



kirola dun

Bizkaiko Emakumeen Kirol-azturak

laguntzaileak



Bizkaiko Foru
Aldundia
Lehendakaritza
Saila

Diputación Foral
de Bizkaia
Departamento
de Presidencia



Bizkaia



laguntzaileak



AURKIBIDEA

Kirola Dun, Kirolaren aldeko erakundea

Zer da eta zergatik sortzen da
Erakundearen xedeak eta horien helburu diren pertsonak
Funtsezko oinarriak eta jardunbideak
Bizkaiko emakumeen kirol-azturen gaineko ikerlanaren zergatia
E-Deporte. Gestión y Consultoría, S.L. enpresarekin eginiko elkarlanaren zergatia

Bizkaiko Emakumeen Kirol-azturak

Ikerlana
Esker onak
Helburuak
Helburu diren pertsonak
Parte hartzen duten eragileak
Funtsezko oinarriak eta jardunbideak
 Hezkuntza arloa
 Kirol arloa
 Osasun arloa
Ondorioak
Helburuen Lortze Maila
Balorazioak
Giza Baliabideak

Finantzaketan lagundu duten Erakundeak:

Bizkaiko Foru Aldundia. Lehendakaritza Saila. Aukera Berdintasunerako Unitatea.
E-Deporte. Gestión y Consultoría, S.L
Eroski Taldea Fundazioa.

Kirola Dun-ekin harremanetan jartzeko

Eranskinak

KIROLA DUN, KIROLAREN ALDEKO ERAKUNDEA

ZER DA ETA ZERGATIK SORTZEN DA

KIROLA DUN kirolaren aldeko erakundea, kirol-egitea emakumeen aisi eta gizarte jardueren barne sartzeko grinarekin sortua izan da.

KIROLA DUN-en, kiroltzat, zera ulertzen dugu: "norberaren adin eta egoerari egokitutako jarduera fisiko oro, pertsonari "mugitzera", egoneko bizitza uztera, besteekin harremanetan jartzera eta mundua ikuspuntu osasungarri batetik aditzera bultzatzen diona".

Garrantzitsua dugu adierazi berri duguna ulertzea, definizio hau kontuan hartu ezean, kirola eta emakumeak integratzeaz aritzerakoan, kirolaren gaur egungo parametroetara emakumeek egokitu behar dutela ematen baitu. Hori ez da horrela, ordea.

Kirolean, gizarteko eremu ia guztietan bezalaxe, emakumeek bizi duten desberdintasunezko errealitatea benetakoa da.

Hortaz, KIROLA DUN-en asmoa honako hau da: gizarte, osasun eta ekonomia mailan gure gizartean kirolak duen garrantzia ezin ukatuzkoa oso kontuan harturik, espiral- edo kate-ikuspegi baten arabera sinergiezt beteriko proiektua izatea, gainera, pertsonen prestakuntza eta garapen osorako, bere bizikalitatearentzako eta beren banakako eta gizarte barneko ongizaterako lagungarri izatekoa den interes publikoko gizarte-jarduera osatuz.

Bestetik, nahiz eta orainaldiak etorkizun itxaropentsua aurreikustera eramaten ez gaituen, denon artean, hori aldatzeko lanean hasi beharra dugu, etorkizun hobe lortzekotan, alegia, etorkizun hori BIHARRERAKO GAUR BERTAN egiten duguna baita.

ERAKUNDEAREN XEDEAK

Xede Orokorra:

Bizkaiko emakumeen artean kirola sustatzea

KIROLA DUN-en jarduketa bultzatzen duen berebiziko oinarria emakumeen artean kirola sozializatzea da. Modu kualitatibo eta kuantitatiboan, emakumeen kirol jardueretik parte-hartze nabarmenagoa lortzean datza. Lortuz gero, honek, emakumeen bizi-kalitatea hobetzeaz gain, gure gizartean ere eragin positiboa edukiko luke, emakumeek merezi duten parekatzea, onarpena eta errespetu soziala lortuz, eta gure gizarte hori apur bat bidezkoagoa, berdinketaren aldekoa eta errespetuzkoa bilaka dadin ahalbidetuz.

Xede Espezifikak:

Erreferente sozial berria lortzea

Honek estereotipo eta irudiak aldatzea dakar, komunikabideek, ikastetxeek, familiek, eta bestelakoek tradizionalki igorri ohi dituztenak eta kirol munduan emakumeak bigarren planoan utzi dituztenak. Honela, bada, jarrera, pentsamendu eta jokabideen erabateko aldaketan datza, kirol munduan emakumeek gizarte mailako onespina izan dezaten lortzean, alegia.

Kirol arlo orotan emakumeen sartze eta parte-hartze jarraitua erraztea

Helburua, emakumeek jarduera fisikoetan esku-hartze handiagoa izan dezaten lortzea da, bai eta federazioaren lizentzia kopuru nabarmenagoa, emakumezkoen ataletan kategoria gehiago, eta entrenatzaile eta zuzendari gehiago izatea ere; modu berean, kirol-ekintza gehiagotan aritzea eta kirol-azturak beren berezko gizarte-jardueren barne sar ditzaten lortu nahi da.

Kirolak dakarren onura fisiko, psikologiko eta sozialaren gaineko informazioa eman

Betidanik, gizonak kirolak emandako "albo-ondorioez" baliatu dira. Hauek, psikologikoak, fisikoak zein sozialak izan daitezke: psikologikoak, tentsioa, oldarkortasuna eta egoneko bizitza askatu edo gutxitzen duten heinean; fisikoak, bizitzarako ohitura osasungarriak bereganatzeko baliagarriak diren heinean; eta sozialak, kirola kulturaren integratzailea eta kohesio sozialeko eragilea den heinean. Are gehiago, kirola, egun gizarteak erabat oniritzen dien

rolen igorle naturala da, genero kontuak direla eta, gizonei atxikitzen zaizkienak, esate baterako, erabakiak hartzeko gaitasuna, lehiakortasuna, sufritzeko gai izatea, gorputz eta arima zerbaitetan aritzeko gaitasuna, talde-lanetan jarduteko gaitasuna, indarra, etab.

Xede Sozialak

E.A.Ean emakumeen *bizi-baldintzak hobetzea*

Giza-eskubideen sustapena.

Bideratuko diren ekintzetan, *eragile esanguratsu guztien esku-hartzea lortzea.*

Adin-tarte bakoitzean berariazkoak diren *onartutako beste kultura batzuen aldean kirolaren kultura indartzea:*

- Haurtzaroa: kirola vs bideojokoen edo Interneten kultura.
- Gaztaroa: kirola vs poteak hartzearen eta gaueko jaien kultura, non alkohola, tabakoa eta gainontzeko drogak onarturik dauden.
- Adin ertaina: kirola vs erroturiko egoneko bizitza.
- Hirugarren adina: kirola vs gizarte-bizitzatik baztertzea.

Ikuspegi honekin ez dugu esan nahi kirolak kultura guzti hauen aurka egin behar duenik, baizik eta horien gainetik egon beharko lukeela.

Gaur egun, kultura hauek guztiak onartuak dauden arren, bada emakume multzo bat kirol-jarduerarik egiten duena. Oraindik ere gutxi dira, ordea, hainbat kasutan, ohiko diren joerak segitu beharrean beren kabuz kirolaren alde egin dutenak, nahiz eta elikaduraz eta kirolari erantsiriko beste ohitura beharrezkoez ez jakin (aktibazioa, erlaxazioa, intentsitatea, maiztasuna, etab.), espero daitekeen onura fisikoa lortzeko nahitaezkoak direnak, hain zuzen.

Hemendik, kolektibo honi jarraitzeko adorea eman nahi genioke.

HELBURU DIREN PERTSONAK

KIROLA DUN egitaraua Bizkaiko emakumeei zuzendua dago, bereziki, edozein adin edo baldintzatakoak. Gizarte osoarentzako onuragarria izango dela kontuan hartzen badugu, biztanleria osoa har dezakegu zeharkako helburutzat. Gainera, zenbait kasutan jarduerak ez dira emakumeei zuzenduak izango, komunikabide, ikastetxe eta familiei baizik, hauek izango direla garatutako ekintzaren kolektibo hartzaileak.

KIROLA DUN proiektuaren azken hartzaileak emakumeak diren heinean, proposaturiko helburuen lorpenerako berebizikoa da kolektibo honen berezko idiosinkrasia ezagutzea, bai eta adinaren araberrako bere beharrak, kirolari zein psikologiari dagokienak, osasun-egoera, kirolariak diren ala ez, eta bestelakoak ere.

KIROLA DUN ondoko kolektiboek zuzentzen zaie:

Haurtzaroan dauden emakumeei, adin-tarte honetan bereganatzen baitira errazen jarrera eta jokabidezko ohiturak. Horrez gainera, adin honetan arras onuragarria izaten da "egokitutako" kirola, bai norberaren gorputzarentzako, bai nortasunaren zenbait alderen eraketarako, adibidez, norberaren kontzeptua, estimua...

Gaztaroan dauden emakumeei, hauengan baitago errotuen poteak hartzearen kultura gure gizartean. Adin hau, halaber, kritikoa da kirola uzteari dagokionean. Horregatik, kulturaren moldaketa bat beharrezko egiten da, pertsona ororen bizitzan aldi berebizikoa delako. Nerabezaroa eta heldutasunerako bidea gure geroko izaera taxutuko duten urteak izango dira.

Garrantzizkoa da kolektibo honengan erreferente sozialek daukaten eragina nabarmentzea, erreferente osasungarriak izatea nahitaezkoa ageri delarik.

Emakume helduei / adin ertaineko emakumeei: oro har, gizarte matriarkal batetan bizi gara; emakumeak dira heziketaren arduradunak, alegia. Lan egiten dutela edo ez, egoneko bizitza, estresa eta

gehiagizko lan karga izateagatik sufritzen dute. Orduan, bada, kirola horri ihes egiteko bidea da, onura fisiko, psikologiko eta sozialak dituen eta gorputza hirugarren adinean sartzeko prestatzen duena. Eta ohitura osasungarriagoak eduki ahala, ondorengo belaunaldiek horiek jasotzeko aukera gehiago izango dute.

Hirugarren adineko emakumeei, hauei, kirola sendatzeko, osasuna mantentzeko eta gizarte-jardueretan berriz integratzeko baliagarria izango zaielarik. Etorkizunari begira, gizartearentzako eredu garri izango dira eta ezaupide multzoaren iturri, baita ere.

FUNTSEZKO OINARRIAK ETA JARDUNBIDEAK

KIROLA DUN-en ekintza guztiek oinarri dituzten funtsezko printzipioak eta bereizgarri egingo dituzten jardunbideak hauexek dira;

Osotasuna: informazioa, prestakuntza eta sozializazioaren ikuspegi arabera lan egin, gizartearengan eragina izatea lortzeaz gain, emakumeentzako erreferente berria bilatzekotan, bai eta jokabide ohitura berriak sustatzeko eta kirol-egitearen inguruko zenbait sinesmen desmitifikatzeko ere.

Ekitateta: aukera-berdintasunari buruz hitz egiterakoan, ez gara pertsona orori aukera berak ematearen gainean ari bakarrik, baizik eta baliabideak modu zuzenean eskaintzearen gainean; hau da, helburu bera lortzekotan, bakoitzari behar duena eskaintzea.

Borondatezkotasuna: aisiarako eredu edo azturak pertsonen zaletasunak eta balore-eskala ezagutzeko esanguratsuak dira. Zera, pertsona bakoitzak erabaki dezake zertan eman daukan denbora bere nahi edo jarreraren arabera. Dena den, argi dago jarrera horiek hezi egin daitezkeela eta denbora zertan ematearen erabaki libreak aukeran dauden hautabideen eragina izango duela.

Parte-hartzea: gizartean ahalik eta oihartzun gehiena izaten saiatzen gara inflexio-puntua lortzeko bide, gizarte osoaren eta erakundeen parte-hartzea eta babesa jasotzeko ahaleginduz, etab.

Proakzioa: KIROLA DUN-ek prebentiboa nahi du izan, hots, kirol-egitean ohitura txarrak eskuratzearen ondorioak agertu baino lehen esku hartzen saiatzen da. Erreakziozko jarduketak eskaintzeari ez bezala, proaktiboa izateari lehentasuna ematen dio: ariketa fisikoa osasuna MANTENTZEKO bide gisa sustatzen du.

Berrikuntza: KIROLA DUN-ek ez du ahaleginak errepikatzeko asmorik, baizik eta orain arte kirolaren munduan bigarren plano batean utzi den kolektiboari hautabide berriak eskaintzeko ustea.

EMAKUMEEN KIROL-AZTUREN INGURUKO IKERLANAREN ZERGATIA

Pertsonaren sozializazioarentzako aldirik garrantzizkoenean, nerabezaroan, alegia, uzten dute kirola emakume gehienek:

- Erreferente berrien bilaketa.
- Aldaketa fisikoek eragindako segurtasun-falta.
- Eskakizun akademiko gehiago izatea.
- Oro har ontzat hartutako eta tradizionalki ikastetxeetan, familian eta bestelakoetan ikasitako estereotipo sozialak jarraitzea.

Baldintzatzaile hauek guztiek daramatzate emakumeak, kasu gehienetan, kirol-egitea aukera ludiko eta sozial moduan uztera. Honen ondorioz, gizonak ez bezala, ez dute kirola beren jarduera sozialen barne sartzen eta galdu egiten dute berorrek eskain diezaien onura psikologiko, fisiko eta sozialez baliatzeko aukera.

Momentu honetan, emakumeen federazioaren lizentzia kopurua gizonena baino askoz baxuagoa da; halaber, kirol diziplina gutxiagotan hartzen dute parte, haien

aldean, eta diziiplina horietako askotan emakumezkoen kategoria gutxiago dago.

Gainera, gizarte mailan, egiten den kirolari dagokionez, sexu-diskriminazioa nabari dela adierazi daiteke; izan ere, emakumezkoen kirolak oihartzun gutxiago du komunikabideetan, erreferente sozial gisa jardun dezaketen emakumezko kirolari gutxi dago, gizonezko erreferente multzoarekin alderatzen baditugu, gehienbat. Emakumezkoen erreferenteak, kasu batzuetan, ez dira guztiz osasungarriak; izan ere, muturreraino eramanez gero, elikadura-nahaste larriak (bulimia, anorexia, etab.) sor ditzaketen behar estetikoak eragiten dituzte.

Kirolaren sustapenaren alde lan egitea ezer berririk ez den arren, emakumezkoen kirola, merezi duen garrantzia eta onarpena emango dion tokian ikusteko ordua da.

Datu hauek guztiak aintzat harturik, KIROLA DUN-ek kirol-jardueran maila orotan emakumeen integratzea ahalbidetuko duten baldintzak bideratzeko ahaleginak egingo ditu; halaber, kirola sektore sozial guztietan zabaltzea du helburu, gehien behar dutenetan, bereziki, beren integrazio sozial osoa lor dezaten.

Pixkanaka-pixkanaka ageriagoa da hau gero eta denbora libre gehiago duen eta gero eta teknifikatuagoa dagoen gizarte batean; izan ere, asteko lan-orduak murrizten doaz, asteburuak luzatuz, erretiroa aurreratuz, lan-munduan sartzea atzeratuz eta bizi-itxaropena luzatuz.

Testuinguru honetan, kirola gailenago bilakatzen ari da eta gero eta protagonismo sozial gehiago du.

**E-DEPORTE. GESTIÓN Y CONSULTORÍA, S. L.
ENPRESAREKIN EGINIKO ELKARLANAREN
ZERGATIA**

E-Deporte. Gestión y Consultoría, Kirola Dun Kirolaren aldeko Erakundearen kide fundatzailea da.

Kirolean eta pertsonetan adituak dira.

“Kirola Sustatzea eta Pertsonak Garatzea” da bere xedea. Gizarte eremu guztietan horren sustapena bideratzen dute eta erakundeei, bertan lan egiten duten pertsonen garapenak bultzaturiko garapen ekonomiko handiagoa lortzen laguntzen die.

E-Deporte -ren lana ondokoei orientabideak eta laguntza eskaintzera zuzendurik dago: Enpresa Erakundeak, Herri Administrazioa, Kirol Erakundeak eta Partikularrak. Lan hori 6 zerbitzu motaren bitartez bideratzen da;

- Enpresetan “Lan-talde” eta lider eraginkorrak sortzea.
- Erakunde batetik kanpo beren karrera berriz bideratu behar duten profesionalei, teknikoei, zuzendaritza-kideei eta kirolariei, Karreren Plangintzako eta berriz Lanean Jartzeko prozesuetan orientabideak ematea.
- Enpresa eta kirol ekitaldiak antolatzea.
- Kirolaren sustapenerako proiektuak kudeatzea.
- Kirol erakundeei, beren baliabideen kudeaketa eta optimizazioaren inguruan aholku ematea.
- Norberari Egokitutako Entrenamendu Fisikoko egitarauak garatzea.

Eta, ildo honetan, irabazi asmorik gabe, kirolaren sustapenaren aldeko politikei giza kapitalarekin laguntzen die.

BIZKAIKO EMAKUMEEN ARTEKO KIROL-AZTURA OSASUNGARRIEN GAINEN IKERLANA

IKERLANA

Ondoren aurkezten dizuegun proiektua, Bizkaiko Foru Aldundiaren aldetik finantzaketaren %75a, E-DEPORTE. Gestión y Consultoría enpresaren aldetik %15a eta Eroski Taldea Fundazioaren aldetik %10a jaso dituen, kirol-jarduerak Bizkaiko emakumeen jarduera ludiko eta sozialen barne integratzeko grinarekin sortua izan da.

Proiektu hau, dagoeneko guztiz onarturik dagoen premisa batean oinarritzen da, zera, emakumeek ez dituztela kirol-azturak modu egokian bereganatzen.

Honela bada, gizarte (osasun), hezkuntza eta kirol gaiei begira, ikerlan bat bideratu da, bertatik ateratako ondorio orokor baliodunak, emakumeek kirolarekiko jarrera berria edukitzea zilegituko lukeen metodologia "ireki" baten eraketan lagungarri izan daitezen.

Bizkaiko emakumeen kirol-azturen inguruko ikerlan hau ez da azterketa zientifikotzat sortua izan; aitzitik, teorian aurrera egitea eta kolektibo honek kirol-aztura onak har ditzan lagunduko duen eta PREBENTZIOAREN zein ZUZENKETAREN arloetan lan egiteko baliagarria izango den metodologia sortzea dira bere helburuak.

Hau da, alde batetik, hezkuntza arloan kirol-aztura onak eskuratzen ahalbidetzen lagun dezan nahi da eta, beste alde batetik, eskuratutako ohitura txarrak zuzentzea posible egin dezan.

Arlo guztietan, Bizkaiko Lurralde Historikoko hizkuntza ofizial bietan jardun izan da.

ESKER ONAK

Eskerrik asko Pilar Dosali eta bere talde teknikoari, Bizkaiko Foru Aldundiko Lehendakaritza Saitetik Aukera-berdintasuna pertsona guztientzako egi bihurtzeko jo eta ke ari direlako lanean, eta errealitate hori lortzeko bide bezala gure Erakundean konfiantza izan dutelako.

E-Deporte -ko lan-talde osoari, lan hau horren serio hartzeagatik eta horren alde hainbeste ilusio, baikortasun, profesionaltasun eta gehiago jakiteko gogoaz laguntzeagatik.

Eroski Taldea Fundazioari, hain beharrezkoa den babesa proiektuari eskaintzeagatik.

Basurtuko Ospitaleari eta, oso bereziki, Miguel Ángel González Torresi (Elikadura Jokabidearen Nahasteentzako Zerbitzu-burua), Carvajal doktoreari, Ruiz doktoreari eta bere talde mediko zein administraziokoari, horren ongi hartu gaituzuelako. Zuen iradokizun eta iruzkinak balio handikoak izan dira proiektuarentzako eta lan honen ideietariko asko garatzen lagundu digute. Eta, nola ez, taldeetan parte hartu duten pertsonen, baita ere, horiek barik ezinezkoa izango litzatekeelako aurrera egiten jarraitzea.

Ikastetxeei eta beren ikasgeletan sartzan utzi diguten Gorputz-hezkuntzako irakasle ausartei, ez bakarrik beraiekin hitz egiteko, baizik eta beren lana nola egiten zuten ikusteko. Eskerrik asko Irunerri, Santiri, Felix eta Xabierri, eta Carmen eta Xabierri.

Luis M^a Zulaikari eta Beatriz Garairi, Soin Hezkuntzako Euskal Erakundeko irakasleak, eta Yolanda Santeodorori, Leire Garamendiri eta Olga Cardeñosori, Begoñako Andra Mari Maisutza Eskolako irakasleak, beren zintzotasunagatik, geroko Gorputz-hezkuntzako profesionalak prestatzen jarduteagatik eta beren lan-jardueraren barne etengabeko hobetzeari uko ez egiteagatik.

Fadurako Teknika Hobekuntzarako Zentroari, Joxean Lekueri eta bere taldeari bereziki, baita bertan entrenatzen duten eliteko kirolariei ere, emakume hauek sasoi onean egoteko zer egiten duten kontatu baitigute.

Jesús Rojori, La Casillako Polikiroldegiko Kudeaketa Arduraduna, emandako laguntzagatik.

Hemendik bertatik, arrakastarik hoberena opa diegu denei.

HELBURUAK

OROKORRAK

- Kirol-aztura onak sustatzea.
- Denbora librearen erabilpen ona sustatzea.
- Erreferente sozialen aldaketa lortzea.
- Dibertimenduzko kirolean emakumeen parte-hartzea erraztea.
- Hezkidetzaren arloan, kirol-azturak eskuratzeari dagokionez, hezkuntza-praktika onak ahalbidetzea.

ESPEZIFIKOAK

- Elikadura Jokabidearen Nahasteak sufritzen dituzten emakumezko biztanleriaren lagin adierazgarri baten gainean, emakume horien kirol-azturei buruz datu fidagarriak lortzea.
- Kirolarekiko jarrera aldatzekotan, berarekiko ikus daitezkeen portaera jarraibide okerrak zuzentzen saiatzea.
- DBHko zentroetako heziketan kirol-aztura iraunkorrak eta osasungarriak eskuratzea zerk oztoka dezakeen aintzat hartzea.
- Bizkaiko Emakumeen Erakundeekin lankidetzaren sareak sortzea.
- Basurtuko Ospitalearekin koordinaturik elkarlanean aritzea.
- Kirola egiten duenari horrek dakartzkion onura fisiko, psikologiko eta sozialen gainean informatzea.
- Emakumeen kolektibo osora heda daitezkeen zuzenketarako eta bizi-aztura osasungarrien eskuratzerako lan-metodologia sortzea.

HELBURU DIREN PERTSONAK

Hasiera batean, proiektu honen helburua emakumeak direla esan liteke baina, beren inguru sozialetan izaera hezitzailea izaten duten heinean emakumeek kirol-aztura osasungarriak bereganatzeak aldameneko guztiei on egingo diela ulertzen dugun ahala, zera esateko gai izango gara, Bizkaiko Lurralde Historikoko biztanleria osoa dela hartzailea, alegia.

PARTE HARTZEN DUTEN ERAGILE SOZIALAK

- Bizkaiko Foru Aldundia
- Basurtuko Ospitaleko Elikadura Jokabidearen Nahasteentzako Unitatea
- Errendimendu Handiko Zentroak
- Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Zentroak
- Gorputz-hezkuntzako Maisutza Zentroak
- Soin Hezkuntzako Euskal Erakundea

GIZA BALIABIDEAK

Egitaraua Gorputz-hezkuntzako profesionalek eta psikologo eta pedagogo adituek egin dute, bai problematika akutua zuten pertsonen tratuan, bai Trebetasunetan eta Aldaketaren Kudeaketan egindako entrenamenduan

FUNTSEZKO OINARRIAK ETA JARDUNBIDEAK

Ikertu beharreko errealitatea hiru alde oso desberdinetan banatu da. Hezkuntza-lerro bat, kirolaren inguruko beste bat eta, hirugarrena, gai sozialekoa, osasun arloaren gainekoa, bereziki.

Hezkuntza-lerroa, ohiturak eskuratzerakoan berebizikoa izateagatik aukeratua izan da. Kirolaren ingurukoa, ohitura osasungarriak eman ohi diren eremua izateagatik eta horren zergatia aztertu nahi dugulako. Eta osasunaren gainekoa, ohitura ez osasungarriak ohikoak diren edo ohitura osasungarri horien falta modu nabarmengarrian ageri den inguru soziala izateagatik.

Hezkuntza arloan esku hartzea

Inguru honetan, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako zentroetan eta irakasle izateko Prestakuntza Zentroetan esku hartu da.

Bizkaiko DBHko zentroetan, emakumeei gaur egungo heziketan kirol-aztura irakuntzak eta osasungarriak eskuratzea zerk oztoka diezaien jakiteko. Ikasleen ezaupideak, trebetasunak eta jokabidea aztertu dira, bai eta HEZKIDETZA garatzeko irakasleek ezarritako estrategiak ere.

Gorputz-hezkuntzako Maisutza zentroetan eta Soin Hezkuntzako Euskal Erakundean, euskal emakumeen errealitatea gaur egungoa bezalakoa izan dadin geroko profesionalen hezkuntzako zein aspektu laguntzen ari den antzemateko.

Kirol arloan esku hartzea

Teknika Hobekuntzarako Zentroetan lan egiten duten eliteko kirolarien kirol-azturak ikertzeari ekin zaio, emakume hauek Zentruan sartzean dituzten ohituren arabera jasotzen duten harrera ere kontuan hartuz.

Osasun arloan esku hartzea

Basurtuko Elikadura Jokabidearen Nahasteentzako Unitatean, Elikadura Jokabidearen Nahasteak dauzkaten emakumeen kirol-azturen gainean ikerketa bat burutu da. Berorri oinarritzat hartuz, esperientzia pilotua jarri da martxan, kirol-azturei dagokienez jarrera aldatzea lortzeko moduko metodologia garatzeko bide.

HEZKUNTZA ARLOA

Egungo errealitatean ikus dezakegunez, Hezkuntzan gizonezkoen betiko rol, jarduera eta eremuak errepikatzen dira. Honi, ohitura osasungarriak eskuratzeko adin ezin hobeetan gertatzen dela gehitzen badiogu, ikertzeko moduko gai garrantzizkoa dela eta egoera hau aldatzeko modukoa dela esan dezakegu.

Hori dela eta, proiektu honetan gaur egungo Hezkuntza eredua balioztatu nahi izan dugu, emakumeei, kirol-ohitura iraunkorrak eta osasungarriak eskuratzeko orduan Gorputz-hezkuntzako zein jarraibidek egin diezaiekeen kalte jakiteko.

Hau da, oraingo hezkuntza ereduak zergatik ez dituen emakumeak gizonak legez "harrapatzen" aztertu nahi izan da.

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (3. eta 4. mailak) lau zentrotan egin dugu lan, zentroko klase bi aztertu eta horien irakasleak elkarrizketatu direlarik.

Aldi berean, "Begoñako Andra Mari" Gorputz-hezkuntzako Maisutza Eskolako eta S.H.E.E.-ko Didaktikako, Pedagogiako eta Psikologiako irakasleak elkarrizketatu ditugu, hezkuntza errealitatearen ikuspegi osoagoa edukitzeko eta aukera berdintasuna lortzeko egokien ez diren rol eta jarduerak errepikatzen jarraitzearen zergatia ezagutzeko.

DBH-KO ZENTROETAN

Datuak batzeko sistema bi ezarri ditugu; (ikus 1 eranskina)

- Diagnostiko-elkarrizketak
- Behaketa Zuzena

Diagnostiko-elkarrizketak

Fase hau Gorputz-hezkuntzako klaseen arduradun diren irakasleekin hitz egitean zetzan, beren ikasgeletan igortzen duten kirol-eredua zein den ezagutzeko asmoz, Hezkidetzak sustatzeko zer nolako estrategiak erabiltzen dituzten jakiteko, emakumeen kirol-ohiturak eskuratzearen inguruan zer motako emaitzak ikus

daitezkeen eta horien gainean zer uste duten jakiteko, eta Hezkuntza Zentroek nolako laguntza eskaintzen dien eta zer nolako Arazoak eta Irtenbideak bururatzen zaizkien entzuteko.

Behaketa Zuzena

Ildo honetan, saio bakoitzean, Hezkidetza egi bihurtzeko zein jarduera garatzen den eta zein estrategia martxan jartzen den ikusi nahi izan dugu eta, aldi berean, generoa kontuan izan gabe, ikasleak gustura dauden ala ez, kirolaren aurrean nolako jarrera duten eta kirolaren bitartez beren burua modu berean agertzen duten ala ez.

Bai behaketaren ondorioak, bai burututako elkarriketenak, honako datu hauen barne sar ditzakegu;

- Kasu gehienetan, emakumeek gizonek baino apatia gehiago azaltzen dute; bestalde, atsegingarria izan da taldeei egokitutako hezkidetza ekintzak bideratzerakoan emakumeek gogoz erantzun dutela ikustea (zoritxarrez, kasu gutxitan gertatu da).
- Klase gehienetan kirol egituratua eta arautua eskaini da, honen ondorioz, trebeenak nabarmentzea lortzen dela eta, modu horretan horiek bere buruaz duten kontzeptua indartzen dela. Normalean mutilak dira hauek, daukaten indarrak eta azkartasunak jarduera horietan hobeto moldatzen laguntzen dietelako.
- Esan beharra dago, egia esan, kasu batzuetan, egindako jarduerak "indarrak" gutxitzearen aldekoak zirela (mutilenak), nesken indarrekin "parekatzeko", esate baterako, baloi errera pausu kopurua mugatuaz jokatzuz, etab. Klase gehienetan ikus ditugun honelako xehetasunak direla eta, "Hezkidetza" kontzeptua ez dela osoki ulertzen ondorioztatu dugu.
Hau bezalako ekintzekin, hasieran lortu nahi zenaren aurkakoa gerta daiteke.
- Gaur egun, Gorputz-hezkuntzako ikasgaiaren ebaluaketak ez du soilik trebetasunak eta gaitasunak kontuan hartzen; ikasleek erakusten duten klaseekiko jarrera eta teoria ere aintzat hartzen dira eta honi oso ongi deritzogu.

Hezkidetzak zer den galdetzean, nahiz eta gehienetan ez dugun kontzeptuaren esanahiaren inguruan erantzun argi edo erabatekorik jaso, oro har, zer den ulertzen dela esan dezakegu. Dena dela, praktikan jartzeko orduan, ez dira tresna egokiak erabiltzen.

Zentzu honetan, irakasle gazteenek Hezkidetzak praktikan jartzeko tresna zuzenagoak erabiltzen dituztela esan beharra dago, eta (behaturiko kasuetan) horri emakume izatea gehitzen badiogu, problematika honenganako sentsibilizazioa handiagoa dela ikusi dugu eta, ondorioz, hartutako irtenbideak, sormenaren ikuspuntutik, hobeak izan direla.

Adin hauetan, ikasleen esperientziak kontu handiz zaindu behar ditugu, beren buruaz izango duten kontzeptua orduan taxutuko baita, eta beren irudiaz eta trebetasun fisikoaz duten pertzepzioa bizi guztirako izango dutelako.

Honen inguruan, eta lanean urte gehien daramatzaten eta beren prestakuntza orain dela asko amaitu zuten irakasleak aztertu ondoren, kontzientziazio eta prestakuntza bide gisa, egoera honi konponbidea aurkitzen lagunduko duen etengabeko prestakuntzaren alde egiten dutela eta egiten dugula esan dezakegu.

Nabarmendu beharra dugu, baita ere, kasu guztietan adierazi zela familiek eta inguru sozialak eskaintzen duten laguntza gutxiegia zela emakumeek kirola egin dezaten ahalbidetzeko, eta gaur egun daukagun emakumezko ereduaren falta ageria dela. Kirola Dun-ek, beraz, konpromisoa hartu behar duten eragileei deialdia egin nahi die jarduketara osoa egituratu ahal izateko.

DBHko Gorputz-hezkuntzako ikasgelak behatzean, zera ikusi dugu: alde batetik, irakasleek beren ikasleek kirolarekiko jarrera alda zezaten lortuko lukeen metodologia egiaztatua eduki nahi izango luketela; beste alde batetik, profesional bilakatzeko prestakuntza egiterakoan gai hauek jorratzeko tresnarik jaso ez zutela nabarmendu dute. Zentzu honetan, geroko irakasleak hezteko ardura duten irakasleak elkarriketatu ditugu lan hori nola garatzen duten ezagutzeko eta ikasgeletan gai horiek benetan lantzen dituzten ala ez jakiteko.

**BILBOKO GORPUTZ-HEZKUNTZAKO MAISUTZA
ESKOLA ETA SOIN HEZKUNTZAKO EUSKAL
ERAKUNDEA**

Elkarrizketetan honako gai hauen gainean galdetu diegu: gaur egun ikasleei Ikasgeletan Hezkidetza lantzeko tresnarik ematen dieten; generoaren inguruan kirol-ohituren eskuratzean ematen diren ezberdintasunak aintzat hartzen diren; klaseetan transmititzen saiatzen diren KIROLO ereduak zein den; eredu horretan balorerik garrantzizkoenak zeintzuk diren; gai honen aurrean ikasleek nola erantzuten duten; emaitzak ebaluatzen irakasten zaien, etab. (Ikus 2 eranskina)

Horiek kontuan harturik, erantzunak oso argiak dira eta ez dute azalpenik behar. Gaur egun, Hezkidetzaren gaia EZ da espezifikoki lantzen Gorputz-hezkuntzako irakasle izateko ikasleek jasotzen duten prestakuntza. Gai hori jorratzen den kasuetan, modu teorikoan besterik ez da egiten, Hezkuntza kontuan hartu beharreko zeharkakoen inguruan Eusko Jaurlaritzak argitaratutako testua erabiliz. Ikasleei ez zaie inongo kasutan Ikasgelan Hezkidetza garatzeko tresnarik eskaintzen. Irakasleen ustetan, ikasleek ez dakite generoaren araberako ezberdintasunez kirol-ohituren eskuratze prozesuan.

KIROL ARLOA

Emakume kirolarien kolektiboan, ikertutako beste eremuetan ez bezala, kirol-egitearekin zerikusia daukaten ohitura osasungarriak ikus daitezke. Honela, bada, honen funtsezko arrazoiak aztertzen ahalegindu gara.

Kirol arloko errealitatearen inguruan hausnartzeko asmoz, Teknika Hobekuntzarako Zentroetan lan egiten duten eliteko kirolarien ohiturak analizatzeari ekin diogu, emakume hauek dituzten "sartzeko ohituren" arabera Zentroan bertan jasotzen duten tratua ere kontuan hartuz.

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Datuak batzeko bide bi jarraitu ditugu. Batetik, Zentroko profesional taldearekin izandako elkarrizketa eta, bestetik, bertan entrenatzen duten emakume kirolariei emandako galdeketa.

ELKARRIZKETETAN

Zentrora entrenatzera doazen emakumeen kirol-azturak zeintzuk diren aztertu nahi izan da, entrenamenduei, elikadurari, eta bestelakoei dagokienez, baita kirolariren bat -gizona zein emakumea- heldutakoan Zentroak jarraitzen duen jokabide protokoloa zein den ikustea ere (azturen inguruan). Era berean, mutilen ohiturenganako ezberdintasunik dagoen jakin nahi izan dugu eta, hala izanez gero, zein izan daitekeen horien jatorria. (Ikus 3 eranskina)

GALDEKETA

Kirolariei, emakumeei, alegia, galdeketa bat eman zaie beren kirol-azturen gainean, ondokoei buruzko informazioa lortzeko: kirolean hasi izana zeri egozten dien, horren inguruan dauzkaten ezaupideak eta ohiturak, azken hauek jardueraren beraren,



elikaduraren, lesioetatik sendatzearen zein bestelakoen gainekoak direla. (Ikus 4 eranskina)

Lortutako datuen arabera, bai elkarrizketari, bai galdeketei esker, honako hau ondorioztatu dezakegu;

Kirola egiten duten emakumeek, haurtzaroan hasita kirola egiterantz bultzatu dituzten erreferentziazko ereduak, Gorputz-hezkuntzako irakasleak edo familia barneko laguntza izan dutela islatzen da.

Egun, ezaupide maila nahiko ona dutela ageri da, entrenamenduaosatzen duten atalei, landu daitezkeen gaitasun fisikoei, elikadurari eta lesioei dagokien arabera. Kasu gehienetan, beren kirol-azturak oso osasungarriak dira eta zer egiten duten, nola egiten duten eta zergatik egiten duten ongi baino hobeto dakite.

Aldi berean, Zentroak honen inguruan egin dituen balorazioek diotenez, ez dago generoaren araberako desberdintasunik, bai ordea kirol motaren araberakoak: "...sentsibilizazio maila altua daukate beren kirol-azturei begira, baina ezberdintasun nabarmenak daude kirol batzuen eta beste batzuen artean", "kategoria handiko kirolekoak ohitura osasungarri gehiago bereganatzen dituzte".

Teknika Hobekuntzarako Zentroak berak, ohitura osasungarriak eskuratzearen garrantzia oso kontuan duela, edozein kirolari helderakoan burutzen den protokoloa ezarri du. Horren arabera, pertsonaren kirolerako historia klinikoa, bere aurrekariak, familiakoak eta pertsonalak, eta bere azturak aztertzen dira. Historia oinarritzat hartuz, antzemaniko "ahulguneen" gainean esku hartzen da.

Zentroak kirola egiten duen pertsona baten bizitzan funtsezkoak eta berebizikoak diren gai bi nabarmentzen ditu: atsedena-loa eta elikadura.

OSASUN ARLOA

Inguru honetako esku-hartzea kirolarekiko ohitura osasungarriak ez duen gizarte-kolektibo baten gainean egin nahi izan da, honela, errealitate hori aldatzen saiatuko den metodologia garatu ahal izateko.

Ikerlan hau burutzeko, elikadura jokabidearen nahasteak dituzten Bizkaiko emakumezkoen kolektibo bat aukeratu da, horretarako, Basurtuko Ospitaleko Elikadura Jokabidearen Nahasteentzako Unitatearen laguntza izan dugularik.

Kolektibo honek kirola bitartekotzat hartzen du eta ez helburu soiltzat. Hau da, argaltzeko BITARTEKO bezala, gorputza modu pentsaezinean moldatu eta liraintzeko. Honela, kirola gorrotatzeraino iristen dira, beraientzako kirolak suposatzen duenagatik.

Hona hemen inguru sozialetik osasunaren eremura jotzearen oinarritzko arrazoia.

Gaur egun, aitortutako elikadura jokabidearen nahasteen 60.000 kasu daude Espainian, HIESaren 70.000 kasuen aurrean edo Parkinson gaitzaren 80.000 kasuen aurrean. Zein da, ordea, hiru gaitz hauek gizartearen duten oihartzuna?

Elikadura jokabidearen nahastei dagokienez, lege- eta osasun-agintaritzak ez dira beharrezko diren neurri guztiez baliatu jardura prebentiboak ezartzekotan.

Komunikabideek emakumeengan presio handia ezartzeari ekiten diote jarraitu beharreko eredu dela kontu: langilea, ama, emaztea eta fisikoki aktiboa. 10-12 urte dituztenean hasten da eredu hau beraien barne sortzen; iragarkiak ikustea besterik ez dago, betiere dietei buruzkoak, telebista ikusi bitartean gantzak erretzeko balio duten makina liluragarrien gainekoak, eredu argalegien irudiak, emakume gehienekin zerikusirik ez dutenak. Momentu honetako kultura gailena gorputzaren gurtzarena dugu, hau da, ariketa fisiko gehiegi egitearena, eta elikatze-dieta eskasak eta oso osasungarriak ez diren bizi-azturak edukitzearena. Presio honek ondoko nahasteak edukitzera eraman gaitzake: bigorexia, anorexia, bulimia, etab.

EAEko agintarien kasuan, gai honen inguruan ardura erakutsi dutela esan daiteke, Ospitaleetan Unitate Espezifikoaren sortzean ageri den legez. Zerbitzu hau pazientez gainezka dago ordea, medikuek eta gaixoez beraiek dioten bezala.

Bai Osasun sailean, bai Hezkuntza sailean, prebentzio-lanetan aritzeko prest daude baina prestakuntza gehiago eskatzen dute. Hezitzaileak dira gazteengandik hurbilen daudenak eta, hortaz, behaketa eta detekzio goiztiarra egiteko aukera dutenak, betiere beharrezkoak diren ezaupideak dauzkaten heinean.

Arrazoi pertsonalek, familia barnekoek edo soziokulturek sor dezakete gaitz hau; horrez gainera, berorri alde aurretik izatera bultzatu, azkartu eta mantendu dezaketen faktoreak ere badaude. Horregatik, tratamenduak luzea eta diziplina anitzekoa behar du izan: psikologikoa, psikoterapeutikoa (norberarentzat eta familia osoarentzat), farmakologikoa eta hezigarria.

Lehenengo eta behin, pertsona biologikoki berreskuratu behar da, aurrerago tratamendua osatuko delarik. Baina badago nabarmendu beharreko zerbait pertsona hauen kirolarekiko edo jarduera fisikoarekiko jarreraren inguruan: kirol egiten ez dutela (horren onurak gozatzen ez dituztelarik), edo modu konpulsiboan egiten dutela eta, orduan, modu ez osasungarrian.

Adierazitako guztiaren arabera, kolektibo hau aukeratu izana, pertsona hauen kirol-aztura desegokiak aldatzeko premiari dagokio, horien jarrerak moldatzekotan eta, modu horretan, kirolaren edo/eta ariketa fisikoaren erabilpen egokiak dakartzan onurez gozatzekotan.

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

TEORIA OINARRIAK

Dagokiguna bezalako egoera latza saihesteko bide, aurrena berorren sorburuak aztertu behar dira, kasu honetan, emakumeen kolektiboarengan zuzenean eta bereizi gabe eragina dutenak.

Ikerlan honekin lortu nahi izan dena ondokoa da:

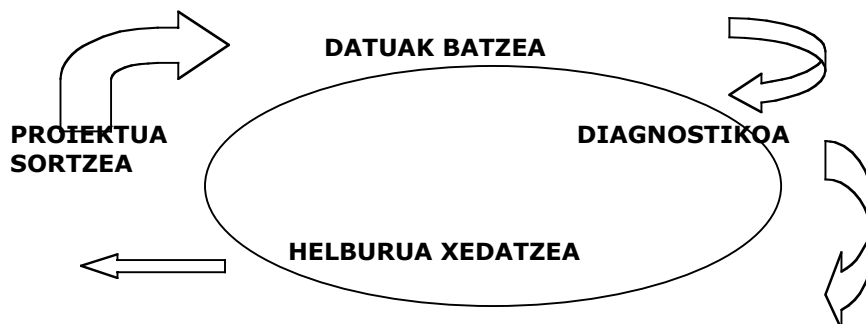
- Osasun arloan generoaren ikuspegia aintza hartuazitea.
- Kirolaren onura fisiko, psikologiko eta sozialen berri ematea.
- Bizi-aztura osasungarriak sustatzea.
- Osasun arloko eragileekin koordinaturik elkarlanean aritzea.

Lehenengo eta behin, Basurtuko Elikadura Jokabidearen Nahasteentzako Unitateko (B.E.J.N.U.) emakume guztien gaineko benetako datuak batzeko itaunketa bat landu egin da.

Datu hauetan oinarrituz eta parte-hartzaileen borondatezko laguntzaz, hasiera batean talde bi egin nahi izan dira, bata kontrolekoa eta bestea esperimentalak, baina ezaugarri berdintsudunak biak, euren arteko desberdintasunak ikusteko.

Ondoren, erabaki honek ekar zitzakeen joerak zirela eta, egoerak hala eskatzen zuen heinean, talde esperimentalak soilik erabiltzea erabaki da, esku-hartzearen ostean emaitzak talde berarekin alderatzeko.

Ekintza garatzeko orduan kontuan hartutakoak honako hauek izan dira: beren kirol-azturen gainean egindako itaunketatik ateratako datuak (Ikus 5 eranskina), B.E.J.N.U.-ko arduradunek eman dizkiguten argibideak eta emakumeek beraiek proiektuarekin hartu nahi izan duten konpromisoa. Izan ere, beren interesak edo beharrak asetzekotan zein bide jarraitu behar dugun jakiteko, nahi dutelako aldatu behar baitute parte-hartzaileek, eta ez behar dutelako. Abiapuntu honek ekarri duen sekuentzia ondokoa izan da:



ALDAKETA SAKONA

Aldaketa sakona eta benetako ikaskuntza lortu ahal izateko garatu beharreko ekintzak, emakumeei, kirolaren inguruan agertzen dituzten portaerazko jarraibideei eta horiek arautzen dituzten barneko printzipioei buruz hausnartu eta hitz egiteko aukera eta tresna egokiak eskaintzea eskatzen dute, gerora beren jokabideek dakartzaten ondorioak balioztatzeke gai izan daitezen.

GAITASUN eta AHALMEN hauei guztiei esker, beren burua eta ingurua berraztertu eta horren gaineko KONTZIENTZIA berria eduki ahal izango dute.

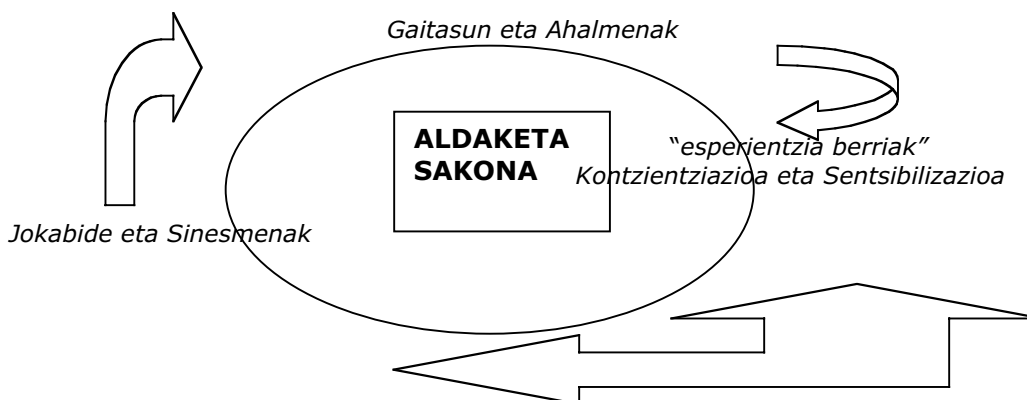
“Ikusten” duten mundua aldatua izango da, jokabidea arautzen dituzten egiturak “ikusten” hasteko gai izango dira. “Ikusteko” eta pentsatzeko modu berri honek bere “sentitzeko” modua taxutuko du eta, ondorioz, beren inguruarekin dituzten harremanak, baita ere.

Aldaketa hauek ez dira bat batean gertatuko, baina beren **SINESMENEN** erabateko moldatzearen adierazgarri izango dira, sarritan aldarrikatzen dituzten baloreekin bat etorriko ez direnak. Hau da, “ongi egoteko” nahia adieraziagatik, esaten dutenaren gainetik beren buruari kalte egiteko joera nagusituko da eurengan.

Hori horrela, ez da nahikoa balore berriak aldarrikatzea kultura jakin bat aldatzeko. Kirolarekin izan duten esperientzia aldatzea lortu behar dugu, jokia, ahalegina eta saria bizi ditzaten beharrezkoa da, sinesmen sakonak aldatzea esperientzia aldatzearekin bat baitator.

Orduan soilik egingo da posible aldaketa kulturala. Ismael Daniel Quinn-en ustetan, “kulturaren igorlea behin eta berriro geure buruari kontatzen diogun historia da. Mundua begi berriekin ikusi ahala hasten gara historia berria kontatzen”. (New York: Bantam. Turner, 1992).

Grafikoki hau azaltzeko honako koadroa baliagarria izango litzateke:



Emakumeek “ALDATU NAHI IZATEA”, baina, nahitaezkoa dela esan dugu kirolarekiko ohitura txarrak aldatu nahi baditugu. Beraiek beharrezkoa dutela onartzea ez da nahikoa.

Horretarako, EREDU bat HARTU behar dute, nahi dutenaren ikuspegi argia: zer izan nahi dudan, nire printzipioak eta baloreak zeintzuk diren. Beren burua ezagutu eta ulertu behar dute eta norabide bat aukeratu, zein mundutan bizi nahi duten jakin eta, batez ere, mundu hori egi bihurtzeko erabakia hartu.

Idea hauek ezartzen duten pentsamolde berria beraiei irakasten ez dugu “saiatu behar”. Izan ere, alferrikakoa izango litzateke, eredu hori ez baita estatikoa; norberarekin batera garatuz joan behar du eta pertsona bakoitzak berea izan behar du. Ez dago eredu bakarrik.

Hortaz, gure egitekoa, emakumeei pentsamolde berriak izaten eta beren benetako bidea jarraitzen lagunduko dizkien tresnak eskaintzea da.

Haatik, oso erroturiko kultura baten aldaketaren gakoa ez dago jokabide berriak aldarrikatzean, baizik eta beren esperientziak alda ditzaten erdiestean, barneko sinesmenak esperientziak aldatzean besterik ez direlako aldatzen.

Hau dela eta, talde “esperimentalean” burututako esku-hartzean, ondokoak hartu dira kontuan: batetik, beren ezaugarriei egokitutako kirol-ekimen kontrolatu batean parte har dezatela, beraiek ekintzaren protagonista izanik, eta bestetik, emakumezkoen kirol joko baten

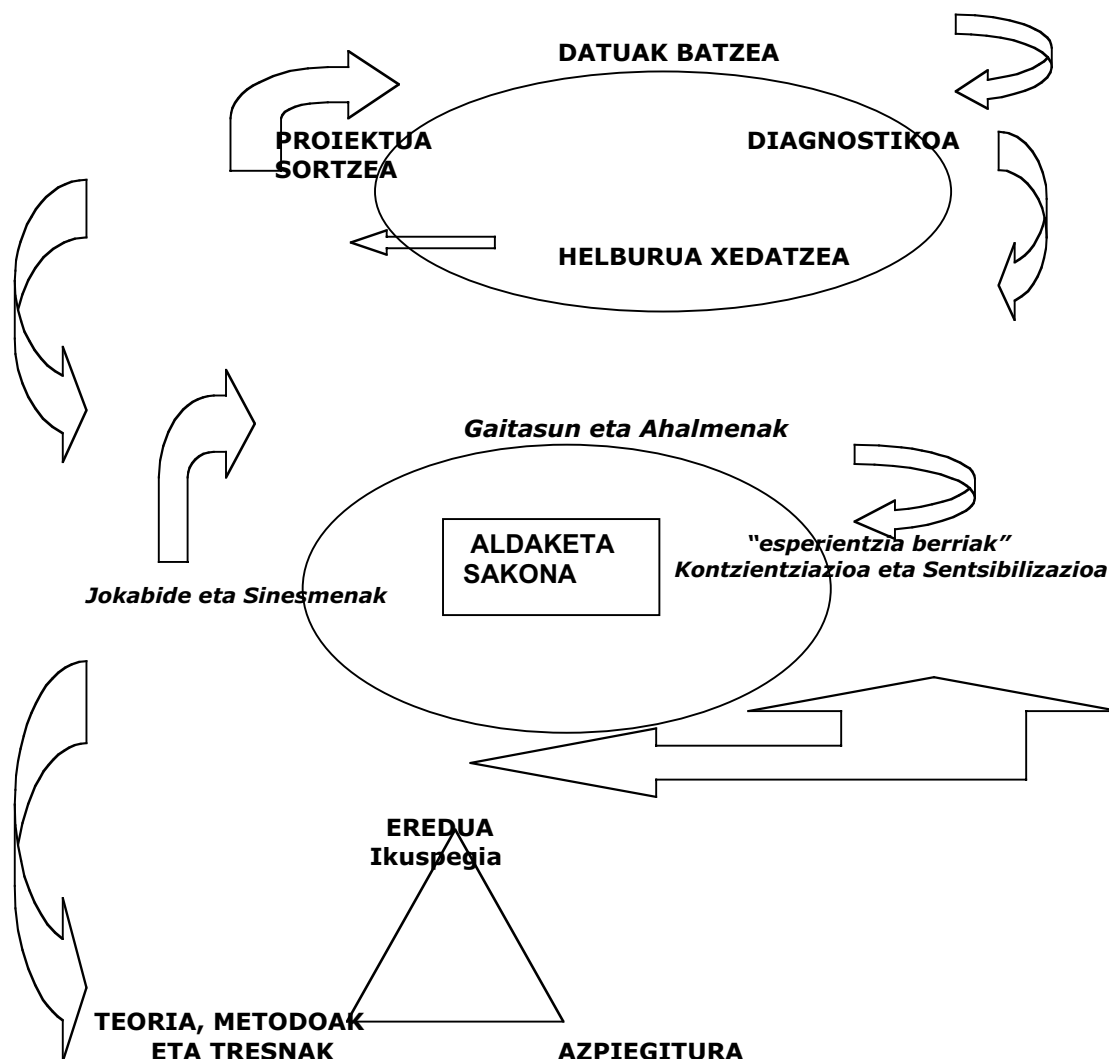
ikusle izan daitezen, kirolarekiko esperientzia baikorrak barnera ditzaten ahaleginduz.

Jarduera hauekin zera lortu nahi izan da:

- Kolektibo honen barne kirol-egitea sustatzea.
- Estereotipo eta sinesmenen aldaketan laguntzea.

ELEMENTU GUZTIAK BATUZ

Aipatu ditugun ideien zergatia erabat argi geratzen da elementu guztiak batzen baditugu:

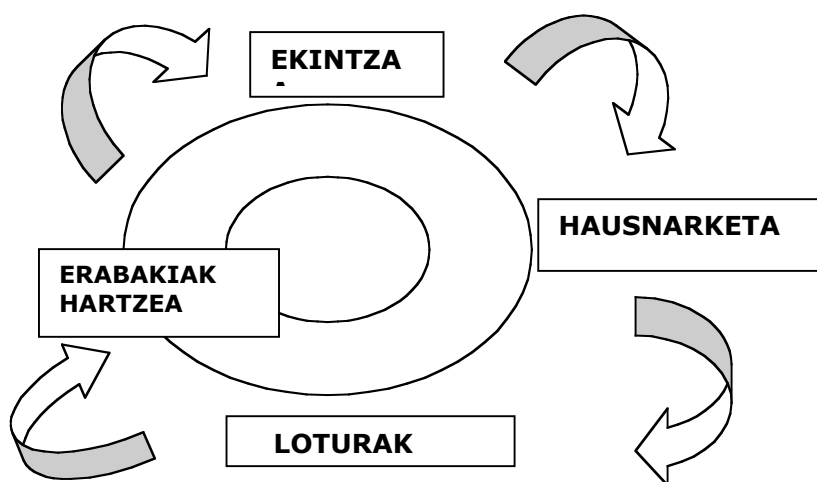


IKASKUNTZA ZIKLOAK

Pertsonak modu ziklikoan ikasten dutela aintzat hartu behar dugu: ekintzatik hausnarketara eta aktibitateetatik atsedenera joanez. Naturan ere, animaliek zikloen bitartez jokatzeko dute; harrapariek normalean mugitu gabe egoten dira, lasaitasun kutsua agertzen dutelarik, baina bat batean beren giharrak energiaz kargatzen dira, harrapakinaren gainean jauzi eginez lurrra botatzen dute, eta ondoren, hasierako lasaitasunera itzultzen dira.

Aldaketa iraunkorrak bideratzeko erritmo horri etekina ateratzeko modua aurkitu behar dugu; ez ditugu soilik pentsatzeko uneak bilatu behar, baizik eta hausnarketa mota desberdinak egiteko uneak ere.

Honetarako tresna baliagarria "ikaskuntzaren gorpila" izan liteke, pertsona bakarrekin edo taldeekin erabil daitekeena. Oso kontuan hartu beharreko baldintza bakarra, hurrengora jo aurretik, etapa bakoitzak arreta handia merezi duela da:



Hausnarketa; norberaren ekintza eta pentsamenduak aztertzea. Nola funtzionatzen dut?, zer sentitu eta pentsatzen dut?, zertan sinesten dut?

Loturak; ekintza burutzeko ideiak eta aukerak proposatzeko datza. Norberak lor dezakeenaren eta inguruko sistemaren jokatzeko moduaren arteko loturak bilatzeaz ari gara. Hipotesiak egiteko etapa da hau.

Erabakiak hartzea; ekintza bideratzeko metodoa hautatzea. Aurreko etapan sortutako aukerak abiapuntutzat harturik, ikuspegia zehaztu behar da.

Ekintza; jarduera bat jarrera esperimentalarekin egitea, ahal den heinean. Jarduera bukatzean, berriz ere hausnarketari ekiten zaio, nola funtzionatzen dut? norbere buruari galdetuz.

Era honetan lan egiten ohituz gero, ekintza garatzerakoan denbora gutxirekin eta estresaturik ibili behar badugu ere, hausnarketan emandako aurreko hiru etapez baliatu ahal izango gara. Hausnarketa, hain zuzen, gure egitekoaren parte izango da. Blokeatzen bagara, zikloak aurrera egiteko aukerak eskaintzen dizkigu.

Gurpila erabiltzen dutenek, presaka aritu beharrean astiro dabiltzanean, eta pentsatzen eta ulertzen denbora gehiago ematen dutenean, gehiago ikasten dutela onartzen dute.

Proiektu honetan elkarlanean jardun gara, ordea, ikaskuntzaren gurpila taldean egin da.

Hausnarketaren etapa publikoa izan da, "lan-mahai baten" aurrean egin baita. Emakumeek zer pentsatzen eta sinesten duten azaldu dute, eta besteek esandakoa "zalantzan jarri" dute, adetasunez baina argi eta garbi.

Honela, bata bestea ulertzeko gai izan dira eta zentzu partekatuaren etapan sartu dira. "Ulerzte partekatua" etapa hau oso eraginkorra da balore eta ikuspegi partekatuen gaineko ikuspuntua hobetzeko; zer erabiliko dugu orain?

Ondoren, neurri baten taldeko plangintza edo diseinuari ekin zaio. "Hau egingo dugu eta honela egingo dugu".

Azkenik, koordinaturiko ekintzara iritsi gara, honek taldean eginiko ekintza izan behar ez duenik. Inguru ezberdinetan autonomiaz lan egitea posible da.

Taldeko ikaskuntzaren gurrpilak, distantzia saihestuz, taldearen jarduerak koordinatzen laguntzen du. Ez dago etaparen batean blokeaturik egon behar, ezta egin gabeko etaparik utzi behar ere.

Banakako ikaskuntza moldeak ulertzen saiatu behar gara, horrek, egitasmoa burutzeko modua ez ezik, gure gaitasunak eta jokabideak ere arautuko baititu.

JARDUERAREN EBALUAKETA

Ikaskuntza oro emaitzen arabera neurtzen da. Halere, ez genuen huts egin nahi nabariena garrantzitsutzat hartuz eta nabari ez dena garrantzizkotzat ez hartuz. Izan ere, alderantzizkoa izango litzateke, ideiak, beste ideia batzuek ordezka ditzakete; ikaskuntzaren zikloa, ordea, iraunkorra da.

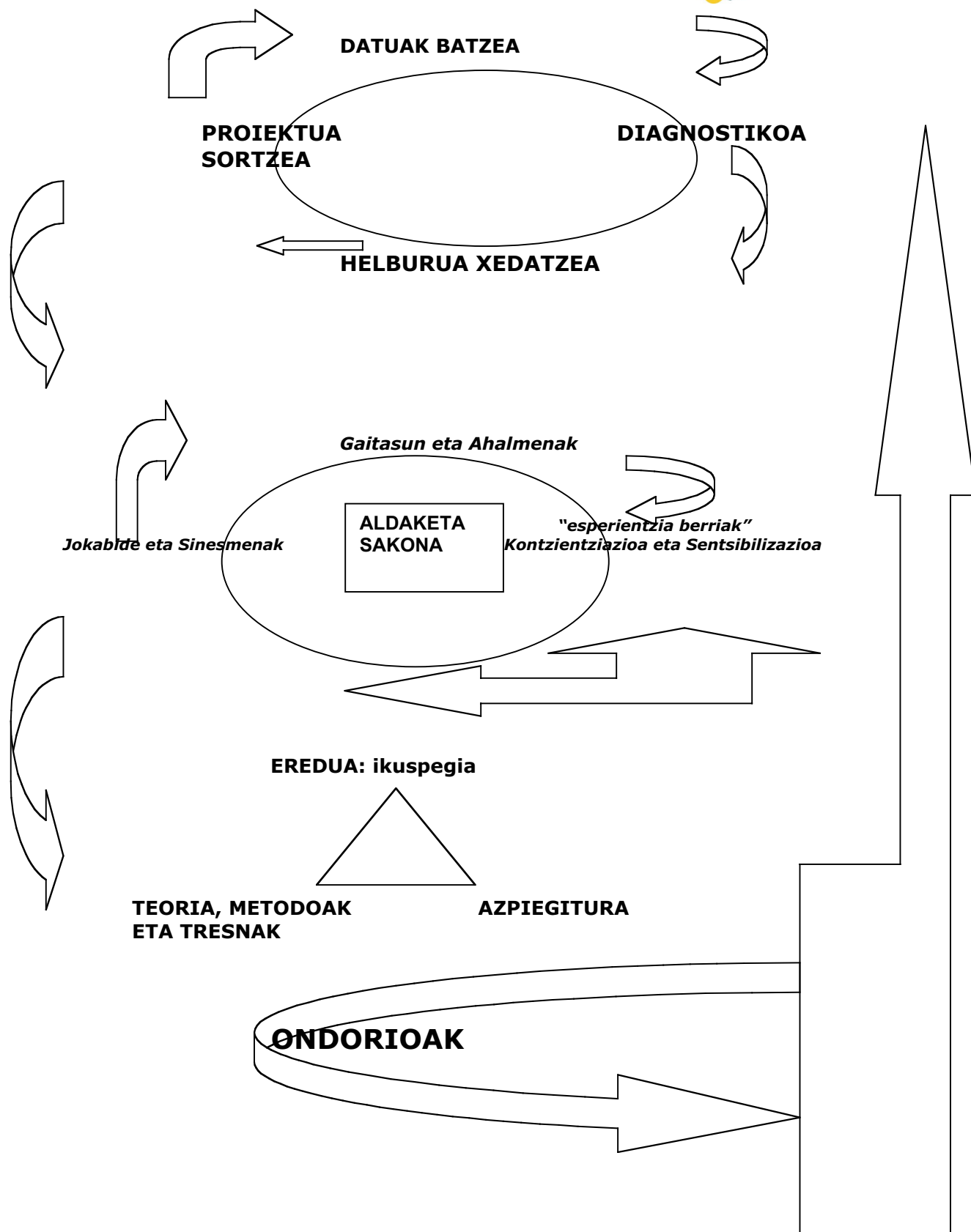
Neurtu dezakeguna, baina, nabaria edo hautemangarriena da, beren ideiak eta kirol-azturak aldatu diren ala ez ikusi.

Hona iritsita, aurre egin behar izan diegun arazoetako beste bat kuantifikazioarena izan da, zenbatu ezin diren kontuan hartzeko moduko aldaketak ikusiko direlako, adibidez, norberaren estimuan, norberarenganako konfiantzan...; haatik, horiek neurtzea ez da ezinezkoa.

Aldaketa hauek baloratzeko Pazientzia behar dugu, batzuetan modu nabarian ikusi ahal izateko luzaro itxaron behar delako; "Ez dituzu errefauak lurretik aterako hazten diren ala ez ikusteko".

Gure esku-hartzearen nondik norakoa ebaluatzekotan, talde berean esku-hartze horren aurretik eta ostean batutako datuak alderatu dira. Ebaluazioa burutzeko, talde barneko test-retest metodoa erabilia izan da, kiroleko ezaupideez zein bere buruaz hautemandako kontzeptuaren neurketa izanik (ikus 6 eranskina).

Ikerlana ebaluatzeko, jasotako emaitzez gain, talde esperimentaleko parte-hartzaileen balorazioa zein Basurtuko Ospitaleko Medikuen balorazioa izan ditugu kontuan.



SAIOEN GARAPENA

Hasierako proiektuak 16 saio sartzen zituen barne, bi aste bakoitzeko, baina mediku taldearekin lehenengo elkarrizketak izan ostean, eta dagokigun kolektiboa kontuan harturik, azkenean denok egon gara ados zortzi saiotan besterik ez uzteko, saio bakarra aste bakoitzeko, alegia.

Helbururik funtsezkoena esperientziak elkartrukatzeko gunea eta beren kirol-azturak moldatzeko beharrezkoa den aldaketa kulturala erraztuko duten tresnak ematea izan da (beren buruari kontatzen dioten historia).

IKASKUNTZA lortu nahi izan da, sinesmenen moldaketa posible egitea (benetako informazioan oinarritutako lana, zure sinesmenak zalantzan jartzera bultzatzen zaituena).

Saio hauetan, emakumeek beraiek zer izan nahi duten argi eduki zezaten "ikuspegi" pertsonala sortzen lagundu nahi izan zaie (baloreen gainean jardutea). Zentzu honetan, hausnarketa, ekintzarako plangintza eta erabaki-hartzea lantzeko tresnak eman zaizkie, ekintzarako tresnak, eta nola ez, ekintza horien ondorioak "aldez aurretik" neurtzeko tresnak, baita ere.

Prozesu honetan zehar kirolarekiko zenbait esperientzia baikor eman zaie, kirola "ikusteko", zein kirola "egiteko" (esperientzia kontzienteen elkartrukea).

Saioen sekuentzia jarraian zehaztutakoa izan da.

1. saioa.

Beren egoeraren kontzientzia hartu

Beren sinesmen sakonen informazioa batzen saiatu gara, horiek beren jarrerarengan norainoko eragina duten ikusteko, era berean, kontzeptu "osasungarriak" proposatuz. Honen inguruan, kirolaren eta entrenatzearen inguruko kontzeptuak argitzeari ekin diogu, behin horiek azalduta eta kontuan hartuak jokabidearen oinarriak eta gogamen-egiturak landu direlarik. Honi esker, gure ekintzen zergatia, zein pentsamendu oker eduki dezakegun eta gure jokabidea arautzen duten egitura kognitiboak zeintzuk diren ezagutzeko aukera izango dugu.

Honekin guztiarekin, beren kirol ekintzak edo ariketa fisikoaren kontrako beren jokabidea zein sinesmenari dagokion baloratzeko gai izan gara, kirola baztertu edo modu konpulsiboan zer dela eta praktikatzen duten aztertzeko.

Aurreneko saio honetan, "Kirola" definitzeko eman dituzten proposamenak lantzeaz gain, test bat egin zaie (Ryckman-en autoefikazia fisikoaren eskala, 1982.), "norberaren irudi fisikoarenganako konfiantza" eta "hautemandako trebetasun fisikoa" neurtzen dituen, eta esku-hartzearen ostean ere neurketa tresna legez baliagarria izan duguna. (Ikus 6 eranskina)

2. saioa.

Balore berriak aldarrikatzea I

BEREN BALOREEN arabera pentsatzean sortutako sentimenduetan oinarritzen dira beren ekintzak. Hona iritsita, bakoitzaren balore-eskala ezagutzea ezinbestekoa da.

3. saioa.

Balore berriak aldarrikatzea II

Ekintza honen helburua estereotipoak bertan behera uztea izan da eta, horretarako, estereotipoak gainditzen dituen kirol-jarduera bat ikustera joatea erabaki dugu (emakumezkoen Errugbiko norgehiagoka). Behin aurreko fasea gainditua izan den heinean, beren beldurrak gainditu dituzten pertsonak badaudela erakusteari oso baikorra deritzogu (betiere jarduera fisikoaren eta kirolaren inguruan). Izan ere, "fisionomia jakin bat izan gabe" jarduera fisiko aipagarria egiten dute, modu horretan nahi dutenarekin kontsekuenteak direla azalduz.

4. saioa.

Balore berriak aldarrikatzea III

Saio honetan, norberari bakoitzak zor dion leialtasuna eta norberarekin zintzoa izatea beharrezkoa dela jarri nahi izan da agerian, baldin eta barne-gatazkak gainditu eta gure jokabidea justifikatu nahi badugu. Gutxi gora behera, aparaturen bat izango bagina legez, ezagutu eta onartu behar dugu geure burua, modu egokian "erabiltzeko" bide. Zentzu honetan leialtasuna eta egia jorratu dira.

Saio honetan bertan emakume kirolari baten bisita izan dute, antzerako arazoak bizi izan dituen "erreferente bat, giza eredua", behin bere problematika gainditua zein "aske" sentitzen den erakutsiko diena.

5. saioa.

Balore berriak aldarrikatzea IV

Behin teoriarekin amaitu dugun ekintzari ekingo diogu, "norberaren onarpena lortzea" erraza ez dela jakin badakigularik. Pausu hau hartzeak norainoko garrantzia duen azaltzekotan "La Boda de Muriel" filma ikusi dute, bertan bere burua fisikoki, sozialki eta psikologikoki onartzeko emakume batek jasaten duen prozesua erakusten duena.

6. saioa.

Balore berriak lortzearen alde lan egitea I

Momentu honetan, proposatutako helburuak erdiesten lagunduko dituzten tresnak eskaintzeari nahitaezkoa iritzi genion. Ildo honetan, asertibotasuna eta komunikazio-gaitasunak landu dira.

7. saioa.

Balore berriak lortzearen alde lan egitea II

Hausnarketaren muga gainditzeko eta ekintzari ekiteko, egokitutako kirol-jarduera batean parte hartzeko aukera eman zaie. Honekin kirol osasungarriko esperientzia baliodunak eskaintzen dizkiegu.

Ekintza hau, osotasunaren ikuspegipean lan egiten duen gorputz-hezkuntzako aditu batekin burutu da, egindako jarduera fisikoaren inguruko bai elikatzeko modu egokia, bai atseden beharrezkoa kontuan hartuz.

8. saioa.

Balore berriak lortzearen alde lan egitea III

Esku-hartzearen amaieratik hurbil gaudela, "sinesmenen aldaketa" baloratzeko eta zein ikaskuntza gertatu den ikusteko ordua da.

Gainera, epe luzean lan egiteko aukera emango dien tresnak eskaintzeko ordua ere bada (hausnarketara itzultzeko ekintza esperimentalak). Eginkizun hau

errazteko, pentsamendu okerrak zuzentzeko eta gogamen-egitura onak sortzeko estrategiak berriz planteatzen dira.

Azkenik, kontratu gisa eta aho batez onartutako ekintza plana eratu da, etorkizunerako duten "beren buruaren ikuspegiaren" arabera.

Saioen ostean eta 30 egun natural igaro ondoren, ebaluaketa eta jarraipen ekintza burutu da emakume hauekin. Oraingo honetan ere Ryckman-en autoefikazia fisikoaren eskala (1982) egiteko eta "Kirola" berriz definitzeko eskatu zaie.

EMAITZAK

Basurtuko Elikadura Jokabidearen Nahasteentzako Unitatean izandako esku-hartzearen ondorioz lortutako emaitzek honakoa adieraztera garamatzate:

Oro har, emaitzak ontzat har ditzakegu. Ia kasu gehienetan, esku-hartzeak ohitura osasungarriagoenganako joera agertzera bultzatu ditu pazienteak; eta adierazgarriena zera da, oraindik akatsak egiten dituzten arren, horietaz ohartu egiten direla, behintzat. (Ikus 7 eranskina)

Kirolaren inguruan dituzten ezaupideen kasuan, esku-hartzearen ondoren egindako itaunketaren emaitzak lehenengokoak baino hobeak izan dira, gehienbat, ariketa fisikoaren gainekoak zein entrenamenduari edo lesioen zainketari dagozkienak. Honela, bada, pazienteek ariketa fisikoaren eta kirolaren inguruan zeukaten ezagutza eskuratu edo/eta areagotu dutela esan liteke. (Ikus 8 eranskina, 1 taula)

- Aldez aurretik zituzten ezaupide orokorrei buruz, hasieratik nahiko onak zirela esan behar da eta esku-hartzearen ondoren hobetze nabarmenik ez dela izan horiei dagokien heinean.
- Entrenamendua osatzen duten faseei buruz, nahiz eta hasieran nahiko zekiten, %60ko hobekuntza aipa daiteke. Izan ere, esku-hartzearen ondoren, erantzunen %25 gehiago asmatu dute parte-hartzaileek.
- Entrenamenduan lantzen diren gaitasun fisikoen gainean, parte-hartzaileen %60ak ezer ez jakitea nabarmentzeko modukoa da. Datu hau, denen artean aipagarriena izan liteke, non ariketa fisikoetan erdietsi daitezkeen helburu errealak eta emaitzak zehazten dituen.

Esku-hartzearen ostean, parte-hartzaile gehienek asmatu zituzten erantzunak %60 gehiago izan ziren.

- Lesioen inguruan, hastapenetan zituzten ezaupideak nahikoak ziren, halere hobetu zirela ere nabarmendu zelarik.
- Norberaren kontzeptua ebaluatzeko erabili dugun itaunketaren inguruan (Ryckman-en autoefikazia fisikoaren eskala, 1982, "norberaren irudi fisikoarenganako konfiantza" eta "hautemandako trebetasun fisikoa" neurtzen dituen), kasu gehienetan, emaitza hobeak lortu dira esku-hartzearen ondoren.

Adierazi berri duguna kontuan hartzeko da, "naizena" edo "nolakoa naizen" pentsatzea baino garrantzitsuagoa baita "neure burua nola ikusten dudana" edo "pertsona gisa neure burua onartzen dut" buruan izatea.

Kasu guztietan nabari izan da hobekuntza, bai "norberaren irudi fisikoarenganako konfiantza", non %13,3a egiten duten 8 puntuko igoera ikusi ahal izan den, bai "hautemandako trebetasun fisikoan", non %7ko hobekuntza suposatzen duten 3,5 puntuko batez besteko igoera ageri den. (Ikus 8 eranskina, 2 taula)

- Beren gogamen-egiturak nola aldatzen diren aztertzeko "Kirol" kontzeptuari egokitu dizkien definizio biak alderatu ditugu (esku-hartzearen aurretik eta ostean), honela, metodologiaren garapenaren ondoren emandakoek, oro har, kontzeptu gehiago hartzen dituztela barne ikusi ahal izan dugularik. Orobat kirolari ezaugarri osasungarriak atxikitzen zaizkio, jadanik ez da argaltzeko modua soilik. Hobeto bizitzeko bitartekoa bezala definitzen dute, "... adimen, gorputz eta orokorrean osasunarengan" dituen eraginak onetsiz. "Ikastaro" honen bezalakoak ikastetxeetan eman beharko liratekeela nabarmentzen dute, oker asko eta hainbat ohitura txar saihestekotan.

ONDORIOAK

Emaizta onak lortu direla esan beharra dugu baina proiektuari eskainitako denbora ere kontuan hartu behar litzateke, beste eremuetan ezartzeko orduan, hezkuntzako arloan, esate baterako, erabilitako metodologiaren moldaketa batekin Hezkuntza Zentro batean esperientzia pilotua garatzea beharrezkoa izango litzatekeelako.

Halaber, pazienteek jasotzen dituzten diziiplina anitzeko tratamenduetan jardunbide hau sartu ahal izatea erabat onuragarria izango litzateke. Honen inguruan, ospitalean bertan urte bateko iraupenaz "Kirol Hezkuntza Zerbitzua" eskaintzean oinarrituko litzatekeen esperientzia pilotua bideratzeari ere oniritzen zaio.

ONDORIO OROKORRAK

Ikertu ditugun kolektiboen artean, kirolarekiko ohiturarik osasungarrienak agertzen dituen Teknika Hobekuntzarako Zentroetan *eliteko kirola* egiten duten emakumeena dela esan genezake. Gainera, hauen inguruan gure arreta bereganatu duten faktore bi aipa daitezke; batetik, gaiaren gaineko ezaupideak dituztela, eta bestetik, zer egiten duten ongi dakitela eta, BATEZ ERE, zergatik egiten duten oso argi daukatela.

Talde esperimentalarekin Osotasunaren ikuspegipean *osasun arloan* jardun ondoren, hau da, informazioa, prestakuntza eta kontzientziazioa abiapuntutzat hartuz lan egin dugularik, emaitzek zera azaleratzen dute: emakumeek bere buruaren kontzeptu fisikoa hobetu dutela, eta estereotipoak gainditu, jokabidezko ohitura berriak sustatu eta kirol-egitearen inguruko zenbait sinesmen desmitifikatu direla.

Hona iritsita, ohitura osasungarriak garatzerakoan orain nahitaezkoak irizten diegun faktore bi daudela:
EZAUPIDEAK ETA KONTZIENTZIA.

Hezkuntza sektorean, pertsonen garapenean funtsezkoa izateagatik garrantzizkoena deritzoguna, gaur egungo hezkuntza ereduan, teoriak ikasleek ohitura osasungarriak eskura ditzaten gai nagusiak barne hartzen dituela ikusi ahal izan dugu. Haatik, horiek praktikan jartzeari dagokionean, emakumeak guztiz baztertuak izaten dira eta proposaturiko xedeak ez dira lortzen. Kirol-azturak dituzten emakumeen portzentaje txikiak honen isla dira. Kasu gehienetan, ikasgelan garatutako jarduerenganako konpromiso eta motibazio maila handirik ez dute azaltzen. Lehen Hezkuntzako azkeneko ziklotik aurrera gertatzen da hau, Bigarren Hezkuntzan askoz nabariago egiten delarik (Norberaren kontzeptua garatzeko adin kritikoa).

Alabaina, aurreko zikloetan, irakasleek sexuaren araberrako desberdintasunik ez dutela nabaritu adierazi dute; gizon eta emakumeek arazorik gabe hartzen dute parte. Gainera, etapa horietan garatutako jardueretan horren estereotipaturik ez dauden ekintzak burutzen

dira (psikomotrizitatea, oinarritzko mugimenduzko gaitasun eta trebetasunak), hauek ikasgeletan Hezkidetza modu naturalagoan sor dadin ahalbidetzen dutela.

Esan dugunaren arabera, generoko ezberdintasunik gabeko ohitura osasungarriak eskuratu ahal izateko **Hezkidetza** tresna ezinbestekoa dela ikus dezakegu, zera, bai emakumeek, bai gizonek horiek eskuratzeko benetako aukera izan dezaten.

Hona iritsita, alde batetik, irakasle gehienak informazio eta prestakuntza gabezia jakitun daudela esan beharra dago eta, beste alde batetik, ikasgeletan Hezkidetza landu ahal izateko estrategien falta ere nabaritzen dutela.

Hau da, hezkuntzari dagokionez, irakasleria KONTZIENTZIATUA daukagu, BAINA Hezkidetzan PRESTAKUNTZA ESPEZIFIKORIK EZ DUENA, dagokigun eremuan ezaupideen transmisioa eta jokabideen aldaketa posible egiteko garrantzizkoen den bigarren elementua azken hau.

Eta Hezkidetzaren kontzeptua jorratzen gabiltzan neurrian, Hezkidetzan aritzea zehaztasun osoz definitzeari beharrezkoa deritzogu. Hezkidetza sexu bietako gazteak ELKARREKIN HEZTEA da, ikaskuntza esanguratsua ahalbidetzeko tresna egokiak eskainiz.

Egun, erreferentetzat erabiltzen ari izan den kirol-jarduera eredua beraren arabera hezten dira emakumeak eta gizonak; nagusiki gizonezkoenak diren balore eta parametroetan oinarritutako eredua, errealitatearen alde guztiak islatzen ez dituen:

- Eskaintzari dagokionez: egituratua dago; eskasa da; ez oso erakargarria ezta originala ere; maiz errepikatzen dena; erritmoa, koordinazioa edo sormena bezalako gaitasunak landu ordez, indarra, azkartasuna eta bestelakoak gailentzen dituzten kirol motak sustatzen dituen.
- Didaktikaren edo curriculumaren garapenen inguruan, lortu beharreko helburuak xedatu egiten direla esan dezakegu. Prozedurak, ordea, ikaskuntza esanguratsuetan ez direla oinarritzen nabarmendu behar genezake. Alderantziz, mugimendu-gaiak oso kontuan hartzen dituzte, emakumearen berezko idiosinkrasia alde batera utzirik (eskakizun akademiko gehiago edukitzea,

psikologiari dagokionez sentiberagoak izatea, morfologiazko aldaketak jasatea...).

- Gizarte mailan onartutako estereotipoekin egiten da lan (dantzaria vs errugbiko jokalaria). Beraz, estereotipo sozialaren aldaketa burutu behar da imitatze moduko erreferente sozial berria lortzekotan, honen inguruan komunikabideek zeregin garrantzitsua dutelarik.

Irakasleek beren estereotipoak moldatzen dituzten ahala, emakumeak kirolaren munduan integratzearen aldeko eragin baliagarria izango dute ikasleengan. (Pigmalion Efektua: irakasleak itxaropenik ez badu, ez ditu ikasleak motibatuko, eta ondorioz, nerabeek beren itxaropenak baztertzeko joera agertuko dute). Honen inguruan, irakasleek ere, emakume izate hutsagatik, emakumeek kirolarekiko gizonak adinako interesik erakusten ez dutela uste dutela ikusi ahal izan dugu.

- Kirolaren barne emakumezko erreferenteen faltaren aurrean eta imitatzeko ereduaren gabeziaren aurrean, oro har, gizarte osoaren, eta konkretuki, familien konpromisoa beharrezkoa dela adierazi behar dugu.
- Berdintasunaz hitz egiten jarraitzen da; oso gutxitan, osteraz, Ekitateaz. Berdintasunaren aurrean, baina, GENERO-EKITATEAZ mintzatu behar ginateke: hitz honen onarpena hedatu beharra dago, hau da, pertsona orok edozein arlotan aukera berez goza dezan bermatzeko egokitutako baliabideak eskaini beharko zaizkiola (egokitzapena = gako-hitza) ulergarri egin. Kontzeptuari dagokionez, Berdintasun hitzak Hezkidetza eta Berdintasun-aukera modu okerrean ulertzera eramaten gaitu askotan.
- Ikastetxearen, IGE-aren, eskolaz kanpoko jardueren, klubaren, familien eta abarren arteko komunikazio gehiegi eskatzen ez duen eredu da, eskolatik kanpo ikasleek kirol egiten jarrai dezaten zaildu edo eragozten duena.

Orduan, bada, Hezkidetza emakumeek aztura osasungarriak eskura ditzaten bermatzeko funtsezko estrategia dela ikus genezake.

Hezkidetza, emakume eta gizonak ekitatiboki PRESTATU, INFORMATU eta KONTZIENTZIATZEKO bidea da.

HELBURUEN LORTZE MAILA

Proiektuaren hastapenetan proposaturiko helburuak lortu egin dira, bizi-aztura osasungarrien eskuratze eta zuzenketa lantzeko emakumeen kolektibo guztietara hedatzeko moduko metodologia eratzea izan ezik.

Gure ustetan, helburu hau guztiz lortu ez izana, hezkuntza eremuan, hasieran guk uste baino errealitate zailagoa aurkitzearekin du zerikusia.

Garatutako metodologiak emaitza onak izan ditu ikerturiko arloan, osasunaren arloan. Gure Elkartean, egitasmoa bideratu duten profesionalen argibideak aintzat hartuz, jardunbide honetan jarraitzea komeni dela uste dugu metodologia hau, berme osoarekin, hezkuntza arlora egokitzekotan.

Horretarako, etorkizun hurbilean lan-tipologia bi bideratzeko ustea daukagu;

- Dagoeneko garatutako metodologia egokitzeko bide Lehen Hezkuntzako Zentroetan esperientzia pilotua garatzea.
Adin hauetako ikasleak aukeratu ditugu, horiengan esku-hartzearen ondorioz, beren buruaren kontzeptua finkatzeko adinera iristen direnean dagoeneko aztura osasungarriak eskuratuak izatea posible litzatekeelako.
- Hezkidetzarako estrategiak garatzea, hots, Gorputz-hezkuntzako irakasleentzako tresna bat sortzea.

BALIO ERANTSIA

Proiektu hasieran xedaturiko helburua izan ez arren, osasun eremuan egindako lanaren ostean eta lortutako emaitzen inguruan, kirol-aztura txarrak edo kirol-azturen gabezia agertzen duten elikadura jokabidearen nahasteen sendaketarako Diziiplina anitzeko Terapiaren barne jardunbide hau sartzea kontuan hartu beharko genuke.

Momentu honetan, Basurtuko Ospitaleko Elikadura Jokabidearen Nahasteentzako Unitateko mediku-taldeak, normalizatze prozesuan dauden pazienteekin

ONDORIO OROKORRAK



ariketa fisikoen eta kirolaren gainean hezkuntza-tailerrak egiteari interesgarria deritzo.

BALORAZIOAK

Proiektuaren garapenean zuzenki parte hartu duten eragileen balorazioa (Hezkuntza Zentroak, Maisutza Zentroak, S.H.E.E., H.T.Z., Osasun Zentroak, etab.), mota honetako lanekiko aho batezko onespina izan da. Ildo honetan lan egitea beharrezkoa dela diote eta denon artean egin beharra dagoela, baita ere.

Halaber, metodologiaren garapenean parte hartu duten pazienteek, beren satisfazio maila handia izan dela adierazi dute. (Ikus 9 eranskina)

Hobetu behar liratekeen gaien artean, egitasmoaren iraupen luzeagoa, Ospitaleko Unitatean bertan "kirol aholkulari" baten zerbitzuez baliatu ahal izatea, bai eta jasotzen dituzten tratamenduetan jardunbide hau sartzearen beharra daude.

Halarik ere, egitarauak parte-hartzaileen itxaropenak bete ditu eta gainera, gomendagarria dela ere uste dute "... eskuratutako ezaupideengatik eta bizitako esperientziagatik".

Medikuek positiboa iritzi diote egindako lanari eta, "epe luzean emaitzak balioesteko itxarotea komenigarria izango litzatekeen arren", prozesuaren "baliagarritasun hezigarria" nabarmentzen dute.

FINANTZAKETAN LAGUNDU DUTEN ERAKUNDEAK:

BIZKAIKO FORU ALDUNDIA: Lehendakaritza Saila; Aukera eta Berdintasunerako eta Genero Politiketarako Unitatea:
www.bizkaia.net/ahaldun_nagusia/ca_igual.htm
berdintasuna@bizkaia.net

E-DEPORTE. GESTIÓN Y CONSULTORÍA, S.L.:
www.e-dxt.net
e-dxt@e-dxt.net

EROSKI TALDEA FUNDAZIOA:
www.fundaciongrupoeroski.es
Info@fundaciongrupoeroski.es

KIROLA DUN-EKIN HARREMANETAN JARTZEKO

Batalla de Padura, nº 2 bis. Esc.2, 1º dcha.
48012 Bilbao
94 410 66 70

Kirola Dun Elkarteko kideok, proiektu honi egin diezaiokezen ohar edo/eta ekarpen oro eskertuko genizueke. Horretarako, helbide honetara idatz dezakezue kirola-dun@telefonica.net



kirola dun

Eranskinak

laguntzaileak



Bizkaiko Foru
Aldundia
Lehendakaritza
Saila

Diputación Foral
de Bizkaia
Departamento
de Presidencia



Bizkaia



E-ROSKI, GESTIÓN Y CONSULTORÍA S.L.



Fundación
Grupo Eroski
PARA EL CONSUMIDOR

laguntzaileak





Hábitos deportivos saludables entre las mujeres de Bizkaia

La Asociación para el deporte Kirola Dun nace orientada a Promocionar la práctica deportiva saludable entre la población.

En concreto, la falta de hábitos deportivos saludables afecta mayoritariamente al colectivo femenino, motivo por el cual la Asociación está actualmente realizando una investigación, subvencionada por la Diputación Foral de Bizkaia, con el fin de desarrollar una metodología que contribuya al cambio de actitudes ante el deporte.

En el ámbito de la Coeducación trabajamos para valorar qué aspectos de la educación formal pueden estar influyendo negativamente en la adquisición de hábitos deportivos saludables entre las mujeres.

Se van a estudiar aulas de Educación Física de 5 centros de E.S.O. (3er. Y 4º curso) con el fin de valorar este aspecto.

Hemos establecido dos sistemas de recogida de datos;

- Entrevistas Diagnósticas
- Observación Directa

Entrevistas Diagnósticas

Consiste en hablar con los docentes responsables de las clases de Educación Física a fin de conocer el modelo de deporte que transmiten en sus aulas, qué estrategias utilizan para potenciar la Coeducación, qué resultados se obtienen con relación a la adquisición de hábitos deportivos por parte de las mujeres y qué opinión les merecen estos.

Observación Directa

Se trata de observar qué estrategias se ponen en marcha para lograr la Coeducación en el aula, si el alumnado se encuentra a gusto independientemente del género, qué actitudes muestran ante el deporte y si se expresan, por igual, a través de este.



Entrevistas Diagnósticas

(A docentes responsables de las clases de Educación Física)

El Objeto de la presente entrevista es conocer el modelo de deporte que se transmite en el aula, qué estrategias se ponen en marcha a fin de potenciar la Coeducación en las clases de Educación Física, los resultados que se obtienen con relación a adquisición de buenos hábitos deportivos por parte de las mujeres y la opinión que les merece.

Qué opinas de...

- ¿Qué opinas sobre los hábitos deportivos de las chicas de tus clases? ¿Y de las mujeres en general?
- ¿Qué entiendes por Coeducación?
- ¿Y por igualdad?
- ¿Qué modelo de Deporte tratas de transmitir en las clases de E.F?
- ¿Qué valores transmite este modelo?

Estrategias a favor de la Coeducación

- ¿Qué estrategias utilizas para potenciar la Coeducación en el Aula?
- Referente a las estrategias que despliegas para desarrollar la Coeducación:
 - ¿Controlas el lenguaje utilizado?
 - ¿También en "Competición"?
 - ¿Controlas los usos del material?
 - ¿Del espacio?
 - ¿De los métodos de enseñanza-aprendizaje?
 - ¿Los contenidos a aprender?
 - ¿Los modelos de evaluación? ¿La influencia de tus expectativas?

Resultados

- ¿Qué resultados logras?
- ¿Son iguales en chicos que en chicas?
- ¿Se evalúa qué "aprendizajes" hace el alumnado de las clases de Educación Física?
- ¿Qué puede estar influyendo en la no adquisición de hábitos deportivos por parte de las mujeres en igual medida que los hombres?
- ¿Valoras que un trabajo previo en el cambio de ACTITUDES con relación al deporte podría contribuir a lograr mejores resultados con el modelo actual?



El Centro Educativo

- El Centro Educativo y las personas que trabajáis en él; ¿sois conscientes, en general, de que se transmiten valores no sólo a través del Currículum tradicional sino también a través del Currículum oculto?
- Entonces, ¿Existe involucración por parte de todas las personas del Centro y especialmente de la Dirección en conocer, y cambiar si procede, las actitudes del profesorado – alumnado en relación con los valores que se proclaman y transmiten?
- ¿Figuran estos aspectos en el Proyecto de Centro?
- ¿Se unen estos aspectos al deporte escolar o éste está totalmente desvinculado del Proyecto Educativo del Centro?

Problemas y Soluciones

- ¿Qué aspectos de tu trabajo diario te resultan más problemáticos y en qué te gustaría recibir más ayuda?
- Si se te ofreciera una metodología contrastada para lograr un cambio de actitudes en los grupos y apoyo para llevarla a cabo; ¿la pondrías en práctica?
- ¿Crees que el Centro estaría dispuesto a pagar por ello?
- Con la experiencia que tienes ahora; ¿te hubiera gustado que a lo largo de tu formación te hubieran dado alguna herramienta más para trabajar estos temas?
- ¿Alguna otra cuestión sobre la que no te hayamos preguntado y consideres interesante?

**Observación Directa** (Clases de Educación Física)

El Objetivo es observar qué estrategias se ponen en marcha para lograr la Coeducación en el aula, si el alumnado se encuentra a gusto independientemente del género, qué actitudes muestran ante el deporte y si se expresan, por igual, a través de este.

- ¿Los alumnos y alumnas se encuentran a gusto por igual?
 - ¿Qué estrategias se utilizan en nombre de la Coeducación?;
 - ¿Se interviene en la composición de los grupos?
 - ¿Se "sermonea" con cuestiones de Cooperación y Esfuerzo?
 - ¿Se modifican o adaptan actividades reduciendo el nivel de destreza de los chicos?
 - ¿Se presiona con elementos sobre la evaluación?
 - ¿Se les separa para hacer actividades?
 - ¿Se tratan abiertamente temas paralelos sobre la influencia de los estereotipos y tópicos sexuales?
 - ¿Se controla el lenguaje, uso del material, de los espacios, métodos de enseñanza?
- ¿Se observa alguna otra pauta que pudiera influir negativamente en la adquisición de malos hábitos



Escuela de Magisterio de Educación Física I.V.E.F.

En la observación de aulas de educación física hemos podido detectar que al profesorado no sólo le gustaría disponer de una metodología contrastada que ayudara a lograr un cambio de actitud ante el deporte sino que además han echado a faltar que a lo largo de su formación como profesionales les hubieran dado herramientas para trabajar estos temas. En este sentido....

¿? Actualmente se ofrece al alumnado herramientas para desarrollar la Coeducación en el Aula.

¿? Hay constancia entre ellos de que existen también diferencias en la adquisición de hábitos deportivos.

¿? Qué modelo de DEPORTE se trata de transmitir en las clases. Y qué valores priman en este modelo.

¿? Cómo responde el alumnado ante este tema.

¿? Se les enseña a evaluar resultados

Como continuación de este proyecto valoramos la posibilidad, casi cierta, de llevar a cabo una experiencia piloto en un centro educativo, en el 1er. Ciclo de la de ESO:

¿? Contamos con vuestra colaboración para desarrollar una metodología válida y práctica para trabajar tanto a nivel de PREVENCIÓN como a nivel de CORRECCIÓN de hábitos deportivos

¿? podríamos acceder a los temarios que se les imparte que tengan relación con los temas que tratamos.



Centro de Perfeccionamiento Técnico

En la observación de aulas de educación física y en el trabajo realizado con el grupo que presenta trastornos de alimentación en Basurto, se ha observado que las mujeres, casi en total mayoría, presentan actitudes muy apáticas y/o poco saludables ante el deporte y, también en su mayoría, carecen de conocimientos a este respecto. En este sentido....

¿ Las deportistas que acuden al Centro a entrenar, que hábitos deportivos traen, de entrenamientos, alimentación, etc. ?

¿ Existen diferencias con los hábitos de los chicos ?

¿ Si existen, a qué creéis que puede deberse ?

¿Cómo actúa el centro ante la llegada de un/a deportista (con respecto a sus hábitos) ?





Hábitos deportivos

La Asociación para el Deporte Kirola Dun está realizando un estudio (*financiado en un 75% por la Diputación Foral de Bizkaia*) en relación a los hábitos deportivos de las mujeres de Bizkaia y de cara a elaborar una metodología válida que ayude a lograr la adquisición o la corrección de hábitos deportivos saludables a este colectivo. El presente proyecto, orientado a integrar dentro de la actividad lúdica y social de la mujer de Bizkaia la práctica deportiva, se lleva a cabo en tres ámbitos diferentes; el educativo, sanitario y deportivo. Es en este último dónde nos gustaría contar con tu colaboración. Gracias de antemano por tu ayuda.

Datos personales

- Nombre y Apellidos:
- Fecha de nacimiento:
- Dirección, Teléfono y Correo electrónico: (Optativo)

Hábitos deportivos

- ¿Qué deporte practicas en la actualidad?

- ¿Cuántos años llevas practicándolo?

- ¿Qué méritos has conseguido y en qué categorías?

- ¿Utilizas diferentes recursos para entrenar?

	SÍ	N O
Entrenar Casa		
en el Gimnasio		
en el Polideportivo		
en la Piscina		
en el Monte		
Centro de Perfect. Técnico		
Otros ¿Cuáles?		



- ¿Has practicado otros deportes o actividad física? SI NO

- ¿Cuáles? ¿Durante cuánto tiempo?

- A tu parecer, ¿qué motivos o razones te ayudaron a hacer deporte y cuáles te han impulsado a seguir hasta donde estás? (Ej.: la educación de casa, los modelos que tenías, el apoyo de alguien, etc.)

- ¿Actualmente, con qué frecuencia entrenas?

	1 vez	1 ó 2 veces	+ de 3 veces
Al día			
A la semana			
Al mes			
Esporádicamente			

- ¿Qué duración tiene cada entrenamiento?

	Entre 30' y 60'	Entre 60' y 90'	+ de 90'

- ¿A qué estructura responden y cómo repartes el tiempo?. Es decir, ¿qué esquema sigues para hacer los entrenamientos?

Ejemplo: Calentamiento → Estiramiento (10') → Entrenamiento (30') → (10')



- ¿Sueles estirar habitualmente?

Todos los días	
Todos los días que entreno	
2-3 días a la semana	
1 día a la semana	
Nunca	

- ¿Conoces el resultado de estas sesiones de entrenamiento?. Es decir, ¿Sabes si con tu entrenamiento estás realizando trabajos de Resistencia, Fuerza, Velocidad, Potencia y/o Flexibilidad?.

SI NO

- Si has contestado que sí ¿Conoces entonces el subtipo de cualidad que trabajas? Pon ejemplos.

Resistencia: Aeróbica, A. Máxima, anaeróbica (láctica o aláctica)

Fuerza: Absoluta, relativa, velocidad y resistencia

Velocidad: Reacción, gestual, desplazamiento

Potencia y/o Flexibilidad

- ¿Sueles entrenar en compañía de otras personas? ¿Por qué?

SI NO

- ¿Los entrenamientos o la actividad física que practicas, lo preparas tú o sigues los consejos y orientaciones de alguien?

Lesiones

- ¿Te has lesionado alguna vez? (resalta las más importantes)

- ¿Conoces el motivo?

- ¿Te has recuperado? SI - NO ¿Por qué?



- ¿Qué proceso has seguido hasta la recuperación?

Alimentación

- ¿Los días que haces actividad física, qué comes en relación al trabajo que has realizado? Por ejemplo: el día que hago carrera de resistencia larga, como pasta (hidratos de carbono).

- ¿Tomas algún tipo de complemento? ¿Cuál o cuáles?

- ¿Bebes? SI NO
- ¿Fumas? SI NO
- ¿Alguna otra droga?

Servicios del C.P.T

- ¿Qué servicios has recibido del C.P.T. en relación a tus hábitos deportivos (alimentación, entrenamientos, nº de sesiones, cargas, etc.)?

- ¿Algún comentario sobre los servicios que te ofrece el C.P.T.?

Gracias por tu colaboración.



Hábitos deportivos

CUESTIONARIO DE ENTRADA

A fin de poder participar en las sesiones que se van a desarrollar en el Hospital para trabajar sobre “los hábitos deportivos de las personas que presentan trastornos de alimentación” necesitamos contar con tu total apoyo, por lo que te rogamos contestes a estas preguntas para poder conocerte un poco mejor.

Los datos obtenidos, totalmente confidenciales serán puestos sólo a tu disposición. Sin ti este trabajo sería irrealizable. Muchas gracias por tu apoyo y colaboración.

R.D atos s	G.E XP.	G.C TR

Datos personales (Rellenar al final del cuestionario)

- Nombre y Apellidos:
- Fecha de nacimiento:
- Dirección (optativo):
- Teléfono:
- Correo electrónico:

Hábitos deportivos

- ¿Has practicado o practicas actualmente algún tipo de ejercicio físico o deporte? ¿Cuál?

	SÍ	NO
En Casa		
En el Gimnasio		
En el Polideportivo		
En la Piscina		
En el Monte		
Ir andando siempre		
No usar el ascensor		
Otros ¿Cuáles?		



- Si no haces ninguna actividad física explica por qué.

- Si sí realizas ejercicio físico, explica por qué. ¿Cuál es el objetivo principal?

(Si realizas actividad física continua el cuestionario. Si no, pasa a los dos últimos apartados)

Experiencia deportiva

- ¿Qué deportes has practicado?

- ¿Has tenido alguna vez ficha federativa?

- ¿En qué consiste exactamente la actividad que practicas?

- ¿Cuánto tiempo llevas haciendo deporte o actividad física?

- ¿Actualmente, con qué frecuencia practicas ejercicio físico?

	1 vez	1 ó 2 veces	+ de 3 veces
Al día			
A la semana			
Al mes			
Esporádica mente			



- ¿Qué duración tienen estas actividades?

	Entre 30' y 60'	Entre 60' y 90'	+ de 90'
Duración			

- ¿A qué estructura responden y cómo repartes el tiempo?. Es decir ¿qué esquema sigues para hacer el ejercicio?:

Ejemplo: Calentamiento → Estiramiento (10') → Entrenamiento (30') → (10')

- ¿Sabes estirar? SI NO
- ¿Sueles estirar habitualmente?

Todos los días	
2-3 días a la semana	
1 día a la semana	
Después de entrenar	
Nunca	

- La parte central de tu entrenamiento ¿suele ser variada o realizas siempre la misma actividad?

- Describe un día o una semana en lo que a tus hábitos deportivos se refiere (en relación a la cantidad de sesiones que realizas).



- ¿Conoces el resultado de estas sesiones de entrenamiento?. Es decir, ¿Sabes si con tu entrenamiento estás realizando trabajos de Resistencia, Fuerza, Velocidad, Potencia y/o Flexibilidad?.

SI NO

- Si has contestado que sí ¿Conoces entonces el subtipo de cualidad que trabajas?;

Resistencia: Aeróbica, A. Máxima, anaeróbica (láctica o aláctica)

Fuerza: Absoluta, relativa, velocidad y resistencia

Velocidad: Reacción, gestual, desplazamiento

Potencia y/o Flexibilidad

- ¿Sueles entrenar en compañía de otras personas? ¿Por qué?

SI NO

- ¿Los entrenamientos o la actividad física que practicas la preparas tú o sigues los consejos y orientaciones de alguien?

Lesiones

- ¿Has sufrido algún tipo de dolencia física durante el ejercicio o después de practicarlo?

- ¿Conoces el motivo?

- ¿Te has recuperado? ¿Por qué?

SI No.



- ¿Qué proceso has seguido hasta la recuperación?

- ¿Tienes alguna limitación para hacer ejercicio físico?

Alimentación

- ¿Los días que haces actividad física te alimentas en relación al trabajo que has realizado?

- ¿Bebes? SI NO
- ¿Fumas? SI NO
- ¿Alguna otra droga?

**Disponibilidad de horarios**

Como ya te hemos adelantado el estudio que estamos llevando a cabo en el Hospital sobre vuestros hábitos deportivos no acaba con este cuestionario. Vamos a desarrollar un plan de trabajo con un grupo de 10 personas basado en 8 sesiones para trabajar más detenidamente sobre estos hábitos deportivos.

La mayoría de las sesiones se desarrollaran en el propio hospital pero se contempla además hacer dos salidas

- ¿Te interesaría participar en estas sesiones?

Si. ____ (Rellena el apartado de datos personales)

No. ¿Por qué? _____

Otros aspectos relevantes

¿Quieres comentarme algo que consideres importante?

Muchas gracias por tu colaboración. Nos pondremos en contacto contigo.



Nombre y Apellidos

Observaciones del especialista



Hábitos deportivos

CUESTIONARIO CONTROL

Con esta encuesta inicial queremos conocer exactamente cuáles son tus hábitos con respecto al ejercicio físico, cuáles son tus conocimientos sobre deporte y entrenamiento y qué sentimientos te producen.

Los datos obtenidos, totalmente confidenciales, en caso de que se utilicen se harán públicos omitiendo todo dato personal que te pueda identificar.

Sin ti este trabajo sería irrealizable. Muchas gracias por tu apoyo y colaboración.

Datos personales

- Nombre y Apellidos: _____
- Dirección: _____
- Fecha de nacimiento: _____
- Formación (y / o experiencia laboral): _____

Hábitos deportivos

A continuación nos gustaría conocer tu experiencia con respecto al ejercicio físico: si lo practicas actualmente, si lo has practicado alguna vez o si nunca lo has realizado. Contesta por favor lo que te corresponda:

- **Si actualmente practicas ejercicio físico:**

- ¿Qué practicas y con qué frecuencia?

- ¿Por qué empezaste?

- ¿Te gusta lo que haces? ☐ SI ☐ NO
- ¿Por qué, qué te hace sentir el ejercicio físico?



- **Si has practicado ejercicio físico pero actualmente, no lo haces:**

- ¿Qué has practicado y con qué frecuencia?

- ¿Por qué empezaste?

- ¿Te gustaba lo que hacías? ☐ SI ☐ NO
- ¿Por qué, cómo te sentías haciendo ejercicio físico?

- ¿Por qué lo dejaste?

- ¿Quieres volver a retomarlo? ☐ SI ☐ NO
- ¿Por qué? _____

- **Si Nunca lo has practicado:**

- ¿Por qué no lo has hecho?

- ¿Lo has intentado alguna vez? ☐ SI ☐ NO
- ¿Qué actividad elegiste?

- ¿Por qué? _____
- ¿Cómo te sentías haciendo ejercicio físico?



Conocimientos deportivos

Esto no es un examen y no se trata de acertar la respuesta correcta. Realmente queremos conocer tus conocimientos actuales, por lo que te pedimos la más absoluta sinceridad. De las opciones que aparecen, DEBES MARCAR SÓLO UNA, LA QUE CONSIDERES CORRECTA.

Aspectos generales

Para hacer ejercicio de manera saludable, se debe realizar:

En cuanto a cantidad:

- ☐ 1 día por semana, durante tres horas
- ☐ 2-3 días por semana, 15 minutos
- ☐ De 3 a 5 días, durante 40 minutos o más

En cuanto a esfuerzo:

- ☐ Intentando superar siempre las propias capacidades
- ☐ Esforzándome sin llegar a sudar
- ☐ Adecuando el esfuerzo a mi capacidad

En cuanto a motivación:

- ☐ Si tengo mucho trabajo / estudios puedo dejarlo para otro día
- ☐ Los planes deben ser realistas para que sea capaz de llevarlos siempre a cabo
- ☐ Ha de ser lo más importante de mi calendario diario

En cuanto al trabajo a realizar:

- ☐ Se han de trabajar todos los aspectos en el mismo entrenamiento
- ☐ Ha de ser específico para lograr un fin
- ☐ Se ha de ir de lo general a lo específico y ha de estar contextualizado.

En cuanto a la forma de realizarlo:

- ☐ Si vamos un grupo de personas debemos hacer todos lo mismo. Es más divertido y más socializador
- ☐ Cada persona ha de hacer una adaptación individual
- ☐ Nos deberíamos adaptar a lo que haga la persona que más sabe del grupo

En cuanto al trabajo de flexibilidad:

- ☐ Siempre se ha de trabajar, incluso si no he entrenado



- ☐ Sólo se ha de trabajar cuando realmente me he esforzado
- ☐ No hay por qué estirar nunca, realmente no hay por qué hacer este tipo de trabajo

En cuanto a la alimentación:

- ☐ Beber mientras y después del ejercicio es realmente lo que debe hacerse
- ☐ Una alimentación sana basada en verduras frescas es siempre adecuado
- ☐ Hacer ejercicio quita el apetito y es mejor no comer hasta que volvamos a tener hambre

Por ser mujer y población de riesgo para ciertas enfermedades:

- ☐ No tienes por qué seguir ningún tipo de especificación a la hora de hacer deporte
- ☐ Necesitarás hierro y revisarte la tensión. Además será aconsejable que te hagas una revisión del corazón y de los huesos.
- ☐ Será suficiente hacer una revisión de los huesos y hacer una actividad adaptada a tus capacidades

Aspectos específicos

Las partes que componen un entrenamiento, desde que empieza hasta que acaba, son: (enumerarlas)

Las cualidades físicas que se pueden trabajar en un entrenamiento son: (enumerarlas)

Cuando se tiene una lesión se debe:

Parar inmediatamente de hacer ejercicio		
Poner un vendaje compresivo y seguir practicando		
Poner hielo durante 10 minutos y seguir practicando		
Parar inmediatamente hasta que se quita el dolor y entonces comenzar a hacer de nuevo la actividad		
Reposar y comenzar a realizar actividades de recuperación propiamente dichas, siempre sin sentir dolor		
Reposar y comenzar a realizar actividades de recuperación propiamente dichas, siempre sin sentir dolor, al día siguiente		



En la siguiente escala debes tratar de marcar la respuesta que más se acerque a lo que piensas, sabiendo que el **1** significa que estás totalmente de acuerdo con el enunciado y **6** que estás en total desacuerdo.

DE ACUERDO

TOTAL DESACUERDO

	1	2	3	4	5	6
1.-Tengo excelentes reflejos						
2.-No soy ni ágil ni airosa						
3.-Raramente me siento avergonzada por mi voz						
4.-Mi físico es más bien robusto						
5.-Algunas veces, las situaciones de estrés, no me permiten funcionar bien						
6.-No puedo correr con rapidez						
7.-Tengo defectos físicos que a veces me molestan						
8.-Siento que no tengo control cuando tengo que desenvolverme en pruebas de destreza física						
9.-Nunca me he acobardado por pensamientos referidos a encuentros sexuales						
10.-La gente piensa cosas negativas de mí por mi compostura física						
11.-Cuando estoy con gente más grande que yo físicamente, no vacilo en expresar mi desacuerdo						
12.-Mi tono muscular es pobre						
13.-No estoy orgullosa de mi habilidad para el deporte						
14.-Generalmente la gente atlética no recibe más atención que yo						
15.-A veces tengo envidia de aquellas personas que son mas atractivas que yo						
16.-Algunas veces mi risa me avergüenza						
17.-No me preocupa la impresión que mi físico causa a los demás						
18.-A veces me siento incomoda al dar la mano a alguien porque mis manos están desagradablemente húmedas						
19.-Mi rapidez me ha salvado de algunos aprietos						
20.-No soy propensa a los accidentes						
21.-Cuando saludo noto que tengo un firme "apretón de manos"						
22.-Gracias a mi agilidad he sido capaz de hacer cosas que otros no hubieran sido capaces de hacer						

	ASISTENCIA A SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
PACIENTE A	X	X		X	X	X	X	X
Situación inicial: Anorexia y Bulimia, con ejercicio compulsivo "para adelgazar". No cena nunca después del gimnasio: si hace ejercicio, no come. <u>Qué espera de las sesiones?</u> Cree que no lo hace bien y le gustaría saber cómo hacerlo bien, llegar a hacer ejercicio por placer				Situación actual: sigue con ejercicio compulsivo, aunque es consciente de ello y lo intenta evitar. Ha vuelto a las terapias de grupo del hospital. Cena siempre después del gimnasio y se siente bien al hacerlo.				

	ASISTENCIA A SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
PACIENTE B	X	X	X	X	X		X	X
Situación inicial: Bulímica (casi curada) que no hace nada de ejercicio. Apuntada a natación porque quiere sacar el título de socorrista, pero siempre con pereza para ir: "que si llueve, que si hace frío, etc." Alimentación bastante desastre. <u>Qué espera de las sesiones?</u> Le gustaría saber qué medios hay que poner para conseguir hacer ejercicio				Situación actual: Va caminando a todos los sitios (ha adelgazado dos kilos durante las navidades). Come mejor: fruta, verduras, etc. Está ayudando en una ONG y se ha apuntado como responsable de las actividades físicas y deportivas.				

	ASISTENCIA A SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
PACIENTE E	X	X	X	X	X	X	X	X
Situación inicial: Anoréxica, muy tímida y retraída. Con la atención de la familia ha ido mejorando. Miedo por el peso y no come cuando hace ejercicio. Hace 3 días de aeróbic y 2h. de yoga, "para sentirse mejor". Ha hecho surf federada y le gusta el snow. <u>Qué espera de las sesiones?</u> Le gustaría hacer ejercicio porque quiere y no sólo para adelgazar.				Situación actual: Está yendo al gimnasio 3 días a la semana, 1,5 horas, haciendo trabajo aeróbico. Los fines de semana va a esquiar. Comunicó a sus amigas lo que le pasaba y le ayudan mucho (al mediodía antes de comer, siempre devolvía y ahora las amigas le ayudan, hablando con ella) Todavía le cuesta comer, tarda mucho, pero el apoyo de su familia y amigas es fundamental. Ha pasado malos ratos durante la navidad viendo tanta comida, pero se ha alimentado bien.				

	ASISTENCIA A SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
PACIENTE F	X	X		X		X	X	X
Situación inicial: Desequilibrios con la comida: un día mucho y otro nada. Le gusta el deporte como medio de estar en contacto con la naturaleza y con los demás. Ahora no hace nada por pereza y por no ir sola. <u>Qué esperas de las sesiones:</u> aprender y quizás encontrar alguien con quien hacer deporte.				Situación actual: sigue con los desequilibrios respecto a la comida y sin hacer nada de deporte. Las navidades las ha pasado mejor que el año anterior pero se ha dado cuenta de que el trabajo le produce ansiedad y le provoca desarreglos en la alimentación. Hemos reincidido en las herramientas para trabajar estas situaciones y en la necesidad de asesorarse con el endocrino acerca de cantidades de comida, etc..				

	ASISTENCIA A SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
PACIENTE C	X	X		X	X		X	X
Situación inicial: Tiene prohibido hacer ejercicio hasta que recupere peso. Ha practicado aeróbic y natación (mas-menos a diario, por la espalda). Hacer ejercicio es adecuado para mantener el peso ideal. Qué esperas de las sesiones: hacer deporte adecuadamente, mantener el peso ideal, porque es recomendable hacer deporte.			Situación actual: Después de las navidades ha recuperado peso sin sentirse angustiada por lo que comía. Ha comido lo que ha querido, incluso repitiendo tarta y no se ha sentido mal por ello; ha utilizado la parada y reconducción de pensamiento. Todavía no le dejan hacer ejercicio.					

	ASISTENCIA A SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
PACIENTE D	X	X	X	X	X	X	X	X
Situación inicial: recién salida de haber estado ingresada 3 semanas. Ejercicio compulsivo: "me preparo para las olimpiadas de abdominales, de andar ". Está controlada por el hospital en cuanto a comidas, peso, etc. Qué esperas de las sesiones: aprender a disfrutar haciendo deporte, hacerlo sin sufrir.			Situación actual: Ha vuelto a casa de sus padres, pero no ha perdido el ánimo. Se ha controlado con el ejercicio y ahora no sufre tanto. Ya no se "prepara para las olimpiadas" Ha visto que el deporte puede ser divertido.					

	ASISTENCIA A SESIONES							
	1	2	3	4	5	6	7	8
PACIENTE G	X	X	X	X	X		X	
Situación inicial: 3 días a la semana aeróbic y los otros dos, pesas. Quiere sacar el título de monitora de aeróbic. Hay días que no come nada y otros que se pone morada. Cuando se siente mal tiene ganas de ponerse unas mallas. Hace ejercicio para quemar. Le gustaría aprender más y ser buena en aeróbic.			Situación actual:					

ANEXO 8



Tabla 1

CONOCIMIENTOS DEPORTIVOS

CONOCIMIENTOS GENERALES

PARTES QUE COMPONEN UN ENTRENAMIENTO

CUALIDADES FÍSICAS DE UN ENTRENAMIENTO

CONOCIMIENTOS SOBRE LESIONES

A		B		C		D		E		F		G	
1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º
50%	50%	75%	75%	75%	75%	75%	100%	63%	63%	100%	75%	100%	
60%	80%	60%	80%	40%	40%	20%	40%	60%	60%	40%	80%	60%	
40%	80%	0%	80%	0%	60%	0%	60%	80%	80%	0%	80%	80%	
85%	85%	66,6%	85%	16,6%	66,6%	66,6%	66,6%	66,6%	85%	85%	66,6%	85%	

Tabla 2

AUTO CONCEPTO

	A		B		C		D		E		F		G	
CONFIANZA EN LA AUTOPRESENTACIÓN FÍSICA	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º
TOTALES	29	34	33	50	42	58	32	35	37	42	46	48	44	
HABILIDAD FÍSICA PERCIBIDA														
TOTALES	33	34	27	34	44	52	32	34	28	24	36	43	18	



Informe de Valoración

Tras haber participado en el estudio de "hábitos deportivos en pacientes con trastornos de alimentación", nos gustaría que rellenases este breve cuestionario. Tus comentarios son de gran interés y utilidad para nuestra Asociación, ya que nos van a permitir mejorar en el quehacer de nuestra actividad. Los resultados de este cuestionario se mantendrán en la más estricta confidencialidad.

Nombre y apellidos: _____

	Poco de acuerdo 1	2	3	4	5	Muy de acuerdo 6
PLANIFICACIÓN						
Explicación de los objetivos						
Temas tratados						
Ritmo						
Ejercicios						
Organización						
Duración						
Evaluación						
PONENTE						
Transmisión de conocimiento						
Respuestas dadas						
Conocimientos						

1. El programa, ¿ha cumplido con tus expectativas?

☐ Sí ☐ No

¿Por qué? _____

2. ¿Cuál es su grado de satisfacción respecto al programa?

☐ Muy Alto
☐ Alto
☐ Adecuado
☐ Bajo
☐ Muy Bajo

¿Cómo se puede mejorar? _____

3. ¿Recomendarías nuestros servicios a otras personas?

☐ Sí ☐ No

¿Por qué? _____

2. Comentarios: _____



Bizkaiko Foru
Aldundia

Lehendakaritza
Saila

Diputación Foral
de Bizkaia

Departamento
de Presidencia



P A R A E L C O N S U M I D O R