISEINU MOTA	19
5.2. PARTE HARTZAILEAK	20
5.3. DATUAK JASOTZEKO TEKNIKAK	21
5.4. PROZEDURA	23
<b>6. EMAITZAK ETA EZTABAIDA</b>	25
6.1 MIGRAZIO-PROZESUAREN TESTUINGURUA	25
6.2. JF EGITEKO OZTOPOAK	29
6.2.1. Oztopo intrapertsonala	29
6.2.2. Oztopo interpertsonalak	33
6.2.3. Testuinguruko oztopoak	34
6.3. JF EGITEKO ARRAZOTIAK	36
6.3.1. Arrazoi intrapertsonalak	36
6.3.2. Arrazoi interpertsonalak	37
6.3.3. Testuinguruko arrazoiak	38
<b>7. ONDORIOAK</b>	39
<b>8. ERREFERENTZIAK</b>	43
<b>9. ERANSKINAK</b>	52
9.1. BAIMEN INFORMATUA	52
9.2. ELKARRIZKETAREN GIDOIA	54

9.3.	ELKARRIZKETEN TRANSKRIPZIOA	56
9.3.1.	Transkripzioa I	56
9.3.2.	Transkripzioa II	66

## LABURPENA ETA GAKO HITZAK

Aisian emakumeek gizonezkoek baino jarduera fisiko (JF) gutxiago egiten dutela jakinda eta emakume etorkinek are gutxiago, ikerketa honen helburua, Lasarte-Oriako emakume latinoamerikarrek aisian jarduera fisikoa egiteko dituzten oztopo eta arrazoiak ezagutzea izan zen, baita haien behar eta interesen inguruko informazio lortzea ere. Honetarako, ikuspegi feministak eta eredu sozioekologikoak oinarri hartuta metodologia kualitatiboa erabili zen. Elkarrizketa teknika bitartez, sakontzeko galdeketak eginez, parte-hartzaileen ahotsak, bizipen eta begirada ezagutzea lortu zen. Hauen ahotsetan JF egiteko oztopoak emakumea eta etorkina izateak dakarretetik, zaintza ardurak dakarren denbora faltaraino. JF egiteko aukerei dagokienean, berriz, JF egiteko arrazoi nagusia askatasun unerako erabiltzen zutela izan zen. Emakumeek etorkizunera begira egindako proposamenen artean adierazi zuten, emakumeei bideratutako jardueren eskaintza zabalduko balute eta diru-sarrerak kontuan hartuko balituzte lagunduko lukeela euren bizi estiloa aldatzen eta JF egiteko aukerak zabaltzen. Ondorioz, emakume hauek emakume izateagatik dituzten zaintza ardurak eta gorputz irudiaren estereotipoen oztopoez gain, migrazio-politikek, besteen begiradek eta gutxiespenek hesi handiagoa sorrarazten dute, JF egiteko orduan eraginez.

GAKO-HITZAK: jarduera fisikoa, eredu sozioekologikoa, feminismoa, zaugarritasuna, aisia, azturak.

### RESUMEN:

Se ha constatado que en su ocio las mujeres realizan menos actividad física que los hombres y las mujeres inmigrantes menos aún. El objetivo de este trabajo fue conocer los hábitos, obstáculos y razones de la actividad física en el tiempo libre de mujeres latinoamericanas de Lasarte-Oria para así, conocer sus necesidades e intereses. Para ello, mediante el método cualitativo, se ha usado como base la perspectiva feminista y el modelo socioecológico. Mediante la técnica de entrevista se han logrado las voces, vivencias y la mirada de estas mujeres. En general, han destacado los obstáculos, desde lo que conlleva ser mujer e inmigrante hasta lo que suponen las responsabilidades de cuidado. La razón más importante para practicar actividad física fue tener un momento de desconexión. Las mujeres hicieron hincapié en propuestas de mejora para el futuro como ofrecer más actividades dirigidas a mujeres teniendo en cuenta sus ingresos. En consecuencia, además de las barreras asociadas a los estereotipos de la imagen corporal y de las responsabilidades de cuidado que tienen estas mujeres por el hecho de ser mujeres, las políticas migratorias, las miradas ajenas y los menosprecios han puesto de manifiesto una mayor barrera en la práctica de la actividad física.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, modelo socioecológico, feminismo, vulnerabilidad, ocio, hábitos.

**ABSTRACT:**

Women are less active in leisure than men, and more so in immigrant women. The purpose of this study was to recognize the difficulties and the reasons for doing physical activity of Latin women in leisure, and to obtain information about their needs and interests. A qualitative methodology was used based on feminist views and socioecological models. Through conversational techniques, deepening interrogations, the voices of participants became known for their experience and their gaze. The results underlined the inconvenience of being a woman and an immigrant in their voices as well as the lack of time due to caring responsibilities. The main reason to be physically active was that it was their moment of freedom. They pointed out among their proposals for the future, that if they were to extend the offer of activities aimed at women and take into account their income, it would help change their lifestyle and expand their chances of being physically active. Consequently, besides the obstacles such as stereotypes and caring responsibilities, and stereotypes related to the body image of these women for being women, they also answered that migration policies, the looks and the diminution of others create a greater barrier to physical activity.

**KEY WORDS:** Physical activity, socioecological model, feminism, vulnerability, leisure, habits.

## 1. SARRERA

Emakume eta gizonen arteko desberdintasuna esparru guztietan bezala, jarduera fisiko (JF) eta kirolean ere nabari da, kirola gizartearen isla baita. Beraz, Munduko Osasun Erakundearen (2021) arabera, herrialde gehienetan emakumeak ez direla gizonak bezain aktiboak justifikatzea ahalbidetzen du. Izan ere, eremu honek gizarteko androzentrismoa eta antolaketa patriarkalaren eragina izaten jarraitzen du (Hargreaves, 2000).

Oraindik ere, emakumeek oztopo gehiago dituzte aisia praktikatzeko garaian hainbat faktore direla medio eta horregatik zaila izaten da aisia, emakumea eta generoa ulertzea. Esaterako, emakumeek zenbait norabideetan beregain hartzen dituzte askotan ardura eta rol sozial asko, hain zuzen, ama, ahizpa, amona, laguna, maitalea eta alaba paperetan (Freysinger eta Harris, 2006).

Hortaz, Lasarte-Oriako argazkia izanik, interesgarria iruditu zait literaturak esaten duena errealitatearekin alderatzea eta aztertzea. Beraz, emakumeak aisian duen espazioa ezagutzeaz gain, herriko portzentaia handi bat emakume latinoamerikarrek osatzen dutela ikusita, argazkiko hausnarketa txikiek, euren aisirako eta JFrako ohiturak aztertzea eraman naute.

Oztopoak asko dira, azken finean emakumea jaiotzen den momentutik estereotipo ugariz josita dago eta hazkuntzan zehar horiei aurre egiten hasi beharko da, bizi osoan zehar luzatuko dena. Horrek, JF egiteaj izugarritzko inpaktua izaten du txikitatik. Nagusiena, emakumearen gorputz irudi perfektuak sorrarazten duen presioa izaten da. Heltzearekin batera, emakumeek oztopo gehiago dituzte aisia praktikatzeko garaian, besteak beste, etxeko lanak, etxekoen zaintza eta beste hainbat faktore (Alfaro Gandarillas et al., 2011). Euskal Autonomia Erkidegoan ikusi daitekeen bezala, etxeko lanen banaketa emakume eta gizonen artean ere desberdina da: emakumeek denbora gehiago ematen dute etxeko lanak, adingabeak eta mendeko pertsonak eta zaintzen gizonak baino (Eustat,2021).

Hainbat ikerketatan frogatu den bezala, aisia, emakume eta gizonen ezberdintasunak ulertzeko espazioa da. Izan ere, emakume eta gizonen arteko etxeko lanen banaketa desorekatuak, aisiarako denbora gutxiago uzten dio emakumezkoari. Esaterako, emakume gehienek kontratu sozial bat onartzen dute haien familietan bizi guztirako irauten duena eta gainera, eguneroko ordu kopuruetan mugarik ez duena, hau da, lan laboralez gain, etxeko lanen zama handiena euren ardura da (Duran, 2000).

Emakumeek generoarengatik aurkitzen dituzten zailtasunez gain, arraza, klasea, jatorria, etnia eta erlijioa bezalako atributuek, jendea baztertzen duten beste ardatzetako batzuk dira. Guzti hauek JFan eta aisiako praktikarako eragina dute. Honek ulertzera eramaten gaitu, emakume etorkinek JFarekin duten harremana ez dela kasualitatea, kausalitatea baizik (Hick, 2012).

Esaterako, National Center for Health Statistics (NCHS) (2006) AEBetako erakundeak egindako azterketa baten arabera, latinoamerikarrek aisian JF egiten pasatzen duten denbora bertakoena baino askoz baxuagoa zen, bereziki, emakumeetan. Aisiako parte hartzearen desberdintasun honen arrazoia kultura aniztasuna dela ondorioztatu da (Freysinger eta Harris, 2006).

Hau ikusita eta Lasarte-Oriako biztanleriaren argazkia ikusita kolektibo minoritarioen errealitate soziala ezagutzea da helburua. Hain zuzen, lan hau Lasarte-Oriako emakume latinoamerikarrek JFrako dituzten ohitura, oztopo eta arrazoiengan zentratu da. Izane ere, urteak dira etorkinen inguruko hausnarketa txikiak egiten ditudala eta herrian alde batera eta bestera dabiltzala jakin arren ez ikusiarena egiten dugula bertakoek. Gure kolektiboaren osagarri ikustea kosta egiten da, badirudi haien komunitateetan eroso daudela, baina nork daki benetan etorkin bakoitzaren istorioa? Zergatik heldu dira Lasarte-Oriara? Nahi dutelako? Behar dutelako? Ez dutelako besterik? Zein hurbildu zaie ongi etorria ematera, bertako nondik norakoak azaltzera? Galdera horiek guztiak azken urteetan nire burutik pasa ostean, ikusezinak diren milaka errealitate daudela ohartu naiz. Horregatik, lan honek, nire pentsamenduak azalera eramateko eta emakume etorkin hauen benetako bizipenak ezagutzeko aukera eman dit.

Lanaren atalei dagokionez, honako ataletan aurkeztuko da informazioa. Lehenik, egoeraren analisi bat egin da non, JF eta inaktibitatea zer den, egoera zaugarrian dauden emakumeak nola definitu diren, emakumeen eta emakume latinoamerikarren genero ikerketak JFan eta Gipuzkoako zein Lasarte-Oriako emakumeen testuingurua azaltzen diren. Bigarrenik, marko teorikoa aurkeztuko da, teoria feministak eta eredu sozioekologikoak izanik ikerketa honen oinarria. Gero, metodologia atalean, lanaren prozesua hasieratik bukaeraraino nola garatu den azaltzen da. Ondoren, emaitza eta eztabaida atala osatu da, Lasarte-Oriako emakume etorkinek, aisialdian JF egiteko dituzten arrazoi eta oztopoak azaleratuz. Azkenik, ondorioak atera dira lortutako emaitzak kontuan hartuz, hain zuzen, emakume hauen oztopo eta arrazoiak, etorkizunerako ildoak eta aplikazio praktikoak azaltzearekin bat, ikerlanaren muga eta indarguneak aipatzearekin bat.

## 2. EGOERAREN ANALISIA

### 2.1. JARDUERA FISIKOA ETA INAKTIBITATEA

Gizakiaren gorputza, mugitzeko prestatuta dago, hobe esanda, beharrezkoa du egitea eta horregatik, Kolonbiako Kiroleko Medikuntza Erakundeak (AMEDC) dioenez, jarduera fisikoak (JF) edozein gorputz mugimenduri egiten dio erreferentzia, honek deskantsuan baino gastu energetiko gehiago sortzen duelako eta gizakiarengan jarrera boluntario eta autonomo bat sorrarazten duelako (AMEDC, 2002). Mundu mailan, helduen ehuneko handi batek ez du behar adina JF egiten osasuntsu mantentzeko (Bauman et al., 2012). Egoera honek, gaixotasun ez-kutsakorren gehikuntza eragiten du, herrialdearen egoera ekonomikoa edozein dela ere eta biztanleria orokorrari erreparatzen badiogu, gero eta gutxiago dira JF praktikatzen dutenak (Bauman et al., 2012).

JF ezaren inguruan, Munduko Osasuneko Erakundeak (MOE), osasunerako JFri buruzko gomendio globalak ez betetzea munduko hilkortasunaren eragile nagusietako bat dela dio (MOE, 2021). MOEren arabera (2021), JFren onuren artean hauek dira garrantzitsuenak: bihotza, gorputza eta garunarentzat onuragarria da, edozein ariketa fisiko (AF) ez egitea baino hobea da, AF guztiak balio du, gehiegizko sedentarismoa oso txarra da eta edozeinek lortu dezake ohiturak aldatzea bizitza osasuntsuago bat lortzeko. Kalkuluen arabera, urtean lau milioitik bostera arteko heriotzak saihestuko lirateke munduko populazioa aktiboagoa balitz (MOE, 2021). JF ezaren inguruko kalkulu globalek adierazten dutenez, 2016an, helduen % 27,5ek eta nerabeen % 81ek ez zituzten bete MOEren 2021eko gomendioak (astean 150-300 min intentsitate ertaineko jarduera edo 75-150 min intentsitate altuko jarduera) eta joeren datuek erakusten dute hobekuntza orokorra mugatua izan dela azken hamarkadan (MOE, 2021).

MOEk (2021) helduentzat, sedentarismoa honela definitzen du: esna egon bitartean, eserita edo etzanda emandako denbora, energia-gastu gutxirekin, lanbideko, hezkuntzako, familiako eta komunitateko inguruneetan eta garraioaren testuinguruan. JFri buruzko ekintza-plan globalak dioen bezala, gaur egun, ez dago sedentarismoaren kalkulu globalik, baina, besteren artean, berrikuntza teknologikoa, trantsizio sedentarioagoa lanean eta aisialdian, eta motordun garraio pertsonalaren erabilera gero eta handiagoa da mundu osoan eta, ondorioz, JF ereduak aldatzen ari dira sedentarismoa areagotuz (MOE, 2018). Bulegoko zeregin gehienak, autoa gidatzea eta telebista ikustea, besteak beste, sedentarismoaren adibideak dira; zutik egon ezin duten pertsonak ere hartzen dira barnean, gorpil-aulkien erabiltzaileak, esaterako (MOE, 2021). Hortaz, sedentarismo handiagoa osasun-eremua txar hauekin lotzen da: kausa guztiengatiko hilkortasuna, gaixotasun



kardiobaskularrek eta minbiziak eragindakoa, eta gaixotasun kardiobaskularren, minbiziaren eta II motako diabetesaren intzidentzia (MOE, 2021).

Lehenaz gain, sedentarismoak eragiten dituen arrisku eta zailtasun horietan sakonduz, datuek nabarmentzen dute, halaber, emakumeak ez direla gizonak bezain aktiboak herrialde gehienetan, eta alde nabarmenak daudela JF mailan herrialdeen eta eskualdeen artean (MOE, 2021). Desberdintasun horiek JF egiteko aukeretan dauden desberdintasunen ondorioz azal daitezke, eta horrek are gehiago handitzen ditu osasun-arloko desberdintasunak (MOE, 2021).

Amaitzeko, MOEren arabera (2021), inaktiboak izateko arrisku handiko populazioak, gazteak, emakumeak eta adineko pertsonak dira. Horregatik, populazio honen JF ezaren zergatiak aztertu eta haiei bideratutako programak sortu behar dira (MOE, 2021).

## 2.2. EGOERA ZAURGARRIAN DAUDEN EMAKUMEAK

AEBetako Kimberle Crenshaw ikertzaileak erabili zuen lehen aldiz interseksionalitate terminoa 1991ean, nahiz eta honen sustraia AEBetako feminismo beltzean aurkitzen den (McDonald, 2020). Interseksionalitateak gizarte bazterketaren konplexutasuna eta izaera multidimentsionala ulertzen laguntzen du (Else-Quest eta Hyde, 2016). Kontzeptu honek pertsona baten identitatea, elementu sozial anitzek duten elkar eraginaren arabera dela dio, hala nola, arraza, klase soziala, generoa, sexu-orientazioa, adina, nazionalitatea eta beste hainbat, elkarrekin lotuta doazenak (Collins, 2015). Are gehiago, elkar eraikitzen duten kategoria horiek, botere-sistema interseksionatuek, desberdinkeria sozial konplexuak sortzea bultzatzen dute (Hick, 2012). Horien sorrera testuinguru historiko eta interkultural zehatzekin lotuta dagoenez, desberdinak izaten dira unearen eta lekuaren arabera (Collins, 2015). Genero, arraza, klasea, jatorria, etnia eta erlijioa bezalako atributuak, jendea baztertzen duten ardatzetako batzuk dira (Hick, 2012).

Herrialde gehienek egoera zaugarrian dauden kolektiboak definitzeko edo sailkatzeko garaian, faktore sozial, ekonomiko eta kulturalen arabera egiten dute, kontuan hartu gabe faktore hauek desberdintasuna eta bazterkeria ekartzen dutela (Davis, 2008). Egoera horri aurre egiteko zenbait ikerlari interseksionalitatea eta honen analisiak erreminta gisa erabiltzen hasi dira, zaugarritasunaren desberdintasun kualitatibo eta kolektiboen barneko erresilientzia aztertzeko (Collins eta Bilge, 2020).

Egoera zaurgarrian dauden edo arrisku hori izan dezaketen kolektiboen artean, emakumeak daude, diskriminazio bikoitza pairatzen dutenak emakume izateagatik (Areizaga et al., 2020). Arnoso eta kideek (2012) adierazten duten bezala, emakume etorkina izateak, gainera, genero indarkeria sufritzeko probabilitatea handitzen du. Izan ere, hildako biktimen tasa emakume etorkinentzat, espainiar estatuan jaiotakoentzat baino askoz handiagoa da. Amnistia Intenazionala erakundeak jasotako datuen arabera, etorkinen zaurgarritasuna espainiarrena baino sei aldiz handiagoa da, beraz, emakume etorkinek JFrekin duten harremana ez da kasualitatea, kausalitatea baizik (Arnoso eta al., 2012). Esaterako, aktibo ez diren emakumeetan, adina, rol soziala, babes soziala, maila ekonomikoa, bizilekua eta ingurugiroa kontuan hartzeko faktoreak dira eta ikuspegi interskezionalista erabiltzean emakumeek JF egiteko dituzten oztopoak aztertzen lagun dezake (Crespo-Salgado et al., 2014).

Azken urteetan, etorkinen biztanleria hazkundeak gora egin du Espainiako estatuan eta literatura sozial eta epidemiologikoan interes berri bat sorrarazi du (Rodriguez et al. 2008). EAeko emakume etorkinek biztanleria osoaren %48 osatzen zuten 2005 urtean, latinoamerikarrak emakume migratzaileen portzentaje altuena izanik, %60 (Carrizo et al. 2005). Gaur egun, etorkinen portzentajeak gora egin du Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE). Esaterako, 1998an, etorkinak, populazio osoaren %1,3 ziren eta 2021ean portzentajea %11,1ekoa zen. Horietatik %52,4 emakumeak dira (Gipuzkoako Pobrezia Inkesta, 2018).

Migrazioak eta lan egitearen beharrak dakartzan motibazio intrintsekoen ondorioz, pertsona etorkin batek eremu sozialean jarduteko espazioa galtzen du eta etxeko lanen zaintza ardurak hartzen ditu aisiarako denbora utzi gabe (Carrizo et al., 2005).

### 2.3. EMAKUMEEN GENERO IKERKETAK JFn

#### 2.3.1. Emakumeen JFrako arrazoi eta oztopoak

Azken hamarkadan, kirolaren soziologiak indar handiagoa hartu du emakumeen egoeraren azterketarako (Aldaz Arregui et al., 2010). Genero-ikuspegia gizarte-ikasketetan txertatzeari esker, kirol-errealitatea hobeto ulertzeaz gain, dauden bidegabekeriak salatu ahal izan dira eta horrela, kirolaren soziologiaren garapen zientifikoak azterketa-ildo ugari sortu ditu genero ikuspegitik (Aldaz Arregui et al., 2010).

Duela urte gutxi arte, kirol esparrua aipatzean, ez zen emakumeekin lotzen, baina azken hamarkadetan aldatuz joan da, gaur egungo emakumeen parte hartzea areagotuz eta gizartean ikusgarritasuna lortuz (Hargreaves, 2000). Dena den, eremu honek gizarteko androzentrismoa eta

antolaketa patriarkalaren eragina izaten jarraitzen du (Hargreaves, 2000). Emakumeek zenbait norabidetan beregain hartzen dituzte askotan ardura eta rol sozial asko, hain zuzen, ama, ahizpa amona, laguna, maitalea eta alaba paperetan (Freysinger eta Harris, 2006). Horregatik, zaila izaten da aisia, emakumeak eta generoa ulertzea (Freysinger eta Harris, 2006). Sullivan'sek (2008), ama izandako emakumeak aztertu eta hauek bizitzan edukitako aldaketen ondorioz dituzten ardura berriek ez dutela aisiarako lekurik uzten jakinarazi zuen, besteak beste (Alfaro et al. 2011). Oraindik ere emakumeek oztopo gehiago dituzte aisia praktikatzeko garaian, besteak beste, etxeko lanak, etxeko zaintza eta beste hainbat faktore direla medio (Alfaro Gandarillas et al. 2011).

Eustatek (2021) landutako datuen arabera, EAEn etxeko lanek batez ere emakumezkoen zeregina izaten jarraitzen du. Esaterako, etxeko lanen %67,2 emakumeek egiten dute, eta % 32,8 gizonek. Funtzioen arabera, emakumeek beren gain hartzen dituzte haurren, adinekoen eta gaixoen hezkuntza- eta zaintza-lanen % 65. Etxeko lanen kasuan, arroparekin lotutako jardueren % 83 (erostea, garbitzea, lisatzea, etab.), % 69 janariarekin (planifikatzea, erostea, janaria prestatzea, garbitzea, etab.) eta % 62 etxearekin lotutakoak (erostea, alokatzea, garbitzea, altzariz janzteak, mantentzea, konpontzea, etab.) (Eustat, 2021). Horrenbestez, etxeko lanen banaketa EAEko emakume eta gizonen artean ere desberdina da: emakumeek denbora gehiago ematen dute adingabeak, mendeko pertsonak eta etxeko lanak zaintzen gizonen baino (Eustat, 2021). Etxeko lanen banaketari dagokionez, hamar gizonetik bederatzik (%89) 2 ordu edo gutxiago ematen dituzte, eta hamar emakumetik ia hiruk ( % 27,5) 3 edo gehiago (Eustat,2021). Hortaz, lan egiten duten gizonen ehuneko handi bat oso pozik dago bikotekidearen parte-hartzearekin ( % 74,8), eta oso pozik dauden emakumeak % 44,6 dira (Eustat, 2021).

Esaterako, Gipuzkoako Foru Aldundiak (2021) egindako ikerketa baten emaitzen arabera, emakumeen %32k inaktibo gisa identifikatzen du bere burua hainbat arrazoiengatik, besteak beste, denbora falta, nekea edo gogo falta dira JF egiteko oztopo nagusiak. Emakume inaktiboaren profilari dagokionez, 30 eta 49 urte artekoak dira nagusi, asko herri txikietan bizi dira eta gehienak ama dira, 12 urte bitarteko seme-alabak dituztenak (Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2022). Nabarmenezkoa da, edonola ere, inaktibo gehienek JF egiteko asmoa adierazi zutela galdetu zitzaizanean (Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2022).

### 2.3.2. Emakume etorkinen JF eta kirolerako arrazoi eta oztopoak

Egoera hori zaildu egiten da jatorrizko herrialdean bizi ez diren emakumeen artean, euren jairolekutik urrun bizitzeak, bizi diren herrialdean talde minoritario baten kide bihurtzen baititu (Pfister, 2004). Egoera aztertzeke, migrazioarekin lotutako hainbat kontzeptu teoriko hartu behar dira kontuan, hala nola migrazio-prozesua bera, sozializazioa eta generoa (Pfister, 2004).

Tironek (1999) etnia minoritarioetako emakumeen aisia aztertutako ikerlan baten arabera, etnia, arraza eta generoa interskezionatzen dituen aisiaren konplexutasuna ulertzea garrantzitsua da. Hala, gehienek, adin tarte batean, nerabezaroan hain zuzen, arrazismo eta bazterkeria gehiago jasaten dute aisian izugarritzko inpaktua ekarriz, aisialdiko jardueretan ezin parte hartuz eta ondo pasatzeko aukera hori baztertuz (Tirone, 1999. Horregatik, ikerketa askotan ondorioztatu da etnia minoritarioetako emakumeek, haien artean, taldeak osatzen dituztela aisian jarduera ezberdinak burutzeko (Tirone eta Pedlar, 2005). Askotan, talde hauek, kultura tradizionalen oinarritutako praktikarekin betetzen dute aisiako denbora, talde dominanteko edozeinek parte hartzeko aukera izan gabe (Tirone, 1999).

Azkenik, Emakundek (2012) aztertu zuen bezala, kontuan hartzekoa da jatorri ezberdineko etorkin-taldeen emakume kopurua, Euskadi mailan, Latinoamerikako etorkin-taldearen ondoren, emakume kopuru handiena Ipar Amerikako etorkin-taldeak duela (% 57,3), eta gero, Europar Batasunekoak ez diren Europako herrialdeetako etorkin-taldeak (% 55,3). Dena den, leku horietatik etorritako etorkinak ez dira asko. Kontrako muturrean, emakume kopuru txikiena Afrikako (33,4 %) eta Asiako (% 37,8) etorkin-taldeek dute (Emakunde, 2012).

### 2.3.3. Latinoamerikar jatorriko emakumeen JF eta kirolerako arrazoi eta oztopoak

Ildo honen adibide esan bezala, jatorri latinoamerikarreko emakumeak dira, azken urteetan gero eta presentzia handiagoa hartzen ari baitira zenbait herrialdetan (Census Bureau, 2009). Esaterako, 2005ean EBeko populazio osoaren %17,7 ziren (Census Bureau, 2009). National Center for Health Statistics (NCHS) (2006), latinoamerikarrek aisian JF egiten pasatzen duten denbora bertakoena baino askoz baxuagoa dela berretsi zuten eta bereziki emakumeetan areagotzen dela ezberdintasun hori. Aisiaren parte hartzearen desberdintasun honen arrazoia kultura aniztasuna dela ondorioztatu zen (Freysinger eta Harris, 2006).

Hala ere, latinoamerikarren artean, JF baxuagoa da emakumeetan gizonezkoetan baino, horien hezkuntza, autoritate eta senarrarekiko egoeraren ondorioz (Amerikan Heart Association, 2009). Horregatik, emakume latinoamerikarren JF aztertu eta ulertzeko, ezinbestekoa da latinoamerikarren kultura ezagutzea haien rol familiarak JFan parte-hartzean duen eragina ulertzeko (Freysinger eta Harris, 2006).

Talde minoritario honen identitatea kolektibotasuna dela esaten da, balore handiagoa familiak eta komunitateak hartzen duelako indibidualki egiten den edozerk baino (Freysinger eta Harris, 2006). Hau da, eurengan pentsatu baino besteengan pentsatzen dute (Triandis, 1989). Kultura kolektibista honek, balore interpersonalak ditu oinarri. Esaterako, banakoa, familia eta ingurumenaren arteko intersekzioan oinarritzen da (Gloria et al. 2003). Bestetik, familiarismoa eta haien arteko errespetua da kultura honen beste ezaugarri garrantzitsuenetako bat, izan ere, erabaki garrantzitsuak, familia osoan pentsatuz hartzen dituzte eta ez indibidualki pentsatuz, kolektibotasuna norbanakoaren aurretik jarritz (Freysinger eta Harris, 2006).

Genero antolaketaren eragina zuzenki lotuta dago latindar familiarrekin, non gizona familiaren sostengua den, emakumeak umeen zaintzaz eta etxeko lanez arduratzen diren bitartean (Hondagneo-Sotelo, 1992). Beraz, emakume latindar askoren esperientzian, presio kultural handia dago eta haien bizitza pertsonala familiaren beharretarako sakrifikatu behar izaten dute eta inoiz ere ez jarri haien beharrak besteen beharren gainetik (Gil eta Vazquez, 2014).

Emakume hauen kulturaren murgilduz gero, JFren inguruko ikuspegia ulertzea errazagoa da. Emakume latindarrek, ez dute kontsideratzen haiek JF aisian egiten dutenik (Freysinger eta Harris, 2006). Haiek diotenez, JF familia giroan, etxeko lanetan (garbiketa orokorrean, umeen zaintzan, zaharren zaintzan) eta oinez ibiltzen (autobusera joatean, lanean) egiten dute (Freysinger eta Harris, 2006).

Kulturaz gain badituzte JF egitea baldintzatzen dieten beste hainbat faktore. Ransdell eta Wellsek (1998), talde minoritario honek JFari buruzko informazio gutxiago duela eta flexibilitate gutxiago dutela haien lan ordutegiengatik ondorioztatu zuten, besteak beste. Horrez gain, Evensonek (2002) aztertu bezala, ingurugiroa ere JFaren parte hartzearen muga handienetako bat da, inguruko parkeak, gune ziurrak, garraio publikoaren hurbiltasuna, eta gidabaimena edukitzeak asko baldintzatzen dituelako emakume hauek bereziki. Azkenik, Skowronek (2008) emakume latinoamerikar batzuei ea JFan parte hartzerakoan, zein muga aurkitzen zituzten galdetzean, haien

hiru arrazoi nagusiak hauek izan ziren: umeen zaintza, denbora falta eta ekonomia maila. Emakume hauei inposatutako rolek presio handia sorrarazten diete eta zuzenki erlazionatuta dago JFan parte hartzearekin, besteak beste, ez direlako eroso sentitzen, adibidez, umeak besteen ardurapean uztean (Freysinger eta Harris, 2006).

## 2.4. TESTUINGURUA

### 2.4.1. Gipuzkoako emakumeak

Gipuzkoa, Euskal Herriko ipar-erdialdean kokatzen den zazpi lurraldeetako bat da. Biztanleriari dagokionez, 718.887 pertsona bizi dira osotara, 351.267 gizonezkoak eta 367.620 emakumezkoak (Eustat, 2021). Horietatik %11,3a atzerrian jaiotako biztanleek osatzen dute, hain zuzen, 81.692 pertsonak (INE, 2021). Azken urteetan, atzeritik etorri diren biztanleria hazten joan da Gipuzkoan zein beste herrialdeetan.

Euskadi mailan esaterako, Emakundek (2012) aztertu zuen bezala, jatorri ezberdineko etorkin-taldeek emakume kopurua handia da, Latinoamerikako etorkin-taldearen ondoren, emakume kopuru handiena Ipar Amerikako etorkin-taldeak du (% 57,3), eta gero, Europar Batasunekoak ez diren Europako herrialdeetako etorkin-taldeak (% 55,3). Dena den, leku horietatik etorritako etorkinak ez dira asko. Kontrako muturrean, emakume kopuru txikiena Afrikako (33,4 %) eta Asiako (% 37,8) etorkin-taldeek dute (Emakunde, 2012). Gipuzkoa mailan, berriz, atzerrian jaiotako biztanleriaren %39,5 amerikarra da, %25,2 europarra eta %23,8 afrikarra (INE, 2021).

Gipuzkoako Pobreziari eta Gizarte Bazterketari buruzko inkestak (2018) erakusten duenez, 18 urte baino gehiagoko hiru pertsonetatik bik JF gutxieneko maiztasuna praktikatzen dute, izan egunerokoa (%24,3) edo ez (%42k astean aldi batzuetan). Aitzitik, hamarretik ia hiru lagun (%28,9) sedentario gisara sailka daitezke, ez baitute egiten sekula JFrik eta migratzaileen kasuan, pertsona sedentarioen portzentajea %47,4 da (Gipuzkoako Pobrezia Inkesta, 2018). Datu hauek, osasun inkestak eskainitakoekin bat datoz, eta, zehazki, EAEko Osasun Inkestarekin, non, 2018 urterako, osasuntsua zen JF mailara iristen zen pertsonen proportzioa %67,9an zehaztu zuen (Gipuzkoako Pobrezia Inkesta, 2018).

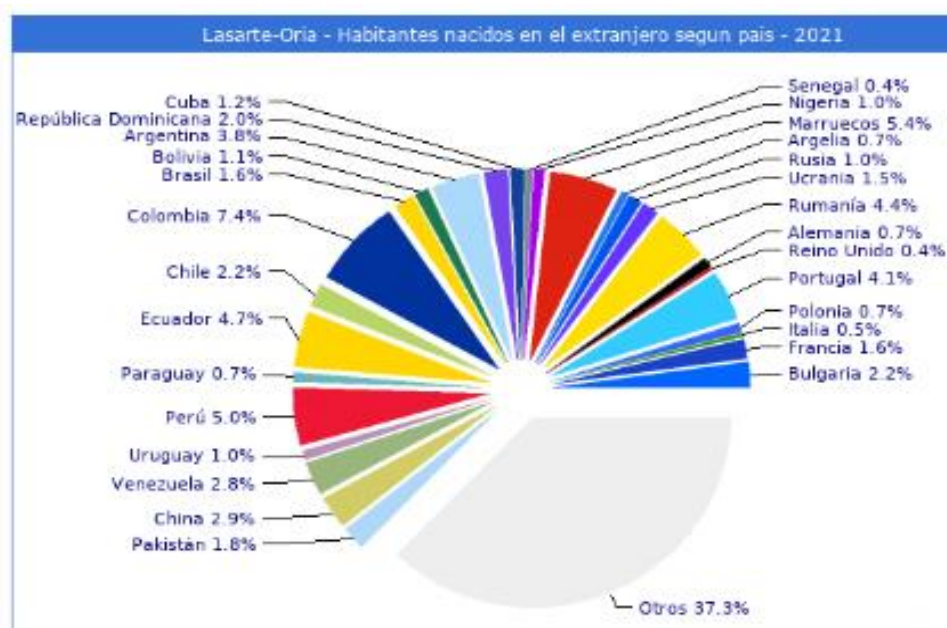
Adinez nagusi izanik, 18 urtetik gorakoek, nahi bezainbeste JF ez egitearen arrazoi nagusiak, berriz, honakoak zirela zerrendatu zen lan berean: lanagatik astirik eza, familia eta etxeko lanak (%62,1 arentzat lehen arrazoia), osasun arazoak (%19,4), borondate eza edo nagikeria (%15,8) (Gipuzkoako Pobrezia Inkesta, 2018). Gainera, adinaz gain, nazionalitatea da desberdintasun gehien nabarmentzen

diren beste ezaugarrietako bat (Gipuzkoako Pobrezia Inkesta, 2018). Migratzaileen artean pertsona sedentarioen proportzioa, ia-ia kolektibo horren pertsonen erdiak osatu zuen (%47,4); eta atzerritar nazionaliterik ez zuen biztanleriaren artekoa soilik %26,7ra heldu zen (Gipuzkoako Pobrezia Inkesta, 2018).

#### 2.4.2. Lasarte-Oriako testuingurua

Lasarte-Oria, 1986.urtean sortu zen Gipuzkoako ipar-ekialdeko udalerrri bat da. Bertan, 19.294 pertsona bizi dira, 9.836 emakume eta 9.458 gizon hain zuzen eta biztanleria osoaren %12,05 sortzez atzerritarrak dira (Eustat, 2021). Lan adinean (20-64) dauden pertsonen errepertorioa, emakumeak 5.516 dira eta gizonezkoak 5.615. Horien artean, lanean daudenak osotara 5.022 pertsona dira eta hortaz, langabezia tasa %8,2koa da (Eustat, 2021).

INEren (2021) datu estatistikoak kontuan hartuz, beste lurralde batean jaiotakoak diren Lasarte-Oriatarrek 2279 pertsona izatera iritsi dira. Horietatik 890 emakume amerikarrak, 76 afrikarrak, 65 asiarrak eta bakarra ozeaniarra (INE, 2021). Beste lurralde batean jaiotako biztanleriaren proportzioa bertako biztanleriaren proportzioarekin erlazionatuz gero, Lasarte-Oria da proportzionalki beste jatorrietako biztanleria gehien biltzen dituen herria, aniztasun handia izanik (INE, 2021). (ikus 1.irudia)



1.irudia: Lasarte-Oriako jatorri aniztasuna (INE, 2021).

Lasarte-Oriako biztanleriaren argazkia egin ostean, atzerritarrak diren emakumeen kopurua nahiko handia dela ikusten da, hain zuzen 890 emakume eta hogeitatu bat herrialde ezberdinetakoak (INE,2021).

Hickey (2012) esan bezala, genero, arraza, klasea, etnia eta erlijio bezalako atributuak, jendea baztertzen duten ardatzetako batzuk dira eta Amnistia Internazionalerako erakundeak (2007), aztertu bezala, etorkinen zaugarritasuna espainiarrena baino sei aldiz handiagoa da, beraz, emakume horiek JFarekin duten harremana ez dela kasualitatea kausalitatea baizik ikusarazten laguntzen du.

### **3. MARKO TEORIKOA**

Ikerlan honetan teoria feministak eta ikuspegi sozioekologikoa erabili dira marko teoriko modura, errealitatea betaurreko horien arabera aztertuz. Jarraian ageri dira bakoitzaren oinarri nagusiak zeintzuk diren.

#### **3.1.TEORIA FEMINISTAK**

Teoria feministek, beste ikuspegi batzuk ez bezala, pertsonen arteko jarreraren aldaketan arrazoiak eta emakume zein nesken bizitzaren ikuspegia ulertu eta aldatzen laguntzen dute (Henderson eta Show, 2006). Hasierako teoria feministak, duela 30 urte, emakumeen esperientzien ahotsetan oinarritu ziren, bizitzan zituzten oztopoak ulertu eta aztertzeko (Hesse-Biber, 2007). Ondorioz, emakumeen bizi baldintza zenbait arlotan benetan larria zela eta aldaketa handi bat behar zuela ikusten hasi ziren (Hesse-Biber, 2007). Esaterako, esperientzia horietan aisia, generoa eta emakumeak biltzen dituen arloan desberdintasun handia zegoela ikusi zuten (Henderson eta Gibson, 2013).

Emakume eta familia kontestuak arrazoi ugari ematen ditu, emakumeek aisiarekin duten erlazioa ulertzeko (Henderson et al., 2002). Izan ere, emakumeek, aisiako denbora gehiena familia inguruko ekintzetan pasatzen dute: etxeko zaintzan eta etxeko lanetan, bereziki, hain zuzen (Henderson et al., 2002). Badirudi ez dela emakume askorentzat aisia gizonentzat bezala agertzen, eta maiz ez dela existitzen, garrantzirik gabekoa eta oso behartua ikusten delarik (Henderson et al., 2002). Izan ere, emakumeek erantzukizunetan eta besteekiko konpromisoan zentratzea garatzen dute eta besteekiko harremanean beren burua definitzen ikasten dute (Henderson et al., 2002). Arduraren etika hertsapen bat izan daiteke bizitza norberaren ukapenean zentratzen denean eta besteen beharrak direnean, hau da, beti lehen lerroan besteak jarri eta norbera azken kokatzea (Henderson et al., 2002).



Horrez gain, aisia eta JFarekin lotuta, emakumeen populazioko beste zenbait talde minoritario kontuan hartu behar dira, beste oztopo gehigarri batzuekin aurkitzen baitira. Ikerlan honekin lotuta, emakume latinoamerikarrak, haien kulturaren ondorioz dituzten mugak nabarmendu behar dira (Skowron et al., 2008), emakume gazteek eta ama gazteek dituzten betebeharrekin (Craike et al., 2009), adineko emakumeek JFren onuragarritasunaren informazio eta interes eza eta desgaitasunen bat duten emakumeak, egunerokotasunean aurkitzen dituzten oztopoak (Son et al., 2008) ere aintzat hartuz.

Egoera hau ondo ulertzeko emakumeek aisialdian dituzten rolak aztertu behar dira. Emakumeen aisialdia sozialki eraikita dago, feminitatearekin, amatasunarekin eta familiarekin lotutako agindu ideologikoekin eta gizarte-itxaropenekin lotuta (Henderson eta Shaw, 2006). Esaterako, emakumeentzat ama edota alaba bezalako paperen ondorioz, beren familiako eginkizunak, lehenetsun nagusi bihurtzen dituztenez, ezin dute beren denbora norberaren aisiarako erabiltzea aukeratu (Craike et al., 2009). Ikuspegi subjektibotik, aisialdia ez da emakume gehienek beren bizitzarekin bat egiten duten termino bat, edo, hala egiten badute, aisialdia ikusten dute beren buruentzat denbora lortuz (Craike et al., 2009)

Azken urteetan egindako ikerketetan ikusi da, emakumeek generoa eta aisia ulertzeko ez dela soilik emakume kategoria kontuan hartu behar, emakumea ez delako talde homogeen bat, emakume bakoitzak esperientzia propio bat bizitzen duelako beste kategoria sozial batzuen arabera, generoa, arraza, maila ekonomikoa, sexualitatea besteak beste (Henderson eta Gibson, 2013). Beraz, zenbait ikerlari, kategoria sozial horien intersektionalitatea ikertzen hasi ziren JF eta aisian zuen eragina aztertzeko (Henderson eta Gibson, 2013). Izan ere, aintzat ez da emakumeen kategoria soilik hartu behar, baizik eta kategoria sozialeko dimentsio ezberdinak, elkar zeharkatu eta elkarren eraginean osatzen baitute testuinguru oro, besteak beste, ondorengoek: generoa, arraza, adina, sexualitatea eta maila ekonomikoa ( Ferree eta Choo, 2010).

### 3.2. IKUSPEGI SOZIO-EKOLOGIKOA

Asko dira JF aztertzeko urteetan erabili dituzten teoriak, baina eredu sozio-ekologikoak ez du faktore bakarra kontuan hartzen, aitzitik eragina izan dezaketen faktore guztiak hartzen ditu bere baitan, beraz, faktore pertsonal eta ingurugirokoetan soilik arreta jarri beharrean, ikuspegi sozioekologikoak, faktore hauen guztien arteko elkar eragina aztertzen du (McLeroy, 1988).

Mc Leroy eta kideek (1988) proposatutako eredu sozio-ekologikoa, teoria tradizioaletik

ateratzen da eta faktore indibidualak soilik kontuan hartu beharrean, bost printzipiotan oinarritzen da haien arteko elkarreragina aztertzeko.

Lehenik, eragin indibiduala azaltzen du. Faktore intrapertsonalak norberaren jarrerak, kontzientzia, ezagutzak, sinesmenak, lehentasunak, balioak eta motibazioak biltzen ditu (McLeroy et al., 1988). Bigarren mailan faktore interpertsonalak kokatzen dira, dimentsio honek pertsonen arteko elkarrekintzari egiten dio erreferentzia. Hain zuzen, familiaren, lagunen eta bestelakoen arteko eragina. Azken hauek, JFari buruz duten esperientzian sinesmena eta jarrera erabakigarria izango dira gizabanakoaren esperientzian (McLeroy et al., 1988). Hirugarren mailan, berriz, instituzio eta erakundeak kokatzen dira. Betan, elkarte, federazio, kirol-klubak, kirol-jarduerak eta hauen antolatzaileak dira bitartekari garrantzitsuak, pertsona baten berehalako zein urrutiko etorkizunean erabakiak hartzeko eta gizabanakoaren kirol esperientzia modu batekoa edo bestekoa izateko (McLeroy et al., 1988). Horrez gain, lugarren dimentsio moduan komunitate-mailan dauden ingurune fisikoak (ingurune irekiak, naturan jarduera fisikoa egiteko ingurune egokiak), instalazioak (gimnasioak, parkeak, kirol-zentroak), erakundeak eta sare sozialak, herritarren kideen arteko kohesio mailan garrantzia handia edukiko du eta desberdina izango da bizipena jarduera praktikatzan den eremuaren arabera (McLeroy et al., 1988). Azkenik, bosgarren dimentsioa osatzen duen politika publikoak aztertzea ezinbestekoa izango da, helburu bezala, JF sustatzeko politika publikoak garatzea izango duena, gizabanakoek fisikoki aktiboak izateko aukera gehiago izan dezaten (McLeroy et al., 1988).

Beraz, eredu sozio-ekologikoak, norbanakoaren JF maila egokia sustatzeko, bost mailetara heltzen eta esku hartzen ahalegindu behar dela adierazten du (indibiduala edo intrapertsonala, interpertsonala edo pertsonen artekoa, instituzionala, komunitarioa eta politika publikoena), inaktibitatearen arrazoiak eta gakoak aztertzeko tresna baliagarria bihurtuz (Sallis et al., 2006).

Gainera, eredu sozioekologiko hau JF aztertzeko bereziki egokia da, eremu zehatz batzuetan burutzen eta praktikatzan delako. Hortaz, ezinbestekoa da, JF praktikatzan diren tokiko ezaugarrien arabera aztertzea, jarduera erraztu edo zailtzen duten ikusteko (Sallis et al., 2006). Faktore politiko eta ingurumenekoei ematen die garrantzia, azken urteetako joerek (garraio publikoa erabiltzearen beherakada, ordenagailuaren erabilera) sedentarismoa esponentzialki igoarazi dutelako eta garai bateko ohitura osasuntsuak desagertzen ari direlako (Sallis et al., 2006).

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

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

#### **4. LANAREN HELBURUAK**

Aurretik aipatutakoa kontuan harturik, lan honen helburu nagusia, Lasarte-Oriako emakumeek, aisian JF egiteko dituzten ohiturak, oztopoak, beharrak eta arrazoiak aztertzea izan da, bereziki, egoera zaurgarrian dauden emakume etorkinengan jarri da arreta, jatorri latinoamerikarra dutenengan, deskribapen orokorretik harago.

Helburu nagusiaz gain, azpi-helburu batzuk ere baditu lanak:

- Lasarte-Orian, JF egiteko, emakume etorkinek dituzten oztopoak eta arrazoiak ezagutzea, euren errealitatea deskribatzeko eta ikusgarritasuna emateko.
- Lasarte-Orian, emakume hauek JF egiteko dituzten beharrak eta interesak aztertzea.
- Emakume etorkinen JF ezaren kausaz ohartzeko, ondoren errealitate sozial hori eraldatzen joateko eta emakume horien JF sustatzen duten programak sortzeko oinarria eraikitzen saiatzeko.

#### **5. METODOA**

##### **5.1. DISEINU MOTA**

Lan honetan erabili den metodologia kualitatiboa izan da, interpretatiboa, alegia (Herrera, 2017). Interpretatzeak, kategoria ezberdinen integratzea, erlazionatzea eta konexioak egitea dakar alderaketa posibleak eginez. Horretarako sormen puntu bat eskatzen du kategoria erlazionatzeko garaian, baina huts egiteko arriskua dagoela ere jakin behar da (Herrera, 2017). Perezen (2002) arabera, ikerketa bateko interpretazio momentua sortzaileenetarikoa da, literaturan agertu diren arazoei erantzun bat ematea baimentzen duelako. Gainera, estrategia ezberdinen bitartez lortu nahi

den erantzun edo soluzioa bilatzea baimentzen du. Azken finean, lortutako erantzunek praktikan funtzionatzen duten edo ez konprobatzen saiatzen da ikerketako emaitzak aztertuz (Pérez, 2002).

Ikerketa kualitatiboak, pertsonen gertakizun sozial konplexuetara iristea du helburu. Ikerketa kuantitatiboaren bitartez lortu ez daitekeenez, metodo honek pertsonen ikuspegi ezberdinak ezagutzea ahalbidetzen du, haien artean, harremanak, sinesmenak, ohiturak, oztopoak eta baloreak (Bedregal et al., 2017).

Lan honen helburu nagusietako bat Lasarte-Oriako errealitate sozial bat ulertzea izan da, hain zuzen, bertako emakume latinoamerikarrek JF egiteko dituzten oztopoak ezagutzea, ondoren haien beharretara egokitutako proposamenak egiteko eta etorkizun batean emakume aktibo gehiago egoteko. Errealitate hori gertuagotik ezagutzeko, metodo kualitatiboa erabili da, zehazki elkarrizketa bidezko teknika (Herrera, 2017).

## 5.2. PARTE HARTZAILEAK

Zati kualitatibo honetan, Lasarte-Oriako emakume latinoamerikar etorkinak biltzea izan da helburua. Beraz elkarrizketetan parte hartu ahal izateko irizpideei dagokionez, alde batetik emakumea izatea, Lasarte-Orian bizitzea baina jatorri latinoamerikarra izatea izan ziren inklusio irizpide nagusiak.

Nahitako laginketaren bidez (Ruiz Olabuenaga, 2012), Lasarte-Orian emakume latinoamerikarrak bildu ziren. Hirukote homogenoaren barruan heterogenitatea dagoela ikusi da, lehena gaztea delako 27 urtekoa hain zuzen eta beste biak ama gazteak, bata senargabea eta bestea bertako senarra duena.

### 1.Taula.

*Talde eztabaidetako parte hartzaileen ezaugarriak.*

GOITIZENA	JAIOTERRIA	ADINA	LASARTEN BIZITAKO URTEAK	AKTIBO/ INAKTIBO	JF MOTA GUSTUKOA
Eneritz	Nikaragua	27	2	Inaktiboa	ibili, mendia
Maialen	Honduras	43	18	Inaktiboa	korrika
Karmele	Honduras	41	18	Inaktiboa	ibili

Etikako irizpideei dagokienez, hasieratik elkarrizketatuei ikerketaren asmo eta metodologiaren inguruko informazioa eman zitzaien baita guztien identitatea anonimizatu egingo zela ere, ikerketa honek UPV/EHUko Etika batzordearen baliospena eta aldeko txostena zuelako (M10-2020-296). B Horrez gain, aldez aurretik jakinaren gainean egonagatik ere elkarrizketatutako egunean bertan, parte hartzaile guztiei baimen informatua sinatzea eskatu zitzaien, bertan jartzen zuena egin nahi ez izatekotan ikerketatik kanpo gelditzeko aukera emanez (ikus 1.eranskina). Baimenaren helburua, parte-hartzaileek ikerketaren azalpen zehatzen inguruko informazioa ematea zen paperean beteko zituzten atal guztien adostasuna agertzeko eta haiek ikerketan zuten garrantzia azpimarratzeko.

### 5.3. DATUAK JASOTZEKO TEKNIKAK

Ikerketa kualitatiboa soilik izanik, datuak biltzeko teknika bakarra erabili zen, elkarrizketa bidezkoa alegia. Elkarrizketa indibiduala eta kolektiboa, sakontzeko galdeketa (Ruiz Olabuenaga, 2012) teknikan oinarrituz.

Elkarrizketa terminoak definizio ugari har ditzake baina komunikazioaren bitartez bata bestearen informazioa eskuratzen duen teknika bezala definitzen dute batzuek. (López Estrada eta Deslauriers, 2011). Beste batzuek, elkarrizketa bi pertsona edo gehiagoren arteko konbertsazio bezala definitzen dute leku konkretu batean egiten dena gai baten inguruan solasteko. Ikerketa zientifikoan erabiltzen den metodoa da komunikazio berbalaren bitartez helburu zehatz bat duen informazioa eskuratzeko (López Estrada eta Deslauriers, 2011).

Teknika honek indar handia hartzen du pertsonen esparru mentalera iristen delako baita bere bizi esparrura ere. Horren bitartez bere egunerokotasuna, erlazio sozialen inguruko informazioa eskuratuz. Kontestu honetan, elkarrizketa ikerketarako teknika baliagarri eta nahikoa da prozesu ikertzaileerako (López Estrada eta Deslauriers, 2011). Gainera, aurrez aurreko egoera bat izanik, elkarrekiko trukea dagoen hizketaldi intimo bat bihurtzen da eta elkarrizketatzaileak beste pertsonen identitatea onartu behar du inolako epaiketarik egin gabe (Taylor eta Bogdan, 1996).

Elkarrizketa hauek lehen esan bezala, banatuak egin ziren eta modu presentzialean guztiak ere. Alde batetik, parte hartzaileetako batekin, neska gaztearekin, eta bestetik, binaka egindako elkarrizketa, elkar ezagutzen zuten beste bi parte hartzaileekin, zeinak amak ere badiren. Azken hauen interakzioa interesgarria izan zen elkar ezagutzeko informazioa sakontzen zutelako aspektu guztietan. Informatzaileek entzun, sentitu, ikusi eta bizitzen dituzten egoerak interesekoak dira ikerketarako.

Bizipenak oso interesgarriak dira ikertzaileak ezagutzen ez dituelako, beraz egoera hauetan informatzaileak jarrerak hauteman behar ditu (Cannell eta Kahn, 1993).

Elkarrizketa mota, erantzun libreetakoa eta bideratua izan zen, elkarrizketa erdi-egituratua (Ruiz Olabuenaga, 2012). Modu honetan, galdera asko egiten dira elkarrizketatuak orientabide malgua izanik. Elkarrizketa bideratuak arreta esperientzien bizipenean jartzen du. Metodoa hortaz, zehatzagoa da, elkarrizketatuen aukeraketa eta helburua zehatzagoa delako. Esaterako, galderak aldeztatik prestatutako gidoi baten arabera planteatzen dira elkarrizketaren bitartean galdera gehiago sartzeko askatasunarekin (López Estrada eta Deslauriers, 2011).

Teknika hau parte-hartzaileengana joan baino lehen hasi zen. Eginiko galderak presatuak zeuden lortu nahi ziren helburuen arabera galderen gidoi (ikus 2.eranskina) bat eginez. Hala ere, elkarrizketak aurrera joan ahala ez zen gidoiaren ordena berdina jarraitu baina modu guztietan jorratu nahi ziren gaiak landu ziren, elkarrizketatuak direlako teknika mota honetan elkarrizketaren ildoak markatzen dutenak, elkarrizketatzailearen gidaritza lanarekin oreka lortuz.

Garrantzitsua da galdera egoki batzuk aldeztatik prestatzea, erantzuteko errazak direnak, ohikoak ez diren erantzunak jasotzeko eta elkarrizketatzaileak espero ez dituen erantzunei aurre egiteko. Interesgarria da galderak ezjakintasunera bideratutako erantzuna bilatzen duten motakoak izatea, elkarrizketatzailearen sormena pizteko. Laburbilduz, ikerlariak ikerketaren helburua eta arazoa ondo barneratua izatean hasi zen elkarrizketa prozesua, aurretik dena prestatzeko behar beste denbora hartuta (López Estrada eta Deslauriers, 2011).

Elkarrizketen antolaketari dagokienez, elkarrizketarekin hasi aurretik sarrera moduko bat egin zen elkarrizketatuak testu inguratu eta ikerketaren nondik norakoen informazio orokorra emanaz. Gure buruak aurkeztu ostean eta grabatzen hasi baino lehen, baimen informatua eman zitzaizkien sinatzeko.

Elkarrizketa hau galderen bitartez soilik eman zen aurrera. Hala ere, gidoi orokor bat egon arren, bi emkaume profil zeudela jakinik, bata gaztea eta menpekotasunik gabekoa eta besteak ama edo heldua eta menpekotasunak zituena, alegia, adingabeen zaintzaren ardura, profilaren arabera galdera espezifikagoak ere prestatu ziren (ikus. 2.eranskina).

Galdera komunetan, JFaren inguruko erlazioa eta esperientzia modu librean kontatzea eskatu zitzairen, lehen kontaktu bezala eta gune ziur bat elkarbanatuz eta pixkanaka gai zehatzago eta sakonagoak sartzen joan ziren, elkarrizketatzaile eta parte hartzaileen arteko konfiantza eta lasaitasuna lortu ahala. Horien artean; emakume izateak JF egiteko garaian suposatzen duen oztopoa, egunerokotasunean aurkitzen dituzten mugak praktika aurrera eramateko, etorkina izateak herrian dakarren muga eta migrazio politikak eta azkenik kultura eta gizarte aldaketak. Galdera espezifikoen barruan, bati gaztea izateak eta inoren menpe egoteak JFaren praktikarako aurkitzen dituen onura edo oztopoen inguruko galderak egin zitzaizkion eta besteei amatasunaren rolak dakartzan muga eta oztopoen ingurukoak.

Behin elkarrizketak amaitzean, edozein galdera edo datu gehitzeko aukera eman zitzairen eta grabaketa amaitzean lehenik eskerrak eman zitzaizkien ikerketan parte hartzeagatik eta haien ahotsak eta bizipenak partekatzeagatik.

#### 5.4. PROZEDURA

Elkarrizketatuak bilatzeko, elur bolaren teknika (Ruiz-Olabuenaga, 2012) erabili zen. Lehen elkarrizketatua, nire amonaren bitartez lortu nuen, etxeko garbiketarako egiten zizkion emakumea hain zuzen. Berak, Lasarte-Oriara berarekin batera migratu zuen lagunari esan zion eta horrela bigarrena lortu zen. Azkenik, herriko gazte batek itxuraz neska latinoamerikar bati elkarrizketatzen ikusi nuen eta bere bidez lortu nuen azkena ere.

Lehen kontaktua, Whatsap bidezkoa izan zen hirurekin eta testu bitartez ikerketaren nondik norakoak azaldu nizkien. Elkarrizketatzeko eguna gerturatzen joan zen heinean, bakoitzari audio bana bidali nien nahi izanez gero elkarrizketa lekua haiek adostu zezaten gune ziurra eta erosoan izan zedin.

Azkenik, hiru elkarrizketak presentzialki egin ziren nahiz eta Covid-19 egoera oraindik bertan izan. Ez genuen inongo arazorik eduki leku aldetik. Gelditu baino lehen haiek gustuko leku bat aukeratzeko askatasuna eman nien haientzat gune ziurra eta erosoan izateko. Horrez gain, behin informazio zehatza edukita eta grabatzen hasi baino lehen, parte-hartzaile bakoitzak ikerketan parte hartu nahi zuen edo ez aukeratzeko eskubidea izan zuen. Behin bakoitzaren oniritzia jasota bi elkarrizketak grabatu ziren. Beraz, lehena herriko taberna batean egin genuen eta hori ondo atera zela ikustean eta grabaketa ondo entzuten zela frogatzean beste biek ere beste taberna batean egitea proposatu zidaten.

## 5.5. DATUEN ANALISIA

Datuen analisirako, analisi kualitatiborako hain zuzen edukien analisia (Ruiz Olabuenaga, 2012) egin zen. Teknika hau informazioa eskuratzeko irakurketan oinarritzen da. Ikus entzuneko informaziotik idatzizkora, transkripzio (ikus 3 eta 4.eranskina) prozesua dago (López Estrada eta Deslauriers, 2011). Bertan, elkarrizketatuek esandako guztia idatzi behar da, kasu honetan erdaldunak zirenez, transkripzioa erdara batuan egin zen.

Behin informazio osoa dokumentu idatzian edukita, pixkanaka informazio esanguratsua azpimarratzen eta kategoriatan sistematizatu ostean ideiak eta elkarrizketatuen aipuak multzokatu ziren ideiak erlazionatu eta aztertzeko (López Estrada eta Deslauriers, 2011).

Elkarrizketatuetatik jasotako informazio esanguratsua kategorizatzeke, eredu sozioekologikoko kategoriak erabili ziren, hain zuzen: intrapertsonala, interpetsonala eta testuingurua (Sallis et al, 2015). Ildo berean, kategorizazioaren bidez zati bakoitza azpi-kategoria eta kodigo ezberdinekin erlazionatu zen eta kodigo horiek kategoriatan eta azpi-kategoria ezberdinetan antolatu ziren (Ruiz Olabuenaga, 2012).

Jarraian kategoriatan sistemen laburpen taula agertzen da:

### 2.Taula.

*Datuak analizatzeko eraikitako kategoriatan sistema*

KATEGORIA	AZPI KATEGORIA	KODEA
OZTOPOAK	ETORRERAREN ERAGINA/ TESTUINGURATU	Lekualdatzea
		Hizkuntza
		Migrazio-politikak
		Besteen begirada
		Gutxiespena
	INTRAPERSONALA	Denbora falta
		Estereotipoen barne gatazka
		Gorputza irudia, autokontzeptua
		Norberaren jarrera
		Lehentasanak



		Zintza ardurak
		Motibazio falta
	INTERPERTSONALA	Bikotea, ardura banaketak
		Zaintza ardurak emakumeen gain
	TESTUINGURUA	Kultura ohiturak
		Politika publikoak
		Diru sarrerak
		Instituzio eta erakundeak
ARRAZOIAK	INTRAPERTSONALA	Askatasun unea
		Errutinatik atera
		Gustuko jarduera
		Osasuntsu mantendu
	INTERPERTSONALA	Besteekin batera egitearen poza
	TESTUINGURUA	Kultura ohituren aldaketa

## 6. EMAITZAK ETA EZTABAIDA

### 6.1 MIGRAZIO-PROZESUAREN TESTUINGURUA

Elkarrizketetan lorturiko datu askok, JF egiteko oztopo eta arrazoiekin zuzenki lotuak egon ez arren, migrazio-prozesuaren testuingurua ulertzen laguntzen dute. Horrela, JFarekin zuzenki lotuak dauden gainontzeko oztopoak beste modu batera ulertuz eta beste ikuspegi batetik aztertuz. Pfisterrek (2004) dioen moduan, egoera hau aztertzeko, immigrazioarekin lotutako hainbat kontzeptu teoriko hartu behar dira kontuan, hala nola, migrazio-prozesua bera, sozializazioa eta generoa. Egoera hori zaildu egiten da bereziki jatorrizko herrialdean bizi ez diren emakumeetan, euren jaiolekutik urrun bizitzeak, bizi diren herrialdean talde minoritario baten kide bihurtzen baititu. Kasu hauetan, elkarrizketatuek honela adierazten dute migratzearen arrazoi nagusiena, lana bilatzea, hain zuzen. Arrazoi honek, beste edozein arrazoi bikoizten duela ikusten da, nahiz eta beste zenbait arrazoi

prozesu migratzailean eragin, haien artean, askatasun handiagoa lortzea eta soldata handiagoa eskuratzea (Escribano, 2000).

Azken boladan, emakumea da prozesu migratzailea hasten duen banakoa, bere etxea, familia eta lagunak bertan utziz, lan hobea eta bizi kalitate hobe baten bila (Rodríguez, 2007). Espainiar estatuan egoera horrelakoa da (Vicente, 2005) emakume latinoamerikarretan. Bakarrik bidaiatzen duten emakumeak dira, kasu askotan etorkizunaren bermerik gabe eta familietatik aldentzera behartuta (Assis eta Macarro, 2011).

“No hemos venido por gusto al final. Yo he venido a trabajar para que nuestros hijos tengan un futuro mejor”(Maialen).

“Sí un cambio muy grande, pero bueno aquí seguimos, remando, es lo que queda. Vine sola y no fue nada fácil, pero siempre he dicho que de todo se sale”(Eneritz).

Emakumeek herrialdez aldatu eta Lasarte-Oriara iristeko arrazoiak bat egiten du hainbat ikerlanetan ondorioztatu denarekin, hain zuzen, bizi baldintza hobeak eta egoera ekonomiko hobea lortzeko asmoarekin, jatorrizko lurraldea uztea benetan beharrezkoa dela aipatuz eta aldaketa horretara egokitzeko denbora behar dela azpimarratuz, gogorra baita. Injustizia eta desberdintasun sozialak eragiten duen segurtasun faltagatik eta beldurragatik emigratzen baitute (Escribano, 2000)

Eneritzek azaltzen duenez, euskara hizkuntza ez jakiteak ere herritarren arteko harremanetan izugarritzko eragina du. Egia da hizkuntzaren ezagutza izateak ez duela integrazioa bermatzen, baina argi dago hizkuntza ez ezagutzeak integrazioa erabat baztertzen duela (Barquin, 2008). Ez dago integrazioa ailegatutako gizartearen hizkuntza jakin ezean (Barquin, 2008) hau oztopo handi bat izanik eta pixkanaka harremanekiko gero eta itxiagoa bilakatuz, Karmeleren kasuan bezala. Baina zer gertatzen da hizkuntzak bi direnean eta ez bat gurean bezala?

Arrazoi nagusia ezaguna da: euskara normalizatu gabe dago eta horrek ondorioak dauzka. Eta garrantzitsuena da leku askotan ez dela erabiltzen; begi-bistakoa da etorkinentzat autoktonoek ez dutela erabiltzen. Izan ere, gaztelaniaz dakiten etorkinek Hegoalde guztian hitz egiten den hizkuntza badakite eta euskal herritar gehienek beste dakite (berezitasun dialektalez aparte), alegia, euskaraz ez dakiten guztiek beste (Barquin, 2008).

“A mí me ha costado mucho relacionarme con la gente de aquí, son muy cerrados e incluso yo misma me he cerrado”(Karmele).

“Al final no hay esa integración social o es difícil y duro. Uno, porque están todos hablando euskera y dices tú, ¿qué hago yo aquí si no entiendo nada? , es normal”(Eneritz).

Egoera hauek ikusita, EAEk 2018an “Herritartasunaren, Kulturartekotasunaren eta Immigrazioaren Esparruan Jarduteko V. Plana” diseinatu zuen. Baina 2019an, Itunari Share proposamena gehitu zitzaion, baita printzipio etikoa ere: Migrazioari dagokionez, jaso beharko genukeena eskaintzea da printzipio etiko nagusia, baldin eta gu ere antzeko egoera batean suertatuko bagina (Bergaretxe, 2020).

Heldu ziren herriko testuingurura gerturatu eta bertan txertatzeko zailtasun hauek, euren egunerokoaren zirrikitu guztiak zehartzen ditu eta euren migrante izaera are gehiago azpimarra dezake, euren egunerokoan garatu eta bertan jaiotako beste zenbait herritarren moduan ikusteko prozesua zailduz. Ildo honetan, Bermudez (2011) autoreak ere azpimarratu zuen bere ikerketan europa mailan, hasiera batean etorkinak ez zirela herritar gisa ikusten baizik eta denboraldi baterako langile gisa. Pixkanaka, haien integrazio ekonomikoa zein soziala gizartearen intereseko bihurtu dela antzeman da azken urteetan. Baita kulturalki eta politikoki ere (Bermudez, 2011).

Bestetik migrazio politikak emakume hauetan gogor eragiten duela ikusten da Eneritzen kasuan bezala, oraindik ere erregulatua egoteko 3 urteak bete ez dituelako. Honek izugarritzko eragina du, kiroldegiko zerbitzuetako eskaintza edo edozein jardueratan parte hartu ezin duelako. Dauzkagun erregistroen arabera, badakigu Espainiako nazionalitatea ez duten 3.730.630 biztanleen artean 990.698 pertsona daudela oinarrizko estatus juridikoa aitortu gabe. Hau da, Espainiako Estatuan milioi bat pertsona inguruk ez du subjektibotasunik legearen eta erakundeen aurrean (Huerta, 2007). Izan ere, Kapitalismo globalaren biktimak, errefuxiatu ekonomiko edo politikoak, «Paperik gabekoak» dira. Halaber, batetik herritartasuna baliatzeko eskubidea galtzen dute haien herritik desplazatu direlako eta bestetik, subjektu juridiko gisa duten aitortpena eta, horrekin batera, eskubide fun-damentalak eskuratzeko aukera galtzen dute (Huerta, 2007). Egoera hau gogorra eta luzea izaten ari dela adierazi zuen Eneritzek.

“Tengo que esperar 3 años para estar regulada”(Eneritz).

“El año pasado pregunté para ir al polideportivo, no pude y me eché un poco para atrás, al final no estoy regulada, no tengo una documentación en regla”(Eneritz).

“Para trabajar no tienes un seguro, no tienes una identificación, no estoy identificada más que un empadronamiento, estar legalmente donde te pueda coger la policía y que te diga no estás en regla, al cualquier trabajo que vayas necesitas el MIE y si no tienes todo en regla no puedes”(Eneritz).

Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) etorkinen biztanleriaren lan sektoreari erreparatuz, ikus daiteke gizarte-segurantzak, etorkin gehien biltzen dituen lan sektorea, etxeko lanen zerbitzua dela (24,3%) eta atzetik ostalaritza (%16). Izan ere, sektore hauek ez dute eskatzen alde aurretiko esperientzia laborala ezta euskara hizkuntza maila alturik ere (Shershneva eta Fernandez Aragon 2018). Esaterako, elkarrizketatuen artean nabari dira hizkuntza eta lanaren inguruko oztopoak edukitzeaz gain, sozialki herritarrek emakume etorkinekiko duten begirada ere oztopo gehigarri bat zaiela. Gutxiesten dituzten herritarren zurrumurruak etengabe entzutea ez da erraza Maialen eta Karmelek azaltzen duten moduan, lana lapurtzera datozen aurreiritzi mingarriarekin eta etorkinak izendatu edo identifikatzeko erabiltzen diren bideekin minduta eta deseroso agertuz.

Latinoamerikako kolektiboak Espainiako lan merkatuko segmentu batzuetan, laneratze-egoera partekatzen du, hain zuzen, bertako langileak pixkanaka alde batera uzten ari diren lan motak, horiek suposatzen duten gogortasunarengatik, babes faltagatik eta prestigio sozial txikiagatik, haien artean, eraikuntza, zerbitzu pertsonalak eta adinekoen zaintza lanak (Oso eta Parella, 2012).

“En el portal me pasa que escuchas (aquí hay inmigrantes) y cosas así. Perdona somos personas, qué ¿por qué vengamos de fuera? ¿qué pasa que tus hijos no han ido a la universidad fuera de aquí? Pues ya son inmigrantes, al final si sales de aquí ya eres inmigrante. A no, pero solo somos inmigrantes los latinos” (Maialen).

“ Como dicen muchos, venimos a quitar el trabajo a otras personas. No perdona, venimos a hacer un trabajo que a veces los mismos de aquí no quieren hacer”(Karmele).

“ Señora que su hijo no quiere trabajar en lo que hay aquí, en lo que trabajamos nosotras, no quitamos el trabajo a nadie (Maialen).

Azken finean, migrazio-prozesuaren testuingurua jakitea oinarritzkoa da, bidean aurkitzen dituzten oztopoak gizarte-sistemaren parte direlako eta ondorioz, Karmelek adierazi duen bezala, gizarte begirada itsutuak eta estereotipatuak txarra dena soilik ikusarazten duelako ona dena itzalean gordez.

“Te critican sin saber al final” (Maialen).

“ Como digo yo, “Lo gusto para tí y lo ancho para uno”. Ellas ven lo malo, no ven lo bueno”(Karmele).

Emakume hauen kasuan, emakumeak izateaz gain etorkinak direla gehitzen zaie oztopo bezala kolektibo zaurgarriagoa eta baztertuagoa bilakatuz (Juliano, 2000).

## 6.2. JF EGITEKO OZTOPOAK

Emakume latinoamerikarrek JF egiteko dituzten oztopoak honako atal hauetan antolatu dira eta puntuka aurkeztuko dira: oztopo intrapertsonalak, interpertsonala eta testuingurukoak.

### 6.2.1. Oztopo intrapertsonala

Eremu intrapertsonalean emakume latinoamerikarrek JF egiteko aurkitzen dituzten oztopoak emakume izateak suposatzen duenagatik gertatzen dira, hasteko eta behin. Emakumeek zenbait norabidetan beregain hartzen dituzte askotan ardura eta rol sozial asko, hain zuzen, ama, ahizpa amona, laguna, maitalea eta alaba paperetan (Freysinger eta Harris, 2006). Oraindik ere emakumeek oztopo gehiago dituzte aisia praktikatzeko garaian, besteak beste, etxeko lanak, etxekoen zaintza eta beste hainbat faktore (Alfaro Gandarillas et al. 2011). Vazquezek (2001) egindako ikerketan azpimarratu moduan, nahiz eta emakumeek aurrerapauso handiak egin, ez da haien aisiako JF praktika areagotu. Faktore horiek elkarriketatuen artean nabari dira, ez baitute JF egiteko astirik izaten. Izan ere, Eneritzen kasuan lana eta ikasketak tartean direla eta Karmele eta Maialenen kasuan lana eta ama direla kontuan hartuta, denbora falta JF ez egiteko arrazoi nagusienetako bat dela ondorioztatu dute, beste hainbat ikerlanetan azpimarratu den moduan (Eizagirre-Sagastibeltza et al., 2022).

“Me gusta mucho caminar y correr pero ahora la falta de tiempo no me ayuda” (Eneritz).

Historian zehar eta oraindik ere ohikoa da, emakumeek ez bakarrik aisiaz ez gozatzea baizik eta senarraren aisiak eta seme-alabek, amaren etxeko-lanak areagotzea (senar eta seme-alaben arropak garbitu, plantxatu, entrenamendu ordutegiak errespetatu, seme-alabei toi batera eta bestera eramane) (Vázquez, 2001). Hain zuzen esan genezake, ardura laborala zein familiarrak, emakumeek JF egiteko oztopo nagusienetako direla, praktikatu nahi arren ez dutelako burutzeko nahiko denbora edo beharko luketen eta dagokien aisia denbora (Martínez del Castillo et al., 2008).

Izan ere, Karmele eta Maialen “amaren rola” betetzen duten adierazpena dira. Romanek (2006) ikertu bezala, jakina da, oporrak eta aisia mundu guztiak dituela baina amen kasuan ez dute

behar bezala gozaten. Ardura eta etxeko-lanak termino biak oso barneratuak ditu ama batek eta euren aisian maiztasunez egin ohi dituzte, eurengandik espero den genero-rola betez (Henderson, 2006). Karmeleren kasuan, esaterako, senarrik gabeko ama izanik beregain ditu ardura guztiak eta Maialenen kasuan etxeko lan eta zaintza ardurak gehienbat bere ardurapean daude:

“De lunes a viernes mi despertar es a las 6:00 de la mañana. Comenzar con lo de la casa, ir avanzando personalmente , entre la comida, la cría...”(Karmele).

“Trabajo de mañanas, y yo si voy a trabajar tengo que compaginar con el niño porque solo soy yo la que tiene que llevarlo a la parada y recogerlo. Tengo que estar yo a la hora que viene y a la hora que se va. Soy yo la que le preparo, la que le levanta a las 7:30, le pongo el desayuno, le preparo, recojo la casa...Es que no sacas tiempo casi nunca. Siempre sale algo, aprovecho y me quedo lavando los cristales, pasando la aspiradora, fregando...”(Maialen).

Ondorioz, momentu batzuetan denbora falta horrek, denbora librean nekatua sentiaraztea dakarrela adierazi du Eneritzek. Orokorrean, biztanleriari etengabe osasun eta jarduera fisikoko gomendio eta programetan jarduera egiteko, gorputza mugitzeko esaten zaie haiek daramten karga eta nekea kontuan hartu gabe. Lan ordu kopuru altuak, gaixotasun psikoak eragiteaz gain neke handia sortzen du gorputzean (Echevarri et al., 2018).

“A veces llego tan cansada que no”(Eneritz).

Bestetik, emakume izateak dakarren gizarte presioa nabari da. Hain estereotipatua egoteak presio handia dakar emakumeengan elkarrizketatuek baieztatu duten bezala. Auzi hori JF egiteko garaian oztopo larrienetako bat bezala azpimarratu dute, hain zuzen, gorputz “perfektuaren” kanonaren barne ez izateak eta norbera den bezalakoa ez onartzeak autoestimu falta sorrarazten duelako (Hellin et al. 2004). Estereotipoek hartzen duten pisua izugarria da, pertsonen jarrerak aldatu eta haien askatasun eta naturaltasunean mugak jartzen baititu (Teijeiro eta al., 2005). Horregatik, Teijeirok esan bezala, emakumeei ez zaie batere erraza egiten beren gorputza onartzea askatasun pertsonaletik, oso barneratua duelako gorputzak besteentzat ikusgai eta egokia izan behar duela eta ez norberarentzat. Progresiboki emakumeak zailtasun handiz joan dira JFra hurbiltzen, mota guztietako oztopoak gaindituz (Teijeiro et al., 2005).

Elkarrizketatutako emakume gazteak argi adierazi zuen estereotipoek beste aspektuen artean JF egiterakoan emakumeengan duten eragina eta horiek suntsitzen laguntzen duen jarrera.

“Hay muchos estereotipos que no se terminan de quitar o uno mismo se lo crea y se lo cree literalmente que no puede hacerlo, pero finalmente lo puedes hacer. (...) De ahí viene la negatividad, no querer hacerlo, no involucrarse con los demás todo depende de la perspectiva de cada uno, pero yo siempre digo, que está muy mal y que cada uno tiene que ser uno mismo aquí y allá y sentirse seguro de lo que es. ¿Le damos a dar el gusto a todo el mundo? No, el gusto le tiene que dar uno mismo, te tienes que sentir bien tú. Yo siempre he sido de un carácter y de decir me da igual, nose si a veces soy prepotente, pero siempre he dicho me da igual porque si tú te creas eso, te vas metiendo y metiendo y no es parte de tí, es de la otra persona, te ve mal. A ver como mujeres, nos hacen sentir mal porque somos vulnerables, sí es normal pero no hay que creérselo porque te hace pasar una mala pasada”(Eneritz).

Eneritzek emakumeen estereotipoei aurre egiteko jarrera duela argi utzi zuen, bere burua zein gorputza den bezalakoa onartuz, autoestimua handituz eta bere segurtasuna gailenduz. Esaldi honek emakumeen estereotipoen aurkako barne borrokarako lagungarri duela adierazi du. Diskriminaziozko testuinguru horretan, guztiz beharrezkoa da emakumeen ahalduntzea bultzatzea: «Emakumeen prozesu indibidual eta kolektiboa da. Ahalduntzearen bidez, genero diskriminaziozko testuinguru batean, emakumeek beren ahalmenak, gaitasunak, estrategiak eta protagonismoa garatzen eta indartzen dituzte, bizitza pertsonal nahiz sozialaren alderdi guztietan modu autonomoan jokatu ahal izateko, berdintasuna lortzeko baliabideak eskuratzeko, erabakiak hartzeko eta aitortpena jasotzeko (Emakunde, 2020).

Emakumeak, beraz, beren gizarte-harremanen testuinguruan ahalduntzen dira: etxeke eremuan, gizarte-egituretan eta espazio publikoan generoen arteko botere-harremanak zalantzan jarriz eta eraldatuz (Martínez, 2006).

“Donde vayas nunca te sientas menos porque nadie es menos que nadie”(Eneritz).

Aldiz, Maialenek eta Karmelek elkarrizketan zehar gorputzaren ez onartzea eta gorputz “perfektu” eta irreal horren kanonaren parte ez izateak JF mota batzuk egiteko eragozpena sortzen ziela aitortu zuten, gimnasia joateko garaian adibidez, euren gorputzekin deseroso sentiaraziz. Michelek (1987) ikertu bezala, estereotipo determinatu batek duen inpaktu negatiboa “naturaltasun femenino tradizionalaren” ondorioa da.

“Yo al gimnasio no voy por el cuerpo. Yo tengo que llevar unas mallas y una camiseta larga y que sea ancha”(Maialen).

“Es que tenemos que tener un cuerpo, dijo mi hija 90-60-90. Pues no es así”(Karmele).

Hortaz, emakumeen estereotipoak barneratzeko eta aurre egiteko bide ezberdinak daudela ikusiz, norberaren jarreraren arabera, Eneritzek eta Maialenek adierazi bezala, ezberdintasun esanguratsua agertzen da beldurraren faktorean. Eneritzen kasuan, bere jarrera positiboak eta oztopoei aurre egiteko bere moduak beldur gutxiago izaten laguntzen diola aipatu zuen, Maialenen kasuan ez bezala. Horrek korrika edo oinez bakarrik joateko adibidean jarrera ezberdinak azaleratu zituen:

“A mí me gusta ir lejos o poder decir quiero estar sola”(Eneritz).

“Yo sola no voy ni a andar ni a correr, yo sola irme sola, rara vez que yo he ido sola. Yo si que tengo miedo”(Maialen).

Azkenik, emakumea izateaz gain, ama izanez gero, bai Karmele eta bai Maialenek JF egiteko zailtasunak ekartzen dituen faktore nagusia dela ondorioztatu zuten. Esaterako, haien gaur egungo bizitzako etapan. eurentzat aisia eduki beharrean beste lehentasun batzuk jartzen dituzte euren aurretik. Maialenek aipatu zuen bezala: “Nos olvidamos de nosotras mismas”.Beti lehen lerroan besteak jarri eta norbera azkena kokatzea (Henderson et al., 2002).

Elssyk (1982) esan bezala, ama eta seme-alaben arteko erlazioa ulertzeko ez da soilik aspektu biologikoa kontuan hartu behar, baizik eta aspektu sozial, kultural eta ekonomikoak dira amatasuna definitzen dute seme-alaben hazkuntzan rol ezberdinak hartuz. Hortaz, historian zehar arrazoi sozialak erabili beharrean arrazoi naturalak erabili dira emakumea definitzeko, hau da, amatasuna eta menpekotasuna emakumeen ardura bezala justifikatuz (Elssy, 1982). Izan ere, Karmelek azaldu zuen ama izatearen erresponsabilitatea eta horrek bere aisia denboran kentzen dion espazioa beste gauzen artean, adibidez, JF egiteko:

“A veces digo yo que la madre o la mujer nos olvidamos del mundo exterior. Para mí lo más principal es donde vivo, lo de mi hija y lo principal, la comida y estar solvente. Yo creo que mi vida voy a comenzar a vivir al máximo cuando mi hija ya esté preparada porque tiene 15 años y vivo al 100% por ella, porque soy madre soltera y solo depende de mí y yo quiero que tenga un futuro mejor que yo”(Karmele).

Karmelek esandakoak Freysinger eta Triandisek esaten dutenarekin bat egiten du, talde minoritario honen identitatea kolektibotasuna dela esaten denez, balore handiagoa familiak eta



komunitateak hartuz indibidualki egiten den edozerk baino (Freysinger et Harris, 2006). Hau da, eurengan pentsatu baino besteengan pentsatzen dute (Triandis, 1989).

Gainera, beste lehentasunak norberaren buruaren gaintik jartzean, ekintza ezberdinak egitea eta errutinatik ateratzea kosta egiten da, pixkanaka motibazioa galduz:

“Jamás me gustó el deporte, como no tenía a nadie que me animara, que me motivara pues...Aquí me pasa lo mismo como no tengo motivación...no tengo tampoco a nadie que me motive, no tengo esa rutina con alguien”(Karmele).

### 6.2.2. Oztupo interpertsonalak

Bigarren mailan faktore interpertsonala kokatzen da, honek pertsonen arteko elkarrekintzari egiten dio erreferentzia. Hain zuzen, familiaren, lagunaren eta bestelakoen arteko eragina. Azken hauek, JFari buruz duten esperientzian sinesmena eta jarrera erabakigarria izango da gizabanakoaren esperientzian (McLeroy et al., 1988).

Duranez (2000) egindako ikerketen artean ondorioztatu zuen, besteak beste, emakume gehienek kontratu sozial bat onartzen dutela haien familietan bizi guztirako irauten duena eta, gainera, eguneko ordu kopuruetan mugarik ez duena. Ikerketa honetan berretsi zen XX. mende amaieran emakume eta gizonen arteko etxeko lanen banaketek, aisiarako denbora gutxiago uzten diela emakumezkoiei (Duran, 2000). Maialenen kasuan, adibidez, menpekoa den haurra izateak egunerokotasunean adi egoteko ardurak eskatzen du eta horren arabera bere aisia eta JF egiteko denbora modu batera edo bestera kudeatu behar izaten du egunaren arabera. Horregatik errutina egonkor bat izatea zaila dela adierazi zuen:

“Yo tengo dos hijos, y el de 12 es dependiente porque tiene autismo...Hay que estar con ellos al final, la enfermedad autismo tiene días regulares, mejores, peores, y tienes que estar al 100%. Tengo que estar con el móvil a todas horas pendiente y así no se puede” (Maialen)

Autore ezberdinek esan bezala, zaintza ardurak emakumeen gain daudela ikusita familia bat edukitzean zaildu egiten du JF egiteko aukera aukera (Duran, 2000). Esaterako, elkarriketatutako emakume hauetan ere egoera horren isla nabari zen. Maialenen kasuan, bikotekidearekin adostutako ardurak banaketa 50-50 dela esan zuen hasiera batean. Izan ere, kultura kolektibista honek, balore interpertsonalak dituelako oinarri eta banakoa, familia eta ingurumenaren arteko intersekzioan

oinarrizten delako (Gloria eta al. 2003). Bestetik, familiarismoa eta haien arteko errespetua da kultura honen beste ezaugarri garrantzitsuenetako bat, izan ere, erabaki garrantzitsuak, familia osoan pentsatuz hartzen dituztelako eta ez indibidualki pentsatuz (Freysinger eta Harris, 2006). Hala ere, Karmelek Maialenek esandakoari ironikoki barre egin eta bere iritzia eman ostean, hark ere iritzia aldatu eta errealitatea bere hitzekin islatu zuen, banaketa hasieran aipatu bezain orekatua ez dela adieraziz gizon-emakumeen artean:

“Para mí no es 50-50, la que está casada siempre lleva más la batuta la mujer que el hombre, aunque digamos más 50-50, pero no la batuta llevamos nosotras, la mujer, porque somos a la misma vez doctoras, psicólogas, somos el despertador...”(Karmele)

“Sí, la verdad es que sí, mi marido al final está todo el día fuera. Que hay que ir a una reunión, venga ya voy yo. Si me dice, que necesita un papel en el ayuntamiento o lo otro, venga ya voy yo. Si tienes que llamar al colegio del hijo mayor, yo” (Maialen).

Azken finean, emakumeen eta amen etxeko lanen profila gainontzeko langileetatik bereizten da lanaldi iraunkorra eta jarraia delako (luzeagoa), asteko lanaldian (ez dago deskantsurik), urtean zehar (ez dago deskantsurik) eta bizi lanaldian erretiro gabekoa (Duran, 2000). Ondorioz, Maialenek aipatu bezala, denbora librean eta deskantsu uneetan ez dago erabateko deskantsurik buruan egin beharreko guztia biraka dabilelako:

“No desconectes, tienes tantas cosas en la cabeza que es difícil desconectar”(Maialen).

### 6.2.3. Testuinguruko oztopoak

Testuinguruaren dimentsioari arreta jarriz gero, hainbat dira emakume hauen ustetan JF egiteko oztopoak, hala nola, diru sarrerak, zerbitzu publikoen eskaintza eta baliabideak. Horrez gain, kulturala dela ere aipatu zuten batzuk JF egitera bultzatzen ez dituenak, lurralde bakoitzeko ohiturek zerikusia dutelako JFrekin ere. Hori ere oztopo gisa hartzen dute emakume hauek.

Aristotelesek esan bezala: “Gazteei ohiturak ganoraz transmititzeak ez du garrantzia gutxirik: garrantzia absolutua baizik” (Muñoz, 2006). Honekin ulertu dezakegu, gizakiak JFaren onurak ikusten ez dituen bitartean, hala nola, bizi kalitatea hobetzea eta osasun egoera hobetzea, ez duela bere barne ohituren artean sartuko bere beharrezko osotasun fisiko, psikiko eta mentala hobetzeko. Horregatik, hezkuntzan ohitura hauek barneratzea oso garrantzitsua da, sedentarismoaren arazoa fenomeno

kultural bat delako eta zoritxarrez Latinoamerika ez da arazo honetatik kanpo gelditzen (Ramirez eta Oca, 2019).

Honekin lotuta Eneritzek bizileku aldaketak ekarri dion kultura aldaketaren eraginez hausnarketa txiki bat egin zuen honen inguruan. Gazteak azaldu zuen moduan, bere ustez, kulturak izugarritzko inpaktua du JFan, kulturaren arabera JF modu batera edo bestera ulertzen eta ikusten delako, horrek JF praktikatzera bultzatuz edo garrantzia gutxiago emanez. Beraz, Eneritzek kultura aldaketan ohitura aldaketa oso handiak nabaritu dituela jakinarazi zuen JFari dagokionez:

“Si, totalmente 100 veces o un 110% más. Yo cuando vine aquí me quedé asombrada de cuánta gente hacía deporte, caminar y cuánta gente va a la montaña, a mí me encanta eso me encanta...Pero allí en nuestro día día no somos de mucho ejercicio, tenemos una vida muy agitada, pero de ejercicio casi nada, la juventud, no hay tanta costumbre. Decía yo, cómo se cuida aquí la gente como caminan.”(Eneritz)

Azken finean kulturaren JFaren ohitura eta zaletasuna badago, modu batera edo bestera pertsona ohitu egiten da horretara eta naturaltasunez praktikatzen du aukera anitza duelako:

“Si ya te haces, es parte de su cultura es una cultura que tenéis aquí ustedes”(Eneritz)

Testuinguruko beste faktore batzuen artean, bestetik, hiru elkarrizketatuek lan prekarioa dutela aipatzean, herrian dauden JFko zerbitzuetara joatea mugatzen diela jakinarazi zuten, euren diru-sarrerak aisaldian beste zenbait ekintza egiteko aukera izateko baxuegiak direla berretsiz.

“Trabajo de empleada doméstica en casas”(Karmele)

“Yo trabajo en limpieza (Maialen)

“Cuido a una persona mayor de 88 años”(Eneritz)

Diru sarrera eskasak kiroldegiak eskaintzen dituen jardueretara joateko oztopo nagusia dela esan zuten bai Karmelek bai Maialenek ere. Aurretik aipatutako lehentasunek ez diete baimentzen JFra bideratzea euren irabazietako zati txiki bat ere:

“Es que tampoco es que ganes...como para estar y decir mira me voy a un cursillo de actividad física una vez por semana. Es que el dinero, cuesta, por una hora una vez a la semana y tanto...Sí pero para entrar ahí necesitas ser socio. A todo le van subiendo el precio cada vez”(Maialen)

“Mi hija depende de mí y yo depende de lo que gano, es difícil, estoy muy limitada a hacer muchas cosas. Me gustaría hacer muchas cosas, pues sí pero la economía no me deja. (Karmele)

Euren gustuko eta baliozkoa den zerbaitetara apuntatzea euren aisian diruz mugatuak badaude ezinezkoa dela azpimarratu zuten emakumeek Ez zuten uste eskainitako zerbitzu horiek pertsona guztiek ordain dezaketen prezioan eskaintzen direnik, ez behintzat haien baldintzetan dauden emakume latindarrentzat. Ildo horretan, beste hainbat ikerlanetan ondorioztatu da diru-sarrerak eta egoera ekonomikoa badirela JF ez egiteko pisuzko arrazoiak, oinarrizkoagoak diren beharrak asetzeraz bideratuz diru-sarrerak (aipuren bat sartu).

Horrez gain, Ransdell eta Wellsek (1998), talde minoritarioek JFari buruzko informazio gutxiago dutela eta flexibilitate gutxiago dutela haien lan ordutegiengatik ondorioztatu zuten. Honekin bat egin dute elkarrizketatuek eta kiroldegietako jardueren eskaintzak haien ordutegiarekin bat egiten ez zuela azpimarratu zuten, beraz, bizilekuan JF egiteko izan ditzaketen aukeren eskaintza nahiko eskasa eta ez gustukoa zela adierazi zuten:

“Está el polideportivo el gimnasio también tiene unos horarios pero hay cosas que no, no me motivan”

Motibazio eza, jarduera fisikoari, autokontzeptu fisikoari eta bizi-kalitateari eragiten dion faktore larria da emakumeetan bereziki. Urteetan eta oraindik ere, kirol eta jarduera fisikoko praktikan dagoen emakume portzentaia eskasa, beste arrazoiaren artean, motibazio faltagatik dela diote zenbait autorek.

### 6.3. JF EGITEKO ARRAZOTIAK

JF egiteko aukera eta arrazoiaren informazioa antolatzeke ere eredu sozioekologikoa izan da ardatz nagusia, honako ataletan antolatuz informazioa: intrapertsonala, interpertsonala eta testuinguruko arrazoiak.

#### 6.3.1. Arrazoi intrapertsonalak

Eremu interpertsonala aztertuz, JF egiteko arrazoiak asko izan daitezke, baina emakume hauen kasuan batik bat JF askatasun unerako erreminta gisa erabiltzen zutela aitortu zuten, egoera fisiko eta osasuntsua mantentzen laguntzen zela adieraziz. Izan ere, Espainiako Kirol Ohituren Inkestan (Garcia Ferrando, 2006), ere ondorioztatu izan da arrazoi nagusien artean bat osasuna hobetzeko edo mantentzeko dela.

“La salud, que es lo más importante te da vida, te cambia totalmente, a parte que te ayuda a nivel corporal te nutre mucho. Estuve viendo cosas de yoga pero no encontré y me gustaría bailar”( Eneritz)

Beste arrazoietakoa bat jarduera bat gustukoa duzunean sortzen dizun barne gozamina eta horren beharra zela azopimarratu zuten, Maialenek sentitu bezala. Barne motibazio horrek gorputza aktibo mantentzen laguntzen dio:

“Yo me apunto a carreras. He hecho muchas carreras porque me gusta mucho o marchas y sin prepararme muchas veces, digo me apunto y yasta. Porque luego ya tener tiempo de entrenar...”(Maialen)

“Antes de la pandemia llevaba ya 5 carreras, 5 marchas, yo creo que ya tengo 13 camisetas pero yo no lo hago por ganar, si llego última en la carrera, pero a mí me motiva”(Maialen).

Azkenik, hirurek aitortu bezala, askatasun unerako erreminta gisa erabili ohi dute JF, ohiko egunerokotasunetik aldendu eta lasaitzeko zein deskonexiorako tresna dutela agertuz.

“Voy a andar porque cuando ando desconecto mucho. A veces, voy a andar el sábado o el domingo a la tarde. Si que son dos días que me despejo y desconecto mucho”(Karmele).

### 6.3.2. Arrazoi interpersonales

Eremu interpersonalean, hirurek azpimarratu zuten nahiz eta JF bakarrik egitean askatasun unerako erabili, batzuetan jende artean egiteak beste poztasun bat eta besteekin jarduera bera gozatzeko aukera ematen duela, hala nola, familiarekin, lagunekin edo jende berriarekin. Koivularen (1999) ikerketan, osasun fisikoa, ondo pasatzea eta gozatea agertu zuten JF egiteko arrazoi nagusien artean, kasu honetan sozializatzaren arrazoiak bigarren mailako izanik. Honekin lotuta Eneritzen bizipenak motibazioa nondik datorkion ikusten laguntzen du. Azken finean emakume gazte honen kasuan beste kasuetan ez bezala, zaintzen duen amonaren familiak kasu handia eta sozializatzeko erraztasunak eman dizkiola adierazi zuen. Familia hau herrian oso soziala denez eta mendizaletasunaz gain edozein jarduera egitea gustuko duenez, Eneritzi edozeren berri eta nahi duenean haiekin ateratzeko arazorik ez duela jakinarazi zioten lehen momentutik, ohiko bere harremanen testuingurutik at egon zitekeen ate berri bat irekiz Lasarte-Oriako beste pertsona batzuk ere ezagutzeko. Horrek, emakume latindar hau bertako jardueretara gerturatu eta inguruko mendietara joateko motibazioa heldu zaio, eraginez, besteekin batera gozatu.

“Ya le digo a Tasio que quiero ir a la montaña”

Karmelek ere lagun batekin ibiltzera joaten denean asko deskonektatu eta elkarrekin gozaten dutela aipatu zuen:

“Nos desconectamos y me gusta muchísimo caminar y ver el paisaje”

Maialenen kasuan, berriz, semeak eduki arren, gizonak lasterketak egiteko eta herriko jardueretara apuntatzeko jarrera positiboa eta babes handia duela azaldu zuen. Egunerokotasunean ere ibili edo korrika egitera joatera bultzatzen duela, baina ondoren bera dela, zenbaitetan, atzera begiten duena etxean dauden gauzak egiteko edo eguneko nekea dela medio. Hala ere, kanpora irteten ez bada egunean 30min bizikleta estatikoan ibiltzen dela aipatu zuen, zirkulazioa mugitzeko helburuarekin.

“Yo le digo, me voy a apuntar a una carrera, venga y me anima, bueno si si. Y le digo, voy a andar y me dice bien y cuando le llamo y me pregunta si he ido le digo que me he quedado descansando. Compramos una bicicleta estática y si no salgo hago todos los días media hora para la circulación” (Maialen).

### 6.3.3. Testuinguruko arrazoiak

Hirugarren dimentsioarekin amaitzeko, testuingurua aztertuz, jakina da, emakumeen JF egiteko arrazoiaren artean eragin handia duela gorputzaren estetikak gaur egungo kanon estetikoaren ondorioz. Hori oztopo larria dela ikusita emakumeek horri aurre egin behar diotela baloratu beharko litzateke (Hellin et al. 2004). Hau ikusita, Maialenek horrekiko duen jarrera positiboa denez, autoestimua altu eta horren bitartez beldur gutxiago somatzen duenez, JF bakarrik egitea asko gustatzen zaiola aipatu zuen hasieran eta oztopo hori berak bere praktikotasunerako ez zuen oztopo bezala hartzen esan zuen, kontrako efektua sortzen ziolako, jendeak bakarrik joateren iritziak jasotzean, nortasunez baiezko erantzuna emanez, nahiz eta literaturan segurtasun falta eta leku ezezagunetan JF egitea oztopo direla ondorioztatu den ikerlanetan, kaleak guneez ez seguruak bilakatuz (Clark, 2015).

## 7. ONDORIOAK

Lan honen helburua, Lasarte-Oriako emakume latinoamerikarrek, aisian JF egiteko dituzten ohitura, oztopo eta arrazoiak ezagutzea izan zen, errealitate soziala ezagutzeko eta ondoren haien behar eta interesak aintzat edukitzeko. Erabilitako metodoa baliagarria izan da eskuratu nahi zen informazioa eskuratzeko eta ondorioak ateratzeko. Hain zuzen, elkarrizketa bidezko teknika erabili da, zeina emakume hauen ahotsak eta esperientziak entzunda errealitate soziala ezagutzeko eta ikuspegi eta begirada zabalago bat edukitzen hasteko bitarteko egokia izan den. Bildutako informazio guztiak JF egin eta aktibotasun maila gomendatuetara hurbiltzeko (MOE, 2021) dituzten oztopo eta arrazoiak ezagutzea ahalbidetu du. Hauek izan dira lanean ateratako ondorioak, beraz:

- Etorkinen hasierako urteak oso zailak dira migrazio-politikak, euskara faltak, besteen begiradak eta gutxiespenak dakarren zailtasun eta oztopoengatik, modu ez-zuzenean JF egiteko baliabide gutxi eta oztopo gehigarriak izanik.
- Emakumeen gorputz irudiaren estereotipoa, oztopo larria da gizartean eta esparru guztietan. JF eta kirola, kultura eta gizartearen isla direnez, bertan nabari dira segurtasun falta eta etengabeko presio sozial horiek.
- Zaintza ardurak emakumeen gain egoteak, aisiako askatasun uneak zailtzen dizkie, baita jarduera fisikoa egiteko denbora falta ere.
- Emakumea izateaz gain, amatasuna oztopo gehigarria eta sakona bilakatzen da aisian JF egiteari dagokionez.
- JF egiteak dakartzan onuren jakintza eta ohitura, fenomeno kultural bat dela ikusi da eta horrek inpaktu handia izan dezake norberaren etorkizuneko ohituretan.
- Emakumeetan, norberaren jarrerak eta norberarengan segurtasun handia izateak eragin handia du JF gozamenetik praktikatzeko garaian.

Azterlan honek, literaturari ezagutza berriak gehitzeaz gain, Lasarte-Oriako emakume kolektibo minoritario baten begirada ezagutzeko aukera eman du, JF egiteko oztopoen eta arrazoen inguruan hitz eginez. Metodo kualitatibo honen bitartez, herrian ez ikusiarena egiten zaien emakume etorkinen ahotsak entzuteko tresna baliagarria izan da, euren bizipen eta begiradek JF egiteko dituzten

oztopoak hobeto ulertzen lagundu duelako. Are gehiago, euren herrian txertatzeko hasierako zailtasunak zeintzuk diren hartzen bada abiapuntu lez.

Gainera, JF egiteko oztopo ugari edukitzeaz gain, emakume hauek horiei aurre egiteko planteamenduak egin zituzten solasaldietan. Beraz, lortutako emaitzekin eta haiek proposaturiko ideiekin, jarraian herrian kontuan hartzen ez diren emakume edota latinoamerikarren kolektibo hauen beharretara egokitzen diren proposamen batzuk aurkeztuko dira:

- Herrian, emakumezkoen JF areagotzeko kanpainak sortzea eta informazioa, kolektibo guztietara iristeko esfortzua egitea.
- Herrian JF egiteko beharren inguruko galdetegi bat etxe guztietara iristea , herrian dauden emakumeen interesak ezagutzeko eta horiek aurrera eraman ahal izateko.
- Herrian bertan, JF moten eskaintza handitzearekin batera, kiroldegi barruan zein natura jardueretan, ordutegia ere zabaltzea eta beharren arabera etengabe aldatzen joatea. Lasarte-Orian JF modu motibagarrian bultzatu, jendea erakarri dezakeen programak planteatu.
- Zerbitzu publiko zein pribatuetan diru-sarrerak kontuan hartzea.
- Emakumeen aniztasuna, bereziki interseksionalitateko kategoria ezberdinek gurutzatzen dituztenenak, emakumeak eta arraza, klase eta jatorria, aintzat hartzea JF sustatzeko egiten den lan orotan.

Alabaina, ikerketa honek indargune eta mugak ditu. Metodo kualitatiboa izanik, indarguneetako bat informazio sakona eskuratzen dela izan da. Nahiz eta hiru emakumeren ahotsak bakarrik izan, nahikoak izan dira literaturan bilatutakoari erantzun praktikoa emateko eta errealitate soziala ezagutzeko. Are gehiago, eskuragarri izan diren guztiak horiek izan dira lan hau garatzeko. Bestalde, galdera libreak baina bideratuak egitean, literaturan aurkitutakoari erantzun bat ematea lortzen da haien bizipenek literaturari gehitzen dizkieten ezagutza berriak txertatuz. Elkarrizketa teknikaren bitartez, galderek askatasun puntu bat hartzen dute parte-hartzaileen erantzun sakon eta zabalak jasoz. Gainera, emaitzak begirada zabalago batetik eta beste ikuspuntu batetik aztertzea ahalbidetzen du.



Beste indargune bat, emaitzak aztertzeke eredu sozio-ekologikoa jarraitzea izan da. Izan ere, eredu sozio-ekologikoa, norberaren JFmaila egokia sustatzeko, bost mailatara heltzen eta esku hartzen ahalegindu behar dela adierazten du (indibiduala, pertsonen artekoa, instituzionala, komunitarioa eta politika publikoena), inaktibitatearen arrazoiak eta gakoak aztertzeke tresna baliagarria bihurtuz (Sallis et al., 2006).

Eredu hau oinarri hartuz, galderak ildo horretatik egin dira, elkarrizketatuen emaitzak maila bakoitzean sakontzeke, informazio esanguratsuagoa eskuratzeko eta kategoria ezberdinetan informazioa multzokatzeko. Horrela, elkarrizketan ordena bat jarraitu da galderak euren artean zentzu bat eduki zezaten. Hain zuzen, faktore intrapertsonal, interpertsonal eta testuingurukoaren arteko elkarrekintzan sakondu da.

Ikerketa honen muga esanguratsuen parte-hartzaile kopurua izan da, hiru emakume elkarrizketatzea guztira, alegia. Lasarte-Oriako emakume latinoamerikar gehiagok parte hartu izan balute informazio zabalagoa eta ikuspegi zabalagoa lortuko zen. Egia da, hiruren artean horietako bik elkar ezagutzeak asko lagundu duela informazio sakona eskuratzeko. Gainera, bi hauek aman profila betetzen zuten eta aldiz hirugarrenak gaztearen profila. Hortaz, hiru soilik izan arren, esparru ezberdinak jorrazteke aukera egon da profil bakoitzari dagokion galdera espezifikokoak eginez. Are gehiago, aintzat hartzen badugu horietako baten egoera oraindik ere ez dagoela legeztatua, paperik gabeko pertsona bat elkarrizketatu ahal izateak duen balioa azpimarratu nahi delarik.

Ikerketa baterako parte-hartzaileen kopurua txikia izan arren, literaturarekin bat egiten dituen emaitzak jaso ditut baita ezagutza berriak txertatu ere. Esaterako, euren ahotsek eta bizipenek Lasarte-Oriako emakume etorkinek JF ez egiteke dituzten oztopo eta egiteke arrazoiak ezagutzen lagundu didate. Haien begiradak neurea aldatu didatela esango nuke. Betaurreko moreak jartzeaz gain, arrazakeriaren betaurrekoak jarri beharko genituzke Lasarte-Orian.

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

- Lasarte-Oriako emakume etorkin gazteak soilik biltzen dituen ikerketa berdina baina gazte gehiagorekin.

- Lasarte-Oriako ama diren emakume etorkin gazteak soilik biltzen dituen ikerketa berdina baina ama gehiagorekin.
- Lasarte-Orian dauden jardueren eskaintza guztien ikerketa eta bakoitzera zein motako emakume profilak joaten diren ikertu.
- Kultura aniztasuna eta JF bultzatu dezaketen programak planteatzeko ikerketa bat.

## 8. ERREFERENTZIAK

- Areizaga, S. L., Sobotovicova, S., & Goyoaga, C. Z. (2020). Errefuxiatuen egoera EAEn. *Giza eskubideen bilduma* 9.
- Aldaz Arregui, J., Arribas, S. & Aierdi, X. (2010). La práctica de actividad física y deportiva (PAFYD) de la población adulta de Gipuzkoa como hábito líquido. *Universidad del País Vasco*.
- Alfaro Gandarillas, E., Bengoechea Bartolomé, M., & Vázquez Gómez, B. (2011). *Hablamos de deporte: en femenino y en masculino*. Instituto de la mujer.
- American Heart Association.(2009). Heart disease and stroke statistics. Retrieved from: *Stroke*, 40(6), 2276-2293.
- Arnosó, M., Arnosó, A., Mazkiaran, M., & Irazu, A. (2012). Mujer inmigrante y violencia de género: factores de vulnerabilidad y protección social. *Migraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones*, (32), 169-200.
- Assis, M. A. L., & Macarro, M. J. M. (2011). Mujer inmigrante y brasileña: estereotipos y prejuicios. En *Actas del I Congreso Internacional sobre Migraciones en Andalucía* (pp. 2213-2221). Instituto de Migraciones.
- Barquin, A. (2008). *Immigrazioa eta euskara: gogoetarako zenbait gai*. 165, 75-97. *Jakin*.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., Sarmiento, O. L. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Bedregal, P., Besoain, C., Reinoso, A., & Zubarew, T. (2017). La investigación cualitativa: un aporte para mejorar los servicios de salud. *Revista médica de Chile*, 145(3), 373-379.
- Bergaretxe, L. A. (2020). Migrazioarako euskal itun soziala eta euskara. *Hermes: pentsamendu eta historia aldizkaria*, (65), 8-14.

- Bermúdez, A. (2011). La integración política de los migrantes latinoamericanos en Andalucía, Madrid y Cataluña. En *Actas del I Congreso Internacional sobre Migraciones en Andalucía* (pp. 1149-1158). Instituto de Migraciones.
- Carrizo, S., Luberiaga, J., & Ronquillo, S. (2005). Mujeres inmigrantes: de la invisibilidad a la presencia. *Primer aporte a la reflexión desde la Asociación Malen Etxea*. Hemendik berreskuratua: [http://malenetxea.org/wp-content/uploads/2016/11/MUJERES\\_INMIGRANTES.pdf](http://malenetxea.org/wp-content/uploads/2016/11/MUJERES_INMIGRANTES.pdf)
- Cannell, Ch. F.; Kahn, R.L. (1993). La reunión de datos mediante entrevistas. En: Festinger, L.; Katz, D (18.). *Los métodos de investigación en ciencias sociales*.(pp.310-354). México. Paidós
- Census Bureau. (2009). Population.En: R.M.,Groves, T.L.,Mesenbourg, T.A.Johnson & F.G.,Hall (129.),*Statistical abstract of the United States* (pp.1-77) Economics and Statistics Administration.
- Clark, S. (2015). Running into trouble: constructions of danger and risk in girls' access to outdoor space and physical activity. *Sport, Education and Society*, 20(8), 1012-1028.
- Collins, Patricia Hill. (2015). Intersectionality's Definitional Dilemmas. *The Annual Review of Sociology*, 41, 1-20. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073014-112142>
- Collins, P. H., & Bilge, S. (2020). *Intersectionality*.(2ª ed.).Wiley.
- Craike, M. J., Symons, C., & Zimmermann, J. A. M. (2009). Why do young women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach. *Annals of leisure research*, 12(2), 148-172.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesá, S. (2014). Basic guidelines for detecting sedentarism and recommendations for physical activity in primary care. *Atencion primaria*, 47(3), 175-183.
- Davis, K. (2008). Intersectionality as buzzword: A sociology of science perspective on what makes a feminist theory successful. *Feminist theory*, 9(1), 67-85.

- Durán, M. A. (2000). Uso del tiempo y trabajo no remunerado. *Revista de Ciencias Sociales*, 18, 56-70.
- Echeverri, L. G. J., & García, J. C. A. (2018). El Cansancio Inspirador En El Deporte. *Lúdica Pedagógica*, 1(28).
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095736>
- Else-Quest NM, Hyde JS. (2016). Intersectionality in Quantitative Psychological Research:II. Methods and Techniques . *Psychol Women Q*. 40(3):319–336.
- Elssy, B. D. R. (1982). La madre trabajadora: una contradicción. *Revista Desarrollo y Sociedad*, (9), 69-84.
- Emakunde, 2020. *Feminismoa eta Berdintasuna Hiztegia*. Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia, Gasteiz.
- Escribano, A. I. (2000). El proyecto migratorio de los indocumentados según género. *Papers: Revista de sociología*, 225-240.
- Euskal Estatistika Erakundea (Eusstat) (2021). *Datos de población Euskadi*. Hemendik hartuta:[https://www.eustat.eus/elementos/ele0011400/Poblacion\\_de\\_la\\_CA\\_de\\_uskadi\\_por\\_ano\\_de\\_nacimiento\\_según\\_el\\_territorio\\_historico\\_y\\_elsexo/tbl0011424\\_c.html](https://www.eustat.eus/elementos/ele0011400/Poblacion_de_la_CA_de_uskadi_por_ano_de_nacimiento_según_el_territorio_historico_y_elsexo/tbl0011424_c.html)
- Euskal Estatistika Erakundea (2021). *Población de Gipuzkoa*. Hemendik hartuta [https://www.eustat.eus/elementos/ele0011400/poblacion-por-entidades-de-poblacion-de-gipuzkoa-según-sexo-grupos-de-edad-y--nacionalidad/tbl0011437\\_c.html](https://www.eustat.eus/elementos/ele0011400/poblacion-por-entidades-de-poblacion-de-gipuzkoa-según-sexo-grupos-de-edad-y--nacionalidad/tbl0011437_c.html)
- Euskal Estatistika Erakundea (2021). *Mujeres y tareas del hogar*. Hemendik hartuta:

[https://www.eustat.eus/elementos/en-la-ca-de-euskadi-las-mujeres-asumen-el-672-de-los-cuidados-y-tareas-del-hogar-/not0018351\\_c.html](https://www.eustat.eus/elementos/en-la-ca-de-euskadi-las-mujeres-asumen-el-672-de-los-cuidados-y-tareas-del-hogar-/not0018351_c.html)

Evenson, K. R., Sarmiento, O. L., Macon, M. L., Tawney, K. & Ammeman, A.S. (2002). Environmental, policy, and cultural factors related to physical activity among Latina immigrants. *Women and Health*, 36, 43-57.

Ferree, M., & Cho, H. (2010). Practicing Intersectionality in Sociological Research: A Critical Analysis of Inclusion, Interactions, and Institutions in the Study of Inequality. *Sociological Theory*, 28(2), 129-149.

Freysinger, V. J., & Harris, O. (2006). Race and leisure. En: C.Rojek, M.Susan, A.J.Shaw. *A handbook of leisure studies* (pp. 250-270). Palgrave Macmillan, London.

Gaitán Muñoz, Lourdes (2006) *La nueva sociología de la infancia. Aportaciones de una mirada distinta*. Política y Sociedad, 43 (1). pp. 9-26.

García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). En: *Revista internacional de sociología*, 2006, vol. 44, p. 15-38

Gil, R. M., & Vazquez, C. I. (2014). *The Maria paradox: How Latinas can merge old world traditions with new world self-esteem*. Open Road Media.

Gipuzkoako Foru Aldundia (2018). *Gipuzkoako pobrezia eta gizarte bazterketari buruzko 3.inkesta*. Hemendik hartuta:  
<https://www.gipuzkoa.eus/documents/1932270/1932598/Pobrezia+txostena+2018/54f735c0-fef2-2b53-aa2c-88c5aa73747b>

Gloria, A. M., Ruiz, E. L., & Castillo, E. M. (2003). Counseling and psycho-therapy with Latino and Latina clients. In T.B.Smith (Ed.), *Affirming diversity in counseling and psychology* (pp.167-189). Pearson.

Hargreaves, J. (2002). *Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sport*. Routledge.

- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1-2, 101-116
- Henderson, K. A., Hodges, S., & Kivel, B. D. (2002). Context and dialogue in research on women and leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 253-271.
- Henderson, K. A., & Shaw, S. M. (2006). Leisure and gender: Challenges and opportunities for feminist research. In *A handbook of leisure studies* (pp. 216-230). Palgrave.
- Henderson, K. A., & Gibson, H. J. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115-135.
- Hesse-Biber, S. N. (2007). Feminist research: Exploring the interconnections of epistemology, methodology, and method. In S.N. Hesse-Bibr (Ed.), *Handbook of feminist research: Theory and praxis* (pp. 1-26) Thousand Oaks, CA: Sage.
- Herrera, J. (2017). La investigación cualitativa. Hemendik berreskuratuta: <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>
- Hick R. 2012. The Capability Approach: Insights for a new poverty focus. *Journal of Social Policy*. 41, 291–308. doi: 10.1017/S0047279411000845.
- Hondagneu-Sotelo, P. (1992). Overcoming patriarchal constraints: The reconstruction of gender relations among Mexican immigrant women and men. *Gender & Society*, 6(3), 393-415
- Huerta, A. V. (2007). El movimiento social de los migrantes «sin papeles» en Cataluña. Apuntes para una aproximación sociológica. *Papers: revista de sociología*, 217-222.
- Instituto Nacional de Estadística (2021). Demografía de Lasarte-Oria. Hemendik hartuta: <https://www.foro-ciudad.com/guipuzcoa/lasarte-oria/habitantes.html>
- Joseph, P. (2016). Deporte y mujer consecuencias sobre la motivación, autoconcepto físico y el florecimiento humano (Doctoral dissertation, Universidad Miguel Hernández).

- Juliano, D. (2005). *Excluidas y Marginales*. Cátedra
- Jurasti, P. (2003). *Gizarte ikerketarako teknikak: teoría eta adibideak*. Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.
- Koivula, N. (1999). Sport Participation: Differences in Motivation and Actual. *Journal of Sport Behavior*, 22 (21-360).
- López Estrada, R. E., & Deslauriers, J. P. (2011). *La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social*. Universidad de Guadalajara, México.
- Martínez, C. M. (2006). Empoderamiento de las mujeres: conceptualización y estrategias. *Recuperado de: <http://www.vitoriagasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/23/51623.pdf>*.
- Martínez del Castillo, J., Martín Rodríguez, M., Hierro Pinés, D. del, Jiménez-Beatty Navarro, J. E., & González Rivera, M. D. (2008). Barreras a la Actividad Física en las Mujeres Adultas y Alternativas de Conciliación. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*(9), 12-24.
- Michel, A. (1987):*Fuera Moldes. Hacia una superación del sexismo en los libros infantiles y escolares*. Donnes.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, 351-377.
- McDonald, N., & Forte, A. (2020). The politics of privacy theories: Moving from norms to vulnerabilities. In *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-14). ACM
- Munduko Osasun Erakundea.(2021). Jarduera fisikoa eta sedentarismoari buruzko gidalerroak. Hemendik hartuta:  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-baq.pdf>



- Munduko Osasun Erakundea. (2021). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Hemendik hartuta:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- National Center for Health Statistics (2006). *Health, United States, 2006: With chartbook on trends in the health of Americans*. NCHS.
- Oso, L. y S. Parella, 2012, "Inmigración, género y mercado de trabajo: una panorámica de la investigación sobre la inserción laboral de las mujeres inmigrantes en España", en Cuadernos de Relaciones Laborales, 30 (1), pp. 11–44.
- Pérez Serrano, G. (2002). II Técnicas y análisis de datos. In: G.P. Serrano. *Investigación Cualitativa. Retos e interrogantes*. (p.p.101-103). La Muralla.
- Pérez Andrés, C. (2002). Sobre la metodología cualitativa. *Revista Española de Salud Pública*, 76, 373-380.
- Pfister, G. (2004). Deporte, género y etnicidad. El caso de las mujeres inmigrantes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 78, 117–124.
- Ransdell, L. B., & Wells, C. L. (1998). Physical activity in urban white, African-American, and Mexican-American women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 30(11), 1608–1615.
- Ramirez, J., & de Oca, I. M. E. M. (2019). Cultura física: más que dos horas de educación física. *Red de Investigación Educativa*, 11(1), 52-55.
- Rodríguez, E., Elordui, N. L., Senhaji, M., Riguera, C. P., & Country, B. (2008). Variables sociodemográficas y estilos de vida como predictores de la autovaloración de la salud de los inmigrantes en el País Vasco. *Gaceta Sanitaria*, 22(5), 404–412.
- Rodríguez, N. (2007). *Educación desde el locutorio*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Román, G. M. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. *Pasos revista de turismo y patrimonio cultural*, 4(3), 301-326.

- Ruiz Olabuenaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbo: Deustuko Unibertsitatea.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & 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).
- Shershneva, J., & Fernandez Aragon, I. (2018). Explanatory Factors behind Overqualification of Immigrant Women: The Basque Case. *Revista Espanola De Sociologia, 27*(1), 43-66.
- Skowron, M. A., Stodolska, M., & Shinew, K. J. (2008). Determinants of leisure time physical activity participation among Latina women. *Leisure sciences, 30*(5), 429-447.
- Son, J. S., Kerstetter, D. L., & Mowen, A. J. (2008). Do age and gender matter in the constraint negotiation of physically active leisure?. *Journal of Leisure Research, 40*(2), 267-289.
- Taylor, S.J., & Bogdan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.
- Teijeiro, D. R., Patiño, M. J. M., & Padorno, C. M. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de investigación en educación, 2*, 109-126.
- Tirone, S. (1999). Racism, indifference, and the leisure experiences of South Asian Canadian teens. *Leisure/Loisir, 24*(1-2), 89-114.
- Tirone, S., & Pedlar, A. (2005). Leisure, Place, and Diversity: The Experiences of Ethnic Minority Youth. *Canadian Ethnic Studies, 37*(32-48).
- Triandis, H. C. (1990). Cross-cultural studies of individualism and collectivism. In J. J. Berman (Ed.), *Cross-cultural Perspectives 37* (pp. 41-133). Lincoln.

Vázquez Gómez, B. (2001). Nuevos Retos para el Deporte y las Mujeres en el Siglo XXI.  
<http://www.mujerydeporte.com/analisis/BenildeBilbao2001.pdf>

## 9. ERANSKINAK

### 9.1. BAIMEN INFORMATUA

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LAS PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN

El propósito de este documento de autorización es proporcionar información clara sobre la naturaleza del trabajo a los participantes en este estudio titulado "Emakumeen jarduera fisiko-kirol azturak, oztopoak, aukerak eta atxikimendua Gipuzkoan: gakoak eta bide-orria" y el papel que desempeñarán.

**Título del estudio:** Emakumeen jarduera fisiko-kirol azturak, oztopoak, aukerak eta atxikimendua Gipuzkoan: gakoak eta bide-orria

**Investigador principal del equipo de investigación:** Uxue Fernández Lasa, profesora de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Facultad de Educación y Deporte de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). ID: 72477621K.

**Objetivo principal de la investigación:** conocer las barreras o limitaciones que pueden surgir en los diferentes aspectos de la vida de una mujer migrante latinoamericana en relación a la actividad física y posibles vías de promoción.

Yo \_\_\_\_\_ con número de identificación \_\_\_\_\_, acepto participar en la entrevista requerida para proporcionar datos de investigación para el desarrollo del trabajo de investigación " Promoción de la actividad física en mujeres migrantes latinoamericanas" que está realizando la Universidad del País Vasco. Esta entrevista tendrá lugar en marzo de 2022 y la participación se limitará a una única sesión. En esta sesión, se me pedirá que participe en una entrevista que tendrá lugar el 10 de Marzo y que tendrá como duración entre 50-60 minutos.

Su participación en esta investigación será la siguiente:

Autorizo a participar en una entrevista de 50-60 minutos que tendrá lugar el 10 de Marzo. El riesgo de participar en una entrevista podría ser una intromisión en su privacidad y el uso de su tiempo.

Si	No

Permito grabar el audio del grupo de discusión.

Si	No

Estoy de acuerdo:

#### Información básica sobre el tratamiento de datos personales

De acuerdo con lo establecido en el artículo 13 del Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos

personales y a la libre circulación de estos datos, le informamos que sus datos serán incluidos en un fichero bajo la responsabilidad de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), así como los siguientes:

<b>Código de tratamiento</b>	TI0281
<b>Nombre del tratamiento</b>	EMAKUMEAK, JARDUERA FISIKOA ETA GIPIZKOA
<b>Responsable del tratamiento</b>	Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea
<b>Finalidad del tratamiento de datos</b>	Conocer las barreras o limitaciones que pueden surgir en los diferentes aspectos de la vida de una mujer migrante latinoamericana en relación a la actividad física y posibles vías de promoción
<b>Legitimación del tratamiento de datos</b>	Consentimiento informado de los interesados
<b>Destinatarios de cesiones y transferencias internacionales de datos</b>	No se cederán datos salvo en los casos previstos por la ley. No se realizarán transferencias internacionales.
<b>Derechos</b>	Acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, según se explica en la información adicional.
<b>Información adicional disponible</b>	Disponible en <a href="http://www.ehu.eus/babestu">http://www.ehu.eus/babestu</a>
	Información completa disponible en : <a href="http://go.ehu.eus/C2TI0301">http://go.ehu.eus/C2TI0301</a>

**Para aclarar cualquier duda sobre la investigación:**

Uxue Fernandez Lasa  
 Facultad de Educación y Deporte de la Universidad del País Vasco  
 Lasarteko atea, 71, 01007 Vitoria-Gasteiz (España)  
 Correo electrónico: [uxue.fernandez@ehu.eus](mailto:uxue.fernandez@ehu.eus)

Nombre y firma del participante

Nombre del investigador principal y firma del mismo

Uxue Fernandez Lasa, 72477621K

Lugar y Fecha: \_\_\_\_\_

*Muchas gracias de antemano por su participación y disculpen las molestias que esto pueda causar.*

## 9.2. ELKARRIZKETAREN GIDOIA

### PREGUNTAS INTRODUCTORIAS

- Qué hacéis en vuestro día a día, la rutina.
- Tiempo de ocio, ¿qué hacéis?
- ¿En qué trabajáis?
- Estudios
- ¿Practicáis alguna actividad física?
- OMS: menos de 150 min/semana (ejercicio moderado) = **INACTIVAS**.  
→ ¿Cómo os sentís ante eso?

### CONTEXTO Y AMBIENTAL

- **SER MUJER**: dificulta a la hora de hacer AF? Barreras y Dificultades
- **EL CUERPO**: (vergüenza a sí mismo, ansiedad de practicar con los demás, falta de autoestima)
- **Conciliación**: compaginar → tareas vs AF
- ¿**El cuidado** de hijos/as, nietos/as o personas dependientes está asociado con las mujeres cuidadoras? ¿Creéis que es un factor importante a tener en cuenta?
- COVID?

### INTRAPERSONAL

- Diferentes **etapas de la vida** → AF relación  
(adolescente, madre, cambio de residencia...)
- **Límites** durante esas etapas

### INTERPERSONAL

- **Ser inmigrante** dificulta a la hora de hacer AF?  
(situación personal, familia, sociedad)
- Sentís **apoyo** para hacer AF (familia, parejas, amistades)
- **El cambio de sociedad** (al País Vasco) ha influido en cuanto a la cultura de la AF?

### CULTURA

- **Motivaciones** de las mujeres para hacer AF

- ¿Actividades más **adecuadas** para **mujeres y hombres**? (veis la diferencia de la cultura en cuanto a este pensamiento?)
- Culturalmente los **obstáculos o oportunidades** que os encontréis.

#### POLÍTICA

- ¿Dirían que las **iniciativas municipales**, sociales e institucionales, ofrecen **oportunidades** para **todas las mujeres**?
- Políticas migratorias, el proceso migratorio, obstáculo?

#### PREGUNTAS ESPECÍFICAS

Mujer joven→ en cuanto a la relaciones entre jóvenes, el ser inmigrante lo que supone→ cómo influye en las actividades del pueblo.

Madres jóvenes→ el ser madre lo que supone, responsabilidades, prioridades...

### 9.3. ELKARRIZKETEN TRANSKRIPZIOA

#### 9.3.1. Transkripzioa I

**Estoy cursando en la facultad de Actividad Física y Deportes en Vitoria y para el trabajo del fin de grado me he basado en analizar las costumbres, obstáculos y límites en cuanto al hábito del ejercicio físico en mujeres de Lasarte-Oria. Viendo la población de mujeres de y la diversidad de origen, he analizado que las mujeres latinoamericanas sois la mayoría entre las que habéis emigrado.**

**Quiero saber al final, el día a día, la rutina, los hábitos en el ocio...Empieza si quieres presentándote un poco.**

Vine hace dos años, en noviembre de 2019. Soy nicaragüense, tengo 27 años, me llamo Eneritz, vivo en Lasarte, antes de venir aquí pasé 6 años viviendo en Antigua. Cuido a una persona mayor de 88 años y vivo con ella y estoy sacándome el curso sociosanitario.

**¿Qué estudiabas ahí? ¿Con qué estudios venías?**

Saqué una licenciatura en sociología, pero lamentablemente me salió otro trabajo no de mi carrera, como cajera y luego me surgió la oportunidad de venir aquí.

**¿Por trabajo?**

No por trabajo, bueno sí y decidí venirme, las cosas resultaron distintas, las cosas cambiaron.

**Un cambio brutal me imagino...**

Sí un cambio muy muy grande, pero bueno aquí seguimos, remando, es lo que queda.

**¿Y viniste sola verdad?**

Sí vine sola, y estoy sola y no fue nada fácil, pero siempre he dicho que de todo se sale

**¿Y aquí no conocías a nadie no? No tenías amigas ni...**



No, no conocía a nadie, bueno amigas sí, pero no todas estamos en el mismo sitio, aparte de que tiene mucho que ver nuestros trabajos, el tiempo, no todas andamos en el mismo ritmo de vida, o la misma línea que queremos andar de vida, entonces claro no se hace fácil.

**Y claro, ahí estudiaste sociología, pero aquí no te ha salido o no puedes todavía trabajar en algo relacionado con tus estudios.**

No, tengo que esperar 3 años para estar regulada, no me he planteado todavía eso. Pero tengo otros cursos que puedo convalidar, para que valgan aquí. Ahora estoy aprovechando sacar este otro curso.

**¿Piensas que tienes obstáculos para trabajar en eso que estás estudiando?**

De momento en lo que me salga, pero bueno yo creo que con los cursos de medio tiempo puedo aprovechar.

**Muy bien, y el día a día te habrá cambiado un montón, comparando lo de allí y lo de aquí.**

Uf sí sí mogollón, totalmente (se ríe), la vida me cambió.

**Allí qué hacías en tu día a día.**

Trabajaba, estudiaba, iba hasta al gimnasio, salía a correr, tenía mucho tiempo para mí, para mi familia, los fines de semana, los domingos una vida más tranquila

**Hablando de la experiencia de AF**

Siempre me ha gustado mucho caminar y correr, aquí lo suelo hacer también pero ahora la falta de tiempo, no me ayuda y porque estoy estudiando ahora no puedo, pero sí que solía ir a correr, al gimnasio, iba a bailar como aeróbic, me gusta más eso.

**Claro has visto que cuanto menos tiempo libre, menos tiempo para hacer lo que te gusta**

Sí, eso es, pero bueno cuando hace buen tiempo suelo salir y tengo mi tiempo libre entre semana, me gusta caminar mínimo una hora.

**Claro, tú vives con la amona**

Si, pero como suelo tener 3 horas diarias libre, pues suelo aprovechar si hace buen tiempo para caminar y hacer ejercicio. Quisiera hacer más, pero a veces es que no puedes.

**Y por ejemplo las actividades del polideportivo supongo que necesitarás ser socia.**

Sí, eso es, el año pasado pregunté para ir al polideportivo, no pude, y me eché un poco para atrás, al final como no estoy regulada, no tengo una documentación en regla.

**Y se os hará muy largo estos tres años, será largo el proceso, que al final son obstáculos para muchos ámbitos**

Sí eso es,

**Y solo dependes de ti o tienes críos, pareja...**

No, no tengo pareja, no tengo hijos, ni perro ni gato, solo dependo de mí.

**¿Y tú crees que el ser mujer es un obstáculo a la hora de hacer AF o algún deporte?**

Considero, yo creo que no, todo está en tí en lo que quieras hacer, pero claro hay muchos estereotipos, que no se terminan de quitar, o uno mismo se lo crea y se lo cree literalmente que no puede hacerlo, pero finalmente lo puedes hacer.

**Tú no has notado en ti misma la vergüenza del cuerpo, complejo, de ir a sitios cerrados con hombres, gimnasio, hacer en público...**

Sí y de ahí viene la negatividad, no querer hacerlo, no involucrarse con los demás todo depende de la perspectiva de cada uno, pero yo siempre digo, que está muy mal, y cada uno tiene que ser uno mismo aquí y allá y sentirse seguro de lo que es. ¿Le damos a dar el gusto a todo el mundo? No, el gusto le tiene que dar uno mismo, te tienes que sentir bien tú.

**Y tú por ejemplo en ese factor, ¿aquí y allí?**

Mira eso es en todo el mundo aquí y allá, pero yo siempre he sido de un carácter, y de decir de me da igual, no sé si a veces soy muy prepotente, pero siempre he dicho me da igual, a ver si tú te creas eso, te vas metiendo y metiendo y no es parte de ti. Es de la otra persona, te ve mal, a ver que como mujeres nos hacen sentir mal porque somos vulnerables si es normal pero no hay que creérselo porque te hace pasar una mala pasada.

**Sí esa es la actitud, pero tienes que ser fuerte, porque si nos llevan a ser vulnerables tienes que hacer frente a eso.**

Sí, claro, o al menos demostrarlo, que no eres débil, aunque vayas a casa a llorar, pero no mostrarles delante de ellos.

**Luego también los sitios que nos rodean, los parques, ¿cómo te sientes en ellos? ¿son un lugar seguro?**

Para mí, me gusta ir más lejos, o poder decir quiero estar sola, o con gente, aunque no me hablen, que me sienta apoyada.

**Y nunca te han dicho cuando has ido sola, que tengas mucho cuidado, ¿mejor que vayas a algún sitio más cerca? Entre hermanas y hermanos muchas veces se ve la diferencia...**

Sí me pasa, cuando ando por aquí y siempre es que ande con cuidado. Por ejemplo, cuando fui aquí a Trentxiki camino Urnieta, que me dijeron que estaba bien para caminar fui sin móvil, y esas cuestas que nunca se terminaban, decía nunca llego nunca llego, cuál es el final luego tienes que volver, qué hago decía yo. Entonces venía una persona mayor y le pregunté ¿camino a Lasarte? y me dijo puedes volver por el mismo camino o por aquí, y dije yo pues vengo por aquí, y caminaba y caminaba y yo desesperada y no tenía el móvil, pero bueno por lo menos me sé el número de Alaitz y que me busque, pero claro y qué hora era, tenía que entrar a trabajar a las 21:00, pero yo sola empecé a caminar y caminar y justo en la separación que había imagínate que había caminado 1h30min, cómo es la frustración, la desesperación que te hace pasar una mala pasada jaja. Fui sola andando sola.

**¿Qué bien, y con las amigas por ejemplo no quedas para andar en compañía?**

Sí, pero amigas, a ver es que, tengo amigas, pero cada una anda en sus cosas, parejas, el tiempo no coincidimos mucho.

**Ya, y para hacer ejercicio físico, ¿tu familia allí te apoyaba, ha sido una familia que apoyaba el ejercicio, según en qué familia estés se le da más importancia o menos no?**

Si, sí, mira en la siguiente generación que está allí, mi sobrina que tiene 15 años, ella practica el voleibol, super alta con 15 años, vóley, básquet. A ver, le gusta, lo que le gusta no se puede detener.

**Y por ejemplo culturalmente has visto el cambio de allí y aquí, en cuanto más gente haciendo deporte, ¿más mujeres?**

Si, sí... totalmente si uff 100 veces o un 110 por ciento más. Yo cuando vine aquí me quedé asombrada de cuánta gente hacía deporte, caminaba y cuánta gente va a la montaña. A mí me encanta eso, me encanta.

**Allí entonces no tenía un entorno natural, montes cerca, parques...**

Sí sí.. pero allí no es el plan, venga vamos a quedar para caminar o ir al monte, no es eso nuestro día a día no somos de mucho ejercicio, la gente no, pero tenemos una vida muy agitada, pero de ejercicio casi nada, la juventud, no hay tanta costumbre.

**Aquí sí que hay la costumbre de los domingos salir al monte, con la familia y amigos...tanto jóvenes como las personas mayores. Entonces has notado mucho cambio.**

Sí sí, muchísimo, decía joe cómo se cuida aquí la gente, como caminan jaja, no pero bien. Yo cuando vine el primer verano empecé a caminar y caminar y dije me gusta, si ya te haces, es parte de su cultura es una cultura que tenéis aquí ustedes.

**¿Y allí nada?**

No yo allí iba de vez en cuando a andar, pero no es como aquí ni mucho menos no. Al gimnasio o al aeróbic y basta, iba la gente que quería tener bien el cuerpo, pero basta.

**¿Y a ti hacer ejercicio físico qué te da? ¿Por qué lo haces? cuando vas a andar**

La salud, que es lo más importante, te da vida, te cambia totalmente. Además de ayudarte a nivel corporal te nutre mucho.

**¿Y hacerlo fuera te gusta más que en un sitio cerrado?**

Bueno las dos cosas, depende, me gustan las dos. No tengo ningún problema tampoco de ir sola, me distraigo.

**¿Con el Covid has notado algún cambio personalmente?**

No, en la cuarentena empecé a hacer ejercicio, pero luego, después lo dejamos. Pero a mí me gustaba antes hacer ejercicio o lo sigo haciendo.

**¿En la cuarentena vivías ya con la abuela o después?**

No, no, después.

**En cuanto al entorno allí era más agobiante o estabas al lado de la naturaleza.**

No hay casas pequeñas, es un entorno agradable para hacer ejercicio, pero allí es más cultural que la gente no salga afuera a caminar tanto, somos más de ir al gimnasio.

**Y por ejemplo el ser de fuera ¿has notado obstáculos límites al hacer ejercicio?**

Pues no, creo que no, no he sentido eso, ¿cómo decirlo como una discriminación? no, al contrario, Alaitz siempre me dijo, vete para aquí, para acá y yo le comentaba lo que corría, y ya le digo a Tasio que quiero ir a la montaña.

**Es que influye mucho el entorno de aquí, a qué gente has conocido, esta familia por ejemplo socialmente son muy conocidos en Lasarte, hacen mucho ejercicio, les gusta mucho la montaña, caminar, y tú has encajado muy bien...**

Sí sí total, esos andan, si está muy bien.

**¿Y cuando estás cuidando a la abuela, te cansas físicamente?**

Pues no, porque mira ella tiene la enfermedad Parkinson, y soy muy activa y busco la manera no solo para mí sino para la otra persona para que se mueva, y cuando empezamos empezamos a hacer gimnasia, porque ya tiene una cierta edad que ellos quieren más el sillón, y para no querer tanto eso intentaba que moviésemos el cuerpo, movimiento ya solíamos hacer al menos una hora, lenta, articulaciones, y cuando está con la otra persona también lo hace, ya ha cogido esa rutina.

**¿El trabajo te limita mucho para que tú tengas el tiempo libre, qué día libras?**

Voy a clase de 15:00-20:00, por la mañana cuido a la abuela, los viernes no tengo clase tengo libre y los sábados salgo hasta la tarde y ya el domingo entro a las 21:00. Luego ver la tele y a la cama.

**¿Si estás muy cansada haces ejercicio en el tiempo libre?**

No, a veces llego tan cansada que no, según qué domingo, uf. Pero, bueno, es cuestión de acostumbrarse.

**¿Y en tus amigas has notado también el cambio? ¿ellas han notado en cuanto al ejercicio físico más costumbre o?**

Sí, sí, totalmente ellas también suelen salir a caminar, con sus parejas, sí lo hacen.

**En esos tres años de los papeles, sí que se alarga mucho ¿no? ¿Es un obstáculo largo, ¿verdad?**

Sí muy grande, para trabajar, no tienes un seguro, no tienes una identificación, no estoy identificada más que un empadronamiento, estar legalmente donde te pueda coger la policía y que te diga estás

en regla, al cualquier trabajo que vayas necesitas el MIE, que se le llama, si no tienes todo en regla no puedes.

**¿Después de esos tres años te gustaría trabajar en otra cosa?**

Sí sí, claro.

**Muchas que venís de fuera empezáis a trabajar en tareas de cuidados, limpiezas...**

Si solo piensan en cuidar personas mayores, los chicos en construcción, chófer, reponedores, camareros...

**Ahí se ve que la mujer siempre va al cuidado de las personas, limpiezas... al final es porque la sociedad nos ha impuesto ese rol a las mujeres que luego sin darnos cuenta lo llevamos dentro esa responsabilidad, ¿no?**

No es, bueno igual por costumbre, pero muchas veces es lo que hay pues voy a eso.

**¿Y te gustaría después de esos tres años apuntarte a actividades del pueblo?**

Si, estuve viendo cosas de yoga, pero no encontré y me gustaría bailar...

**Aquí tenemos KUKUKA y Erketz...asociaciones de baile vascos y combinaciones con el contemporáneo, por ejemplo.**

A sí sí, que no tiene que ver que sea de aquí o de allá si te gusta bailar te gusta bailar y lo que sea. Es así, al menos mover el cuerpo.

**¿Y económicamente como están los servicios del ayuntamiento u otros?**

Pues no sé porque todavía no puedo, pero creo que algunas son viables, pero de eso todavía no me he enterado bien. Y aquí en Lasarte no hay por ejemplo que la gente se apunte, por ejemplo, hoy vamos a hacer una ruta de Urnieta a Hernani y que venga la que quiera. ¿No suele hacerlo, ¿no?

**Muy pocas veces, se organiza, sí se hace, pero no habitualmente, a veces sacan los del club del monte, nosotras de la organización de jóvenes de monte sacamos excursiones y se apunta la que se apunta.**

Ya, mira ahora que has tomado ese punto, Gaizka me hizo una pregunta muy interesante, que a ver cómo siendo yo extranjera cómo me involucraba aquí. Pues mucho ¿no? A ver yo estoy aquí, por lo de la entrevista, y al menos ya me conoces ya te conozco, pero es muy difícil involucrarse, entonces ¿qué haces si te aíslas?, hay mucha gente de mi país que no lo hacen.

**Por eso es un gran obstáculo ser extranjera en cuanto a las relaciones y lo que eso conlleva en las actividades que se organizan en el pueblo. Al final nos movemos más en dos bandas diferentes los de aquí con los de ahí, y de los que venís de fuera con los que venís de fuera.**

Si, al final no hay esa integración social o es difícil, y es duro. Uno, porque están todos hablando euskera y dices tú que hago yo aquí si no entiendo nada, es normal. Pero, a ver, yo digo pero si quieres involucrarte en castellano puedes empezar a integrarte, sin ningún problema pero cuesta decir vale me voy a poner aquí y le voy a empezar a hablar a esa persona.

**Al final yo sí que veo que somos egoístas y que cada uno va a su bola, y somos muy cerrados. Yo cuando estuve fuera, me di cuenta mucho de lo bien que te sentías cuando te acogían y hacías planes, entras en su cultura, porque al final no es lo mismo que te pongan el camino fácil o difícil.**

Qué bueno, es así, imagínate, lo que hace vivir esa experiencia de no sentirte en tu tierra.

Si al final también es de cada uno cómo es, porque si dices va no me quiero involucrar, quiero estar con gente que ya conozco en mi círculo, pues no, siempre hay que tratar de conocer.

**Eso es, pero aunque pongas esas ganas y te involucres siempre hay obstáculos no?**

Sí, a mí no se me hizo fácil al principio pero ahora no se me hace difícil tampoco.

**Ya, pero es normal al final con tantos obstáculos ir a lo fácil y juntarse con los que sois del mismo lugar.**



**Y cosas así sí como por ejemplo que se podrían hacer, actividades que llegasen a todas las mujeres por ejemplo de toda Lasarte, sean de donde sean, pero para ello tiene que haber gente que llegue a esas personas que están más discriminadas en el pueblo...**

Pues sí, porque la integración de los extranjeros y hay cosas planteadas, pero no ejecutadas no? Es muy difícil cambiar los valores de las personas también. Pero si tú te pones a pensar, hay mucha gente de mi país, que vino aquí de pequeña, ya ha crecido aquí o venir con 27 es mucho más difícil. Fíjate que un día pasé por Ilargi y encontré a unos amigos de aquí y le dije a un amigo mío vente para aquí, y me dijo no vente al Txepetx, y le decía no vente para aquí, y me decía él: no que me voy a sentir extraño, "venite" le digo yo así, que no que no, y se decidió y llegó. Estaban todos de la cuadrilla de Alaitz y Tasio, y mi amigo empezó a hablar con ellos, estuvimos bailando que no sé cómo terminamos bailando así cruzando de las manos, un baile, super bien, y mi amigo asustado. Eneritz, me decía, pero cómo se te ocurre me dice así, estoy sorprendido me dice, y le digo sorprendido por qué? Porque pensaba que me iba a sentir menos. ¿Menos? le digo yo. Donde vayas nunca te sientas menos porque nadie es menos que nadie. Es normal cuando no conoces a nadie es normal que nadie te vaya a hablar, pero si al menos tienes alguien que conoces, que te dé igual y mira le decía pensabas que sólo ibas a estar conmigo y mira con cuántos has estado. Y a él le gustó. Pero ahora por trabajo no solemos quedar. Imagínate yo llevando a un sitio vasco.

### 9.3.2. Transkripzioa II

**Contextualización. Estoy terminando el último año del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en Vitoria y para el trabajo de fin de grado quería algo relacionado con Actividad Física, Ocio y mujer. Entonces, al ser de Lasarte tenía que elegir un colectivo más concreto, o mujeres jóvenes, madres, familiares dependientes...que al final se van sumando los obstáculos**

K: Uf obstáculos, si yo te dijera...

**L: y viendo el perfil de mujeres en Lasarte, vi que hay muchas mujeres extranjeras y sobre todo latinoamericanas. Por eso me he centrado en vosotras, en las costumbres que tenéis en cuanto a la actividad física, los obstáculos, límites y razones. Empezamos entonces diciendo un poco de dónde sois, edad, cuándo vinisteis aquí a Lasarte... Maialen empieza tú.**

M: Soy de Nicaragua de un pueblo llamado Somoto que lo conocen aquí mucho jaja, vinimos en el mismo avión el 7 de julio de 2004, hace 18 años. Veníamos los dos iguales, del mismo pueblo.

**L: ¿Os conocías de allí entonces?**

K: Sí de niñas. Porque mi madre era su madrina. Mejor dicho, que convivimos mucho ella en mi casa y yo en la suya.

M: y al final en el barrio también estábamos todos juntos allí, que la Karmele pegaba dos gritos y salías. Y vinimos en el mismo avión. Vinimos justo para San Fermín. Yo tengo dos hijos, uno de 16 y uno de 12 que es dependiente y tiene autismo.

**L: ¿dependiente total?**

M: no pero sí tengo que estar, ahora ya va cogiendo más autonomía, pero hay que estar con ellos, al final la enfermedad autismo tienen días regulares, mejores, peores, y tienes que estar al 100%.

**L: Y por ejemplo el día a día cómo es, cuál es vuestra rutina, Karmele tú de lunes a viernes cuéntame lo que sueles hacer, el trabajo, el tiempo libre..**

K: ¿yo? si te digo comenzando desde casa, de lunes a viernes te lo canto bonito como solemos decir los Nica. Mi despertar es a las 6.00 de la mañana. Comenzar con lo de la casa, ir avanzando personalmente, entre la comida, la cría, bueno que tiene ya 15 años, pero.

**L: Tienes una hija.**

K: Sí una, soy madre soltera entonces claro soy la única que lleva el sustento para ella. Salgo de casa a las 8:00, llego a casa 12:30 y vuelvo a entrar a las 16:00 y a las 20:00 vengo a casa. De lunes a viernes, bueno el viernes un poco menos, un poco de relax a la tarde, pero bueno como yo suelo decir, eso nos es relax.

**L: Y tú ¿dónde trabajas?**

K: trabajo de empleada doméstica en casas y estuve también trabajando con personas mayores y ahora estoy con una persona que tiene discapacidad, pero el de más trabajo es hacer limpieza.

**L: ¿Y ese trabajo desde que has venido?**

K: bueno... si, desde que he venido trabajando, como solemos decir, a lo que venimos. Como dicen muchos venimos a quitar trabajo a otras personas, no, perdona, venimos a hacer un trabajo que a veces los mismos de aquí no quieren hacer.

M: Es que nos tachan a nosotras que joe “venís a quitar el trabajo” perdona, yo dije una vez, vas a ir a limpiarle tú el...(hablando mal así) a una persona mayor? “a no no no, yo no”.

**L: si el estado, todo el trabajo de limpieza y cuidados son aprovechadas por mujeres extranjeras.**

M Y K: sí, sí, total.

**L: ¿Y traíais algún título de estudios de ahí o no?**

M: Yo hasta secundario estuve.

K: sí, igual. Igual, porque ya cuando fui a primero de universidad, mi prima fue la que se vino y le dije a mi tía dile, a Andy que si me da la oportunidad de irme. Iba a comenzar la carrera y pues mira también tuve un escape por X circunstancia y por eso también me vine, así de claro lo digo.

M: Sí, al final aquí nos ha traído, no hemos venido con gusto al final, por las circunstancias de la vida, se vino mi madre también primero, y claro somos seis hijos y nos trajo primero a las chicas y nos empezamos a venir todas así las chicas primero y los chicos luego. Y mi madre dijo también que la situación allí es muy dura, ya que para ir a la universidad hay que pagarla y ...

**L: ¿Y aquí habéis hecho algún otro curso para trabajar de alguna otra cosa que os guste?**

M: No, yo ya no.

K: sabes lo que pasa también, por lo menos yo, que he querido hacer cursillos porque a mí siempre me ha gustado la peluquería, pero el problema es que o te dedicas a trabajar o te dedicas a hacer los cursos ¿por qué? Porque son por las mañanas y no te dan la oportunidad de hacerlo por la tarde. Entonces dices tú, no hay nada y aquí nos quedamos. Y sí estuve trabajando, cuidando a personas mayores y me he quedado ahí porque me he fastidiado mucho en España.

M: ¿no hiciste un cursillo para cuidar a personas mayores?

K: No porque cuando empezaron a pedir el papel del cursillo, yo tenía más horas metidas de las que pedían, pero se está haciendo ahora que si sacas el cursillo puedes trabajar en residencias y con el que tengo yo no, sólo en domicilios, y yo como te digo he terminado de trabajar con personas mayores por el problema que me vino a través del trabajo, cargar, mala postura, físicamente te fastidia.

M: Sí al final trabar con personas mayores, es lo que tiene vas acarreando problemas en la espalda, mi madre tuvo mal los dedos, te acarrea muchos problemas.

**L: ¿Y tú Maialen también trabajas en domicilios?**

M: si, yo trabajo en limpieza, alguna vez sí que estuve con una persona mayor, pero nada luego todo de limpieza. Sí que me gusta siempre hacer cursos de algo, pero luego a mí también se me complica mucho con el niño y tengo que estar en casa, con el móvil a todas horas pendiente y así no se puede.

Entonces dices, es que yo aquí no he venido a estudiar he venido a trabajar, y tener un futuro, que nuestros hijos tengan un futuro mejor que el que tuvimos nosotros.

**L: ¿y trabajas también de mañana y tarde?**

M: yo trabajo de mañanas, yo si voy a trabajar tengo que compaginar con el niño porque solo soy yo la que tiene que llevarlo a la parada y recogerlo. No le puede recoger el padre porque ya le da algo, entonces tengo que estar yo a la hora que viene y a la hora que se va. Soy yo la que le preparo, la que le levanta a las 7:30, yo me levanto a las 7:00, yo sólo le tengo ahora al pequeño, antes eran los dos, pero ahora solo al pequeño le levanto, le pongo el desayuno, le preparo, recojo la casa y mi marido y mi hijo mayor ya se han ido a las 7 ya se van.

**L: ¿Y con el marido los trabajos de casa como os lo distribuís?**

M: Sí sí bueno 50-50, por no decir que hace más que yo jaja. No, 50-50 y sobre lo que, con los niños, los dos por igual.

**L: ¿En tu tiempo libre por las tardes, en cuanto a la actividad física haces algo?**

M: Yo me apunto a carreras. He hecho muchas carreras porque me gusta mucho, o marchas y sin prepararme muchas veces, digo me apunto y ya está. Porque desconecto mucho, me gusta correr, pero eso me apunto y ya está pero luego tener tiempo de...

**L: ¿Durante la semana entonces no es rutinario?**

M: mira que podría por las mañanas, pero entre que por la mañana entro a las 10.00 y luego tengo que recogerlo, llevarlo y hacer más cosas de casa, que si has dejado el lavavajillas, la lavadora, y termino de recoger, y ya enseguida se hacen las 10.00. Y luego ya vengo, y preparo la comida para mi marido para mí, y luego ya me queda la tarde libre, pero hay días que es que a mí por las tardes no me gusta hacer ejercicio, a mí me gusta por la mañana, y a veces sí que he hecho con una amiga, les dejamos al niño a la 8:30 y luego vamos a andar y directas a trabajar, pero no todas las semanas. Cuando ella puede...

**L: al final priorizas las tareas y no el tiempo para ti**

M: Sí eso es.

K: sí, y esta que tiene marido.

**L: ¿El marido tiene el tiempo libre?**

M: Sí, mi marido se va a las 7:30, a veces viene a comer, luego se va otra vez, una hora para comer tiene y luego viene a las 19.00, todas las cosas de la casa hago yo

K: El resto é... (con ironía)

M: jaja e sí, luego cosas de papeles que tienes que ir aquí y allí, yo, trágatelo.

**L: al final es ese rol que tenemos interiorizado las mujeres de tareas y cuidados de casa ¿no? y muchas veces parece que no y dices, 50-50, pero luego todas las cosas que la mujer tiene en la cabeza, responsabilidades.**

M: sí, eso es.

K: Para mí no es 50-50, el que está casado siempre lleva más la batuta la mujer que el hombre, aunque digamos más 50-50, pero no la batuta llevamos nosotras, la mujer, porque somos a la misma vez doctoras, psicólogas, somos el despertador.

M: Sí, la verdad es que sí, mi marido al final está todo el día fuera, que hay que ir a una reunión, venga ya voy yo. Ay, tengo que pillar un poco que no esté trabajando, y por suerte mi trabajo es flexible, porque si tengo algún compromiso me dicen no vengas y vete, así que no tengo ningún problema, pero es eso me dice necesito un papel en el ayuntamiento o lo otro y venga ya voy yo, si tienes que llamar al colegio del hijo mayor, yo.

**L: Ahí se ve que el ser mujer obstaculiza mucho nuestro tiempo libre y ocio, por todas las responsabilidades que tenemos en la cabeza.**

M: uf, sí, sí.

K: A veces me pongo a escuchar cosas, por ejemplo, aunque nosotras estemos trabajando mucho luego nos tenemos que salir un poco a andar o a lo que sea, por ejemplo yo, cuando me apetece o en alguna ocasión que me dicen a la 13.00 no vengas, entonces como no voy a trabajar, venga voy a andar. Pero si no, también si estás con una hija adolescente es peor. Estar presionando para que te haga alguna cosa, es todo. A veces digo yo la madre, o la mujer nos olvidamos del mundo exterior nos quedamos,

M: Nos olvidamos de nosotras mismas.

K: Yo por ejemplo sí, yo me he olvidado de mí misma. Porque yo me dedico el 100% a mi hija, y a veces me dicen Karmele que te pierden, y yo digo es que no es que me pierda, pero es que no me da la vida, a duras penas que salgo a tomar el café, etc.

M: pero ya ves que es muy difícil, porque cada una tiene un horario distinto.

**L: Y, ¿no os ha pasado por la cabeza apuntarse en cursos de actividad, obligarse a hacer ejercicio en vuestro horario libre para que se vuelva un poco rutinario? en el polideportivo por ejemplo**

M: Tú ves y ves cuando te llega por la casa de la mujer o, lo del ayuntamiento, pero dices, ostras.

**L: ¿Qué obstáculos habéis visto en ellas?**

K: Yo veo que con el horario que tengo, estoy trabajando. Por ejemplo, el otro día estuve mirando con una chica para ir los jueves a clases de baile, para distraerme un poco. Y yo dije bien, pero claro dije me arrastro a mi hija y nos vamos, pero nos íbamos a trasladar a Gros, y claro era de 19.30 a 20.30, ella está trabajando, yo estoy saliendo justamente de trabajar, y complicado. Pero aquí en Lasarte, hay cosas, pero hay cosas que son en horarios que no nos convienen, a mí sí a mí sí me gustaría ir a salsa o algo que sea por ejemplo de 20.00 a 21.00. Pero que te dé tiempo y te puedas distraer de tu rutina, pero es que, lo que veo yo aquí es que no compagina con mi horario.

M: no te dan la opción de horario, porque todo el mundo trabaja por las mañanas, a la mañana están libre las jubiladas, y luego no hay tiempo para muchas cosas...

**L: Y, ¿al gimnasio o así habéis ido?**

M: es que no sacas tiempo casi nunca, por ejemplo los martes y los jueves estamos apuntados en el polideportivo de Etxadi de Donosti, y los niños van los martes y los jueves, y yo puedo ir, podemos ir cualquier día, y los martes y los jueves a veces decimos vamos, y luego digo pero si tengo que hacer cosas, una hora que hace el cursillo el niño una hora que nos quedamos aquí, pero yo le digo al grande, espérate cuando ya viene lo bueno a ver si ya me animo a ello, pero siempre sale algo, aprovecho y me quedo lavando los cristales, pasando la aspiradora, fregando ayer, ayer le metí una a la casa que dije ya está el finde ya no la toco.

**L: ¿Si al final también se complica si no estás apuntada a alguna actividad que te obliga ya que te has apuntado a ir no? porque por ti misma es más difícil porque como se dice siempre hay algo que hacer.**

M: Eso es, es que luego también personalmente lo que yo veo, digo es que el dinero, es que cuesta y por una hora, una vez a la semana, tanto...

K: a ver yo soy lo que te digo, mi hija depende de mí y yo depende de lo que yo gano, es difícil, ¿estoy muy limitada a hacer muchas cosas me entiendes? porque si tiro para esto tengo que dejar de tirar para lo otro, y para mí lo más principal es donde vivo lo de mi hija y lo principal es la comida y estar solvente.

M: Si, si es que quieras que no tampoco es que ganes uf. Como para estar y decir mira me voy a ir a un cursillo de una vez a la semana.

**L: No creéis entonces que económicamente están pensados para todo tipo de personas.**

M: no, igual no. Y además tienes que escuchar” a no si vosotras trabajáis mucho vais a muchas casas” Ya, pues no, pero luego en casa tienes hipoteca, dos chavales, a uno le queda un año para que empiece la universidad, no me voy a empezar ahora yo aquí... ni cursillo ni nada y a las tardes que tengo libre y podría salir a andar, pues digo pues no, me voy a quedar descansando, una-dos veces a la semana digo, me tumbo un rato, me veo una serie, descanso un poco y me levanto. Pero luego estás con la cosa de, me pasa que estoy en el sofá, viendo una serie y digo hasta que lleguen estos uf, me voy a



levantar voy a hacer esto voy a hacer lo otro, leches y me levanto y al final no descanso. No desconectas, tienes tantas cosas en la cabeza que es difícil desconectar. Digo a ver la ropa de este a ver cómo está el mayor, a ver si tiene todo.

**L: aquí entonces hemos visto que las responsabilidades que tenéis como mujeres, madres y trabajadoras os limitan mucho vuestro tiempo libre para hacer actividad física. Y, ¿allí? ¿Qué experiencia tuvisteis o qué apoyo? ¿os gustaba? ¿no os ha gustado nunca?**

K: A ver yo te voy a ser sincera, de joven que yo sepa jamás me gustó el deporte, más clara no te puedo ser, no sé es que no, es lo que te digo como no tenía a nadie que me animara (M: la motivación), que te motivara pues....Aquí me pasa lo mismo, como no tengo motivación...

**L: el apoyo, ¿no? Familia, amigas, etc.**

K: eso, bueno no voy a entrar en detalles...pero yo creo que a mí me faltó...(M: el empujón) sí, el empujón. A ver no es lo mismo estar con tu tía que con tu madre, ¿me entiendes? Mientras tu madre está allí anda haz esto lo otro aunque te estén chinchando como yo le chincho a la mía, al fin y al cabo es mi niña, la amo porque es mía entonces sí que hubo un tiempo allá que fui al gimnasio y me gustó mucho pero claro...

**L: ¿te sentías segura en ese espacio?**

K: sí, sí, sí. Incluso con las conocidas que iba allí, mejor digo conocidas porque amigas hay que contarlas con las manos. Pues con aquellas, cuando teníamos 16 o así, sí salíamos, podíamos ir a dar una vuelta, en bicicleta siempre me ha gustado. Y, luego, es que mi día a día allí también tampoco era de salir mucho a la calle, lo que me pasó a mí es que como me cuidó una persona muy mayor, me criaron a muy casa de hogar. No sé yo soy de, por ejemplo, si a mí me dices vamos a la fiesta, me da igual si salgo si no salgo porque como allí si se iba la fiesta bien, si no también. Si salías de vuelta a las 21:00 de la noche y no como aquí te vas llegas a las 22.00-23.00 de la noche como mi hija. A no, no, yo a mi hija, le digo lo que me decía tu bisabuela "o vienes tú aquí a las 21.00 o la puerta está cerrada con doble llave". Entiendes, nosotras venimos de un pueblo pequeño, y las abuelas son así, muy estrictas.

M: yo creo más las abuelas que las madres, jaja.

K: si, entonces mis tías tenían un negocio y allí comencé a ir los domingos que les hacía las vacaciones...

**L: veo que allí tampoco tuvisteis una relación cercana con la AF; por costumbre, poco apoyo familiar**

M Y K: Eso, eso, muy poco.

**L: En tu caso lo mismo, ¿Maialen?**

M: no, no yo de jovencita, yo trabajaba, de los 6 hermanos soy yo la única que empezó a trabajar muy pronto...

K: no sé si te digo la edad dice la Maialen

**L: Y, culturalmente, ¿habéis visto el cambio de costumbre en cuanto a la AF? Gente, mujeres andando, corriendo mucho, mucha afición por el monte... los domingos..**

K: ¿a nosotros a ver a mí? No. Como te digo a mí no me sorprendió ni me deslumbró nada de esto, ¿entiendes? Porque como he tenido una prima que es basta que dice las cosas claras como el agua, está todo claro me dijo aquí la cosa es así, así y así.

**L: ¿Cómo es vivir aquí siendo inmigrante?**

M: Puf, te cambia mucho

K: En persona me cambió mucho y más que nada el horario y a día de hoy no me acostumbro al frío.

M: nosotros los fines de semana si el niño no está muy cansado, porque, claro, nosotros nos amoldamos a él, al pequeño, ¿qué ha pasado una semana nervioso? Pues, tienes que estar en casa porque si sale se agobia, mucha gente, y antes era mucho de ir a Donostia, San Juan de Luz, Biarritz... ahora no, ahora vas donde no hay gente, vas a Santuenea, te vas allí, te das paseo hasta Usurbil, ya son 2-3 horas de paseo luego ya vienes engañando, pero lo que intentamos es eso que se vaya desfogando también el nervio que se vaya quitando y luego ya a comer y no salimos ya tanto. Depende del tiempo, sábado o domingo, en verano a la playa todos los días, porque le encanta, pero, eso, tiene que estar tranquilo. Nosotros dependemos del estado de ánimo de él.

K: Y yo pues de mi soledad...

**L: Y, por ejemplo, ¿cuándo habéis venido aquí, las relaciones que habéis hecho, con gente habéis hecho relaciones?**

K: A ver yo hablo por mí y porque esta cría ya te digo.... para mí me ha costado mucho relacionarme con gente de aquí. Muy cerrados, incluso yo misma me he cerrado. Porque yo me fijo en esta y esta se toma un café con esta con la otra. Vamos, a mí me vas a ver con alguien de aquí, incluso mi hija nació aquí, estudia aquí, vamos toda su vida aquí. Pregúntame si yo tengo cuadrillas con las madres de mi hija. Ni ostia como dicen ustedes. ¿Yo? nada. Pues fíjate.

M: sí a veces es complicado hay gente que yo he conocido que, porque tú eres de fuera que te quieren tener solo para ellos, y, perdona, pero tengo una vida si yo quiero estar en mi casa estoy en mi casa, si me apetece quedar contigo estoy contigo, pero yo he conocido ya te digo. Y, luego, también todo lo contrario, estas son de fuera, en el portal me pasa, que escuchas aquí hay inmigrantes son de fuera (K: sí, sí, tela, e). Perdona somos personas que, porque vengamos de fuera, ¿qué pasa que tus hijos no han ido a la universidad fuera de aquí? ¿tus hijos no están trabajando fuera de aquí? Ya son inmigrantes, y saliendo de aquí ya eres inmigrante. A, no, pero solo somos inmigrantes los Latinos. Ellos aquí tu hijo no, no es inmigrante. Y con el trabajo pasa lo mismo, no es que para nuestros hijos no hay trabajo aquí. Señora que su hijo no quiere trabajar en lo que hay aquí en lo que trabajamos nosotras, no quitamos el trabajo a nadie.

**L: Claro y luego por parte del ayuntamiento tampoco es que se hagan maravillas.**

M: sí, a mí me hace gracia los ayuntamientos.

**L: al final tanto económicamente, el horario muchas veces no se toma en cuenta para todas las personas, ¿no? se puede hacer mucho más de lo que se hace.**

M: Sí, sí. Es que yo ya le digo a mi marido, pero esto, ¿que está hecho solo para las de aquí? ¿Igual no trabajan? O, trabajan dos horas a la tarde o a la noche, ¿no? Yo qué sé, no pero mi marido me dice también y mira el horario, pero cómo te puedes apuntar ahí en horas que igual estas con los niños porque aquí por lo que yo veo son de las que voy al bar, llevo al parque al niño, pero claro el parque

está allí y tú estás en el bar, ¿sabes? Es que son así, hay muchas que son así, y mi marido me dice que no sé por qué nos comparan en unas cosas sí y en otras no. Al final, sois mujeres, sois madres, que estás en el parque con el tuyo y la otra madre del amigo de tu hijo está en el bar tomándose el café o lo que sea, como pasa aquí todas las madres aquí tomando el café y los niños de mientras se están pegando, peleando, ¿y tu madre dónde está? Que me ha pasado muchas veces, “en el bar”, ala, pues allá tú. Es que, al final, luego dicen y critican de nosotras por todo, es que estas no sé qué, las de fuera no sé qué.

**L: Al final vais sintiendo rechazos y rechazos, ¿no?**

K: Uf, sí sí, como digo yo “lo gusto para ti y lo ancho para uno”. Lo malo estás haciendo tú y lo bueno estás haciendo tú, no, no, es que lo ancho lo estás haciendo y lo angosto estamos haciendo nosotras. Ellas ven lo malo, no ven lo bueno. Por ejemplo, mi hija, es de aquí, ha nacido aquí, y se relaciona vamos, ella tiene bueno no tiene amigos latinos mi hija todas sus amistades son de aquí. Y yo con las madres de las amigas de ella, “hola, ¿qué tal?; a la madre de Maialen, si soy yo, pero hasta ahí. No es que decimos bueno una tarde, nos quedamos a tomar un café y aunque sea hablar de las niñas, que no, es que cuesta.

M: no yo con las madres del colegio yo tampoco, e. ¿Sabes qué pasa?, que hay madres que están todo el día en el colegio y las profesoras dicen es que estas están todo el día aquí. Eso es el típico grupo de madres que saben todo lo del colegio y te preguntan a ti. Y, ¿yo? No me entero, te ven y te dicen: ¿sabes que en el colegio ha pasado que el fulanito y fulanito...? Pues, no. Un día me quisieron meter en un chanchullo del colegio y yo, ¿perdona? Y la profesora les dijo ¿estáis en serio? Si es la madre que menos viene. Pero porque yo paso, si yo tengo que ir voy a las reuniones y ya está, y si puedo ir. Al final el mío también lleva auxiliar, lleva logopeda, coordinadora y doctora, entonces yo voy solo a esa.

**L: A veces es suerte y cómo te amoldas tú al grupo también, ¿no?**

M: Sí, porque a mí me decían, tú es que tú vas con las pijas. Y le digo. no, pijas? ¿qué pijas? Tú no te vas con nosotras, me dice. Y me dice esta trabaja en Arbelaitz, esta es Arquitecta. y yo, ¿Y? Yo soy ama de casa, ¿y? y qué tiene que ver si ellas me saludan porque no voy a hacer yo la tonta que no saluda. A mí me da igual de donde trabaja, lo que sea y lo que no sea la persona.

K: solo puedo decirte que los compañeros de mi hija, ella comenzó en primero de la ESO, con ellos y ahora está en cuarto de la ESO. Pues en 4º de la ESO, yo le mandé un audio a mi hija, y claro estaba con todos sus amigos, en clase y me dice lo han escuchado. Y dicen, “ostia Ane, ¿pero qué acento tiene tu madre? Dice el de su país. Jo, pues qué bonito dile que nos enseñe. Y le dice, pero de dónde son tus padres. Y dice bueno mi padre es de aquí y mi madre es nicaragüense. A, que tus padres no son españoles. No, les dice, porque mi hija no tiene mi acento, tiene acento español, claro se quedaron todos sorprendidos hasta la profesora, que estaban en clase que podían utilizar el teléfono.

**L: Veo que en cuanto a relaciones no habéis hecho mucho o lo habéis tenido difícil...**

M: No, si una persona a mí me habla es educada y cortés, y con respeto que nos merecemos tanto ella como yo, pues vale. Pero a mí que me venga una que he escuchado a unas que son inmigrantes. Al final te echa para atrás, porque no están hablando de ti pero están hablando de otras que están en mí misma situación.

**L: al final se globaliza todo a lo malo y todas en el mismo saco, ¿no? Hasta que conozcas a la persona y te abras no te das cuenta de los prejuicios tampoco. Y cuando sales y eres tú la que estás fuera te das cuenta también, ¿no? La propia experiencia ayuda a ponerte en diferentes lugares a las personas.**

K: sí, incluso nosotros anduvimos en una boda, y una chica a ver, mi ahijada se casó con un chico de aquí, y un amigo del chico me ha dicho, es que mi marido me dice que no se fía de las chicas de fuera. Y ya le he dicho yo, tú te estás fijando de Karmele le dice que se está casando con Iñigo y la chica nicaragüenses y ha visto le dice que son muy cariñosos que dan más cariño que los españoles y todo? Allí son todos cariñosos y aquí somos todos unos sosos le dice.

M: Sí, eso pasó cuando nosotros fuimos a Nicaragua, que Ángel conoció allí y viene aquí y le dice a mi cuñada: es que no tiene nada que ver, es que allí te saludan, te ofrecen lo que tienen en el plato, no como nosotros, y mi cuñada le dice y allí hay tal. Y, claro, es que luego tienen la imagen que nosotros allí vivimos en chozas.

K: Es cierto porque tuve una conocida, que cuando yo por primera vez fui a mi tierra, fui a los 7 años. Yo me acuerdo que le dije, bueno, nos vemos a la vuelta, le digo yo porque yo le cuidé a su madre, pero cómo le vas a llevar a mi niña ahí dice a unas casas chozas, espera le digo yo que mi casa es como

esto le digo yo, que mi casa es como esas de Zubieta, una casa. Pero, es que tú tranquila, que ya te traeré foto le digo yo, a ver que si ahí ese tipo de casa hay, pero es donde está la más pobreza, incluso yo misma, ahora que nos fuimos hace poco con mi hija, que ahí vea esos sitios y le digo, tú te has fijado le digo yo en el niño y en la niña que se acercan dónde estaba tu tío y donde estaba yo a pedirnos dinero? Tú sabes a qué vienen le digo yo, para comprar la libra de arroyo y de trigo le digo yo. Y te digo lo que está allí es su casa, sin pena te lo voy a decir.

M: Te critican sin saber al final.

**L: sí, mucho es el desconocimiento que hay. Y, ¿vosotras creéis que se puede hacer muchísimo más de lo que se hace, por ejemplo, en el pueblo para juntarse más las personas del mismo pueblo, de diferente cultura y sitios? Siendo consciente de eso mediante actividades se pueden hacer muchas cosas y esforzarse también a que llegue a todas las personas. Si tienes en mente los colectivos que hay y quieres llegar a todos, ¿si se quiere se puede no? Luego también el entorno ¿no? que decíamos, en la familia que es muy importante el apoyo. ¿Tú has comentado antes que tienes marido Maialen, él cómo te apoya en cuanto a la actividad física te dice que vayas a correr o que te apuntes a alguna cosa u otra?**

M: No, porque le digo yo me voy a apuntar a una carrera, venga y me anima, bueno, sí, sí. Y le digo voy a andar y me dice bien, y cuando ya le llamo, me pregunta ¿ya has ido a andar? y le digo no me ha dado pereza jaja y se ríe. Compramos una bicicleta, ahí está la bicicleta, hago todos los días media hora, y digo bueno si no me apetece salir a la calle pues hago bicicleta. Digo para la circulación, porque bajar de peso yo no voy a bajar eso jaja. Pero para la circulación porque al final el que dice joe pero ya sueles salir a andar todos los días. No, eso no es andar, vas a trabajar, vas a una casa que te estás moviendo, estás limpiando que tal pero no es solo andar. Entonces yo si no quiero salir, pues ahí tienes la bicicleta, te pones los cascos, te pones la tele, estoy viendo la serie y escuchando música. (L: te desconecta). Sí, sí, es que a mí la música, uff, me lleva al infinito.

**L: ¿Y el correr también te satisface?**

M: Uy sí, a mí me encanta, yo paré cuando empezó la pandemia, pero antes de la pandemia llevaba ya 5 carreras, 5 marchas, yo creo que ya tengo 13 camisetas y ves esto y como me dicen algunos, joe y no te preparas, haces 5 km 30 min joe, si llegas a preparar, le digo yo primera jaja pero no yo no lo hago por ganar, si llego última en la carrera, pero a mí me motiva.

**L: Aquí en el club en el sector de atletismo sí que tienen un grupo de mujeres que suelen salir a correr a distintos ritmos...**

M: Sí, pero para entrar ahí necesitas ser socio.

**L: Si ya hemos visto que el dinero es uno de los mayores factores que os limita en cuanto a las actividades del pueblo, el tiempo también, compaginar los horarios, las responsabilidades de ser madre.**

M: Claro, sí, a todo le van subiendo de precio cada vez.

K: Ahorita voy al supermercado y con 50 euros sólo compras 4 cosas. Y eso que tengo una hija, imagínate tener tres más y yo sola.

**L: Últimamente se está analizando también cómo se siente la mujer con su propio cuerpo y la influencia que tiene eso en cuanto a la actividad física, cuando vas al gimnasio, fuera, al monte...**

M: A, yo no, yo sola no voy, yo sola no voy ni a andar ni a correr, a la carrera sí, pero yo sola irme sola yo creo que rara vez que he ido sola, pero voy a las 9.00 de la mañana cuando el día que me coincide que voy a donde tu abuela que entro más tarde pues digo voy a las 10.00, que ya va más gente, muchas señoras andando. Pero yo no voy lejos, yo hago la serrería, y ya está, y vuelvo.

K: Pero lo haces, y vas sola...

M: Sí, pero vas viendo, voy viendo para atrás.

K: A, pues, yo no. Yo mi música, mis cascos y ala, adiós. Eso sí yo no he vuelto a ver atrás. Si alguien me da un pop, ahí no me quedo, pero yo no he vuelto a ver atrás.

M: yo si yo si yo sí que tengo miedo.

**L: Ahí se ve ¿no? cómo influye en ir sola a correr que se siente miedo...o al gimnasio con tantos ojos...**

M: Sí, yo al gimnasio no voy porque no quiero ser de las que salen en el YouTube de los memes que hace mal en la bicicleta, o por el cuerpo. Yo tengo que llevar unas mallas y una camiseta larga y que sea ancha. A mí que no me estén viendo, qué es eso de ir solo con el top, eso les dejaría a las niñas, pero de 16 para arriba.

**L: sí, pero una mujer de la misma edad que con top, pero con distinto cuerpo ya no se ve tan bien ¿no? ¿Qué pasa, que la que tiene unos kilos de más y mucho pecho no puede ir igual vestida si le apetece?**

M: Por eso te digo no es criticar a la mujer, es que es jooe el cuerpo perfecto, el cuerpo real.

K: Es que tenemos que tener un cuerpo, dijo mi hija 90,60,90. Pues, no es así.

**L: En el colegio, en educación física, ¿cómo os sentíais o qué experiencia habéis tenido?**

K: No, porque yo en ese momento era nefasta, yo sinceramente en el instituto más bien el profesor me decía o te vas comportando o vas a ser expulsada, pero no en ese aspecto él me ayudaba porque aquí no sé cómo le dicen, las flexiones, uff, a mí me costaba un montón y claro en el examen que no podías, y el profesor, bueno, si no puedes hacer haz en teórico. Imagínate que me daba clases en el mismo instituto en horas de otros, pero para que yo hiciera el esfuerzo...

**L: En tu caso Karmele, de trabajo cara al futuro va a ser más o menos parecido, no te has planteado decir, tengo que hacer algo para mí, alguna actividad...**

K: Sí, a ver yo lo tengo claro y yo creo que mi vida la voy a comenzar a vivir al máximo cuando mi hija ya esté, preparada porque tiene 15 y vivo al 100% por ella, porque soy madre soltera y solo depende de mí ella y yo quiero que tenga un futuro mejor que yo. A ver, yo no estudié por mucha rebeldía y cuando ya quise estudiar se me presentó la oportunidad de venirme para acá y también hubo muchas circunstancias de la vida personal mía y eso también me hizo cambiar de aires. Y, pues, ya te lo dio yo, ¿qué me gustaría hacer muchas cosas? Pues sí, pero la economía no me deja como te digo siempre me ha llamado la atención la peluquería, pero los cursos que yo he querido por medio de Lanbide son por la mañana, porque me he inscrito allí, he visto en escuelas privadas, pero es una burrada lo que pagan para ir por las tardes, incluso ir a la tarde de 14.0-18.00. Y, entonces, cuando tengo la



oportunidad sí, voy a andar porque cuando ando desconecto de todo y también si no puedo por una X razón pues lo que hago como dice aquí la dueña me pongo a hacer cosas en casa, desconecto un poco, pongo música... Pero mira yo cuando pueda voy a andar, pero es lo que te digo, no tengo tampoco a nadie que me motive entonces no tengo esa rutina con alguien. A ver, de salir yo sola salgo, pero más cuando está así, en verano. Cuando vengo de trabajar procuro venir, cambiarme y salir, no estar mucho en casa. Llego, cambiarme e irme. Tenemos una chica en común, que cuando yo no tenía trabajo por las tardes íbamos toditas a las tardes 2 horas. Nos íbamos por Urnieta, Santa Barbara, por Goiegi y entonces nos desconectamos y me gusta muchísimo caminar y ver el paisaje. Y cuando estoy en casa y no trabajo por la tarde, pues, salgo con mi tía, pero cuando estoy trabajando por la tarde por mucho que yo quiera, llego a las 20.00, ya es de noche... Ahora que llega el verano, tal vez coja otra vez la rutina.

**L: por ejemplo, ahora, en la rutina de una semana sales un día? nada?**

K: No, ahora mismo ni uno, bueno el viernes a veces cuando me apetece voy sola, pero me doy la vueltita corta a Zubieta y ya está.

**L: ¿Y los fines de semana?**

K: Sí, a veces, voy a andar el sábado o domingo a la tarde. Sí que son dos días que me despejo, desconecto mucho y lo que procuro no hacer mucho porque como yo vivo en un piso compartido aunque yo viva con mi tía y su marido, tengo cosas que hacer, tengo roles y eso de rutina es de lunes a viernes trabajo total. Y los fines de semana también salgo muy poco. Es que yo misma cuando digo que voy a salir con cierta persona tengo que organizarme bien una semana antes, este sábado me voy porque me voy a la calle es que no puedo estar yo aquí. Por ejemplo, el sábado pasado, tengo una amiga que tiene una niña, y les dije mira el sábado nos vemos. Entonces, cuando salimos me relajo porque tiene una niña de un año y algo y ya me distraigo, porque ya sé que yo tengo una adolescente estoy pendiente, pero ella anda a lo suyo. Ese día me desconecté totalmente, me olvido de que si tengo problemas, que si... de todo. Y de relacionarme con gente de aquí, pues hola, qué tal, y ya está. Pero tener un grupito así, de todas las madres que yo he conocido del curso de mi hija, a las reuniones que van todas es que ni me dirigen la palabra.

**L: si es difícil y concluyendo un poco, al final la actividad física es muy importante, ya hemos visto pero hay tantos obstáculos a veces, como hemos dicho el trabajo. Vuestro trabajo físicamente**

**llegáis cansadas, eres madre, soltera, además, el dinero, horario del ayuntamiento, el servicio que hay.**

K: Sí, eso es, y a mí me gustaría, a ver a mí no me importaría sacrificar un poco de 20.00-21.00 pero es que ni así. Está el polideportivo, el gimnasio, también tiene unos horarios, pero hay cosas que sí y hay cosas que no, no me motivan. Yo soy la que animo a mi hija que haga una cosa, pero, uff, ahí estamos. Mi hija es muy vergonzosa, entonces dice que le da vergüenza hacer tal cosa... No le gusta andar, y como también a sus amiguitas no sé si no les gusta ningún tipo de deporte...

**L: sí, eso hace mucho, el entorno que te rodea.**

K: Sí, porque yo de pequeña la llevé a la piscina y le gustaba, sacaba tiempo para llevarla, pero porque yo la llevaba, pero luego ya de deporte también le apuntaba poco por la economía porque estaba solo yo, estuvo un tiempo en Karate, luego dejó. Entonces, cuando ya no le gusta yo tampoco la obligo. Pero, sí me gustaría que ella hiciera algo de deporte. Estuvo en zumba, el problema fue que dejó por la pandemia y ahora ya no hay nadie que el saque de casa.