

GORPUTZ- ETA KIROL-JARDUERAREN  
ERAGINAREN IKERLANA  
DESGAITASUNA DUEN EUSKADIKO  
EMAKUMEARENGAN



GaituzSport



GAITUZSPORT, Fundación GaituzSport Fundazioa.

ERAGILE-TALDEA: Sheila Romero, Xabier Leizea eta Juan Jauregizar

LAGUNTZA TEKNIKOA: Ane Extremiana

ESKER-EMATE:

- ACERMAS, Rafaela María Zentroa Gizarte Ekintzako Elkartea. ADEMBI, Bizkaiko Esklerosi Anizkoitzaren Elkartea.
- ASASAM, Gaixotasun Mentala duten Senide eta Pertsonen Aiaraldeko Elkartea.
- ASEBIER, Euskal Herriko Gaixotasun Arraroen Elkartea, Espina Bifida eta
- Hidrozefalia.
- Eibar Futbol Taldea.
- Gipuzkoako Igeriketa Federazioa.
- Baskonia-Alavés Fundazioa.
- GORABIDE, Adimen urritasuna duten pertsonen familien elkartea.
- Hernaniko Arraun Elkartea.
- Hasiera (House of Movement Experience)
- Itxaropena, Ikusmen Urritasuna duten Arabako Pertsonen Elkartea.

© GAITUZSPORT, Fundación GaituzSport Fundazioa.

Eskubide guztiak erreserbatuta. Lan honen edozein erreproduzio, banaketa, komunikazio publiko edo eraldaketa GAITUZSPORT-en baimenarekin eta jatorria adierazita soilik egin daiteke.

"Kirolak gure egoera fisikoa eta mentala hobetzen erakusteaz gain, gizarteak ezartzen dizkigun oztopoei aurre egiteko adorea ere ematen digu. Desgaitasuna duten emakumeentzat kirola ahalduentzeko eta aldatzeko tresna indartsua da".

Tatyana McFadden



Proiektua honako hauen laguntzarekin egin da:



Zer gertatzen da oztopo fisikoak eta sozialak desagertzen direnean? Nola eragiten du jarduera fisiko-kirolak desgaitasuna duten emakumeen bizitzan? Azterketa aitzindari honek galdera horiei erantzuten die, kirolak inklusiorako eta ahalduztzeko tresna gisa duen ahalmen eraldatzailea sakon aztertuz.

Azterketa zorrotz batean oinarrituta eta jarduera fisiko inklusiboaren esparruan erreferentzia den GaituzSport-en esperientziak lagunduta, argitaratu gabeko datu eta arrakasta-istorioak aurkeztu ditu, kirol-partehartzeak osasuna, ongizatea eta gizarte-egoera hobetzen nola laguntzen duen erakusten dutenak desgaitasuna duten emakumeak. Ezintasunaren eta inklusioaren alorreko adituen laguntzarekin, GaituzSport-ek gizartean erabateko partaidetza eragozten duten oztopoak apurtzeko gakoak agerian uzten ditu.

Liburu honek informazioa eta analisiak ez ezik, erresilientziaren eta hobekuntzaren testigantza indartsua ere eskaintzen du, kirol praktika ariketa baino askoz gehiago dela erakutsiz: berdintasunerako eta aldaketa sozialerako ibilgailua da.

GaituzSport, pertsona guztientzako jarduera fisiko-kirolaren sustapenaren aldeko entitateak, ikerketa honetarako inspirazio gisa balio izan duten ekimen berritzaileak zuzendu ditu. Euren laguntzarekin eta ikuspegiarekin, kirol praktikak dituen onura fisiko eta emozionaletatik autoestimuan eta garapen pertsonalean duen eragina hartzen duen esparru integral bat aurkeztu da.

**Ezagutu nola izan daitekeen kirola bizitzak eta komunitate osoak eraldatzen dituen aldaketaren motorra!**



---

# AURKIBIDEA

## I. Aurkezpena

1. Gure ikuspegia.
2. Testuingurua eta egungo egoera.
3. Esku hartzeko eta aztertzeko beharra.
  - Bazterketari buruzko diagnostikoa.
  - Inklusioa sustatuko duen ezagutza sortzearen garrantzia

## II. Testuingururatzea

1. Desgaitasunari buruzko genero ikuspegia.
2. Jarduera fisikoaren eta kirolaren garrantzia.
  - Parte-hartzea sustatzeko motibazioa.
  - Parte-hartzearen onurak.
  - Parte-hartzerako oztopoak.
3. Desgaitasuna duten emakumeen inklusio-prozesua, gorputz- eta kirol-jardunaren bidez.

## III. Metodologia

1. Helburu orokorrak eta espezifikoak.
2. Diseinu metodologikoa.
  - Berrikuspen bibliografikoa.
  - Bizitza-istorioak.
  - Azterketaren diseinua eta lagin-tamaina.
  - Gogoeta etikoak.
  - Elkarriketa-gidoia.
  - Datuen azterketa.

## IV. Emaidzak

1. Diskurtso pertsonaletatik abiatuta lortutako emaitza nagusiak.
2. Emaitza nagusiak azterketaren dimentsioetan oinarrituta.

## IV Ondorioak

## VI. Azken sintesia

## VII. Erreferentziak



---

# Laburpena

Ikerlan honek jarduera fisikoak eta kirolak Euskadin desgaitasuna duten emakumeen parte-hartzean duten eragina aztertzen du. Funtsezko aurkikuntzek parte-hartzerako oztopo garrantzitsuak agerian uzten dituzte, hala nola gizartearen jarrerak, irisgarritasun-arazoak eta programa inklusiborik eza.

Erronkak egonda ere, emakumeek erresilientzia handia erakutsi dute eta aukeratutako jardueretatik onura fisiko, psikologiko eta sozial handiak lortu dituzte. Ikerlanak ingurune inklusiboak eta nori berearen neurrira egindako programak sortzearen garrantzia azpimarratzen du. Halaber, kirolean desgaitasuna duten emakumeen parte-hartzea eta ongizatea bultzatzen duten sare sozial solidarioak sustatzearen alde egiten du.

Era berean, identifikatutako oztopoei aurre egiteko eta jarduera fisikoaren eta kirolaren munduan inklusibitate handiagoa sustatzeko, politika eta ekimen selektiboak gomendatzen ditu ikerlanak.

---

## I. Aurkezpena



Gorputz- eta kirol- jarduerak eragin oso positiboa du desgaitasuna duten emakumeen parte-hartzean, haien osasun fisikoa ez ezik, ongizate psikikoa eta soziala ere sustatuz. Gorputz- eta kirol- jardueraren bitartez, emakume hauek oztupo fisiko eta sozialak gaindi ditzakete, autoconfiantza handiagoa garatuz eta autoestimua hobetuz. Gainera, kirol jardueretan parte-hartzeak inklusioa eta berdintasuna sustatzen ditu, euren gaitasunak, eta ez mugak, baloratzen diren espazioak sortuz.

Bizitza beteago eta pozgarriagoa izaten laguntzen dituzten laguntza- eta adiskidetasun-sareak ere ezar daitezke. Horregatik, ezinbestekoa da desgaitasuna duten emakumei kirol-jarduera fisikorako sarbidea erraztuko duten politikak eta programak sustatzea, emakume guztiek beren onurez gozatu ahal izango dutela bermatuz.

GaituzSport Fundazioa 2014an jaio zen Euskal Federazioaren Kirol Egokituaren barneko ekimen gisa, eta 2019an fundazio gisa finkatu zen, bere ondarea interes orokorreko helburuak betetzera modu iraunkorrean bideratuta. Harrezkero, eragile bideratzaile bat izateko lan egin dugu jarduera fisikoaren eta kirolaren praktika modu normalizatuan sustatzeko komunitate- testuinguruetan desgaitasuna edo/eta osasun-alterazioak dituzten pertsonentzat.

Gure helburu nagusia partaidetzarako oztupoak apurtzea da, erakundeak eta administrazioak integratuko dituzten eredu inklusiboak garatuz. Gaur egungo gizartean, desgaitasuna eta/edo osasun-alterazioak dituzten pertsonen inklusioa Euskadiko gizarte-politikaren ardatza nagusia eta lehentasuna da.

---

# 1. Gure Ikuspegia

Aisialdian eta jarduera fisikoan aukera berdintasuna sustatzen duen zeharkako ikuspegi inklusibo batetik lan egiten dugu. Gure ibilbidean zehar, hainbat kolektiborekin egin dugu lan, premia eta erronka bereziak dituen emakumeen kolektiboarekin eta desgaitasuna eta/edo osasun-alterazioak dituzten emakumeen talde espezifikoekin.

## 2. Testuingurua eta Egungo Egoera

Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE), desgaitasuna duten emakumeak 61.000 dira, EUSTATen datuen arabera. Hala ere, jarduera fisikoaren parte-hartzea aztertzen denean, muga esanguratsuak daude desgaitasuna duten emakumeak gainerako biztanleetatik bereizteko datuen eskuragarritasunean.

Bizi-baldintzei buruzko Inkestak (2015) zehazten duenez, 386.000 emakumek jarduera fisikoren bat egiten dute normalean, baina ez da zehazten horietako zenbatek duten desgaitasuna. Informazio zehatzarik ezak Eusko Jaurlaritzaren Osasun Inkestan (2023) ere ikusten da. Inkesta horrek erakusten du emakume aktiboek prebalentziak gora egin duela (2013an % 66tik 2023an % 80ra), baina ez du desgaitasunak eragindako daturik banatzen.

Ikerketa espezifikoagoetan, hala nola Euskal Biztanleriaren Kirol Ohiturei buruzko Inkestan (2022), ez da desgaitasunaren aldagaia sartzen. Aurreko inkestak, 2009koak, aldagai hori jasotzen badu ere, ez du sexuaren arabera banatutako emaitzarik aurkezten. Era berean, Kirol Sektorean Emakumeen eta Gizonen Berdintasuna Sustatzeko Planak (2013) desgaitasuna duten emakumeen kirol-lizentzien kopuruari buruzko datua baino ez du ematen (117 eta 398 gizonen kontra), eta horrek ez du islatzen kolektiboaren errealitatea araututako eremutik kanpo.



### 3. Esku hartzeko eta aztertzeko beharra

Errealitate sozialak eta datu bateratuen gabeziak erakusten dute beharrezkoa dela zuzenean ezagutzea zein den desgaitasuna duten emakumeen egoera Euskadiko kirol-eremuan.

GaituzSport-ek, gorputz- eta kirol-programetan duen esperientzian oinarrituta, gizonekin alderatuta, parte hartzen duten emakumeen kopurua eta kirolarekiko atxikimendua beti txikiagoak direla ikusi du.

Hori dela eta, beharrezkoa da gizarte- eta kirol-arloko azterketa bat egitea, hainbat faktore aztertu ahal izateko, hala nola parte-hartzea, sozializazioa, kirola egiteko oztopoak, desgaitasuna eta/edo osasun-alterazioak dituzten emakumeek hautematen dituzten motibazioak eta onurak.

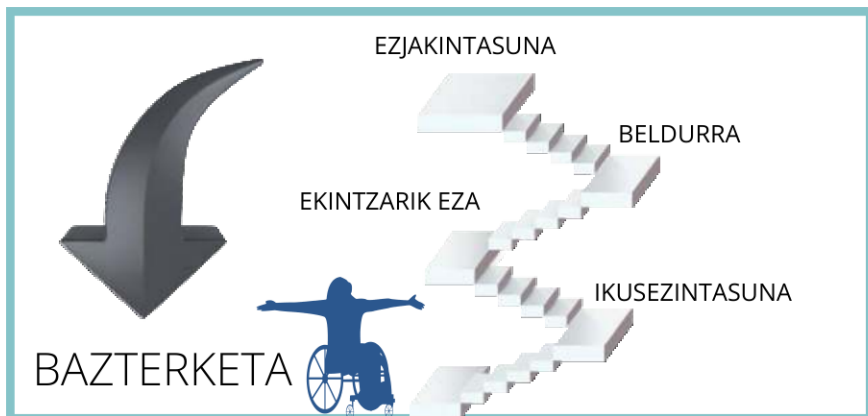
Ikerlan honen bidez, kolektiboaren errealitatea ikustaraztea, oztopoak identifikatzea eta gizartearen parte hartzea bultzatuko duten politika inklusiboak sustatzea bilatzen dugu.

GaituzSport-en irmoki sinesten dugu oso garrantzitsua dela arrakala horiei aurre egitea eta desgaitasuna duten emakumeak jarduera fisikoan benetan eta eraginkortasunez sar daitezen sustatzea. Desgaitasuna duten pertsonen bizitzan eragin positiboa izango duten eta gizarte bidezkoagoa eta osasungarriagoa lortzen lagunduko duten proiektuak garatzeko eta sustatzeko, lanean jarraitzeko konpromisoa hartzen dugu.

Gizarte inklusibo eta aktibo batek  
elkartuta, non pertsona guztiek aukera  
izango duten jarduera fisikoaz  
gozatzeko baldintza berdinetan.

## Bazterketari buruzko diagnostikoa

Desgaitasuna duten pertsonak jarduera fisikoan eta kirolean baztertze-prozesua ez da fenomeno isolatu bat, baizik eta elkarrekin lotutako hainbat faktorek elikatutako ziklo konplexu bat, pertsona horiek gizartearen erabat integratzea eta parte hartzea eragozten duena.



1. irudia. Bazterketari buruzko diagnostikoa

Bazterketari buruzko gure diagnostikoak bazterketa sortzen duten funtsezko faktoreak nabarmentzen ditu, bazterketaren iraunkortasunari laguntzen dioten elementuak identifikatuz.

1. **Ezjakintasuna:** Ezjakintasuna da bazterketa sortzen duen lehen kate-maila. Desgaitasunen bat duten pertsonen errealitateari eta gaitasunei buruzko informaziorik eta ezagutzarik ezak, bai eta gorputz- eta kirol-jarduerarako dituzten premia espezifikoak buruzkoak ere, espazio eta programa inklusiboak sortzeko aukerak mugatzen ditu. Ezagutza falta hori gizartearen orokorrean ez ezik, kiroleko profesionaletan, hezkuntza-erakundeetan eta familietan ere aurki dezakegu, ez baitakite zer aukera dauden edo nola egokitu jarduerak eskuragarri izateko.

---

Desgaitasuna duten emakumeen kasuan, beren gaitasun eta behar espezifikoak buruzko ezjakintasuna areagotu egiten da generoaren eta desgaitasunaren arteko elkargunearen ondorioz.

Egoera fisikoarekin lotutako estereotipoak aurre egiteaz gain, kirol arloan tradizioz baztertuta izan den generoan oinarritutako aurreiritziak ere aurre egiten diete. Espazio horretan emakumeen ikusgarritasun eta erreferente faltak egoera hori larriagotzen du, eta are gehiago mugatzen du haien premiei erantzuneko dieten programa inklusiboak eta egokituak sortzea. Gainera, familien barruko oztopoak, desgaitasuna duten emakumeen kirol-partaidetza ez balioestea dakartenek, txiki-txikitik laguntzen dute emakume horiek kanpoan uzten.

2. **Beldurra:** Ezjakintasunak bigarren faktore bat sortzen du: beldurra. Beldur horrek segurtasunik eza eta desgaitasuna duten pertsonak kirol- eta aisialdi-inguruneetan integratzeko orduan, zalantzak eragiten ditu.

Kolektibo horren barruan sartuta dauden pertsonen aldeztasun esperientzia eza inklusioan, euren parte hartzea zailtzen duten jarrera-oztopoak sortzen ditu. Adibidez, baliabide egokirik ez izatearen edo egoera jakin batzuk nola kudeatu ez jakitearen beldur dira eta horrek ezintasun bat duten pertsonen esperientzia egoki bat izango dutela bermatzeko ezintasuna hautematen da.

Desgaitasuna duten emakumeen kasuan, inklusioaren beldur hori areagotu egiten da jardueren fisikoetan parte hartzeko duten hauskortasunari edo ezintasunari buruzko pertzepzio okerrengatik. Beldur hori teknikoak ez izate, sozialak ere bada, emakume horiek parte hartu nahi ez dutela edo interesik ez dutela onartzen baitute, jardueren fisikoak beren ongizaterako dituen onurak alde batera utzita.

3. **Ekintzarik ez:** Beldurraren ondorioz, ekintzarik eza are nabarmenagoa da desgaitasuna duten emakumeen dagokienek. Kirol-erakundeek, kolektibo hori modu egokian integratzeko baliabide edo ezagutza espezifikoak ez dutenez, egokitutako programak ez garatzea erabaki dute, desgaitasuna duten emakumeak are gehiago ikusezin bihurtuz. Horri gehitu behar zaio emakumeen eta desgaitasuna duten pertsonen kirol-partaidetza buruzko azterketetan datuak bildu ez izana, eta horrek iraunarazten du haien ikusezintasuna estatistikan eta politika publikoen eta programa espezifikoaren sorrera bideratu dezaketen txostenetan. Datu gabezia horrek haien benetako beharrak identifikatzea ere eragozten du, eta zentzu horretan ekintzarik ez egiteak bazterketa indartzen du, erabaki inklusiboak hartzeko informazio kritikorik ez izateagatik.

Horrek esan nahi du egokitutako programak sortzeko aukerak baztertzen direla edo erabateko parte-hartzea ahalbidetuko luketen arrazoizko doikuntzak ez direla egiten.

---

---

Ekintzarik ezak desberdintasunak iraunarazten ditu eta desgaitasuna duten emakumeak kirol- testuinguruetatik at mantentzen ditu.

4. **Ikusezintasuna:** Ekintzarik ezak desgaitasuna duten pertsonak jarduera fisikoko eta kiroleko espazioetan ikusezinak izatea dakar. Inklusioa sustatzen duen ekimenik ez dagoenez, gizarteak bere lorpenak, gaitasunak eta potentziala ikusteko aukera galtzen du. Irudikapen eta ikusgarritasun ezak estereotipoak eta aurreiritziak indartzen ditu, eta horrek hasierako ezjakintasuna elikatzen jarraitzeko laguntzen du. Horrela, gurpil zoro bat sortzen da, non bazterketak ezagutzarik eza iraunarazten duen eta, aldi berean, ikusezintasunak estigma indartzen duen.

Ekintzarik ezak eta datu faltak ikusezintasun bikoitza dakarkie desgaitasuna duten emakumeei. Kirol guneetan edo jarduera fisikoari buruzko azteketetan ordezkatura ez daudenez, haien presentzia baztertuta geratzen da, bazterketa-gurpil zoro bat sortuz. Beren lorpenak, gaitasunak eta kirolari egindako ekarpenak ikusezinak izateak estereotipo batzuk elikatzen ditu, eta estereotipo horiek ez-aktibotzat edo jarduera fisikorako ezgaitzat jotzen dira, potentzialak alde batera utzita. Ikusezintasun horrek genero-rol tradizionalak indartzen ditu, emakumeak, oro har, gorputz- eta kirol-eremutik aldentzeko joera baitute.

5. **Bazterketa:** Faktore horien guztien ondorioz, bazterkeriak eragin larria du desgaitasuna duten emakumeen bizitzan. Kirolguneetan sartzeari ukatzeaz gain, horrek ondorioak ditu haien osasun fisiko, emozional eta sozialean, gizartearen erabat integratzea mugatuz. Kirolean ez sartzeari eta egoera hori agerian uzten duen daturik ez izateak areagotu egiten dituzte genero- eta desgaitasun-desberdintasunak, eta jarduera fisikoak beren ongizaterako eta garapen pertsonalerako eskaini ditzakeen aukerak alde batera uzten dituen eredu bat iraunarazten dute.



---

## Inklusioa sustatuko duen ezagutza sortzearen garrantzia

Bazterketa-diagnostiko hau ikusita, ezinbestekoa da desgaitasuna duten pertsonak kirol-jardueran sartzearen garrantziari buruz gizartea ezagutaraziko eta sentsibilizatzeko duten ekimenak garatzea.

Ezagutza inklusiboa sortzeak bazterketa-zikloa desmitifikatzea eta hura elikatzen duten faktoreekin haustea ahalbidetzen du.

### ***Desgaitasuna duten Emakumeei buruzko Ezjakintasunari Aurre egitea***

- Bazterkeria hausteko kirol-inklusiboari buruz sentsibilizatzeta.
- Aurreiritziei kontra egiteko eta haien beharrak ulertzeko ezagutzak sortzea.
- Gizarteari eta erakundeei informazioa ematea oztupoak ezabatzeke. Beldurra Gutxitzea eta Ekintza Sustatzea
- Ulertzeak beldurra murrizten du eta kirolean inklusioa sustatzen du.
- Programa inklusiboak sortzeko, profesionalak eta erakundeak inplikatzeta.

### ***Parte-hartzea Ikusaraztea eta Normalizatzea***

- Lorpenak erakusteak estereotipoak hausten eta presentzia. normalizatzen laguntzen du.
- Eragin positiboa autoestimuan eta pertzepzio publikoan.

### ***Ingurune inklusiboak sortzea***

- Politikek eta programek desgaitasuna eta generoa kontuan hartu behar dituzte.
- Jarduerak doitzeta eta ingurune segurueterako profesionalak trebatzea.

### ***Ekitatea eta Parte-hartze Osoa Sustatzea***

- Oztupoak identifikatzea eta horiek gainditzeko estrategiak garatzea.
- Politika inklusiboak sortzea eta egokitutako programetarako sarbidea bermatzea.





# INKLUSIOA

## **Desgaitasuna duten Emakumeei buruzko Ezjakintasunari aurre egitea**

Desgaitasuna duten emakumeak kirol-inklusioari buruz sentsibilizatzea ezinbestekoa da, beren generoari zein egoerari eragiten dien bazterketa-zikloa hausteko. Askotan, haien gaitasun eta behar espezifikoak buruzko ezjakintasuna are errotuago dago, kirolean emakumezkoen eredurik ez dagoelako eta desgaitasunaren eta genero-estereotipoen lotura dagoelako. Desgaitasuna duten emakumeetan oinarritutako ezagutzaren ekoizpenak, aurreiritzi horiei aurre egiteaz gain, haien berezitasunetara hobeto moldatzeko baliabideak ere eskaintzen ditu. haien berezitasunetara hobeto moldatu hobeto ulertzeko. Gizarteari eta erakundeei errealitate horien berri ematea funtsezkoa da oztopoak ezabatzeko eta espazio inklusiboak sortzea sustatzeko.

## **Beldurra Murriztea eta Desgaitasuna duten Emakumeen Inklusioan Ekintza Sustatzea**

Desgaitasuna duten emakumeen beharrak eta gaitasunak hobeto ulertuta, askotan kirol-inklusioa eragotzen dien beldurra gutxitzen da. Ezagutza eta esperientzia handiagoa eskuratzen diren heinean, baliabide egokiak ez izatearen beldurra edo nola moldatu ez jakitearena murrizten dira.

Konfiantza hori ezinbestekoa da ekintza sustatzeko, batez ere desgaitasuna duten emakumeak bi aldiz baztertuak diren testuinguruan. Kiroleko profesionalak, erakundeak eta arduradun politikoak kontzientzia horretan inplikatzek beldurra kentzen laguntzeaz gain, emakumeek guztiz parte har dezaketen programa inklusiboak sortzea bultzatzen du.





### **Desgaitasuna duten Emakumeen Parte-hartzea Ikusaraztea eta Normalizatzea**

Kirolean desgaitasuna duten emakumeen lorpenak ikusgai jartzea ezinbestekoa da espazio horietan duten presentzia normalizatzeko eta horiek mugatzen dituzten estereotipoak eraisteko. Askotan, desgaitasuna duten emakume erreferenterik ez izateak indartu egiten ditu kirolean parte hartu ezin dutelaren ideia edo parte hartu behar ez dutelaren ideia. Beren arrakastak eta aurrerapenak erakusteak aurreiritzi horiek apurtzen laguntzen du eta, doikuntza egokiekin, jarduera fisikoetan parte hartu eta nabarmendu daitezkeela erakusten du. Ikusgarritasun horrek, emakumeen autoestimuan eta autonomian eragin positiboa izateaz gain, kirolean duten zereginari buruzko publikoaren pertzepzioa aldatzen laguntzen du.

### **Desgaitasuna duten Emakumeentzako Ingurune Inklusiboak Sortzea**

Politikak eta programak kirol-ingurune inklusiboak sortzera bideratu behar dira, desgaitasuna zein genero-oztopoak kontuan hartuta. Ezinbestekoa da kirol-azpiegiturak irisgarriak izatea eta programak desgaitasuna duten emakumeen beharrak kontuan hartuta diseinatzea. Horrek jarduerak doitzea, profesionalak trebatzea eta espazioak seguruak eta abegitsuak direla ziurtatzea barne hartzen du.

Gainera, funtsezkoa da desgaitasuna duten emakumeek ingurune horietarako sarbidea izatea bermatuko duten politikak ezartzea, gainerako herritarren baliabide eta aukera berberak izan ditzaten.

---

### **Desgaitasuna duten Emakumeen Ekitatea eta Parte-hartze Osoa Sustatzea**

Desgaitasuna duten emakumeen parte-hartze osoa eta bidezkoa bermatzeko, beharrezkoa da aurre egin beharreko oztopo espezifikoak identifikatzea eta horiek gainditzeko estrategiak garatzea.

Oztopo horiek fisikoak nahiz sozialak izan daitezke, eta askotan, kirolean desgaitasuna duten emakumeen parte-hartzeari buruzko datu espezifikoak ez egoteak elikatzen ditu. Ekitatea sustatzeak eragiten du, ez bakarrik egungo desberdintasunak ezabatzea, neurri aktiboak hartzea ere ekartzen du, emakume horiek beren gaitasun eta beharretara egokitutako kirol-programak eskura izan ditzaten. Politika inklusiboak sortzea eta kirol-azterketetan eta -estatistiketan desgaitasuna duten emakumeek ordezkaritza handiagoa izatea funtsezko urratsak dira, gizartean haien integrazio osoa eta parte-hartzea bermatzeko.





---

## II. Testuingururatzea



Testuinguru horretan, Desgaitasuna duen Euskal Emakumearengan Gorputz- eta Kirol-Jardueraren Eraginaren Ikerlana ezagutza sortzeko eta kolektiboaren egoera ikusgaratzeko oinarritzko tresna gisa aurkezten da. Kirol-arloan desgaitasuna duten emakumeen parte-hartzeari, oztopoei eta motibazioei buruzko datuak bilduz eta xehetasunez aztertuz, honako helburu hauek lortu nahi dira:

- Kolektiboaren behar eta erronka espezifikoak identifikatzea.
- Inklusioa hobetzeko gomendioak eta estrategiak proposatzea.
- Kirolak ahalduntzeko eta bizi-kalitatea hobetzeko tresna gisa duen garrantzia ikusaraztea.
- Gizartea eta erakundeak desgaitasuna duten emakumeen sozio- eta kirol-errealitateari buruz sentsibilizatzea.

**Azterketa honek ebidentzian oinarritutako ekimenak garatzeko aukera emango du eta kirolan aukera-berdintasuna bermatuko duten programen ezarpena sustatuko du. Horrela, bazterketa-zikloa apurtzen eta pertsona guztientzat gizarte bidezkoagoa, inklusiboagoa eta aktiboagoa eraikitzen lagunduko da, haien egoera fisiko edo psikosoziala edozein dela ere.**

---

**"Ezagutza inklusiboa bazterketaren oztopoak desagiteko eta pertsona guztiek baldintza berdinetan parte hartu ahal izateko ingurune bat eraikitzeke lehen urratsa da".**

Esaldi honek azterketaren espiritua biltzen du, emakume guztien parte-hartzea sustatzen duen ingurune irisgarri eta ekitatiboa sortzearen garrantzia azpimarratuz, haien gaitasunak alde batera utzita. Ikerlank, egungo mugak identifikatzea ez ezik, kirolerako sarbide unibertsala sustatzen duten politiketan eta jarreretan aldaketa nabarmenak eragin nahi ditu.

Gainera, azterketaren helburua, erakunde, instituzio eta komunitate ezberdien arteko lankidetzaz-esparru bat ezartzea da, desgaitasuna duten emakumeen ahotsak entzun eta balioetsiko direla ziurtatzeko. Elkarriketa eta lankidetzaz sustatzeaz, programa berritzaileak garatzea espero da, parte-hartzea errazteaz gain, kirol-eremuan aniztasuna ere ospatzeko.

Azken finean, desgaitasuna duten emakumeak ahaldundutzea da helburua, oztopoak gainditzeko eta ahalik eta ahalmen handiena lortzeko beharrezko tresnak eskainiz. Horrela, norberaren ongizatea hobetzeaz gain, Euskadiko gizarte-sarea aberasten da, kultura inklusiboa sustatuz, errespetua eta berdintasuna oinarritzko zutabeak izan daitezten.

## 1. Desgaitasunari buruzko Genero Ikuspegia

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME, 2021) honela definitzen du desgaitasuna: "osasun-arazoren bat (adibidez, garuneko paralisia, Down sindromea eta depresioa) eta faktore pertsonalak eta ingurumenekoak (adibidez, jarrera negatiboak, garraioa eta eraikin publiko eskurazekin eta gizarte-laguntza mugatua) dituzten pertsonen arteko elkarrekintza".

Azaroaren 29ko 1/2013 Legegintzako Errege Dekretuak, desgaitasuna duten pertsonen eskubideei eta haien inklusioari buruzko Lege Orokorraren testu bategina onartzen duenak, 4. artikuluan ezartzen duenez, desgaitasuna duten pertsonen urritasun iraunkorrak izan ditzakete (fisikoak, mentalak, intelektualak edo sensorialak), eta, hainbat oztoporekiko elkarreaginaren ondorioz, gizarteaz bete-betean eta benetan parte hartzea eragotz diezaiekete, gainerako pertsonen baldintza berberetan.

Genero-ikuspegitik begiratuta, desgaitasunera hurbiltzeak aitortzen du desgaitasuna duten emakumeek diskriminazio bikoitza bizi dutela, eta horrek eskubideak eta aukerak eskuratzeko aukerei eragiten diela.

---

Ikuspegi horrek nabarmentzen du desgaitasuna duten emakumeen esperientziak bakarrik direla genero-desberdintasunen eta desgaitasunen elkargunearen ondorioz.

Desgaitasunari buruzko Munduko Txostenaren arabera (2011), desgaitasuna duten emakume askok giza eskubideen urraketak, indarkeria eta abusua, aurreiritziak eta errespetu falta jasaten dituzte. Genero-diskriminazioa areagotu egiten da desgaitasunarekin lotutako aurreiritziengatik, eta oztopo gehigarriak sortzen dira osasun-, hezkuntza- eta enplegu-zerbitzuak eskuratzeko.

OMEren arabera, 1.300 milioi pertsona inguru, hau da, mundu osoko 6 pertsonatik 1ek, desgaitasun handia dute. Kopuru hori handitzen ari da biztanleriaren zahartzearen eta gaixotasun kronikoen prebalentzia dela eta. Espainian, IMSERSOren desgaitasun-maila balioesten duten pertsonen datu-basearen arabera (2021), 3.257.058 pertsonak dute desgaitasuna; horietatik 1.637.077 gizonak dira eta 1.619.981 emakumeak. EAEn, goiko orrialdeetan zehaztu den bezala, 77.000 gizon eta 61.000 emakume baino gehiago daude, hau da, EAEko biztanleriaren %6,4.

Desgaitasunaren kontzeptu sozialean genero-ikuspegia sartzea ezinbestekoa da gure gizartean diskriminazioa ulertzeko eta horri aurre egiteko. Ikuspegi horrek aukera ematen du gizarte-harremanak baldintza berdintasunezkoagoetara eta ekitatiboagoetara birdefinitzeko estrategiak garatzeko, herritartasun inklusiboaren kontzeptua zabalduz (Castillo, Armendariz eta Karitatea, 2019).

Genero-berdintasuna eta desgaitasuna duten emakumeen inklusioa funtsezkoak dira giza eskubideen aurrerabiderako eta garapen iraunkorraren. Ezinbestekoa da programa eta politika publikoek desgaitasuna duten emakumeen premiei aurre egiteko, emakumeek gizartean erabat eta eraginkortasunez parte hartzeko dituzten oztopoak kenduz, eguneroko bizitzaren dimentsio guztietan benetako ekitatea bermatzeko, funtsezkoa baita herritartasun global inklusibo baterantz aurrera egiteko, inor atzean geratzen ez dela ziurtatuz.



---

## 2. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren garrantzia

Jarduera fisikoa da “gizakiak egiten duen mugimendu oro, bizitzeko egunean egin daitezkeen gorputz-osagaien desplazamendua eta energia-gastua dakarrena, hala nola, okupazioa, distrakzioa, ariketa fisikoa eta kirola” (Garita, 2006). 2. or.

XXI. mendean, aditu askok ebatzi zuten **bi generoetako jarduera fisikoak eta ariketa fisikoak osasunean onura eztaba daezinak dakartzala**. Gaur egun, gero eta ikerketa gehiagok erakusten dute bizi-estilo aktiboa mantentzearen garrantzia; izan ere, jarduera fisikoa eta ariketa fisikoa 25 baldintza kroniko baino gehiagoko **prebentzio-neurri primarioak eta sekundarioak** direla uste da (Warburton eta Bredin, 2016). Jarduera fisikorik eza arrisku-faktoretzat hartzen da gaixotasunak agertzeko eta garatzeko (Sauleda, Gavilán, Martínez, 2021).

Europako Batzordeak kirolari eta jarduera fisikoari buruzko bosgarren Eurobarometroa argitaratu du. Horren arabera, europarren % 38k gutxienez astean behin egiten du ariketa, eta % 17k, berriz, astean behin baino gutxiagotan. Gaur egun, europarren % 45ek inoiz ez du ariketarik ez jarduera fisikorik egiten (Europar Batasuna, 2022). Zehazki, Espainiako emakume helduek jarraitzen dute izaten parte-hartze gutxien duen kolektiboa gorputz- eta kirol-jardueretan (Kultura eta Kirol Ministerioa, 2020; Moscoso eta Rodriguez, 2020).

**Euskal Kirolaren 12/2018 Legeak**, desgaitasuna duten emakumeen inklusioan berariaz oinarritzen ez den arren, **berdintasuna, diskriminaziorik eza, irisgarritasuna eta kirol-arloko integrazioa bermatzeko beharra** aitortzen du. Kirol egokitua, azpiegituren irisgarritasuna eta desgaitasuna duten pertsonen inklusio-estrategien plangintza sustatzen duten artikulua ditu. Hala ere, garrantzitsua da gogoratzeari lege hori ez dela nahikoa, berez, desgaitasuna duten emakumeek kirol-arloan erabateko parte-hartzea izango dutela bermatzeko. Talde horren premia bereziei erantzungo dieten politika eta ekintza espezifikokoak behar dira.

Testuinguru horretan, funtsezkoa da Euskadin desgaitasuna duten emakumeek jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruan dituzten motibazioak, oztopoak eta onurak aztertzea.

---

## Parte hartzea sustatzeko motibazioa

Emakumeek gorputz- eta kirol-jardueretan parte har dezaten bultzatzeak eta sustatzeak motibazio askotariko eta konplexuekin ulertzea eta lan egitea eskatzen du.

Jarduera fisikoarekiko konpromiso iraunkorra sortzeko **funtsezko elementuetako bat motibazio intrintsekoa da**, jarduerak ematen duen gozamenean eta gogobetetze pertsonalean oinarritzen dena.



Motibazio mota hau ezinbestekoa da kirolarekiko atxikimendu iraunkorra garatzeko, berez motibatuta dauden pertsonak kirola egitean aurkitzen duten plazerrak eta barne-interesak bultzatzen baititu (Balaguer et al., 2008; Ntoumanis, 2001).

Frederickek eta Schuster-Schmidtek (2003) nabarmentzen dute emakumeentzat dibertsioa, gizarte-interakzioa eta gaitasun-pertzepzioa funtsezkoak direla berezko motibazioan. Esperientzia horiek, ongizate fisikoa ez ezik, ongizate emozionala ere hobetzen dute, adierazpen pertsonalerako eta beste pertsona batzuekiko konexiorako espazio segurua eskaintzen baitute.

**Norberaren gozamena funtsezkoa da kirolarekin konpromiso iraunkorra izateko. Dibertimendua, elkarrekintza soziala eta gaitasun-pertzepzioa funtsezkoak dira emakumeentzat, eta haien ongizate fisikoa eta emozionala hobetzen dute, besteekin adierazteko eta konektatzeko espazio segurua eskaintzen baitute.**

---

Motibazio intrintsekoaz gain, **motibazio estrintsekoak** ere paper garrantzitsua du kirol-partaidetzan. Motibazio estrintsekoak kirola egiteko erabakian eragina duten kanpoko faktoreei egiten die erreferentzia, hala nola itxura fisikoaren hobekuntzari, errekonozimendu sozialari edo medikuaren gomendioak betetzeari (Moreno et al., 2009). Emakume heldu askorentzat, arrazoi estetikoak, pisua zaintzea eta gorputz-irudia pizgarri garrantzitsuak dira jarduera fisikoetan parte hartzeko. (Blázquez eta Feud, 2012).



Motibazio estrintseko horiek eraginkorrak izan daitezke hasierako parte-hartzea sustatzeko, baina epe luzerako konpromisoak lotura intrintseko handiagoa eskatzen du. Kirola egiteak ere onura nabarmenak dakartza sozializazioari eta ahalduntzeari dagokienez. Kirolaren bidez, emakumeek laguntza-sareak ezarri eta sendotu ditzakete, esperientziak partekatu eta taldean lan egiten ikasi. Sozializazio-alderdi horiek funtsezkoak dira inklusiorako, arau sozialak barneratzen laguntzen baitute, ahalduntzea sustatzen baitute eta independentzia areagotzen duten trebetasunen garapena sustatzen baitute (García Correa et al., 2022).

**Irudi  
pertsonalaren  
hobekuntza eta  
onarpen soziala  
funtsezko  
motibazioak dira  
ariketa fisikoa  
egiten hasteko.  
Gainera, kirolak  
sozializazioa eta  
ahalduntzea  
sustatzen du,  
emakumeei  
laguntza-sareak  
sortzeko eta  
autonomia  
areagotzen duten  
gaitasunak  
eskuratzeko  
aukera emanez.**

---

## Parte hartzearen onurak

Jarduera fisikoak berebiziko garrantzia du emakumeen ongizate integralean, eta osasun fisikotik haratago doazen onurak eskaintzen ditu. Emakumeentzat, gorputz-eta kirol-jarduerak erregularitasunez egiteak garunean egiturazko aldaketak ahalbidetzeaz gain, funtzionamendu kognitiboa eta autokonfiantza hobetzen ditu, eta ongizate emozionalari eta sozialari ere laguntzen dio.

Kirol-jardueretan parte hartzeak gizarte-egoera konplexuei aurre egiteko trebetasunak garatzen laguntzen die emakumeei, baita beren helburu pertsonal eta profesionalak lortzen ere (Saulea, Gavilán eta Martínez, 2021).

UNESCOren Gorputz Hezkuntzaren, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Nazioarteko Gutunaren arabera (2015), onura hauek funtsezko hainbat esparrutan zabaltzen dira.

OSASUN MENTALA  
ETA ONGIZATE  
PSIKOLOGIKOA

AUTONOMIA  
ETA  
INDEPENDENTZIA

INGURUNE  
NATURALAREN  
ERAGINA

ONURA SOZIALAK

ONURA  
EKONOMIKOAK  
ETA GIZARTE-  
KOHESIOAK

- Osasun mentala eta ongizate psikologikoa: jarduera fisikoak gorputzaren konfiantza eta autoestimua indartzen ditu, ezinbesteko faktoreak sarritan norberaren irudiaren erronka bereziak jasaten dituzten emakumeentzat. Estresa, antsietatea eta depresioa murriztuz, emakumeek beren buruko osasuna hobetzen dute, eguneroko bizitzako eskakizunei aurre egiteko gaitasuna areagotuz. Gainera, lidergoa, talde-lana eta diziplina sustatuz, emakumeek trebetasun baliotsuak gara ditzakete, bai kirolean bai bizitzako beste alderdi batzuetan arrakasta bihurtzen dutenak.
- Onura sozialak: Jarduera fisikoak komunitatearekin loturak ezartzea eta sakontzea errazten du eta familia eta lagunekin harremanak sustatzen ditu, emakumeen ongizate emozionalerako ezinbesteko laguntza sare bat sortuz. Jarduera hauek kidetasun eta onarpen sentimendua sustatzen dute, eta hori bereziki garrantzitsua da oztopo sozial edo kulturalak dituztenentzat.

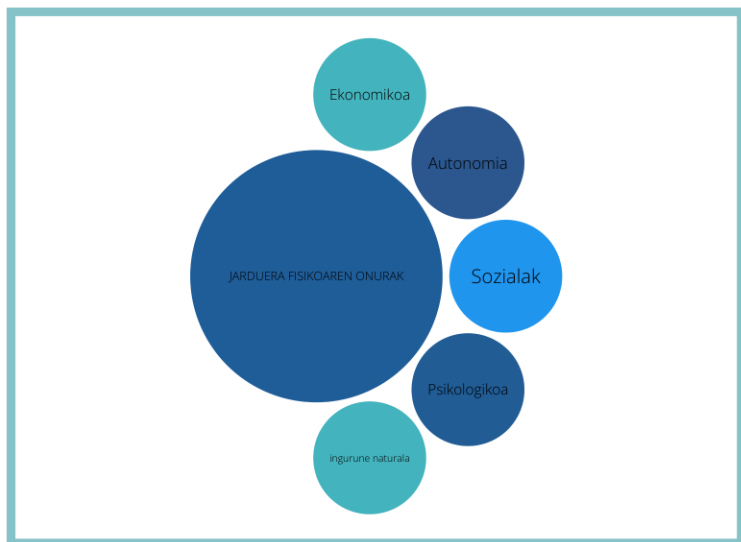
Desgaitasuna duten emakumeen artean, kirol-parte hartzeak gizarteratzea eta inklusioa areagotzeko plataforma bat eskaintzen du, tradizioz gizartearen parte hartzea mugatzen duten oztopoak gaindituz (Aranda, 2018; Velasco eta Reyes, 2018).

- Autonomia eta Independentzia: Emakumeentzat, jarduera fisikoa tresna indartsua da independentzia funtzionala sustatzeko. Egoera fisikoa hobetzen du, jarrera-deformazioak prebenitzen ditu eta estresa murrizten du, horrela modu autonomoago eta ahaldunduago batean bizitzeko gaitasuna indartuz (Mendoza et al., 2017).
- Kohesio ekonomiko eta sozialaren onurak: bizimodu aktibo batek osasun pertsonalari laguntzeaz gain, osasun-gastuak murrizten ditu eta produktibitatea areagotzen du. Gizartearentzat, eta bereziki emakumeen komunitateentzat, horrek herritarren parte-hartze eta kohesio sozial handiagoa suposatzen du.
- Ingurune naturalaren eragina: jarduera fisikoa kanpoan egiteak onura gehigarriak eskaini ditzake, hala nola tentsioa eta haserrea murriztea, eta jarduerarekin bizitasun eta konpromiso maila areagotzea (Thompson Coon et al., 2011). Emakumeentzat, batez ere zaintza-eginkizunetan daudenentzat, onura horiek bereziki baliotsuak izan daitezke, aterpe eta gartzetzeko guneak eskainiz.

Izan ere, gorputz- eta kirol-jarduerak onura ugari eskaintzen dizkiete emakumeei, arlo fisikoa, mentala eta soziala aintzat hartuta.

**Onura horiek azpimarratzen dituzte emakume guztientzako giro inklusiboak eta irisgarriak sustatzearen garrantzia, beharrezko aukerak dituztela ziurtatuz, erabat parte hartzeko jarduera aberasgarri hauetan.**





2. irudia. Gorputz-kirol jardueretan parte hartzearen onurak

## Parte- hartzeko oztopoak

Gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzeko oztopoek emakumeei eragiten diete bereziki, eta eragin negatiboa dute haien osasun fisikoan eta ongizate emozional eta sozialean. Oztupo horiek garapen pertsonala eta aukerak eskuratzea zailtzen duten faktore gisa aurkezten dira, eta bi kategoria nagusitan sailka daitezke: oztopo estrintsekoak eta intrintsekoak.

- **Oztopo extrinsekoak:** Emakumeentzat, **kanpoko oztopoek** jarduera fisikoetan parte hartzea mugatzen dute. Faktore garrantzitsua da ingurune fisikoan irisgarritasun mugatua izatea, hala nola kirol-instalazio egokitu eta irisgarrien falta. **Azpiegitura egokirik ez egotea**, hala nola arrapalak edo igogailuak, arazo kritikoa da oraindik, eta emakume askok ezin dute sartu, batez ere ezintasunak dituztenek (García Correa et al., 2022). Gainera, **gizarte-jarrerak** ere oztopo garrantzitsuak dira. Pertzepzio estereotipatuak eta itxaropen tradizionalak emakumeen kirol-jardunari pizgarriak ken diezazkiokete. Emakumeek askotan gizarte-itxaropenei aurre egiten diete, eta, horren ondorioz, familia- eta lan-erantzukizunak lehenesten dituzte, autozainketaren eta kirolaren gainetik (Niñerola, Capdevila eta Pintanel, 2006).

---

Hori larriagotu egiten da jarduera fisikoetan parte hartzeari lotutako kostuagatik, emakume askorentzat debekagarria izan baitaiteke, batez ere kirol-materialen gastua eta inskripzio-kuotak batuta (Rimmer et al., 2004).

- **Oztopo intrinsekoakak:** Berezko oztupoak ere esanguratsuak dira, eta **emakumeak jarduera fisikoarekiko duen pertzepzioarekin** lotutako alderdiak hartzen dituzte. Askotan, emakumeek motibazio falta izaten dute, beren kirol-gaitasunari, **autoestimutxikiari** edo **konfiantzari buruzko pertzepzio negatiboaren** ondorioz (Jose et al., 2011). Hori kirolean izandako **esperientzia** goiztiar **negatibo**en emaitza izan daiteke, gaitasunik ezaren edo **ondoezaren sentimendu** iraunkorra sortzen dutenak (Niñerola et al., 2006). **Denbora faltaren** pertzepzioa oztupo kritikoa da emakume askorentzat. Eguneroko bizitzako eskaerek, mendeakoen zaintza eta ordaindu gabeko **etxeko erantzukizunak** barne, denbora gutxi uzten dute autozaintetarako eta ariketa fisikorako (Sauleda, Gavilan eta Martinez, 2021).

Denbora-erronka hori bereziki astungarria da; izan ere, sozialki, emakumeek gizonek ez bezalako **itxaropenak** dituzte, eta **gizonek** ez dute ardura-maila bera izaten aisialdian (Varela-Mato et al., 2012).

**Gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzeko oztupoek eragin negatiboa dute emakumeengan, haien osasun fisikoan eta ongizate emozional eta sozialean eragina baitute.**

Oztupo horiei aurre egiteko, funtsezkoa da kirolera sartzeko berdintasuna sustatzen duten estrategiak ezartzea emakumeentzat. Horren barruan sartzen da kirol-gune irisgarriak sortzen eta hainbat interes eta trebetasunetara egokitzen diren jarduerak eskaintzen lagunduko duten genero-politikak garatzea. Gainera, aisialdiak eta autozaintzak emakumeentzat duten garrantziari buruzko gizarte-sentsibilizazio handiagoa izateak pertzepzio tradizionalak aldatzen eta komunitate- eta familia-laguntza handiagoa sustatzen lagun lezake.

Autoeraginkortasunean trebatzea eta ahalduztze psikologikoa ere funtsezkoak dira. Emakumeei beren beharretarako berariaz diseinatutako kirol-programetan parte hartzeko aukera emateak konfiantza hobetzen eta jarduera fisikoetan parte-hartze aktiboagoa eta jarraituagoa sustatzen lagun diezake. Ondorioz, emakumeen jarduera fisikorako oztupoak gainditzeak ikuspegi integral bat eskatzen du, bai kanpoko oztupoak bai berezko oztupoak jorratuko dituenak. Sarbidea eta motibazioa hobetzean, emakume guztiek jarduera fisikoaz erabat baliatzeko aukera izango duten ingurune bat erraztu dezakegu.

---

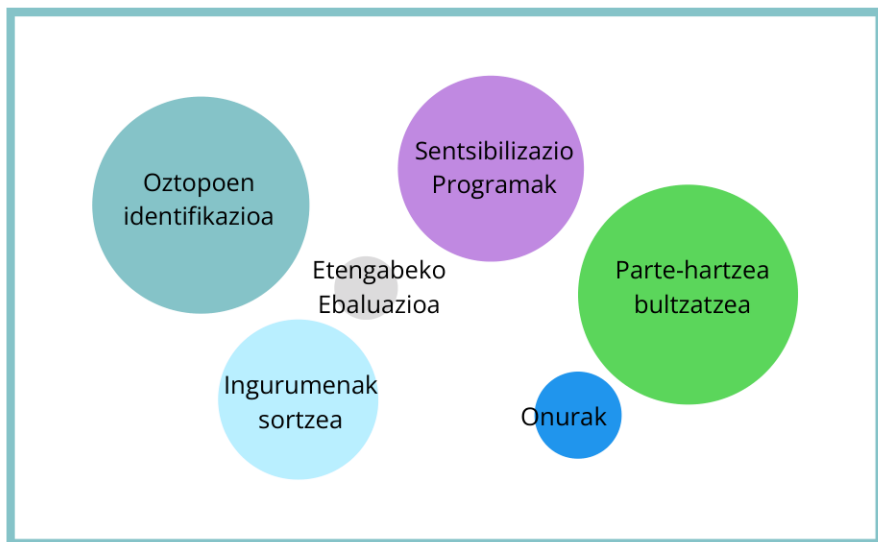
### 3. Desgaitasuna duen emakumearen Inklusio-prozesua, Gorputz- eta Kirol-jardunaren bidez

Inklusio-prozesuak pertsona guztiak gizartean integratzeko diseinatutako estrategia, politika eta praktika guztiak biltzen ditu, bizitza sozial, ekonomiko, kultural eta politikoaren hainbat alderditan parte hartzeko aukera-berdintasuna bermatuz.

Prozesu hori bereziki garrantzitsua da tradizionalki alde batean utziak edo baztertuak izan diren kolektiboentzat; kasu honetan, desgaitasuna duten emakumeentzat.

Aztertutako kolektiboaren kasuan, prozesu hori funtsezkoa da aukera-berdintasuna eta gizartean erabateko parte-hartzea bermatzeko. Prozesu horretan, berariazko estrategiak garatu behar dira, desgaitasuna duten emakumeek aurre egin beharreko oztopo bakarrei heltzeko, eta haien integrazioa eta ahalduntzea sustatzeko, jarduera fisikoaren eta kirolaren bidez. Jarraian, inklusio eraginkorra lortzeko funtsezko faseak zehazten dira:

- Oztopoak identifikatzea: Inklusio-prozesuaren lehen urratsa desgaitasuna duten emakumeek gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzea mugatzen duten oztopoak identifikatzea da.
- Ingurune inklusiboak sortzea: Parte-hartzea errazteko, funtsezkoa da ingurune irisgarriak eta inklusiboak sortzea, desgaitasuna duten emakumeen premia espezifikoak aintzat hartuko dituztenak eta komunitatean parte hartu ahal izango dutenak, desgaitasunik ez duten gainerako pertsonen baldintza berberetan.
- Sentsibilizazio- eta Trebakuntza-programak: Kirol-jarduera inklusiboaren garrantziari buruzko kontzientzia areagotzen duten programak ezartzea, eta entrenatzaileak eta kirol-langileak gaitzea desgaitasuna duten emakumeekin lan egiteko, babestuta eta ulertuta senti daitezen ziurtatuz.
- Parte-hartzea eta Motibazioa Sustatzea: Partaideen interesekin eta gaitasunekin bat egiten duten programa pertsonalizatuen bidez, motibazio intrintsekoa sustatuz.
- Etengabeko ebaluazioa: Inklusio-programen aurrerapena aldizka ebaluatzea, hobekuntza-arloak identifikatzeko eta parte hartzeko eta ahalduntzeko helburuak lortzen direla ziurtatzeko.
- Inklusioaren onurak: Gorputz- eta kirol-jardueretan sartzeak onura ugari eskaintzen dizkie desgaitasuna duten emakumeei, aurreko orrialdeetan azaldu den bezala.



3. irudia. 1. Inklusio-prozesua

Prozesu horiek modu eraginkorren ezartzeak, desgaitasuna duten emakumeen bizibaldintzak hobetzeaz gain, gizarte bidezkoagoa eta inklusiboagoa garatzen ere laguntzen du. Ahalegin horiek genero-berdintasunarekin eta inklusioarekin konprometitutako politika publikoek jarraitu eta babestu behar dituzte.

Aztertutako kolektiboan inklusio-prozesuak duen garrantzia kontuan hartuta eta gorputz-eta kirol-arloan desgaitasuna duten emakumeei buruzko egungo daturik ez dagoenez, lkerlan honen helburua desgaitasuna duten emakumeen egoera ezagutzean eta aztertzean datza, kirol-inklusion eta parte hartzean: ibilbidea, oztopoak, onurak, motibazioak, etab.

---

## III. Metodologia

Lan honen diseinu metodologikoa honako gogoeta hauetan mugatzen da:

- Desgaitasunaren kontzeptu sozialak, genero ikuspegian integratuta, eremu berri bat sortzen du gure gizartean diskriminazioa ulertzeko eta gizarte-harremanak baldintza berdintasunezkoagoetan eta bidezkoagoetan birdefinitzeko estrategiak garatzen ditu.
- Emakumearengan jarduera fisikoak eta ariketa fisikoak duten garrantzia alderdi anitzekoa da, eta onura fisikoak, mentalak eta sozialak biltzen ditu. Jarduera fisikoetan aldizka parte hartzeak eragin handia du emakumeen osasun orokorrean eta ongizatean, eta hainbat osasun-baldintza prebenitzen eta kudeatzen laguntzen du.
- Emakumeen kolektiboa ez da hain parte-hartzailea jarduera fisikoetan, oztopo gehiago baitituzte jarduera fisikoari buruzko gutxieneko gomendioetara iritsi ezinik.
- Gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzea bultzatzeko eta sustatzeko gakoetako bat praktikara atxikitzeko, subjektuaren motibazioa sortzean eta mantentzeko beharran dago.

### 1. Helburu orokorrak eta espezifikak

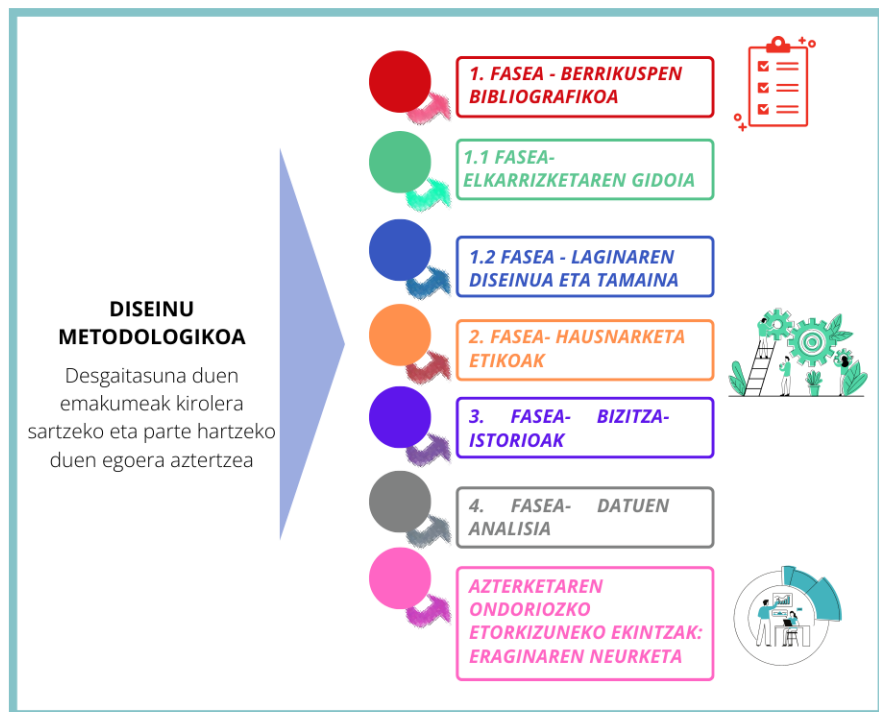
Azaldutako gogoetetatik abiatuta, eta jarduera fisikoak eta kirolak Euskadin desgaitasuna eta/edo osasun-alterazioak dituzten emakumeen parte-hartzean duten eragina ezagutzeko prozesu batean, lkerlan honen helburua honako hau da:

Desgaitasuna duten emakumeek kirola egiteko eta parte hartzeko duten egoera aztertzea: ibilbidea, oztopoak, onurak, motibazioak, etab.

Helburu orokor horretatik helburu espezifiko batzuk sortzen dira:

- Kolektiboaren behar eta erronka espezifikoak identifikatzea.
- Inklusioa hobetzeko gomendioak eta estrategiak proposatzea.
- Kirolak ahalduntzeko eta bizi-kalitatea hobetzeko tresna gisa duen garrantzia ikusaraztea.
- Gizartea eta erakundeak desgaitasuna duten emakumeen gizarte- eta kirol-errealitatearen inguruan sentsibilizatzea.

## 2. Diseinu Metodologikoa



4. Irudia Diseinu metodologikoa

### Berrikuspen bibliografikoa

Berrikuspen bibliografikoa ikertu nahi den gaiaren egungo egoeraren ideia bat ematen diguten hainbat ikerketa, artikulua eta proiektu laburbiltzen dituen sinopsia da (Guirao Goris, 2015). Kasu honetan, orain arte egindako guztia berrikusi da kirola sustatzeko eta tinklusibitate planei dagokienez, emakumeei, desgaitasunei eta desgaitasuna duten emakumeei dagokienez.

---

## Bizitza- Istorioak

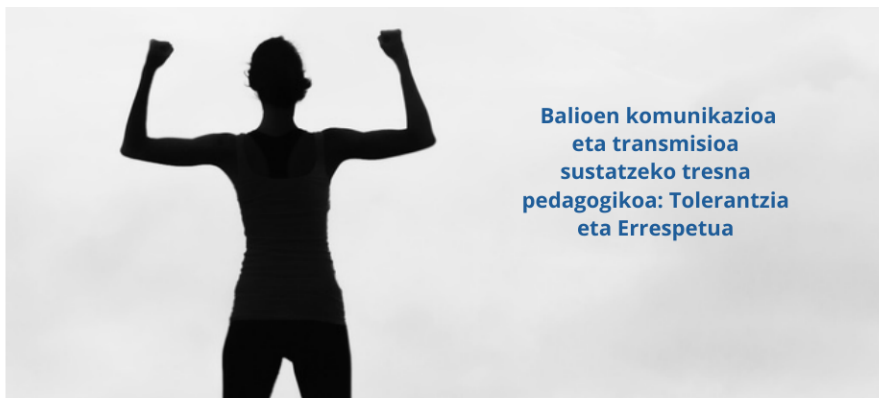
Bizitza-istorioek gizarte-fenomeno bat bizi dutenen ikuspuntutik ulertzea bideratzen da, kasu honetan, desgaitasuna duten emakumeen ikuspuntutik. Orokorrean, elkarrizketatzailearen eta elkarrizketatuaren arteko ahozko elkarrizketetan oinarritzen dira. Elkarrizketa hauek hurbileko pertsonetako elkarrizketekin eta material biografiko osagarrien bilketarekin osatu daitezke, hala nola gutunak, egunkariak, dokumentu pertsonalak, argazkiak, bideoak, besteak beste.

**Protagonista  
bakarrak eta  
errepikaezinak  
direnekin  
elkarrizketa,  
gizartean duten  
esperientzia islatzen.**

Bizitza-istorioa, beraz, ez da bakarriketa bat, elkarrizketa baten ondorioa baizik, eta hortik narrazio egituratua sortzen da. Helburua pertsona baten bizi-ibilbidea gizartean aurkeztea da, denbora eta espazio zehatz batean, ibilbide horren balorazio subjektiboa barne. Edonor izan daiteke bizitzako istorio baten protagonista, guztiok ditugun esperientziak azaltzeko eta pertsona gisa bakarrak eta errepikaezinak garelako. Bizitza-istorioen balio nagusia, beste bide batzuetatik lortzeko zaila den pertsonen eta gizartearen buruzko informazioa jasotzeko aukera ematen dutela da.

Bereziki, mendeko kolektiboen bizitza hobeto ezagutzeko aukera ematen du, haien ahotsa gutxi entzun baita. Gainera, bizitza-istorioek balio erantsia dute: ikasten ikasteko tresna pedagogikoa izan daitezke, beste pertsona batzuekin hobeto komunikatzeko, tolerantzia eta errespetu balioak transmititzeko, etab. (Lafuente 2020).

Bizitza-istoriaren lehen definizioetako bat Blumer-ek (1939) egin zuen, bizitza-istoriaren kontzeptua hiru baldintzatan oinarritzen dela azalduz: a) istorio bat da; b) pertsona baten esperientziaren berri ematen du; c) gizartean duen bizitzari egiten dio erreferentzia.



**Balioen komunikazioa  
eta transmisioa  
sustatzeko tresna  
pedagogikoa: Tolerantzia  
eta Errespetua**

# Azterketaren diseinua eta lagin- tamaina

Aztergai den lagina eskuratzeko, mezu elektroniko bat bidali zitzaien, hasiera batean, desgaitasunarekin lotutako hainbat erakunderi, ikerlanaren helburua azaltzeko eta, hala nahi izanez gero, parte hartzera gonbidatzeko:

- Emakumeekin lan egiten duten eta jarduera fisikoarekin lotutako atalen bat duten elkarteak.
- Egokitutako atalen bat edota programa espezifikoren bat duten kirol-klubak (hots, Liga Genuine).

Erakunderen batek parte hartzeko interesa agertu ondoren, bi lagin mota mugatu ziren: alde batetik, jarduera fisikoren bat egiten zuten emakumeak (arautua izan edo ez, paseatzea izan ezik); eta, bestetik, gizarte-langileak, entrenatzaileak, psikologoak eta abar, hau da, azterketan parte hartu zuen emakumeari denbora batez laguntzen aritu diren eta oso ondo ezagutzen duten profesionalak.

Horrela, hautatutako pertsonaren "kontakizuna" hobeto ezagutu ahal izango da, eta haren bitzitza-istoria hobeto ezagutu ahal izango da, gorputz- eta kirol-jardueraren esparruan egindako ibilbideari dagokionez.

Lehenengo kontaktu baten ostean, azkenean desgaitasuna duten 10 emakumek parte hartu dute ikerlanean, dagozkien profesionalekin, hau da, guztira 21 elkarrizketa egin ziren, eta lagina honela osatu zenez:

| ARABA                              | BIZKAIA                 | GIPUZKOA                                |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|
| Mentala: ASASAM                    | Fisika: ADEMBI          | Fisika: Hernaniko Arraun Elkarte        |
| Mentala: Baskonia-Alavés Fundazioa | Bestelakoak: ASEBIER    | Fisika: Gipuzkoako Igeriketa Federazioa |
| Sensorial: Itxaropena              | Mental: Gorabide        | Bestelakoak: Eibar F.C                  |
|                                    | Mentala: Rafaella Maria |                                         |
|                                    | Bestelakoak: ETXERA     |                                         |

5. irudia. Lagin-tamaina lurralde historikoen arabera



---

## Gogoeta etikoak

Ikerlan hau **Euskal Herriko Unibertsitateko Ikerketarako Etika Batzordeak** (CEID UPV/EHU) onartu du, **M10/2023/379** kodearekin. Bizitza-istorioa egin aurretik, parte-hartzaile guztiei eman zitzaien informazioa, ikerlanaren helburuei eta xedeari buruz, izaera horretako ikerketetan eskatzen diren estandar etikoen arabera.

Bere parte-hartzea erabat borondatezkoa eta anonimoa izango zela azaldu zen, eta ez zela inoiz bere ongizate fisiko edo mentala arriskuan jarriko. Adierazi zitzaien edozein unetan uko egin diezaioketela parte hartzeari edo azterketa uzteari, justifikaziorik behar izan gabe eta horrek inolako zehapenik edo ondoriorik ekarri gabe. Era berean, bermatu zen bildutako informazio guztia konfidentzialtasun-neurri zorrotzekin gordeko zela GaituzSport Fundazioaren instalazioetan, eta ikerlana honen helburuetarako soilik erabiliko zela. Informazio hori jaso ondoren, parte-hartzaileek baimen informatuak sinatu zituzten, ikerketaren termino etikoak ulertu eta onartu zituztela berretsiz.

## Elkarriketa gidoia

Elkarriketak honako atal hauek biltzen zituen gidoi batean oinarrituta egin dira:

- Ongietorria/esker ona
- Aurkezpena
- Bizitza-istorioaren helburua
- Zeure buruari buruzko galdera zehatzak (edo protagonistari buruzkoak, profesionalen kasuan)
- Gorputz- eta kirol-jarduerari buruzko galderak
- Familiari buruzko galderak (kirolarien kasuan bakarrik).
- Kirol-elkarteari/-erakundeari/-klubari buruzko galderak.

---

## Datuen azterketa

Ikerketa kualitatiboa, tradizionalki, datuak biltzeko eta aztertzeko denbora-tarte luzeak eskatzen dituen ikuspegi gisa irudikatu izan da. Hala ere, azken hiru hamarkadetan lan handia egin da ikerketa-metodo azkarrek eta datuen bilketa eta analisisa bizkortzeko beste teknika batzuk garatzen (Vindrola- Padros eta Johnson, 2020).

Lan honetan **Rapid Qualitative Research** bat egin da, eta metodo kualitatibo tradizionalak baino epe laburragoan datu kualitatibo erabilgarri eta espezifikoak lortzeko erabiltzen da.

Horrez gain, onartutako praktika zientifikoak jarraitzen ditu, zorrotza da eta erraz aplikatzen diren datu kualitatiboen bilketa errazten du (Taylor, Henshall., Kenyon, Litchfield eta Greenfield, 2018). Metodo hori egokia da datuak biltzeko helburuak eta prozesuak oso egituratuta daudenean. Beraz, analisi kualitatibo azkarreko prozesuak ikerketa-epe tradizionalak laburtzeko modu bat izan daitezke, mundu errealearen erronkak azkar identifikatuz eta horiei helduz.

## IV. Emaizak

Zehaztu den bezala, azkenean 21 pertsonak parte hartu dute ikerlanean, jarduera fisikoak eta kirol-jarduerak egiten dituzten 10 emakumek eta 11 profesionalak (psikologoak, entrenatzaileak, begiraleak eta gizarte-langileak).

Parte hartu duten emakumeen profilari dagokionez, batez besteko adina 36,2 urtekoa da, % 50 Bizkaian bizi dira, desgaitasun motari dagokionez; batez ere mentala da ( % 40) eta jatorriari dagokionez, % 70ek sortzetiko desgaitasuna du.

Egindako gorputz- eta kirol-praktikari dagokionez, % 50ekoa da, bai banakakoa (crossfit, zumba, arrauna, surfa eta igeriketa), bai taldekoa (saskibaloia, futbola, goalball). Praktikaren iraupenari dagokionez, parte hartu duten emakumeen % 60k 5 urte baino gutxiago daramatza.

Hurrengo tauletan laginaren ezaugarriak zehatzago ikus ditzakezu.

|                     |          | F | %  |
|---------------------|----------|---|----|
| LURRALDE HISTORIKOA | Araba    | 2 | 20 |
|                     | Bizkaia  | 5 | 50 |
|                     | Gipuzkoa | 3 | 30 |

1. taula. Laginaren deskribapena lurralde historikoaren arabera



|                          |                    | F | %  |
|--------------------------|--------------------|---|----|
| Ezintasun MOTA           | Mentala            | 4 | 40 |
|                          | Fisikoa            | 3 | 30 |
|                          | Sentsoriala        | 1 | 10 |
|                          | Beste batzuk       | 2 | 20 |
| DESGAITASUNAREN JATORRIA | sortzetikoa        | 7 | 70 |
|                          | Eskuratua          | 3 | 30 |
| KIROI PRAKTIKA           | Banakakoa          | 5 | 50 |
|                          | Kolektiboa         | 5 | 50 |
| PRAKTIKA URTEAK          | 5 baino gutxiago   | 6 | 60 |
|                          | 5 eta 10 bitartean | 2 | 20 |
|                          | 10 baino gehiago   | 2 | 20 |

2. taula. Laginaren deskribapena ezaugarri soziodemografikoen arabera

# 1. Hitzaldi pertsonalen emaitza nagusiak

EMAKUMEA 1  
N.E.



## **CrossFit-erako pasioak N.E.ren bizitza eraldatzen du Bilbon**

- 36 urteko N.E.k bizitza hobetu dion pasioa aurkitu du crossfitean 2021etik.
- Indarra, mugikortasuna, arreta eta kontzentrazioa hobetu ditu. Bere familiak eta Rafaela María
- Zentroak funtsezko zeregina dute bere garapen pertsonalean eta ongizatean.

N.E.k 36 urte ditu eta San Inazio auzokoa da (Bilbo). 2014tik Rafaela María Lanbide Zentroan dago eta bertan dabil goizez kuxak eta bisagrak egiten.

Asteazkenetan ere ASEBIER elkartera joaten da irakurketa eta idazketa jarduerak egitera. Baina benetan maite duena crossfit da, 2021etik dedikazioz praktikatzen duen kirola Home gimnasioan.

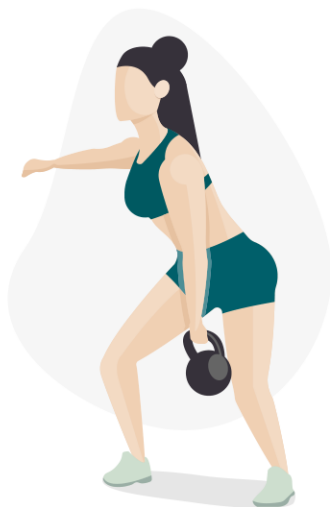
Entrenamenduetan erakutsitako gogo eta dedikazioari esker, bere indarra eta mugikortasuna nabarmen hobetu dira. Bere entrenatzaileak bere arreta eta kontzentrazioa asko hobetu duela baloratzen du. Eskuzabala eta alaia dela nabarmentzen du, eta asko hunkitzen da bere eta bere kideen lorpenengatik. Ama eta amona laguntza handia dira beren kirol-jardueran, babestu egiten baitiote eta entrenamendu-saioretan laguntzen baitiote.

---

Amak garrantzi handia eman dio beti jarduera fisikoari, eta alabak gozatzeko aukera bat aurkitzen saiatu da. Aurretik beste jarduera batzuk probatu ditu, bela adibidez, baina, azkenean, crossfita da gehien gustatzen zaiona.

Rafaela Marían lanean gehiago zentratzen den arren, ohitura osasungarriak transmititzeko eta jarduera fisikoa sustatzen duten erakundeekin elkarlanean aritzeko ahaleginak egiten dituzte. Zentroan N.E.rekin dauden profesionalek oso pertsona aktiboa dela eta crossfit duen egunetan bereziki animatuta dagoela esan digute .

Jarduera honek fisikoki sendotu ez ezik, gustuko duen errutina ere eman dio. N.E. lehen pertsona sedentarioagoa zen, eta egoera batzuetan blokeatu egite zen eta laguntza indibidualizatuagoa behar zuen. Bere entrenamenduaren esfortzuari eta jarraitutasunari esker, oztopoak gainditzen joan da eta ariketak egiterakoan autonomia gehiago lortzen joan da. Gainera, familiaren garapena eta laguntza bultzatzen duen ingurunearen garrantzia nabarmendu behar da.



## EMAKUMEA 2 A.R.



### **Saskibaloia motibazio eta alaitasun iturri etengabea**

- A.R, Kolonbian jaioa, 15 urte daramatza Bilbon bizitzen eta GORABIDEko kide da.
- Eguneko zentro batean parte hartzen du eta asteburuetan saskibaloian jokatzen du.

### ***Saskibaloirako grina***

- Saskibaloiak dibertsioa eta lagunekin egoteko denbora eskaintzen dio.
- Laguntasuna eta alaitasuna lehia baino gehiago balioesten ditu.

### ***Hazkuntza pertsonala kirolaren bidez***

- A.Rk segurtasunik faltak gainditu eta pertsonalki hazi da saskibaloari esker.
- Aitak ere jokatzen zuen, eta eragin handia izan du bere pasioan.

A.R Kolonbian jaiotako 34 urteko emakumea da. Gaur egun Bilbon bizi da, duela 15 urte etorri zen bere familiarekin. Iritsi zenetik, GORABIDE, adimen urritasuna duten pertsonen familien elkartearen parte da. Bere astea errutina zehatz batek markatzen du: astean zehar, astelehenetik asteazkenera, eguneko zentro batera joaten da, eta bertan hainbat jardueratan parte hartzen du, eta ostiralak saskibaloia entrenamendurako gordetzen dira. Asteburuetan, bere taldearekin jolasten du eta bere mutil-lagunarekin eta bere lagunekin denbora librean ibiltzea gustatzen zaio.

A.R-k hainbat jarduera fisiko egin ditu GORABIDErekin, aurretik errugbian eta igerian ibili da. Orintxe bertan Zumba egiten du eta bere pasioa saskibaloian jokatzea da.

---

Berarentzat, saskibaloia oso garrantzitsua da ematen dion dibertsioagatik eta baita bere lagunekin denbora pasatzeko ere, haiekin plan asko egiten baititu, talde bazkariak adibidez. A.R.-k erabat ematen du bere burua partida bakoitzean eta lehia baloratzen badu ere, beretzat garrantzitsuena lagunekin partekatzen duen laguntasuna eta poza da. Bere entrenatzaileak A.R.ren dedikazioa eta jarrera nabarmentzen ditu. erronka bakoitzari aurre egiteko eta bere erritmora egokituz. Batzuetan segurtasunik eza eta nerbioak blokeatuta sentitu bada ere, etengabe saiatzen da horiek gaingitzen. 3 urte daramatza A.R. entrenatzen eta saskibaloiak bere hazkuntza pertsonalean nola lagundu dion ikusi ahal izan du, bere buruarekiko eta besteekiko konfiantza sendotuz.

Ez da kasualitatea saskibaloia A.R.ren kirolik gogokoena izatea, odolean duela dio, bere aitak gaztetan jokatzen zuelako eta urte asko daramatzate jarduera hau partekatzen. Gaur egun, bere aitak ezin du jokatu lesio baten ondorioz eta Gorabideri esker jokatzen jarraitu ahal izan du. Elkarreak garrantzi handia ematen dio jarduera fisikoa egiteari eta norbanako bakoitzak bere beharretara eta lehenetasunetara hobekien egokitzen dena aurki dezan lan egiten du. Laburbilduz, A.R.ren ibilbidean oso lagungarriak izan dira bai familiaren laguntza, bai elkartearena.







### **Eskakizunak eta erronkak, alaitasun eta motibazio iturri agortezina**

- L.G., 24 urte, Legazpin bizi da eta ostalaritza ikasi ondoren hotel batean egiten du lan.
- Txikitatik jokatu du futboleant, gaur egun Eibarren ezintasunen bat duten eta ez duten pertsonekin.
- Futbola ezinbestekoa da bere ongizate fisikorako, mentalerako eta sozialerako, bere konfiantza eta segurtasuna indartuz.

#### ***Laguntza eta Garapen Pertsonala***

- BBere familiaren laguntza sentitzen du, batez ere aitarengandik, eta bere entrenatzailearengandik, zeinak konprometitu dela baloratzen baitu. Beldurrak gainditu ditu eta erronkei aurre egiten dizkie, mutil sendoagoen aurka ausardiaz jokatuz.
- Eibarren, kirol garapena eta ohitura osasungarriak bultzatzen dituen egitura profesional batean parte hartzen du..

#### ***Futbolaren garrantzia***

- Saskibaloia bezalako beste kirol batzuk erakartzen dioten arren, ezin du imajinatu bere bizitza futbolik gabe.
- Nahiago du bere taldearekin entrenatzen jarraitu, futbolak lotura pertsonala ematen dio eta arazoetatik ihes egiteko aukera ere.

---

L.G. 24 urteko gipuzkoarra da, Legazpi herrikoa, eta bertan bizi da familiarekin. Ordizian ostalaritza ikasi zuen eta gaur egun hotel batean egiten du lan. Gainera, txikitatik da futbolaria, Legazpin hasi zen jokatzeko aitarekin entrenatzaile bezala. Betidanik maite izan du futboleko jokatzeko. Denbora asko eman zuen bere herrian jokatzeko, eta duela 5 urte Eibarren sartu zen. Bertan, desgaitasunen bat duten eta ez duten pertsonekin jokatzeko du, eta oso babestuta eta gustura sentitzen da.

Berarentzat, futbola funtsezkoa da bere osasun fisiko, mental eta sozialerako. Futbolak bere buruarekin lotura bat ematen dio, bere arazoetatik ihes egiteko aukera ematen dion bitartean.

5 urte hauetan bere burua hobetzen joan da, beldurrei ausardiaz aurre eginez, hala nola bera baino handiagoak diren mutilen aurka jokatuz. L.G.k. kirol maila oso altua duela defendatzen du, klubaren eskakizunak betetzen dituela, eta ez direla gutxi.

Eibarren egitura normalizatu eta profesional batean parte hartzeko aukera eskaintzen da, aukerak ematen zaizkie eta, aldi berean, edozein kirolariri bezala eskatzen zaie, kirolari moduan eboluzionatzeko eta ohitura osasungarriak barneratzeko helburuarekin. L.G.-k ez du imajinatzen bere bizitza futbolik gabe, nahiz eta beste kirol batzuk ere atentzioa deitzen dioten, esaterako, saskibaloia, nahiago du denbora bere taldearekin entrenatzen jarraitzeko eman

Bere buruarekiko konfiantza indartzen eta seguru sentitzen ere asko laguntzen dio. Era berean, funtsezkoa da inguruko babesa sentitzea, komunikatzeko zailtasunak dituelako eta, txikitatik, ulertzen ez zuen eta enpatizatzen ez zuen jendearekin topo egin duelako. Horrek sufrimendu handia eragin dio. Futboleko ez du inoiz arazorik izan eta horregatik ondo sentitzen da. Era berean, familiak babestuta eta lagunduta sentitzen da, batez ere aita lagunduta, ez baitu partidurik galtzen. L.G.-k bere entrenatzailearen laguntza ere badu, oso jokalaririk konprometitua dela uste baitu. Eibarren jokatzeko hasi zenetik ezagutzen du Leire eta oso erraz ikusten du berarekin lan egitea, pertsona langilea, kanporatzailea eta zoriontsua baita.



#### EMAKUMEA 4 L.T.



#### **Ilusioak eta dedikazioak taldea eta antzeko erronkak dituzten eta beste kirolari batzuk inspiratzen dituzte.**

- L.T., zarauztarra, bere furgonetan bizi da eta oso aktiboa da lesio kronikoa izan arren.
- Arraunean eta palan entrenatzen du, bere familiaren eta entrenatzailearen laguntzarekin erronkei aurre eginez.
- Arraun egokituagatik eta klubaren laguntza ekonomikoagatik eskertuta, bere potentzialtasuna lortu nahi du.

L.T., 48 urte zarauztarra, leku askotan bizi izan bada ere, jaioterrira itzuli da orain. Gaur egun bere furgonetan bizi da, horri esker, kirol-konpromisoen arabera mugi daiteke. L.T oso emakume aktiboa eta borrokalaria da, denborarekin okerrera doan lesio kronikoa izan arren, ez dio inoiz uko egin bititza aktiboari, eta proposatzen zaizkion jarduera fisiko guztiak praktikatzen ahalegintzen eta animatzen da. Gaur egun, astean lau egunetan entrenatzen du arraunean eta beste bi padelean. Bere burua inoiz lehiakorra den pertsonatzat hartu ez badu ere, arraunak erronka berri bat suposatzen du beretzat, inoiz egin ez duen erronka eta orain momentua heldu dela sentitzen duena.

Ez da harritzekoa L.T. horrelakoa izatea, bere familia osoa betidanik aktiboa izan baita, batez ere mendiko kiroletan.

---

Ahizpa bikiak gauza guztietan laguntzen dio, denbora asko ematen dute elkarrekin eta funtsezko laguntza dela sentitzen du. Familiaz gain, entrenatzailearen laguntza ere badu, bere lan gogorra eta jarrera positiboa aintzat hartzen dituen, ikaskuntza eta egokitzapen prozesuan zailtasunak izan arren. L.Tren kasuan, ez zekien ezer arraunaz eta oso progresio azkarra eskatzen ari zaio. Bere ustez, funtsezkoak izan dira entrenatzailea, lagundu diolako bere buruarengan konfiantza irabazten eta kirol-errendimendu altua lortzen, eta baita kluba, maila ekonomikoan laguntza eman baitio, L.T.rentzat material, bidaia eta dietekin batera oztopo handienetako bat zen.

Azkenik, L.T.ren eta bere taldekideen arteko harremana aipatu behar dugu, oso harreman ona baitute eta giro atseginak babestuta sentitzen baita. Zailtasunak izan arren, arraun egokituari parte hartzeko aukera eskertzen du, eta ahalik eta ahalmen handiena lortzea erabaki du.



## EMAKUMEA 5 N.Z.

### **Bere burua hobetzeko eta aukera berriak zabaltzeko moduak**

- N.Z. desgaitasuna duen 20 urteko igerilari profesionala da, eta nazioartean lehiatzen dena.
- Igeriketa bere pasioa eta lanbidea da, eta esker onez sentitzen da horregatik.
- Familiaren laguntza funtsezkoa izan da bere ibilbidean eta konfiantzan.

#### ***Entrenamendua eta Laguntza***

- Egunero entrenatzen du, eta saioak bere beharretara egokitzen ditu.
- Gipuzkoako igeriketa federazioak laguntza psikologiko eta profesional erabakigarria eman dio.

#### ***Erronkak eta Lorpenak***

- Muga fisiko batzuk izan arren, bere kirol-ibilbidean beteta sentitzen da.
- Bere bititza soziala kirolarekin uztartzea erronka bat da, baina antolamenduz kudeatzen du..

N.Z. Usurbilen jaiotako 20 urteko neska gipuzkoarra da, nazioartean igerilari profesional gisa lehiatzen dena.



Hasieran, desgaitasunagatik gomendioz hasi zen igerian, eta hasieran ez zitzaion orain bezainbeste gustatzen. Igeriketa bere lanbideaz gain, bere bake unea ere bada. Gaur egun, oso pozik dago bizitzen ari den egoerarekin, pribilegiatua sentitzen da bere hobbia bere lanbidea egin dezakeelako. Batzuetan lagunekin une batzuk galtzeak pena ematen dion arren, bere burua antolatzen saiatzen da, igeriketarekin eta aisialdiarekin duen konpromisoa ahalik eta ondoen uztartzeko. Gainera, zorioneko sentitzen da egiten duen kirolari esker bidaiatu ahal izateagatik.

---

N.Z.rentzat, bere familiaren laguntza oinarrizko zutabea da, edozein erronkari aurre egiteko beharrezko konfiantza eta segurtasuna ematen diona. Txikitatik, gurasoek jarduera fisiko desberdinak praktikatzera animatu zuten, aitzak bizikletak ere egokitu zizkion bizikletan ibiltzeko eta amak, hain kirolaria ez izan arren, beti irakatsi dio konstantea izatearen garrantzia, eta horrek asko lagundu dio bere kirol-ibilbidean. Oztoporik ez duela sentitzen du, ez du inoiz bere gaitasun fisikoa zalantzan jarri eta dena ahalik eta ondoen egiten saiatu da.



N.Z. oso ondo ezagutzen duen pertsona bere entrenatzailea da, duela 3 urte Gipuzkoako igeriketa federazioan bere entrenatzailea dena, nahiz eta duela 6 urte ezagutzen duen. N.Z. oso neska berritsua, urduria eta, dudarik gabe, oso konprometitua dela deskribatzen du, gaur egun, egunero goizez eta arratsaldean entrenatzen baitu. Berarekin beste edozein kirolarirekin bezala lan egiten dutela dio, desgaitasuna izan ala ez. Federazioan egokitutako atal espezifikorik ez dagoen arren, dituzten eskakizunak modu naturalean kudeatzen saiatzen dira, entrenamenduak kirolariaren gaitasunak eta beharrak kontuan hartuta egokituz.

N.Z.rentzat federazioaren babesa oso garrantzitsua izan da, batez ere une zailetan eman zioten laguntza psikologikoa. Federazioaren laguntzarik gabe, lortu dituen txapelketetara ez zela iritsiko uste du. Nahiz eta zenbait jarduera egitea gustatuko litzaiokeen eta gaur egun ez dioten onartzen, hala nola mendira joatea ondorio fisikoak dituelako berarentzat, N.Z. oso pozik dago maila profesionalean kirolean aritu ahal izateagatik.

## EMAKUMEA 6 M.A.



M.A Sestaokoa da, baina 11 urte zituela joan zen Gasteizera. Oso pertsona aktiboa da, bere errutina jarduera fisiko ezberdinez beteta dago. Asteaz zehar, egunaren zati handi bat klasean ematen du eta arratsaldeetan yoga egiteko, dantza egiteko eta saskibaloian entrenatzeko aprobetxatzen du. Asteburuetan, mendira joatea, familiarekin denbora pasatzea edo zineman pelikula bat ikustea ere atsegin du.

Orain saskibaloian jokatzen oso pozik dagoen arren, ez zaio orain bezain erraza izan gozatzeko jarduera fisiko bat aurkitzea. Aurretik, badmintona praktikatzen zuen, baina kirol indibidualagoa zenez, bakarrik sentitzen zen. Lagun baten gomendioari esker 5+11 Fundazioko saskibaloia taldean izena eman zuen eta gaur egun bere kirol bihurtu da.

Saskibaloia oso pozik sentiarazten du, bere buruarekiko zein taldearekiko konfiantza sendotzen lagundu dio eta taldekideekin familia bezala sentitzen da. Asko baloratzen ditu taldekideekin dituen harremanak, eta horregatik jarraitzen du saskibaloian jokatzen. Batzuetan, oztopoei aurre egin behar dizkie, hala nola jokaldi jakin batzuk ezin dituenean egin, jokoan zehar blokeatuta gera daitekeen, baina bere pertseberantziak beti aurrera egitera bultzatzen dio.

Fundazioko langileak M.A. kontziliazioaren eta enpatia-aren adibide gisa deskribatzen du, eta askotan taldean desgaitasuna duten eta ez duten pertsonen arteko lotura gisa jokatzen duela kontatzen digu. Gainera, jokalaria bizkorra da eta oso ondo atxikitzen ditu azalpenak, beti egiten die kasu ematen zaizkion azalpenak eta aholkuei.

Gainera, familiak berebiziko garrantzia izan duela uste du, lan handia egin dutela hura ahalduz, independentzia eta bere buruarekiko konfiantza sustatuz. M.A.k ere familiaren babesaren garrantzia aipatu du, ahal duten guztietan bere partidua ikusten dituzte eta bera motibatuago sentitzen da. Gasteiz kirol-kontzientzia handiko hiria da, eta 5+11 Fundazioarekin kirola egiteko lekua aurkitu du M.A.k bertan. Are gehiago, fundazioaren laguntza ez da kirol-esparrura mugatzen, inklusioa sustatzen saiatzen dira, beste jarduerak batzuk eginez, hala nola zerbait hartzea, bidaiak eta hitzaldiak.

---

**Antolatutako jarduerak inguruko jendea gehitzeko eta lagun berriak egiteko aukera ederra dira.**

- Sestaotarra, 11 urtetik Gasteizen bizi da ; bizitza aktiboa darama.
- Yogan, dantzan eta saskibaloian parte hartzen du; asteburuetan, naturaz eta zinemaz gozatzen du.

***Saskibaloia esperientzia***

- Saskibaloiak poza, konfiantza eta partaide izatearen sentimendua ematen dizkio; bere taldearekin
- familian sentitzen da.
- Badmintonaren bakardadea lagun baten gomendioari esker gaingitu zuen.

***Laguntza eta harremanak***

- Enpatiaren eta taldearen batasunaren adibidea da; desgaitasuna duten eta ez duten pertsonak elkar konektatzen laguntzen du.
- Familia funtsezkoa izan da bere ahalduztzean, eta beti laguntzen dio bere jokoetara joanez.

***Baskonia-Alavés Fundazioa***

- Fundazioak inklusioa sustatzen du kirol- eta jolas- jardueren bidez.
- Gasteiz kirol-kontzientziagatik nabarmentzen da, M.A.rentzat ingurune ezin hobea eskainiz.





**Poza eta ongizatea eskaintzen dizun errutina ezartzea eta besteekin eta zeure buruarekin konektatzeko modua**

- A.S.J, 53 urte, oso aktiboa da ASASAMen, ariketetan, tailerretan, irratsaioetan eta karaokeetan parte hartzen du.
- 5 urte daramatza futbito praktikatzan, onura fisikoak eta psikologikoak aurkituz, eta taldekideek eta familiak babetuta sentitzen da.

***Ariketa fisikoaren garrantzia***

- A.S.J.k jarrera positiboagoa nabaritzen du futbitoari esker, medikazioa murrizten eta tentsioak askatzen laguntzen baitio.
- Elkarreak kirola sustatzen du osasun mentala hobetzeko eta estigmak apurtzeko.

***Jarduera osagarriak***

- Noizean behin mendi-ibilietan parte hartzen du, baina nahiago du futbitoa, familiaren laguntza eta motibazioagatik..



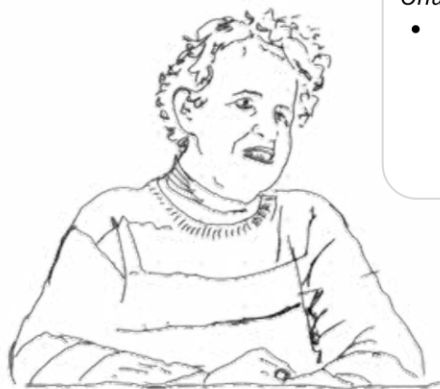
A.S.Jk 53 urte ditu eta Amurriokoa da. Emakume oso aktiboa da ASASAM elkartearen barruan (Ayalesa Gaixotasun Mentala duten Senide eta Pertsonen Elkartea). Ahal dituen jarduera guztietan izena emateko zalantzarik ez du. Asteazkenean denbora gehiena elkartearen ematen du, eta hainbat jardueratan parte hartzen du, hala nola hizkuntza- eta matematika-ariketetan, antzerki- eta poesia-tailerretan, irratsaioetan eta karaoke-saioetan. Astearte eta ostegunetan futbito entrenamenduak izaten ditu eta noizbehinka partiduetan parte hartzen du. Asteburuetan ere izena ematen duzu ASASAMek antolatzen dituen irteeretan. 5 urte daramatza futbiton jokatzen eta asko disfrutatzen du. Ez dela oso jokalaria ona uste du, baina jolastea gustatzen zaio.

---

Osasunaren onurak oso garrantzitsuak iruditzen zaizkio, nahiz eta batzuetan nagitasun handia ematen dion, badaki ariketa fisikoa egiteak medikazioa murriztea ahalbidetzen diola. Psikologiari dagokionez, liberazioa sentitzen du praktikatzen duenean, barruan daraman gutzia askatzen duela dio. Gainera, gainerako kideen babes handia sentitzen du, eta horrek jarraitzea bultzatzen du. Bere monitore eta entrenatzaileak 2008tik ezagutzen du A.S.J. eta egunero dago berarekin ASASAMen. Pertsona alai eta lagunkoi gisa deskribatzen du. Ariketa fisikoa egiterakoan, batzuetan pixka bat kostatzen zaio, medikazioak nekatuago sentiaraz dezake. Hala ere, praktikatzen jarraitzeko ahalegin handia egiten du eta futbitoa praktikatzen hasi zirenetik jarrera positiboagoa duela nabaritzen da. Biak bat datoz esatean ASASAMengatik ez balitz ziurrenik A.S.J.k ez lukeela ariketa fisiko askorik egingo. Elkarateak asko baloratzen ditu ariketa fisikoak eta kirolak osasunean ematen dituzten onurak, batez ere osasun mentalean. Gainera, osasun mentalearekin dagoen estigma apurtzeko aukera gisa ikusten dute.

Hainbat jarduerarekin probatu dute, igeriketa adibidez, baina batek ere ez du futbitoa bezain ondo funtzionatu. Futbitoaz gain, A.S.J.k noizean behin mendi-ibiliak ere egiten ditu. Elkarateak asteburuetan antolatzen ditu irteerak, batzuetan mutil-lagunarekin joaten da eta beste batzuetan familiarekin, baina futbitoa baino gehiago kostatzen zaio, alferkeria gehiago ematen dio. Hala ere, bere familiaren babesa sentitzen du, bere amak, batez ere, beti asko animatu du jarduera fisikoa egitera. Azken batean, A.S.J. futbitoari esker, jarduera fisikoa egiten du eta eskaintzen dizkion onurez gozatzen du.





**Bide naturalak arakatuz, naturarekin  
konektatzeko eta familia-loturak  
sendotzeko aukera aurkitzen du**

- Durangoko R.G. Bilbon bizi da eta ASEBIERen lan egiten du.
- Astebururo Durangora joaten da familiarekin egoteko.

***Asteroko errutina eta zumba***

- Goizean lan egiten du eta ASEBIER tailerretan parte hartzen du.
- Asteazkenetan zumba eskolak ematen ditu, eta jarduera hori gozatu egiten du, emozionalki lagunduz.

***Jarduera fisikoak eta familiakoak***

- CrossFit eta boxeoak probatu zituen Zumba aukeratu aurretik, musika eta
- dantzarako zaletasuna uztartzen dituen. Familiarekin ibiltzea gustatzen zaio, kirolean ere dihardu.

***Onura pertsonalak eta familiarrak***

- Zumbak onura fisiko eta emozionalak ematen ditu, eta R.G. erlaxatzen laguntzen dio. Bilboko bere lan-bizitzaren eta Durangoko bere familia-denboraren arteko oreka mantentzen du.

---

R.G 41 urteko emakume bat da, jatorriz Durangokoa. Gaur egun Bilbon bizi da, eta han administrari lana du ASEBIERen. Hala ere, ez du astebururo Durangora familiarekin goatzera joateko aukera galtzen. Asteazkenean zehar errutina oso dinamikoa du. Goizetan ASEBIERen egiten du lan, eta bertan lankideekin elkartzeko aprobetxatzen du. Arratsaldetan, ASEBIERen eskaintzen diren tailerretan izena emateko zalantzarik ez du, asteazkenean ez bada behintzat, egun hori Zumba egiteko gordeta baitu.

Urtebete darama Zumba etengabe praktikatzen eta asteko une garrantzitsuenetako bat bihurtu da berarentzat. Gero eta seguruago sentitzen den arren, ahalegin handia egin du prozesu horretan, hasieran erortzearen beldur handia baitzuen. Saiotetan zehar erronka handiak aurkitzen ditu, hala nola oreka eskatzen duten ariketak eta musikaren erritmoari jarraitzea, apurka-apurka oztopo guztiak gaindituz joan da, harik eta zumba funtsezko jarduerak eta ihesbide bihurtu den arte R.G.ren bizitzan. Berarentzat jarduerak hau onura fisikoa haratago doa, zumba moduan ihes egitea lortzen du eta une bakoitzean egiten ari denaz gozatzen du.

R.G. bizi den etxebizitzako arduradunak dioenez, jarduerak onura asko dakartzio, batzuetan blokeo emozionalak ditu eta zumba egin ondoren erlaxatuago itzuli ohi da, musikarekin konektatzeko eta emozioak asartzeko unea da.



ASEBIERen jarduerak fisikoa egiteak dakartzan onura fisikoa, mentalak eta sozialak ezagutzen dituzte, eta hori sustatzen saiatzen dira. R.G.ren kasuan, jarduerak askotan parte hartu du berarentzat egokiena aurkitu duen arte. Crossfit eta boxeoa egokitua egin ditu, baina ez zegoen hain gustura.

Musikarekiko eta dantzarekiko zuen pasioa ezagututa, elkarrekin zumba egiteko aukera bilatu zuen bere etxebizitzatik gertu eta egokiena izan da. Zumba eskolez gain, R.G.ri familiarekin bidaian edo astebururen batean mendi-ibiliak egitea ere gustatzen zaio. Oso familia aktiboa du, batez ere aitak eta arreba kirol asko egin dituzte eta denek elkarrekin jarduerak partekatzeaz gozatzen dute. Beraz, R.G.k oreka ezin hobea aurkitu du Bilboko bere bizitzaren eta Durangoko bere familiako denboraren artean, jarduerak fisikoz eta ohitura osasungarriak betetako errutinaz gozatuz.

EMAKUMEA 9  
A.I.



**Iraunkortasunaren eta moldagarritasunaren adibidea, laguntza eta determinazioarekin oztopoak gainditu eta bizitza bete eta aberasgarri goza daitekeela erakutsiz**

- I.A, 44 urteko gasteiztarra, lanaldi erdiko irakaslea da, sortzetiko ikusmen-urritasuna du eta Itxaropeneko bazkidea da gaztetatik. Goalballean taldean parte hartzeko aukera ematen dion kirola aurkitu du, banakako eta generoko zailtasunak gaindituz.
- Goalballaz gain, pilates egiten du eta gimnasio egokitu batean entrenatzen du, bere osasun fisikoa eta soziala hobetuz.

***Erronka eta lorpen pertsonalak***

- I.A.k lehiarako oztopoak izan zituen ikusmen urritasun partziala zuelako eta Goalballak duen gizonezkoen ikuspegiagatik.
- Beste kirol jarduera batzuk probatu ditu, hala nola elur-kirolak, baina segurtasun erronkak eta beldurra ere topatu ditu.
- Bere familia kirolzalea da, baina ez ditu bere Goalball partidak ikusi, seguraski segurtasunari buruzko hasierako kezkegatik.

I.A., 44 urteko emakume gasteiztarra da. Irakaskuntzara dedikatzen da, lanaldi partzialeko irakaslea da eta lana hainbat jarduera fisikorekin uztartuz osatzen du bere errutina.

Txikitatik Itxaropenako kidea da, jatorrizko ikusmen urritasuna baitu, baina elkartetik deskonektatuta egon da duela 8 urte Goalball taldea ezagutu zuen arte. Txikia nintzenetik jarduera fisikoetan parte hartu nahi nuen, baina ibilbide luzea izan da jarduera egokia aurkitu arte.

---

Aerobika eta fitboxa bezalako jarduerak praktikatzen saiatu da, baina erritmoari jarraitzeko zailtasunak izan ditu. Goallballa aurkitu zuen arte, talde-kiroletan parte hartu ezingo zuela pentsatu zuen, baina Goallball-ek guztiz aldatu zuen ikuspegi hori. Hala ere, lehiatzeko oztupoak aurkitu zituen, bere ikusmen-urritasunak baldintzak betetzen ez zituenez, ez baita itsua, eta zaila egin zaio parte hartzea. Denboraldi batez, ikusleentzako jardueretan eta itsuentzako jardueretan ezin zuela parte hartu sentitzen zuen.

Itxaropenak asko lagundu eta babestu dio prozesu honetan zehar, jolasteko aukera izan zezan. I.A.k aurkitu dituen oztupo indibidualez gain, Goallballean emakumeen parte-hartzean zailtasunak daudela ere aipatzen du. Izan ere, kirola gizonentzat pentsatuta dago eta emakumeak gizonen baremo berberekin neurtzen dira.



Goallballaz gain, I.A.k pilates egiten du eta ZUZENAKeko gimnasio egokitan entrenatzen du astean bi egunetan, taldeko entrenamenduak osatuz. Itxaropena kirol ataleko arduradunak dioenez, I.A. ez da oso pertsona lehiakorra, gogobetetzeagatik jokatzeko duen, bere osasun fisikoari eta maila sozialari ematen dizkion onurengatik. Berak dio Goallballa aurkitu arte oso ibilbide bakartia izan duela, baina orain babestuta sentitzen da eta ikaskideekin gauza asko partekatzen dituela sentitzen laguntzen dio.

Kirol honetatik kanpo, I.A.k beste jarduera batzuk probatu ditu, adibidez, elur-kirolak probatzen saiatu zen, baina beldur handia eman zion eta ezin izan zuen, nahiz eta noizbait berriro saiatu nahiko lukeen. Bere familia beti izan da mendizalea, mendiko esperientziak ez dira hain atseginak izan berarentzat, mendiko lurretan izaten duen segurtasun faltagatik. Bere familian kirolariak diren arren, ez dute inoiz Goallballeko partida bat jokatzeko ikusi, hasieran ubeldu askorekin iristen zelako beldur direla uste du. Bilaketa luze baten ondoren, I.A.k bere behar guztiak betetzen dituen kirol bat aurkitu du, Itxaropenari esker, taldeko kirol batean jokatzeko du, txikitatik irrikatzen zuen bezala.

EMAKUMEA 10  
A.R.

**Surfa ez da bakarrik ariketa fisikoa egiteko modu bat, alaitasun-iturri eta ihesbide bat da ere, non bakea eta askatasuna aurkitzen dituen.**

- A.R., 45 urte, Santurtzin bizi da eta bioteknologian lan egiten du. Duela 9 urte esklerosi anizkoitza diagnostikatu zioten.
- Duela 3 urte hasi zuen jarduera fisikoa ADEMBIrekin, surf egokitua eta kirol-fisioterapia barne.

***Surfaren eragina A.R.ren bizitzan.***

- Surfa zentrala bihurtu zen berarentzat, ziurgabetasuna kudeatzen eta psikologikoki hobetzen lagundu zion.
- Antzeko zaletasunak zituen talde bat aurkitu zuen, baina zaila izan surf egiten zuten bere adineko emakumeak aurkitzea.

***A.R.ren laguntza eta aurrerapena.***

- Familiak bere jarduera fisikoan laguntzen dio. Bere begiraleak langile eta konprometitu gisadeskribatzen du.
- Esklerosi anizkoitza konpentsatzeko indarra lantzen du, eta oztopo psikologikoak gainditu ditu.



A.R. 45 urteko santurtziarra da, eta 19 urtez Sopelan bizi izan bada ere, duela gutxi Santurtzira, bere sustraietara itzuli da. Bere denboraren zati handi bat bere lanbideak hartzen du, 15 urtez bioteknologia enpresa batean lan egin baitu. 9 urte igaro dira A.R. esklerosi anizkoitza diagnostikatu ziotenetik eta momentu horretan hasi zen ADEMBIko (Bizkaiko Esklerosi Anizkoitzaren Elkarte) kide eta boluntario gisa. Hasieran ez zuen ADEMBI zerbitzurik erabiltzen, baina orain kirol fisioterapia eta hipopresiboak egiten ditu. Duela hiru urte hasi zen bere bizitzan jarduera fisikoa sartzen, ADEMBIko zerbitzuan hasi zenean. Gainera, aldi berean, Elurta izeneko surf egokituko proiektu batean sartu zen. Medikuek gomendatura hasi zen jarduera fisikoa egiten, ohitura osasungarriak izateko, eta ez zuen imajinatzen, hortik aurrera, surfa bere bizitzaren erdigune bihurtuko zenik.

---

Azken urteotan jarduera ugari probatu ditu eta horrek bere burua eta bere gaitasunak hobeto ezagutzera eraman du. Badaki ezin duela egun berean jarduera bat baino gehiago egin, neke handia eragiten diolako, ez du uste hori esklerosi anizkoitzagatik denik, adinagatik baizik. A.R.k esklerosiak ez duela mugatu uste du, aitzitik, jarduera fisikoa egiten hasteko arrazoi nagusia izan dena.



Gaur egun, A.R.k ezin du imajinatu bere bizitza kirolrik gabe.

Surfak, zehazki, asko laguntzen dio pazientzia izaten eta ziurgabetasun-uneak kudeatzen lasaitasuna eskainiz.

Asko laguntzen diola sentitzen du, batez ere maila psikologikoan.

Gainera, surf egiten duen bere adineko jendea aurkitzea zaila izan bada ere, batez ere emakumeak, antzeko interesak dituen talde bat aurkitzea lortu du. Bere familia beti ibili da kirolean, nahiz eta bere kasuan eragin erabakigarria izan ez. Orain pozik daude ondo eta aktibo ikusten dutelako, familiaren laguntza garrantzitsua da.

A.R. ADEMBIri esker hasi zen surfean eta beranduago kirol fisioterapiari ekin zion elkarte berean, kirola bere beharretara egokitutako indar entrenamenduarekin osatuz. Bere kirol-begiraleak oso langilea den pertsona gisa deskribatzen du, eta hitzez hitz argibide guztiak jarraitzen dituen. Fisikoki ez du muga askorik, aurretik ariketa fisikorik egin ez duen edonork izan ditzakeen muga berberak. Hala ere, ezinbestekoa da indarra lantzea, esklerosi anizkoitzarekin galdu egiten baita eta, batez ere, seguru sentitzen baita. Psikologikoki, oztopoak gainditzen eta hasiera batean ezinezkoak ziren ariketak egiteko gai ikusten lagundu dio.

Elkartean garrantzi handia ematen diote jarduera fisikoa praktikatzeari tratamendu osagarri gisa eta esklerosi anizkoitza duten pertsonen artean ohiko inaktibitatea saihesteko helburuarekin. Horretarako, oztopo kulturalak gainditzea garrantzitsua da, urte askoan esklerosi anizkoitza duten pertsonen ariketa fisikoa egiteari uko egin dietelako. ADEMBIn jarduera fisikoa sustatzeko espazio eta materialetan inbertitzen da. A.R.rentzat hori oinarritzkoa da, oso ondo baitaki kirol egokituak praktikatzeko diru laguntzak behar dituela. ADEMBIren bitartez, A.R.k errutina aktiboagoa izateko beharrezko babesa aurkitu du, eta laguntza egokiarekin jarduera fisikoak bizitzak eralda ditzakeela deskubritu du.



---

## 2 Emaizta nagusiak azterketaren dimentsioetan oinarrituta

Deskribatutako emaitzak hobeto identifikatzeko eta ulertzeko, parte hartzen duten emakume bakoitzaren deskribapen zehatza erakusten da, berriro ere

|             | ADINA | JARDUERA    |
|-------------|-------|-------------|
| EMAKUMEA 1  | 36    | CROSFIT     |
| EMAKUMEA 2  | 34    | SASKIBALOIA |
| EMAKUMEA 3  | 24    | FUTBOLA     |
| EMAKUMEA 4  | 48    | ARRAUNA     |
| EMAKUMEA 5  | 19    | IGERIKETA   |
| EMAKUMEA 6  | 18    | SASKIBALOIA |
| EMAKUMEA 7  | 53    | FUTBOLA     |
| EMAKUMEA 8  | 41    | ZUMBA       |
| EMAKUMEA 9  | 44    | GOLBALOIA   |
| EMAKUMEA 10 | 45    | SURF        |

## Desgaitasuna duten emakumeen ohiturak

"Asteazkenetik ostiralera eguneko zentro batera joaten naiz eta ostiraletan entrenatzen dut. Asteaz zehar errutina zorrotzagoa dut" (2 emakumea)

### Parte hartzen duten emakumeen egunerokotasunari dagokionez, oso ezberdina da elkarte bateko kide diren ala ez.

Elkarte batean egoteak esan nahi du zure eguneroko jarduerak planifikatuago eta antolatutago daudela: "Egunero etortzen naiz egun osoan eta asteburuetan, asteburuko irteerak, hemen bizi naiz, pasada bat da" (7 emakumea); "Batuetan oso nekatuta geratzen naiz... atzo etxera joateko gogoa nuen..." (7 emakumea); "Eguneko zentro batera joaten naiz asteazkenetik ostiralera eta ostiraletan entrenatzen dut (...) asteaz zehar errutina zorrotzagoa dut" (2. emakumea); "Asteaz zehar beste bi lagunekin apartamentu autonomo batean nago, eta asteburuetan Durangora joaten naiz gurasoekin eta amarekin" (8 emakumea); "Lehen ADEMBI zerbitzuak ez nituen asko erabiltzen, orain kirol fisioterapia eta terapia hipopresiboa egiten ditut, zorionez ez dut terapiarik behar" (10 emakumea)

"Ni Irakaslea naiz, beraz, goizetan eskola batean lan egiten dut, alde zaharrean, gero jan ondoren arratsalde gehiago izaten ditut" (9 emakumea)

Elkartean egiten dena eta kirola ez den arduerari dagokionez:

"Egun onak egiten ditugu, egunkaria irakurtzen dugu, arratsalde onak, hizkuntzako fitxak, ingelesa, matematika... arratsaldean irratia, karaokea... poesia tailerra ere badugu, antzerkia eta poesia nahasten ditugu eta ederra da... ikusten duzun bezala denetik pixka bat egiten dut" (emakumea 7); "Egunero kaxak eta bandak egiten ditugu eta pisu handia dute" (emakumea 1); "Hemen lan egin berri dudanean, batzuetan, estimulazio kognitiboko tailerrak izaten ditugu, eta gero, tira, egunaren arabera, astearteetan erosketak egiten dira, eta gero etxera joaten gara, etxean gauzak aldatu eta gero beste pixka batean hizketan egoten gara eta ohera joaten gara, dena egunaren mende dago" (emakumea 8).

Aldiz, elkarte batean ez dauden emakumeentzat, beraien eguneroko errealitatea guztiz ezberdina da, alde handiak aurkitzen dituzte euren egoera profesionalaren arabera.

"Ni Irakaslea naiz, beraz, goizetan eskola batean lan egiten dut, alde zaharrean, gero bazkaldu ostean arratsalde gehiago izaten ditut" (9 emakumea); «Bakarrik joaten naiz eskolara, nire lagunekin egoten naiz, gero etxera bakarrik etortzen naiz, eta batzuetan bertan jaten dut. Asteburuetan batzuetan mendira joaten gara, beste batzuetan familiarekin elkartzen gara edo zinemara Goya film bat ikustera joaten gara. (6 emakumea

## Kirol errealtatea

Parte hartu duten emakumeen kirol-errealitateari dagokionez, nahiz eta ikerketak berak egungo kirol-praktiken espektroa bete nahi izan duen, araututako kirol-praktikak zein bestelakoak egiten dituzten emakumeengana joanda, errealtate horrek gai gehiago biltzen ditu. Beraz, ikusi ahal izan denez, **kirola egiten duten emakumeek aisialdiagatik, osasunagatik eta, kasu batzuetan, lanagatik egiten dute.**

Aisialdiko kirol-jardueraren bat egiten duten kasuetan, argi eta garbi ikusten da **ez direla inoiz bakarrik egitearekin konformatzen**: «Ostiraletan saskibaloira joaten naiz eta asteburuetan ere partidak izaten ditut. Aurten Zumba egiten hasi naiz eskola batean eta errugbi eta igeriketa pixka bat ere egin dut, kirol asko egin dut, dena Gorabiderekin» (2. emakumea); «Duela ia hiru urte hasi nintzen jarduera fisikoa nire bizitzan txertatzen, ezer egiten ez nuelako. Edo, kirol fisioterapiarekin hasi nintzen ADEMBIrekin, hori baino lehen surf egokituko proiektu bat atera zen, eta ADEMBIren bitartez ere proiektu horretan sartu nintzen (...) I Hain engantxatu zen, non orain dena kirol horren inguruan dabil. Yoga ere egiten dut, indarra entrenatzeko kirol fisioterapia, duela urte erdi surf skatearekin ere hasi nintzen...» (10 urteko emakumea).

“(...) Hain engantxatu zen, non orain dena kirol horren inguruan dabil. Yoga ere egiten dut, indarra entrenatzeko kirol fisioterapia, duela urte erdi surf skatearekin ere hasi nintzen...”  
(10 urteko emakumea).

**Osasunagatik** egindako praktikei dagokionez, nahiz eta kasu askotan hasierako errealtate horrek praktikarako gustua eta plazerra eragin duen, hurrengo ataletan motibazio eta onuren gaia landuko da. Hala, zenbait kasutan praktikaren hastapen hori **medikuen preskripzio bidez** izan da: “Oso txikitan hasi nintzen igerian medikuak gurasoei esan zielako” (5. emakumea); edo **ongizate pertsonal eta psikologikorako**: “Kirola egin eta barruan dudana atera behar nuen” (7. emakumea); “Futbol jokalaria izan behar dut ondo eta osasuntsu egoteko” (3. emakumea); “Ohitura osasungarriak izateko ariketa fisikoa egiten hasi nintzen, medikuaren gomendioz” (10. emakumea).

“Oso txikitan hasi nintzen igerian medikuak gurasoei esan zielako”  
(5. emakumea)

Azkenik, kirol-jarduera **profesionalki** egiten den kasuei dagokionez, praktika horrek parte hartzen duten emakumeen **bizitzaren zati handi bat hartzen duela** ikusi da: “entrenatzen dudanez soilik entrenatzen dudanez, entrenamenduetan eta tiroetan egiten dut nire txanda” (emakumea 4); “Egunero entrenatzen dut 7etatik 8:30etara, arratsaldean fisioterapeuta eta gimnasioa ditut eta berriro entrenatzen dut, egunero horrela” (5. emakumea).

“Egunero entrenatzen dut 7etatik 8:30etara, arratsaldean fisioterapeuta eta gimnasioa ditut eta berriro entrenatzen dut, egunero horrela” (5. emakumea).

## Motibazioak

Kirol-jarduera jakin batzuk egitearen azken xedeari dagokionez, arrazoi oso desberdinak ikusi dira. **Arrazoi intrintseko** horiei dagokienez, gehien erabiltzen dena praktikak sortzen duen **emozioa eta plazerra** den arren: "Lehenago ere gustatzen zitzaidan crossfit-a, asko gustatzen zait" (emakumea 1); "Saskibaloia betidanik gustatu izan zait, txikitatik" (2 emakumea); "Betidanik gustatu izan zait dantzatzea, horregatik Zumba hasi nintzen. Zure gorputza lantzen duzu eta asko gustatzen zaidana da" (8 emakumea).

"Betidanik gustatu izan zait dantzatzea, horregatik Zumba hasi nintzen. Zure gorputza lantzen duzu eta asko gustatzen zaidana da" (8 emakumea).

Azken iruzkin honetan **hobekuntza fisikoa** ere agertzen da, **estrintseko kontua**, beste emakume batzuetan ere eztabaidatua: "Fisikoki ere nabaria da" (emakumea 7).

Errepikatu diren beste arrazoi batzuk **auto-hobekuntzarena** izan dira: "Ohituta nago beti aurrera egitera eta ez laguntza eske, goalball-ean laguntza eskatu behar izan nuen, desorientatuta nengoelako eta hori ona zen" (9. emakumea). "; "Inoiz ez naiz lehiakorra izan, baina niretzat erronka bat da, inoiz egin ez nuen zerbait eta orain garaia zen" (4 emakumea).

"Inoiz ez naiz lehiakorra izan, baina niretzat erronka bat da, inoiz egin ez nuen zerbait eta orain garaia zen" (4 emakumea).

**Erlaxazioaren edo errealtatetik ihes** egitearen gaia ere: "Igeri egiten dudanean ez dut beste ezertan pentsatzen, nire bake unea da" (5. emakumea); "Futbolarekin denetik ihes egiten dut, ez dut ezertan pentsatzen" (3 emakumea); eta **ongizatea**: "Konfiantza gehiago dut neure buruan, hobeto sentitzen naiz" (3. emakumea). Eta **sozializazioaren eta harreman sozialen** auzia: "Sozializazioaren gaiaz gain, oso garrantzitsua iruditzen zait, egun batean entrenatzen ari nintzela eta esan nion neure buruari, hemen bihurtzen naiz" (9. emakumea); "Talde kirola izateak motibatzen nau, seguruago sentitzen naiz, familia bat bezala gaude" (6 emakumea).

"Konfiantza gehiago dut neure buruan, hobeto sentitzen naiz" (3. emakumea).

Azpiramarratzekoa da, batzuetan, kirol praktika ez zela berez helburu bat izan, hainbat kasutan baizik, euren motibazio nagusi gisa adierazi ez duten arren aukera hori ikusi eta izena eman izana ez zutenez beste gauza bat, **beste eskaintzaren eskasia** hainbat aldiz agertu den gaia da. Esaterako, 6. emakumearen kasuan, badmintonean jokatzeko zuten, baina ez zen ondo sentitzen, baztertuta sentitzen zen.

Desgaitasunen bat duten eta ez duten pertsonen saskibaloian aritzeko aukera zegoela esan ziotenean, ez zuten zalantzarik izan. Beste adibide bat 9. emakumearena da, bere bizitzan zehar kirol praktika desberdinak egiten saiatu dena, baina goalball-ekin batere ondo moldatzen ez dena, beste errealtate bat aurkitu zuen.

## Onurak

Berrikuspen bibliografikotik, hainbat motatako onura nagusi antzeman dira egile ezberdinen lanaren arabera: **fisikoak, psikologikoak eta sozialak edo jokabidezkoak** (Campos et al., 2003; Cátedra Ocio y disability, 2019, beraz, The fisikoari dagokionez). alderdiak antzematen dira, hala nola, **mugikortasunaren hobekuntza**: “Orain banku batera igo eta azkarrago etzan zaitezke eta altxa zaitezke” (emakumearen 1. emaztea), eta gaitasun fisikoan: “Zure gaitasun fisikoak hobetu dituzu, lehen posible ez ziren gauzak dira eta orain egiteko gai da” (emakumearen emaztea1).

“Psikologikoki asko laguntzen dit”  
(10. emakumea)

Onura psikologikoei dagokienez, esplizituki psikologikotzat hartzen direnez gain: “Psikologikoki asko laguntzen dit” (10. emakumea); Hauek hainbat ikuspegitatik agertu dira, hala nola **autoestimua eta autokonfiantza areagotzea**: “Jolasten dudanean, jendea harritu egiten da, txikia naizenez, jendeak uste du ez naizela hain ona” (3. emakumea); “Ni pribilegiatua naiz” (emakumea 5); eta **erlaxazioa eta ihesa**: “Denetik ihes egiten dut, disfrutatzeaz baino ez dut pentsatzen, asko disfrutatzen dut, eta gero etxean nago musika entzuten denbora guztian” (8 emakumea); “Ihes egiten laguntzen dit, jolasten dudanean nire arazo guztiak ahazten ditut” (3. emakumea); «Orain konpentsatzen nauen konpromiso lana da. Lehen lasaitasun sentazio bat baino gehiago zen, baina orain maila gorenean nagoela oraindik bake hori sentitzen dut” (5 emakumea).

“Denetik ihes egiten dut, disfrutatzeaz baino ez dut pentsatzen, asko disfrutatzen dut, eta gero etxean nago musika entzuten denbora guztian” (8 emakumea)

Onura sozialei dagokienez, **harremanen eraikuntzarekin eta gizarte laguntzarekin** lotutako alderdiak identifikatu dira: “Oso ondo pasatzen dut nire lagunekin” (2. emakumea); “Ondo sentitzen naiz lankideekin” (6 emakumea); “Horrela daukate, taldeko neska bakarra naizelako” (7 emakumea); eta **inklusioa eta berdintasunaren sustapenarekin**: “Betaurreko opakoak erabiltzen dira, pertsona guztiek baldintza berdinetan parte har dezaten” (9 emakumea); “Pertsona bakoitzak dituen lesio edo gabeziek gizon eta emakumeen artean egon daitezkeen desberdintasunak bigarren planoan geratzea dakarrela iruditzen zait” (4. emakumea).

Aztertutako onurez gain, **dibertsioa zeharkako elementu gisa** ikusten da iruzkin askotan, aisialdiko zenbait praktika egiteko arrazoi nagusietako bat (Carratalá et al., 2006).

Aipamen berezia merezi du praktikak emakume parte-hartzaileengan sortzen zuen **lotura sendoa eta askatasun sentimendua**: “Futbolak dena kentzen dit, nire indarra da aurrera egiteko, nire lotura” (3. emakumea); “Nire afizioa nire lanbide bihurtzen ari naiz, bidaiatu dezaket, denbora gehiagoan amaitu dezaket gradua. Erabaki dut horretara dedikatu nahi dudala” (5. emakumea).

“Futbolak dena kentzen dit, nire indarra da aurrera egiteko, nire lotura”  
(3. emakumea)

## Oztopoak

Oztopoak asko aztertu dira desgaitasunen bat duten pertsonen kolektiboan, alde batetik, eta gorputz- eta kirol-jardueretan, bestetik. Hala ere, ikerlan honetan emakumeek era askotako oztopoak identifikatu dituzte. Hobeto ulertzeko, komunitate zientifikoaren artean gehien partekatzen diren sailkapenetatik abiatuta aztertuko dira, hala nola **oztopo estrintsekoak eta intrintsekoak** (adibidez, Niñerola, et al., 2006) edo kanpokoak eta barnekoak (adibidez, Badia et al., 2011).

Ostopo estrintsekoak edo kanpoko ostopoei dagokienez, oztopo mota desberdinak aurkitu dira. Hala, haietako hainbat oztopo sozial edo jarrerazkoak egiten die erreferentzia: «Urteak igaro arren gizonezkoen kirola da. Eta ez dakit zergatik, emakume asko egon arren, baina gehienetan maskulinizatuta dago. Gauza bera surf skatearekin» (10 emakumea); «Oso zaila da emakumezkoen talde bat egitea. Lehen mistoak zeuden baina jada ez. Azkenean, kirola gizonezkoentzat pentsatuta dago batez ere eta kasu honetan, baloikadak botatzen dizkizute, ez baita gauza bera gizon batek edo emakume batek botatzea» (9. emakumea); «Neska gutxiago gara, baina oso ondo zaintzen naute» (4 emakumea); Horiek guztiek gaur egun mantentzen den **kirolaren maskulinizazioari** egiten diote erreferentzia. **Harremanekin** lotutako alderdiak ere: «Normalean zure inguruneak kirol hori praktikatzeko ez duen kirola da» (10 emakumea); «Sentitzen dut nire

«Oso zaila da emakumezkoen talde bat egitea. Lehen mistoak zeuden baina jada ez. Azkenean, kirola gizonezkoentzat pentsatuta dago batez ere eta kasu honetan, baloikadak botatzen dizkizute, ez baita gauza bera gizon batek edo emakume batek botatzea» (9. emakumea)

lagunekin gauzak galdu izanak. Ostiral arratsaldean trago bat hartzera ezin joan larunbatean entrenamendua dudalako» (5. emakumea); edo **adina**: «Kirol hori praktikatzeko zure adineko jendea aurkitzea zaila da, aurkitu ditudan arren. Eta are zailagoa da zure adineko emakumeak aurkitzea» (10. emakumea).

Ingurugiro edo testuinguruko ostopoei dagokienez, **aukera faltarekin** lotutako iritziak ikusi dira batez ere: «Nik begi batetik ikusten dut edo ez ditut ikusten hiru dimentsioak Zer gertatzen zen gorputz hezkuntzako klasean? Esku pilotan jokatzeko genduen eta nik ez nuen baloia ikusten, eskua jotzen nuen, eta saskibaloiarekin, ezer ez, badmintonarekin ere, berdin (...) ez zegoen biderik. Gogoratzen dut hiruhileko osoa ematen nuela, aparailuak zeudenean, eta irakasleak ikusten ninduela eta esaten zidan «zuk ez duzu ezer egingo» eta koltxoneta batean jartzen ninduela denbora guztian itzulipurdia egiten» (9. emakumea); «Borroka asko izan ditut goalball jokatu ahal izateko. Sentitu nuen ezin nintzela ikusmen edo itsuen kirolean parte hartu» (9 emakumea). Era askotako **oztopo ekonomikoak** ere ikusi dira: «Ordaindu behar duzun gaia» (3. emakumea); «Jakitun naiz kirol egokitua praktikatzeko erakundeek diruz lagundu behar zaituztela» (10 emakumea); «Oztoporik handiena ekonomikoa da, materiala. Gauza hauek materiala utzi didatelako egiten ditut» (4. emakumea).

«Oztoporik handiena ekonomikoa da, materiala. Gauza hauek materiala utzi didatelako egiten ditut» (4. emakumea)

Oztopo intrinsekoei edo barneko oztopoei dagokienez, horiek guztiak emakumeek ematen dizkieten **atribuzio negatiboekin** lotuta daude, dela beren **gaitasunengatik**, dela autoestimugatik: "Orain, adibidez, ezin dut sakoneko ski bat egin, aulkian bai, baina ez konbentzionala. Asko kostatu zait kirol egokitua egitea" (4. emakumea); Alde horretatik, desgaitasunaren gaia agertzen da, egoera mugatzaile hori onartzearena.

Era berean, ikasleen **gaitasunekin** zerikusia duten gai asko identifikatu dira. emakumeak: "Zaila da pisua altxatzea" (emakumea 1); "Mugimendu batzuk, adibidez, oreka. Ariketa batzuk beste batzuk baino astiroago egin behar izaten ditut" (3. emakumea); "Batuetan oso nekatuta sentitzen naiz, ezin ditut bi

jarduera egun berean egin, eta egunen batean esan dut azkenean ez naizela nekeagatik joaten" (10. emakumea); "Asko nekatzen naiz eta batuetan pilula bat hartu behar izaten dut" (7. emakumea); "Batuetan hesiak izaten ditut, jokaldiren bat ateratzen ez zaidalako" (6. emakumea).

Eta, azkenik, **konfiantzarekin** zerikusia duten gaiak ere agertu dira: "Lehen, norbaitekin joan behar nuen, edo telefonoz deitu behar nuen. Orain hain ondo sentitzen naiz, bakarrik joan naitekeela" (3. emakumea); "Batuetan jolasean blokeatu egiten naiz eta ez dakit zer egin" (6. emakumea); "Beldur handia ematen dit osaba handiekin borrokatzeak. Mutilek indar handiagoa dute" (3. emakumea).

## Beste kirol praktiketarako gogoia

Biztanleriaren artean aisialdi-jarduera berriak aztertzeko interesa urteak daramatza aztergai, lehentasunak ez ezik, eskari hori asetzea eragozten duten mugak ere ikertuz

(Elsden et al., 2022). Desgaitasuna duten emakumeen eta kirol-jardueraren kasuan, hori ez da kirol-eskakizun berrietatik salbuetsi, horiek lortzeko dituzten mugak eta ondorioz. Azterketan parte hartzen duten emakumeek eskatutako jardueren artean, errealitate hau aurkitzen dugu: "Paseo bat ematera, jarduerak kanpoan egin edo elkartarekin kiroldegira joan nahiko luke" (1. emakumearen ama); "Dantzarekin lotutako edozein jarduera" (8. emakumea); "Padel egin nahiko nuke. Probatu nahi dut mola mogolloia delako,

ez da tenisa bezalakoa. Bi aldiz jokatu dut eta oso ondo jokatzen dut" (7. emakumea); "Ez naiz gai edozein baloi/pilota kirol egiteko" (9. emakumea); "Nik ere saiatu naizen zerbait elurretara joatea izan zen, baina ezin izan nuen, beldur handia nuen. Batuetan elurrara joateko irrikia kendu nahiko nuke" (emakumea 9); "Mendira joan ezin izana pena ematen dit. Ea, joan naiteke, baina gero horrek ondorioak ditu niretzat fisikoki" (5. emakumea)

Muga nagusien artean **denbora falta** dago: "Denbora nahikorik ez dudalako" (4. emakumea); "Ez daukat denborarik. 8etatik 5:15era egiten dut lan eta gero futbola dago eta horrek nire denbora asko hartzen du jada" (3. emakumea); "Dagoeneko gehiegi dirudi" (8. emakumea).

"Padel egin nahiko nuke. Probatu nahi dut mola mogolloia delako, ez da tenisa bezalakoa. Bi aldiz jokatu dut eta oso ondo jokatzen dut" (7. emakumea)

"Mendira joan ezin izana pena ematen dit. Ea, joan naiteke, baina gero horrek ondorioak ditu niretzat fisikoki" (5. emakumea)



## Familiaren eragina eta konpainia

Familiaren eraginak ere funtsezko zeregina du jarduera fisikoa sustatzeko, txikitatik ohitura osasungarriak sustatuz (Abalde-Amoedo eta Pino-Juste, 2015; Martínez-Gallego, et al., 2018). Parte hartzen duten emakumeen ezaugarriak kontuan hartuta, familia-konpainia ere ezinbestekoa da kirol-jardueraren jarraipenerako eta errotze horretarako. Eraginaren eta konpainiaren inguruan eskainitako iritziak oso desberdinak izan dira, hainbat familia-errealitate behatuz.

Kirol-jarduera horretan izan duen eraginari dagokionez, alde batetik, parte hartzen duten emakumeen kirol-ibilbidean eragina izan duen **familia tradizio** hori ikusi da: "Nire aitak saskibaloian eta futboleant jokatzen zuen gaztetan eta horregatik daramat saskibaloia zainetan. Nire aitaren argazkiak eta jolasak ikusi eta harekin jolasten nintzen" (2. emakumea); "Nire gurasoek beti egin izan dute mendi kirola. Oso familia kirolaria izan da, ez lehiako kirolak, baina denetarik egin dute" (4. emakumea); "Nire aitak txirrindularitza lasterketak egin ditu, "quebrantahuesos", alpinismoa, txirrindularitza... nire ahizpak atletismoa, gimnasia erritmikoa egin du... kirola egiteko tradizio bat dago" (8. emakumea). Eta bestetik, alabei kirola txertatzeko **familiaren ahalegin** hori: "Nire mutil-lagunarekin mendira joaten naiz, oso zaila egiten zait bakarrik joatea (...) Amak beti esaten zidan kirola egiteko (7. emakumea);

"Nire aitak saskibaloian eta futboleant jokatzen zuen gaztetan eta horregatik daramat saskibaloia zainetan. Nire aitaren argazkiak eta jolasak ikusi eta harekin jolasten nintzen" (2. emakumea)

"Aitak jarduera fisiko asko probatzera animatu nau, adibidez, bizikleta egokitu zidan bizikletan ibili ahal izateko" (5. emakumea); "Amak beti esaten zidan zuk gainerakoak bezala, e! Etahor nik aurrera egiten nuen" (9. emakumea). Familiaren eragin falta hori ere nabaritu da: "Nire aitak futboleant jokatzen zuen txikia zenean eta neba beti izan da ni baino kirolariagoa... baina kirola ez da niregan eragina izan duen sustrai sakoneko zerbait" (emakumea 10).

"Amak beti esaten zidan zuk gainerakoak bezala, e! Etahor nik aurrera egiten nuen" (9. emakumea)

**Familia-konpainia** horri dagokionez, nahiz eta batez ere kirol-jardueraren **alde** agertu den: "Aita nire entrenatzailea zen, eta orain partida guztiak ikustera joaten da" (3. emakumea); "Denbora dutenean jokatzen ikustera joaten dira" (6. emakumea); "Nire gurasoek ahal duten guztietan joaten dira ni ikustera, baina nire neba ere ikusi behar dute" (5. emakumea).

Laguntza hori kirol-jardueran bertan ere ikusi da: "Huescara oporretan goazenean, elkarrekin egiten ditugu mendi-ibiliak" (8. emakumea); "Zure amonak edo nik neuk crossfit egiten laguntzen dizugu" (1. emakumearen ama). Konpainiarik eza ere nabaria izan da zenbait iritzitan: «Ez naute inoiz jolasten ikusi, eta ez dakit zergatik, uste dut badagoela lotsa apur bat. Noski, hasi nintzenean baloikaden ubeldurekin iristen nintzen eta beldur pixka bat zutela uste dut" (9. emakumea).

"Aita nire entrenatzailea zen, eta orain partida guztiak ikustera joaten da" (3. emakumea)



## Elkartearen/klubaren/erakundearen eragina eta konpainia

Kirol-jardueraren bat egiten duen desgaitasuna duen pertsona baten antolaketa-sareak kirol-klubak eta -federazioak, profesional espezializatuak, azpiegitura irisgarriak eta ekipamendu egokituak biltzen ditu. Elkartek ere berebiziko garrantzia dute testuinguru horretan, bizitza aktiboa sustatzen dute eta desgaitasuna duten pertsonentzako beharrezko baliabideak eskaintzen dituzte. Kirol-jarduera errazten duten laguntza eta zerbitzuen sare horrek ere bere lekua izan du azterlan honetan.

Horrela, bi rol desberdin identifikatu dira: emakumeek beren kirol-ibilbidean egin ahal izan duten konpainia eta ibilbide horretan jarraitzeko ahal izan duten eragina. Erakunde horiek egin ahal izan duten **konpainiari** dagokionez, protagonistek egiten duten kirol-jarduerarekiko duten zaletasunaren hasieran edo garapenean izan duten rolean oinarritu da ikerlana. Horrela ikusi dira erakundeak kirol-jarduerak sustatzeko duen ekimenarekin lotutako alderdiak: "Gorabiden taldea egin dute eta familiei dei egin diete, interesa duten jakiteko" (2. emakumea); "Hemen bultzatzen gaituzte, nolabait, gure gorputza zaintzera, oinez ibiltzera edo ahal dugun guztia egitera" (8. emakumea); "ASASAMen eguna pasatzen ez duen baina futbol-taldean jokatzeko duen jendea dago" (7. emakumea). Erakundeak praktikatzeko dutenari ematen dioten **laguntza** ere bai: "Surfa ADEMBIri esker hasi nuen, gero hemen hasi nintzen kirol fisioterapiari eta ados jarri ziren surf

"Hemen bultzatzen gaituzte, nolabait, gure gorputza zaintzera, oinez ibiltzera edo ahal dugun guztia egitera" (8. emakumea)

klubekoak eta ADEMBIkoak ariketak osatzeko. Orain indar entrenamenduak egiten duanera egokitzen dituzte "(10. emakumea);" Andoni oso entrenatzaile ona da, asko eskatzen didalako.

Borrokatzea eskatzen didate, aurrera egin dezadan, klub osoaren babesa sentitzen dut "(3. emakumea); "Kluba izugarri portatzen da, asko zaintzen naute. Giroa harrigarria da" (4. emakumea); "Bizitza osoa eman dut Itxaropenean, goalballean jokatzeko saiatu nintzen eta lehenengoz sentitu nuen talde-kirola egin nezakeela. Momentu horretara arte oso ibilbide bakartia izan nuen, nahiz eta Itxaropenean egon, gauza asko konpartitzen nituen eta babestuta sentitu nintzen jende asko zegoela ikusi nuen arte" (9. emakumea); "Federazioak oso lagunduta sentitu naiz, ondo egon ez naizen garaietan lagundu zidaten" (5. emakumea).

Erakundeak egiten duten kirol-jardueran duen **eraginari** dagokionez, nabarmendu da parte hartzen duten emakumeek bertan ez egoteagatik gauza bera egin ote duten, erakundearen aldetik laguntza hori jaso ote duten edo zer gustatuko litzaiekeen. Hala ere, kasu batzuetan ikusten da erakundeak gorputz- eta kirol-jardueretan izan dezakeen eraginari buruzko pertzepzio zorrotzagoren bat: "Paseatzera gehiago ateratzea gustatuko litzaidake" (emakumea 1).

"Kluba izugarri portatzen da, asko zaintzen naute. Giroa harrigarria da" (4. emakumea)

---

la iritzi guztietan argi eta garbi agertzen da kirol-jarduerarekiko eragin positibo hori eta babes hori: "Ez dakit saskibaloian jokatzeko ariko nintzatekeen, Gorabiden ez banengo" (2. emakumea); "ASEBIERen egongo banintz, ez nukeen gauza bera egingo. Laguntza hori atzean izateak hainbat jarduera egitera animatzen lagundu dit" (8. emakumea); "Ziurrenik ez nukeen gauza bera egingo ADEMBIn ez banengo" (10. emakumea); "Futbitoan egiten dut ASASAMi esker. Lehen, hainbeste motibatzen ez ninduten eta aspertu egiten nauten beste jarduera batzuk egin nituen" (7. emakumea); "Nik asko eskertzen diet nik jokatu ahal izateko borrokatu duten guztia, Itxaropenean egon ezean ziurrenik ez nuen goalball-a ezagutuko" (9. emakumea); "Proiektu hau aurkitu ezean, ez nuke saskibaloian jokatu, ez nintzatekeelako hemen bezain ondo sentituko" (6. emakumea); "Ni Eibarrera jolastera eta gozatzeri etorri nintzen, eta haiek konfiantza dute nigan, eta konfiantza lortzen da eta nik Eibarren konfiantza dut" (3. emakumea); "Agian ez nuen pentsatu maila hori eman nezakeenik. Haiek deitu izan ez balidate, ez nukeen arrauna egitea planteatu, piragua egin nuen arren, arrauna askoz zailagoa da" (4. emakumea); "Federazioaren laguntzagatik izan ez balitz, iritsi naizen txapelketetara iritsiko ez nintzatekeela sentitzen dut" (5. emakumea).

"Proiektu hau aurkitu ezean, ez nuke saskibaloian jokatu, ez nintzatekeelako hemen bezain ondo sentituko" (6. emakumea)

---

## V. Ondorioak

Ikerlan honen bidez, EAEn desgaitasuna duten emakumeen gorputz- eta kirol-arloko errealitatea ezagutu nahi izan da. Izan ere, gaiari buruzko egungo datu eta azterketa eskasiak hala adierazten zuen. Esperientzien eta datuen azterketa sakonaren bidez, **emaitzek argiago ulertu dituzte desgaitasuna duten emakumeek kirol-jardueretan parte hartzeko dituzten erronkak eta errealitatea, bai eta beren ibilbidean dituzten aukerak eta oztopoak ere.** Ildo horretan, ondorioek, ikerlanaren emaitzak laburbiltzeaz gain, kolektibo horren gorputz- eta kirol-esperientzia hobetzerako bideratutako etorkizuneko ikerketa eta ekintzetarako gomendioak eta perspektibak ere eskaintzen dituzte, eta, horrela, emakume guztiak kirolean ekitate eta inklusio handiagoa izatea sustatzen da, emakume horien gaitasunak edozein direla ere. Ikerlanean parte hartu duten emakumeen egunerokotasunean alde handia ikusi da elkartean daudenen eta ez daudenen artean; izan ere, elkartean daudenek errutina antolatua eta arautua dute, gorputz- eta kirol-jarduerarako orduak barne. **Sektoreko elkarrekin eta beste erakunde batzuek berebiziko garrantzia dute emakume horien ongizatean, eta laguntza, baliabideak eta aukerak ematen dizkiete, jarduera fisikorako sarbidea errazteko.** Bestalde, aztertutako praktikek jarduera indibidualak eta kolektiboak hartzen dituzte, bai eta eremu arautukoak eta ez-arautukoak ere. Beraz, oso errealitate desberdinak aurkitzen ditugu, kirol-jarduerako dibertigarria, terapeutikoa eta kirol profesionala biltzen dituztenak. Errealitate horien ondorioz, emaitzak aberatsagoak izan dira edukiari eta informazioari dagokienez, eta EAEn desgaitasuna duten emakumeen gorputz- eta kirol-errealitatearen silueta hori sakonago ezagutzen lagundu dute.

Hala ere, lortutako lagina izaera lehiakorrago eta egituratuagoko praktiken adierazgarriagoa da eta oso zaila izan da denbora luzean arautu gabeko kirol-jardueraren bat egiten duten emakumeak izatea. Hutsune horrek arautzen ez den eremu horretan sustatzearen eta laguntzak ematearen garrantzia azpimarratzen du, bai eta desgaitasuna duten emakumeek kirola egiteko aukera gehiago izatearen garrantzia ere, hala nahi izanez gero. Bestalde, ikerlana honen hasieran azaldu den moduan, gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzea bultzatzeko eta sustatzeko gakoetako bat da pertsonen motibazio bat sortu eta mantendu behar dutela, praktikarekin bat egin dezaten (Balaguer et al., 2008).

Egindako kirol-ibilbideak garatzeko ikerlan honetan aurkitu diren motibazioak intrintsekoak izan dira nagusiki, besteak beste, horiek egitearen plazera eta gozamena, Ntoumanis (2001) eta Standage eta Treasure (2002) ikasketetan norberaren gogobetetzeaz hitz egitean berretsi zuten bezala.

---

Sozializazioa ere izan da elkarriketatutako emakumeen iritzietan agertzen den motibazioa; izan ere, Gutierrez-Sanmartínek (2006) argitu duenez, desgaitasuna duten pertsonen gehiago baloratzen dute lagun berriak eta gizarte-harremanak sortzeko aukera, desgaitasunik ez duten kirolariek baino. Azkenik, emakumeek egiten duten kirola egiteko izan duten motibazioarekin jarraituz, zenbait kasutan ez da emakumeena bera izan, eta kasu batzuetan beste kirol-eskaintza baten eskasia agertu da. Elkarriketatutako emakumeek hainbat onura lortu dituzte. Hala, fisikoei dagokienez, ikerketek mota horretako onurak erakusten dituzten arren, hala nola gaitasun kardiobaskularraren hobekuntza, sedentarismoaren murrizketa, lesioen prebentzioa (Garber et al., 2011), obesitatearen eta beste gaixotasun batzuen murrizketa (UNESCO 2015), etab., azterketa honetan mugikortasuna hobetzea bakarrik identifikatu da onura fisiko gisa. Hala ere, onura psikologikoak askoz ere ugariagoak izan dira. Elkarriketatutako emakumeen ustez, kirola egiteak areagotu egiten ditu autoestimua eta konfiantza, erlaxazioa eta ihesa, berarekiko lotura eta askatasun-sentsazioa. Onura horiek, hein handi batean, bat datoz UNESCOk (2015) idatzitako Gorputz Hezkuntzaren, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Nazioarteko Gutunean aipatutakoekin.

Azkenik, onura sozialei dagokienez, harremanekin eta babes sozialarekin eta inklusioa eta berdintasuna sustatzearekin lotutako alderdiak identifikatu dira. Izan ere, desgaitasuna duten pertsonentzat, kasu honetan emakumeentzat, gorputz- eta kirol-jardueretan parte hartzeak sozializazioa areagotzen du (Crawford et al., 2008), pertsonen arteko harremanak sortzen baititu, eta ongizate integralaren sentsazioa sortzen die (Taylor et al., 2004).

Izan ere, **desgaitasuna duten pertsonen kolektiboan kirola egiteak denboran irauten du, onura fisiko, sozial eta psikologiko kopuruagatik** (Reina, 2014).

Desgaitasuna duten emakumeek kirola egiteko arrazoi eta onura ugari aurkitu badira ere, oztopoak ere agertzen dira egiten dituzten jardueretan. Nabarmendu behar da ez dela inolako oztopo fisiko edo arkitektonikorik identifikatu elkarriketatutako emakumeen kirol-jardueran. Hala, nabarmendu dezakegu arreta jarri behar zaiela gaur egun dauden beste oztopo batzuei, hala nola gaur egun bizirik dirauen kirolaren maskulinizazioari eta harremanei; izan ere, faktore onuragarritzat jo arren, zenbait kasutan oztopo gisa ere hartu dira. Azken kasu horretan, ingurune hurbileko edo antzeko adinak dituzten kirol-kideak aurkitzeko zailtasuna aipatzen da, baita emakumeek bizi duten garaiazen araberako gizarte-bizitza egiteko ezintasuna ere.

---

Identifikatutako beste oztopo batzuk, ingurugirokoak edo testuingurukoak izan, aukera-falta eta asko aztertutako oztopo ekonomikoak izan dira (Olasagasti et al., 2023; Petersdottir et al., 2010; Rimmer et al., 2000). Askotan, desgaitasuna duten pertsonak jarduera fisikoak egiteko erabiltzen duten logistika konbentzionala baino garestiagoa da, desgaitasuna duten emakumeentzako programek kostu oso handiak izaten dituzte (Rimmer et al., 2000), eta, gainera, erosteko ahalmen txikia izaten dute. Alderdi horien ondorioz, gai ekonomikoa oztopo bihurtzen da gaiari buruz egiten diren ikerketa guztietan.

Kanpoko edo kanpoko oztopoez gain, hainbat oztopo pertsonal gehiago ere identifikatu dira, hau da, identifikatu diren berezko oztopo horiek emakumeek beraiek egindako esleipen negatiboekin lotuta daude. Etiketa hauek beren autoestimuari, ezintasun propioari, konfiantzari eta izan ditzaketen trebetasunei egin diete erreferentzia. Izan ere, trebetasuna sentitzea behar psikologikoa da, eta horrek eragina du jarduera fisikoak egiteko oztopoen pertzepzio zuzenean (Samperio et al., 2016). Emakumeen kolektiboa ez da hain parte-hartzailea jarduera fisikoetan, oztopo gehiago baitituzte (Varela-Mato et al., 2012). Horregatik, **oztopo horiei guztiei aurre egitea ezinbestekoa da desgaitasuna duten emakumeen kirolean bidezko inklusioa eta parte-hartzea sustatzeko.**

Elkarriketatutako emakumeek jada egindakoez gain beste kirol-jarduera batzuk ere eskatzen ote zituzten jakin nahi izan dugu. Ia guztiek adierazi zuten beste kirol-jarduera batzuk egiteko gogoia. Ildo horretan, aurkitu den muga nagusia denbora falta izan da. Nahiz eta gai hori oso oztopo handia izan emakumeen kolektiboan (Saulea et al., 2021; Steptoe et al., 2002), ez da halakotzat identifikatu egiten duten kirol-jardueran; aitzitik, faktore horrek eragin du beste zerbait ez egitea.

Bestalde, azaldu bezala, familiaren eraginak funtsezko zeregina du jarduera fisikoak sustatzeko, txikitatit ohitura osasungarriak sustatzeko (Abalde-Amoedo eta Pino-Juste, 2015; Martínez-Gallego et al., 2018). Emakumeen kasuan, familiaren eraginari eta laguntzari buruzko iritzia askotarikoak izan dira, hainbat familia-errealitate islatuz. Horrela, eragin hori familiako tradizio batek eragin duela ikusi da, non jarduera fisikoak paper garrantzitsua izan duen, alde batetik, edo, bestetik, alabei kirola irakasteko familiaren ahalegin horretan. Gainera, elkarriketatutako emakumeek kirola egiteko duten laguntza ere alderatu ahal izan da.

Azkenik, **kirol-jardueren oinarri diren erakundeek ere berebiziko garrantzia izan dute bizitza aktiboa sustatzeko, desgaitasuna duten emakumeentzako beharrezko baliabideak eskainiz.** Horiek izan dira, kasu askotan, kirol-jarduera jakin bat sustatzeko ekimena hartu dutenak, edo, besterik gabe, emakumeek egiten duten kirola egin ahal izateko laguntza osoa eman dutenak. Erakunde horien eragina ere oso positiboa izan da ia kasu guztietan.

---

## VI. Azken Sintesia

Behatutako errealitatea heterogeneoa izan da, EAEn desgaitasuna duen emakumearen egoera eta testuinguru desberdinak erakutsiz. Ikerlan honetan ikusi denez, desgaitasuna duten emakumeentzako eskaintza gehienbat arautua da, eta lehiarik gabeko gorputz- eta kirol-jardunbideen aipamen txikia hauteman da, hala nola zumba, mendi-ibiliak edo pilatesa. Horrek iradokitzen du, Euskadiko zenbait udalerritan, mota honetako jarduerak fisikoen eskaintza, desgaitasuna duten emakumeentzat oso txikia dela. **Ezinbestekoa da desgaitasuna duten emakumeek informazioa eta laguntza izatea, gorputz- eta kirol-eskaintzara sarbide normalizatua izateko eta, horrela, indarrean dagoen legeria betetzen dela bermatzeko.** Parte-hartzea sustatzeko, ezinbestekoa da bakoitzaren testuingurua kontuan hartzea, jarduera fisikoa aurkitzen dituen oztopoak eta horiei aurre egiteko bideratzaileak identifikatzea. Kontuan izan behar da pertsona bakoitzaren oztopo espezifikoak hainbat faktoreren arabera aldatzen direla. Emakumeen desgaitasunaz edo gaixotasunaz gain, kirol-eremuan izan dituzten aurretiko esperientziak eta gertatu diren testuinguruetan besteak beste, ere eragin dute. **Atentzio pertsonalizatua eskaintzea, emakume bakoitzaren ezaugarriak eta profilak ezagutzeko gakoa izan daiteke. Desgaitasuna duten emakumeentzako programa erakargarriak eta praktika estimulatzailerak sortuz, parte-hartze maila areagotzeko modu bat izan daiteke.**

Programa horiek, arloan profesionalak direnek aurrera eraman behar dituzte, azpiegitura egokiak euki behar dituzte eta beharrezko baldintzei egokituak egon behar dira, jarduerak Fisikoko eta Kiroleko Lanbideetan Sartzeari eta Jarduteari buruzko ekainaren 30eko 8/2022 Legeak (EAEko Jarduera Fisikoko eta Kiroleko Lanbideetan Sartzeari eta Jarduteari buruzkoa) eta Euskal Kirolaren Legeak (12/2018 Legea, aukera-berdintasuna eta desgaitasuna duten pertsonak kirolean sartzeko sustatzeko premiari buruzkoa) ezartzen duten bezala.

Laburbilduz, **Euskadiko kirol-eremuan desgaitasuna duten emakumeen parte-hartze osoa eman dadin, eraldaketa bat gertatu behar da. Programen eta baliabideen eskaintza balioetsi behar da eta emakume bakoitzaren premia bereziak aintzat hartu beharko dira, arreta pertsonalizatua eskeiniz.**

**Desgaitasuna duten emakumeen inklusioa bermatzeko, jarduera fisikoa ahaldundu behar da, eta ongizaterako eta inklusiorako tresna bihur dadin, aldaketa soziala eta kulturala sustatzea derrigorrezkoak izango dira**

---

## VII. Erreferentziak

- Abalde-Amoedo, N., y Pino-Juste, M. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 112–116.
- Aranda R.M. (2018). Physical activity and quality of life in the elderly. A narrative review. *Rev. Habanera Cienc. Med*, 17, 813–825.
- Badía, M., Orgaz, B., Verdugo, M.A., Ullán de la Fuente, A.M., Martínez, M.M., y Longo, E. (2011). El Inventario de Evaluación del Ocio en jóvenes y adultos con discapacidad intelectual. *Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 42(239), 7-22.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
- Blázquez, A., y Feu, S. (2012). Motivación en actividad física mantenimiento en mujeres de municipios pequeños. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12 (47) pp. 571-588  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artmotivacion304.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artmotivacion304.htm)
- Campos, J., Huertas, F., Colado, J.C., López, A.L., Pablos, A., y Pablo, C. (2003). Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 7-26.
- Capdevila, L., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de psicología del Deporte*, 13(1), 0055-74.
- Carratalá, E., Guzmán, J. F., Carratalá, V., y García, A. (2006). La diversión en la práctica deportiva en función del Modelo Jerárquico de la Motivación: un estudio con deportistas de especialización deportiva. *Motricidad*, 15, 148-155
- Cátedra Ocio y Discapacidad. (2019). Manifiesto por un ocio inclusivo 2019. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Crawford, A., Hollingsworth, H. H., Morgan, K., y Gray, D. B. (2008). People with mobility impairments: Physical activity and quality of participation. *Disability and health journal*, 1(1), 7-13.
- Elsdén, E., Bu, F., Fancourt, D., y Mak, H. W. (2022). Frequency of leisure activity engagement and health functioning over a 4-year period: a population-based study amongst middle-aged adults. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13670-3>
- Frederick-Recascino, C. M., y Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26, 240-254



- 
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., et al., (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334-1359.
  - García Correa, J. I., Ethel Iglesias, L., y Cardona Román, D. (2022). C7 Impacto del deporte adaptado en procesos de inclusión. Participación y barreras. En E. Serna, M.A. Chaves (comp.). *Actividad física desde la promoción y prevención en Fisioterapia* (pp. 71-79).
  - Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista HMSalud*, 3 (1). Obtenido de: <https://cutt.ly/ujXbUBW> Gobierno Vasco. (2023). Plan de promoción de la igualdad entre mujeres y hombres en el sector deportivo. Disponible en: <https://www.euskadi.eus/igualdad-deporte/web01-a2kirola/es/>
  - Guirao Goris, S. (2015). Utilidad y tipos de revisión de literatura. *ENE, Revista de Enfermería*, 9(2). doi:10.4321/s1988-348x2015000200002
  - Gutiérrez-Sanmartín, M., y Caus-Portegás, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 2(2), 49–64. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00204>
  - IMSERSO. (2021). Base estatal de datos de personas con valoración del grado de discapacidad. Subdirección general de planificación, ordenación y evaluación del Ministerio de derechos sociales y agenda 2030. Disponible en. [https://www.imserso.es/imserso\\_01/documentacion/estadisticas/bd\\_est\\_atal\\_pcd/index.htm](https://www.imserso.es/imserso_01/documentacion/estadisticas/bd_est_atal_pcd/index.htm).
  - Instituto Nacional de Estadística. (2020). Encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia dirigida a hogares 2020. Disponible en: [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176782&menu=metodologia&idp=1254735573175](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176782&menu=metodologia&idp=1254735573175)
  - Lafuente, A. (coord). (2020). Cómo hacer una historia de vida. La aventura de aprender. Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF). Disponible en: <http://laaventuradeaprender.intef.es/documents/10184/127941/PDF+Como+hacer+una+historia+de+vida/>
  - Martínez-Gallego, R., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2018). Influencia del entorno familiar en la práctica deportiva de los adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 47-53.
  - Mendoza E.V.V., Cano A.G.B., Chasipanta W.G.A., Navarrete L.R.P., Ipiales E.N.P., Frómata E.R. (2017). Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual. *Rev. Cuba. Investig. Biomed*, 36, 1–13.
  - Ministerio de Cultura y Deporte (2020). Anuario de estadísticas deportivas 2020. Madrid: Secretaría General Técnica Ministerio de Cultura y Deporte. Disponible en <https://www.culturaydeporte.gob.es>
-



- 
- Moreno, J. A., Galindo, C. M., González-Cutre, D., y Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestre. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 9(34), 201-216.
  - Moscoso, D., y Rodríguez, A. (2020). El sesgo de la participación deportiva en España: argumentos y análisis alternativos. In *Diálogos sobre el deporte (1975-2020)* (pp. 189-201).
  - Niñerola, J., Capdevila, L. I., y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
  - Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of educational psychology*, 71(2), 225-242.
  - Organización Mundial de la Salud (4 de noviembre 2021). Discapacidad y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>. Organización
  - Mundial de la Salud y Banco Mundial. (2011). Informe mundial sobre la discapacidad 2011. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/75356>
  - Organización Mundial de la Salud. (2001). Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud. Madrid: IMSERSO.
  - Osakidetza. (2023). ESCAV. Encuesta de Salud del País Vasco. Disponible en: <https://www.euskadi.eus/introduccion-escav23/web01-a3osa23/es/>
  - Ramos, I. y Maya, I. (2014). Sentido de comunidad, empoderamiento psicológico y participación ciudadana en trabajadores de organizaciones culturales. *Psychosocial Intervention*, 23(3), 169-176.
  - Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 55-67.
  - Rimmer, J. H., Rubin, S. S., y Braddock, D. (2000). Barriers to exercise in African American women with physical disabilities. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 81(2), 182-188.
  - Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M. y Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(2), 65-76.
  - Sauleda, L.A., Gavilán, D., y Martínez, J. (2021). La brecha de género en el deporte: El caso de una marginación histórica y socialmente consentida. *Interdisciplinaria*, 38(2), 73-86. <https://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.5>
  - Standage, M. y Treasure, D. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Education Psychology*, 72, 87-103.
  - Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R. y Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive medicine*, 35(2), 97-104.
-

- 
- Taylor, A, Cable, N, Faulkner, G, Hillsdon, M, Narici, M, & Van der Bij, A. (2004). Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences*, 22, (8), 703-725. <https://doi.org/10.1080/02640410410001712421>
  - Taylor, B., Henshall, C., Kenyon, S., Litchfield, I., & Greenfield, S. (2018). Can rapid approaches to qualitative analysis deliver timely, valid findings to clinical leaders? A mixed methods study comparing rapid and thematic analysis. *BMJ Open*, 8(10), e019993. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019993>
  - Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772.
  - UNESCO (2015). Carta Internacional de Educación física, la actividad física y deporte. Recuperado de: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa)
  - Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *International journal of environmental research and public health*, 9(8), 2728-2741.
  - Velasco-Benítez, C. A., & Reyes-Oyola, F. A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomedica*, 38(3), 451-452. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i3.4746>.
  - Vindrola-Padros, C., & Johnson, G. A. (2020). Rapid Techniques in Qualitative Research: A Critical Review of the Literature. *Qualitative Health Research*, 30(10), 1596-1604. <https://doi.org/10.1177/1049732320921835>
  - Warburton, D. y Bredin, S. (2016). Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *CanadaWancn Journal of Cardiology*, 32 (4), 495-504. Obtenido de: <https://cutt.ly/vjXzCpE>
-



ESCLEROSIS MÚLTIPLE  
BIZKAIA  
ADEMBI

