

**PERTSONA EZ-AKTIBOEN ARTEAN
KIROLA SUSTATZEKO
joerei buruzko txostena**

2025eko APIRILA

KIROLBIDE

PRO



Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzea

ZUZENDARITZA: Bizkaiko Foru Aldundiaren Kirol Zerbitzua. Javier de Maria
EGILEA: OTSP – Kualitate Lantaldea

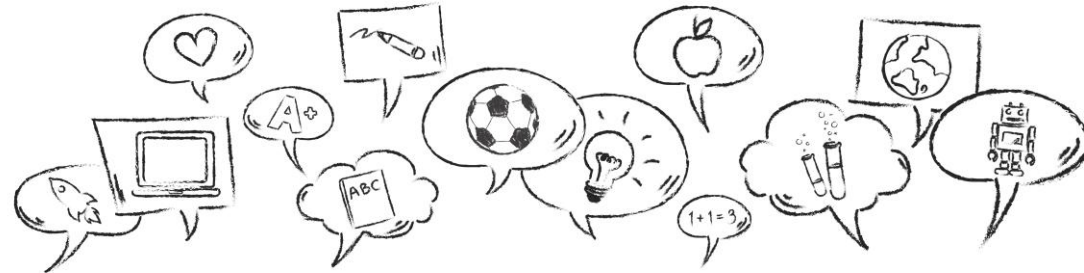
0. Sarrera eta testuingurua
1. Analisia eta diagnostikoa
2. Egungo eta etorkizuneko erronkak
3. Elkarrizketak



0. SARRERA ETA TESTUINGURUA

Kirolbide Pro-ren helburuak eta metodologia

Interes orokorreko ezagutza sortzea pertsona ez-aktiboen artean kirola sustatzearekin lotutako balio handiko gaiei buruz



Metodologia:

0. Thinking Center-ak
1. Txosten teknikoak
2. Elkarrekin hausnartzeko jardunaldiak
3. Kirolbide Pro-ren urteroko argitalpena

1. ANALISIA, DIAGNOSTIKOA ETA ARRAKASTA-KASUAK

Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko Thinking Center-a

2025eko otsailaren 26an, 10:00etan, lehen Thinking Center-a egin zen Bizkaiko Foru Aldundiaren Kirol Zuzendaritza Nagusian.

Parte-hartzaileak:

Lantaldea:

- Mari Asun Miranda (Basauri Kirolak)
- Antton Garcia (Ermua Kirolak)
- Luis Natividad (Santurtzi Kirolak)
- Mikel Bringas (Eusko Jaurlaritza)
- Eneko Macías (Emtexport, SL)
- Omar Pernas (BeUp BEC, Barakaldo)
- M^a Luisa García (Sport Studio, SL)

Bestelako parte-hartzaileak:

- Josune Gorospe (BFA)
- Javier de Maria (Kirolbide Pro, BFA)
- Diego Fernandez (Kuoker-Otsp, DFB)
- Luis V.a. Orubea (OTSp, moderatzailea)



Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko Thinking Center-a

Kirolaren, jarduera fisikoaren, ariketa fisikoaren, jarduera fisikorik ezaren eta sedentarismoaren definizio teknikoak.

Kirola: Jarduera fisiko oro, baldin eta helburu badu, parte-hartze antolatuaren edo bestelakoaren bidez, osasuna sustatzea, forma fisikoa eta psikikoa adieraztea edo hobetzea, gizarte-harremanak garatzea edo maila guztietako lehiaketetan emaitzak lortzea. 2/2023 LEGEA, martxoaren 30ekoa, Euskadiko jarduera fisikoaren eta kirolarena.

Jarduera fisikoa: Muskulu eskeletikoek egiten duten eta energia-gastua dakarren gorputz-mugimendu oro.

Ariketa fisikoa: Jarduera fisikoaren azpikategoria bat, planifikatua, egituratua eta errepikakorra eta forma fisikoaren osagai bat edo gehiago hobetzea edo mantentzea helburu duena.

Jarduera fisikorik eza: OMEren gomendioak betetzeko aski ez den JF maila.

Sedentarismoa: Esna gaudelarik, eserita, erdi etzanda edo etzanda egiten dugun denboran 1,5 MET edo gutxiagoko energia-gastua duen portaera oro. Idazmahaietan egiten diren bulego-lan gehienak, autoa gidatzea eta telebista ikustea jokabide sedentarioen adibide dira; zutik egon ezin diren pertsonen ere aplikatu dakizkieke jokabide horiek, gurpil-aulkian mugitzen direnei, adibidez.

Jarduerarik ezari buruzko datuak Euskadi mailan

Neurketa-ikuspegien heterogeneotasunak galarazi egiten du jarduerarik ezari buruzko datuen konparazio zuzena eta zehatza egitea.

1. Sedentarismoaren prebalentzia: Berriki egindako ikerketa batek erakusten du Euskal Herrian sedentarismoaren prebalentzia globala % 32koa dela: % 60ra iristen da 85 urtetik gorako pertsonetan, eta % 45era 18 eta 29 urte bitarteko gazteetan.

2. Jarduera fisikorik eza: Jarduera fisikorik ezaren prebalentzia % 22koa da gizonezkoetan eta % 29.5koa emakumezkoetan. Gizon gazteetan (18-29 urte), jarduera fisikorik eza % 15koa da, eta helduetan (85 urtetik gora), berriz, % 37koa. Emakumezkoetan, ehuneko horiek % 17 eta % 64 dira, hurrenez hurren.

3. Osasunean duen eragina: Sedentarismoa Espainiako zazpigarren heriotza-arrisku faktorea da, heriotza guztien % 7 eragiten baititu. Pertsona aktiboak, batez beste, ez-aktiboak baino hiru urte gehiago bizi dira, bizi-kalitate eta autonomia pertsonal hobearekin.



Jarduerarik ezari buruzko datuak Estatu mailan

Neurketa-ikuspegien heterogeneotasunak galarazi egiten du jarduerarik ezari buruzko datuen konparazio zuzena eta zehatza egitea.

- 1. Sedentarismoaren prebalentzia:** Espainian, sedentarismoaren prebalentzia % 36koa da, eta igoera nabarmena izan du 65 urtetik gorako pertsonetan, % 55era iritsi baita.
- 2. Jarduera fisikorik eza:** Jarduera fisikorik ezak gizonezkoen % 25i eta emakumezkoen % 30i eragiten die. 18 eta 24 urte bitarteko gazteen artean, % 20koa da jarduera fisikorik eza; 65 urtetik gorakoen artean, berriz, % 40koa.
- 3. Osasunean duen eragina:** Sedentarisinoa da gaixotasun ez-kutsagarrien (hala nola, gaixotasun kardiobaskularrak, 2 motako diabetesa eta minbizi-mota batzuk) arrisku-faktore nagusietako bat. Gainera, sedentarisinoak Espainiako heriotza goiztiarren % 10 eragiten dituela kalkulatu da.



Jarduerarik ezari buruzko datuak mundu mailan

Nola ekidin munduko populazio helduaren herena baino gehiago ez-aktiboa izatea?

Fitnessak jarduera hori praktikatzen duten pertsonak liluratzen dituela egiaztatu ondoren, 2022 eta 2030 artean populazio sedentario heldua % 31tik % 35era pasa ez dadin lortzea da hurrengo pausoa. McKinsey-ren kalkuluen arabera, **1.800 milioi pertsona heldu ez-aktibo daude** gaur egun mundu osoan. Kirol-merkatuarentzat aukera bat da, **aintzat hartu ez den target bat** delako, baina, aldi berean, arrisku bat da: “Belaunaldi berriak aktiboago bihurtzen ez badira, jarduera fisikoarekin lotutako merkatuak atzerakada jasango du”.











Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, gaur egungo sedentarismo-mailek 500 milioi gaixotasun ez-kutsagarri berri sor litzakete 2030era arte, eta horrek 300.000 milioi dolarreko (276.819 milioi euro) kostua ekarriko luke osasun-sistementzat mundo mailan.



Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko Thinking Center-a

Pertsona ez-aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko lehen Thinking Center-ean parte hartu zuten adituak bat etorri ziren honako ondorio hauetan:

Biztanleria ez-aktiboaren artean kirol-jarduera errazteko funtsezko elementuak

 <p>Ingurua hobeto ezagutzea</p>	 <p>Udal Kirolaren eskaintza osatugabea aztertzea</p>	 <p>Zeharkako lan-planteamenduak bultzatzea</p>	 <p>Jarduera Fisikoaren Orientazio Zerbitzuaren (JFOZ) sorrera sustatzea</p>	 <p>Eskola-kirola uztea berriro aztertzea</p>
 <p>Desberdintasunak aztertzea</p>	 <p>Herritarrekin komunikazioa hobetzea</p>	 <p>Jolasaldi aktiboak sustatzea</p>	 <p>Haurren indar-maila txikia nabarmentzea</p>	 <p>Hurrei kirol-zentroetara, gimnasioetara... sarbidea erraztea</p>

Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko Thinking Center-a

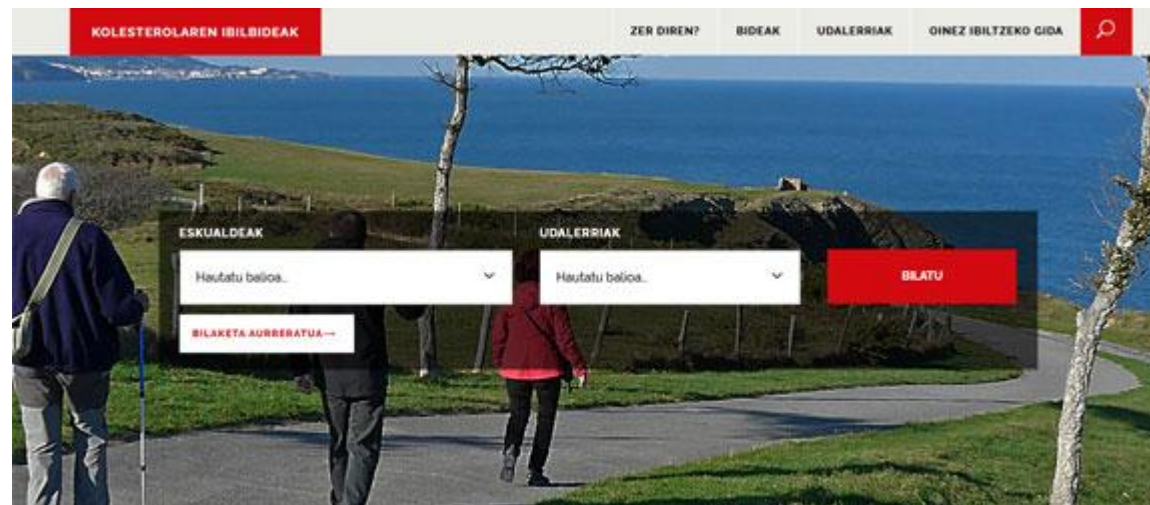
Arrakasta-kasuak Bizkaian sedentarismoari aurre egiteko: **KOLESTEROLAREN IBILBIDEAK**

Kolesterolaren Ibilbideak herritarrek oinez egiteko modu espontaneoan aukeratu dituzten bideak, zirkuituak eta ibilbideak dira, ofizialak izan zein ez. Bizkaiko Foru Aldundiaren Kirol Zerbitzuaren webgune honetan, **Bizkaiko 92 udalerritako ibilbide batzuk** bildu dira.

Kolesterolaren Ibilbide hauen helburu nagusia da **Bizkaiko herritarren artean ohitura osasungarriak eta bizimodu aktiboa sustatzea.**

Horretarako, **plataformak honako hau eskaintzen du:**

- **180 ibilbide** lurralde historiko osoan zehar banatuta.
- Hainbat kategoriatan sailkatuta: hiru zailtasun- eta segurtasun-maila (txikia, ertaina, handia), luzera, ibilbide-mota, eskualdea eta udalerria.
- Eskatutako ezaugarrien arabera "kirol-paseoa" egiteko **ibilbideak bilatzeko eta iragazteko tresna** bat.
- **Lankidetzeta-plataforma bat hainbat eragilerekin:** udal-technikariak, kirol-planifikazioaren edo -sustapenaren arduradunak eta kirola preskribatzen duten langileak.



Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko Thinking Center-a

Sedentarismoari aurre egiteko arrakasta-kasuak: **Bizkaiko Bizikleta Bideen Lurralde Planaren** gakoak:

1. Bizikleta-azpiegitura:

1. Bizikleta-bideak eraikitzea eta hobetzea: Ibilbide berriak egin eta lehendik daudenak hobetuko dira, txirrindularien segurtasuna eta erosotasuna bermatzeko.
2. Bide-konexioa: Udalerrien eta hiri-eremuen arteko loturak sortuko dira, bizikletaz ibiltzea errazteko.

2. Bizikletaren erabilera sustatzea:

1. Sentsibilizazio-kanpainak: Herritarren artean bizikletaren erabilera sustatzeko kanpainak egingo dira.
2. Hezkuntza eta prestakuntza: Hezkuntza-programak eskoletan eta komunitateetan, txirrindularitzaren abantailak eta segurtasun-arauak irakasteko.

3. Bide-segurtasuna:

1. Segurtasun-neurriak: Seinaleztapen egokia eta segurtasun-neurriak ezartzea bizikleta-bideetan.
2. Agintariekin lankidetzan aritzea: Tokiko agintariekin batera lan egitea, txirrindularien segurtasuna bermatzeko.

4. Jasangarritasuna eta Ingurumena:

1. Emisioak murriztea: Bizikletaren erabilera sustatzea, CO2 emisioak murrizteko eta airearen kalitatea hobetzeko.
2. Beste garraiobide batzuekin integratzea: Bizikleta beste garraiobide publiko batzuekin konbinatzeko prozesua erraztea.

5. Irisgarritasuna:

1. Sarbide unibertsala: Ziurtatzea bizikleta-bideak pertsona guztientzat irisgarriak direla, baita mugikortasun murriztua dutenentzat ere.

Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko Thinking Center-a

*Sedentarismoari aurre egiteko arrakasta-kasuak Erresuma Batuan: **PARKRUN***

Zer da Parkrun? Parkrun larunbat goizero egiten den doako ekitaldi komunitarioa da. Oinez, trostan, korrika, boluntario gisa edo, besterik gabe, ikusle gisa parte har dezakezu.

- **Distantzia:** 5 km
- **Maiztasuna:** Larunbat goizero

Parkrun Junior:

- **Distantzia:** 2 km
- **Parte-hartzaileak:** 4 eta 14 urte bitarteko haurrak eta haien familiak
- **Maiztasuna:** Igande goizero

Parkrun-en balioak:

- **Positiboa:** Jarduera fisikoarekiko jarrera positiboa
- **Atsegina:** Denak dira ongi etorriak
- **Inklusiboa:** Inor ez da azkena

**parkrun has the power
to change lives**



Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko Thinking Center-a

Sedentarismoari aurre egiteko arrakasta-kasuak Bizkaian: **IBILTARIEN SAREA**

Helburuak:

•**Osasunaren sustapena:** Ohitura osasungarriak eta bizimodu aktiboa sustatzea Bilboko herritarren artean.

•**Irisgarritasuna:** Ibilbide irisgarriak eta gidatuak eskaintzea adin eta gaitasun fisiko guztietako pertsonentzat.

•**Sozializazioa:** Interakzio soziala eta komunitatearen sorrera erraztea taldeko ibilaldien bidez.

Datu interesgarriak:

•**Parte-hartzea:** Bilbotar guztientzat irekia, aurrez izena eman beharrik gabe.

•**Ibilbideak:** Bost zailtasun-mailatan sailkatuta daude (baxua, baxua-ertaina, ertaina, altua, oso altua), distantziaren, denboraren, igoera-jaitsieren eta lurzoru-motaren arabera.

•**Iraupena eta urratsak:** Egunean gutxienez 7.000 pauso egitea gomendatzen da, eta 10.000 egiten saiatzea.

•**Irisgarritasuna:** Garraio publikoaren bidez (Bilbobus eta Metro Bilbao) iristeko diseinatuta daude ibilbideak.



Pertsona-ez aktiboen artean kirola sustatzearen inguruko Thinking Center-a

*Sedentarismoari aurre egiteko arrakasta-kasuak Bizkaian: **BIZITZA AKTIBOA***

Helburuak:

- **Oreka fisikoa eta osasuna:** Forma fisikoan eta osasunean oreka mantentzea, zahartze-prozesuari hobeto aurre egiten lagunduz.
- **Jarduera fisikoarekiko atxikimendua:** 60 urtetik gorako pertsonen artean jarduera fisikoetan etengabeko parte-hartzea sustatzea.
- **Gizarteratzea:** Interakzio soziala eta inklusioa sustatzea, taldeko jardueren bidez.

Datu interesgarriak:

- **Maiztasuna:** 60 urtetik gorakoentzako jarduerak, astean bitan programatuak, ordubeteko saioekin.
- **Jarduera-aniztasuna:** Egokitzapen fisiko orokorra, jarduera ludikoak, kirol-jarduerak, eritmo-jarduerak eta igerilekuko jarduerak sartzen dira.
- **Monitore espezializatuak:** Adineko pertsonen beharretan espezializatutako begiraleek gidatzen dituzte jarduerak.
- **Irisgarritasuna:** Jarduerak Bilboko hainbat kiroldegi eta parketan egiten dira, parte-hartzaile guztiei sarbidea erraztuz.



2. EGUNGO ETA ETORKIZUNEKO ERRONKAK

Pertsona ez-aktiboen artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

Pertsona ez-aktiboen artean kirola sustatzeko erronka nagusiak

- 1. Datuen neurketa homogeneoa:** Neurketa-datu homogeneoak behar ditugu erronkei aurre egiteko eta neurri zuzentzaileak ezartzeko.
- 2. Oztopo psikologikoak:** Pertsona ez-aktibo askok motibazio falta, porrot egiteko beldurra edo autoestimu baxua izan dezakete, eta horrek kirol-jarduerak egiten hastea eragozten die.
- 3. Sarbidea eta erabilgarritasuna:** Kirol-instalazio irisgarriak eta programa egokiak ez edukitzea oztopo nabarmena izan daiteke. Funtsezkoa da guztiontzako espazio inklusiboak eta irisgarriak sortzea.
- 4. Hezkuntza eta kontzientziarioa:** Kirolak osasun fisiko eta mentalean dituen onurei buruzko kontzientzia areagotu behar da.
- 5. Gizarte-laguntza:** Senide eta lagunen babes faltak motibazioa galtzea ekar liezaieke pertsona ez-aktiboek. Laguntza-komunitateak eta -taldeak sortzea erabakigarria izan daiteke parte-hartzea sustatzeko.
- 6. Jarduerak egokitzea:** Trebetasun-maila eta forma fisiko desberdinetara egokitutako kirol-jarduerak eskaintzea funtsezkoa da denek izan dezaten aukera kirola egiteko eta kirolaz gozatzeko.
- 7. Motibazio intrintsekoarekin konektatzea:** Pertsonak kirol-jardueretan parte hartzera bultzatzen dituzten barne-faktoreak, jarduera horiek egiteak ematen dizkien plazer eta betetasunagatik.
- 8. Politikak eta programak:** Jarduera fisikoa eta kirol inklusiboa sustatzen duten politika publikoak eta programak implementatzea funtsezkoa da erronka hauei aurre egiteko.

Pertsona ez-aktiboaren artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

2. Oztopo psikologikoak



Funtsezko faktoreak:

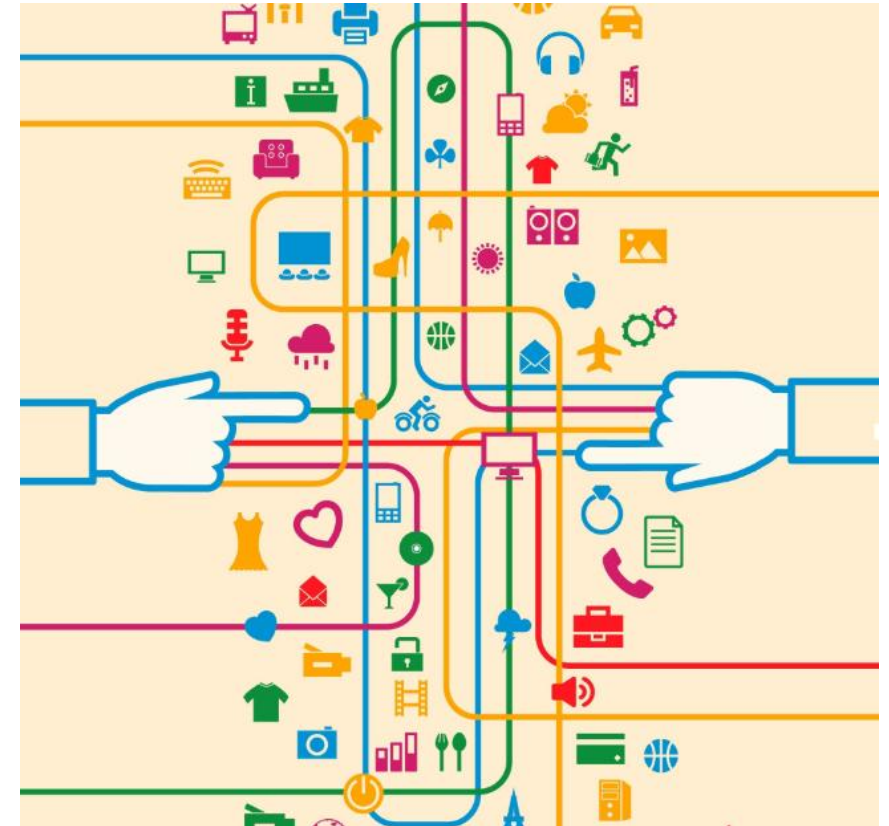
- **Motibazio-programak:** Motibazioa eta autoestimua areagotzeko programak garatzea, hala nola coaching-tailerrak eta laguntza-taldeak.
- **Hezkuntza emozionala:** Kirol-jardueretan hezkuntza emozionala sartzea, pertsonen porrot egiteko beldurra eta autoestimu baxua kudeatzen laguntzeko.
- **Kirol inklusiboa:** Kirol inklusiboa sustatzea, oztopo psikologikoak murrizteko eta konfiantza hobetzeko.

Pertsona ez-aktiboaren artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

3. Sarbidea eta erabilgarritasuna

Funtsezko faktoreak:

- **Azpiegitura irisgarria:** Kirol-instalazioak pertsona guztientzat irisgarriak izan daitezen ziurtatzea, oztopo arkitektonikoak kenduz eta ekipamendu egokituak eskainiz.
- **Programa komunitarioak** Tokiko komunitateetan kirol-programak sortzea, jarduera fisikoetara sarbidea errazteko.
- **Garraioa eta logistika:** Kirol-instalazioetara iristeko garraio publikoa eta bideak hobetzea.



Pertsona ez-aktiboaren artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

4. Hezkuntza eta kontzientzia



Funtsezko faktoreak:

- Sentsibilizazio-kanpainak:** Kirolak osasun fisiko eta mentalean dituen onurei buruzko kontzientziazio-kanpainak egitea.
- Hezkuntza eskoletan:** Txikitatik, gorputz-hezkuntza eta kirolaren garrantzia eskola-curriculumean txertatzea.
- Erreferenteak eta adibideak:** Kirolaren bidez beren bizi-kalitatea hobetu duten pertsona erreferenteen adibideak erabiltzea.

Pertsona ez-aktiboaren artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

5. Gizarte-laguntza

Funtsezko faktoreak:

- **Laguntza-sareak:** Partaidetza eta konpromisoa sustatzen duten laguntza-sareak eta kirol-komunitateak sortzea.
- **Taldeko ekitaldiak eta jarduerak:** Gizarte-interakzioa eta adiskidetasuna sustatzen dituzten kirol-ekitaldiak eta talde-jarduerak antolatzea.
- **Familia eta lagunak tartean sartzea:** Familiaren eta lagunaren parte-hartzea sustatzea, laguntza- eta motibazio-ingurune bat eskaintzeko.



Pertsona ez-aktiboaren artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

6. Jarduerak egokitzea

Funtsezko faktoreak:

- **Jarduera-aniztasuna:** Trebetasun-maila eta forma fisiko desberdinetara egokitutako kirol-jarduerak eskaintzea.
- **Entrenatzaileen prestakuntza:** Entrenatzaileak egokitze-tekniketan eta ekipamendu espezializatuaren erabileran prestatzea.
- **Banakako ebaluazioa:** Banakako ebaluazioak egitea, jarduerak pertsona bakoitzaren behar espezifikoetara egokitzeko.



Pertsona ez-aktiboen artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

7. Motibazio intrintsekoak: Autodeterminazioaren teoria (Self-determination theory -SDT- ingelesez)

“Autonomia, gaitasuna eta harremanak bultzatzen dituzten testuinguruek barneratze eta integrazio handiagoa sustatzen dute behar horiek betetzea galarazten duten testuinguruek baino”.
Richard Ryan eta Edward Deci (2000).

Teoria honek berezko behar psikologikoak eta motibazio intrintsekoa, garapen pertsonala eta ongizatea sustatzen dituzten faktoreak ditu ardatz. Honako hauek dira hiru beharrak:

- 1. Autonomia:** Norberak norbere ekintzen eta erabakien gaineko kontrola duela sentitzeko beharra.
- 2. Gaitasuna:** Eraginkor eta zereginak egiteko gai sentitzeko beharra.
- 3. Harremanak:** Besteekin konektatuta zaudela eta haien laguntza duzula sentitzeko beharra.

Autonomia – Gaitasuna - Harremanak

Berezko behar psikologikoak

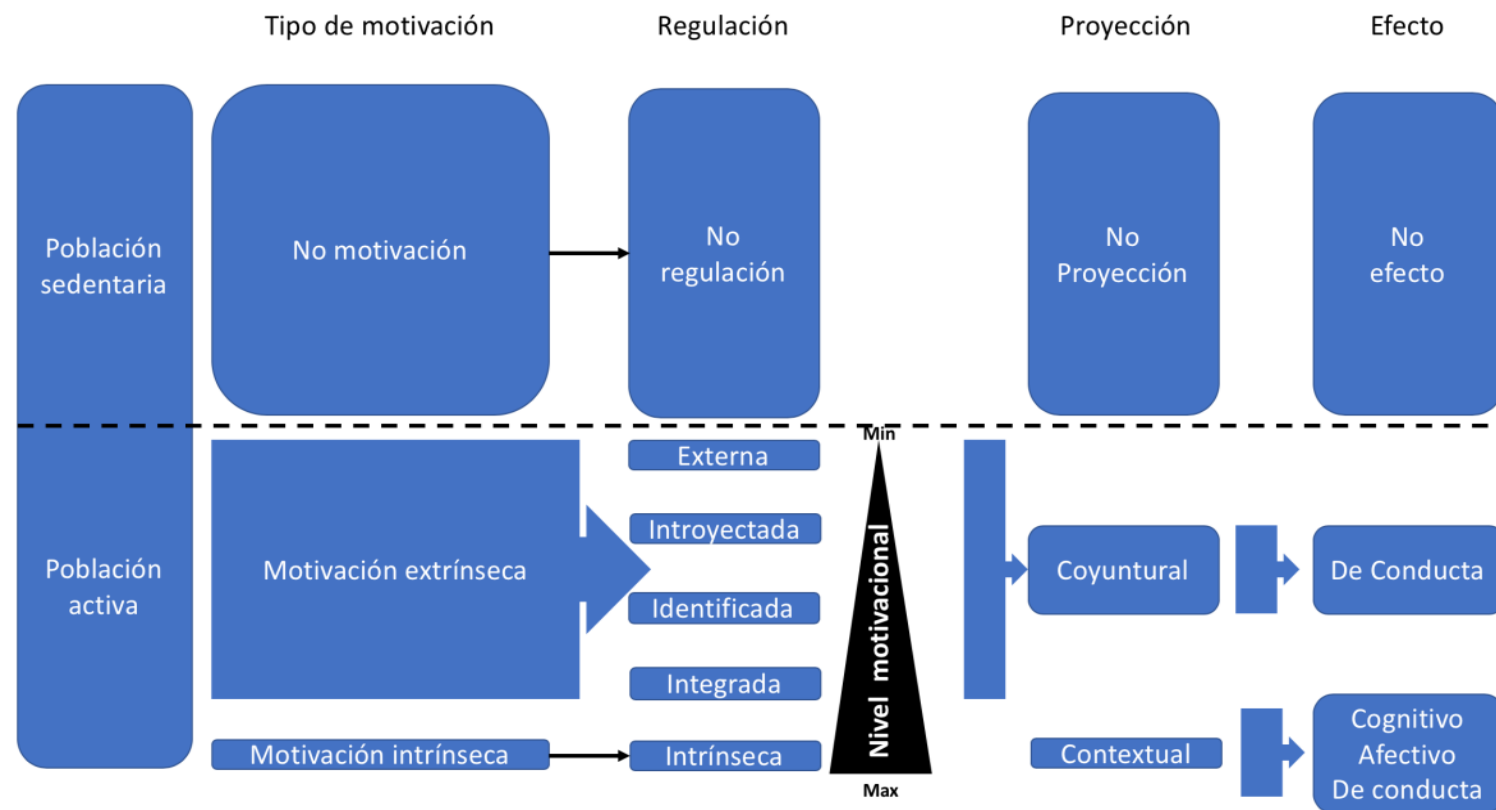
Automotibazioaren eta nortasunaren integrazioaren oinarria

Pertsona ez-aktiboan artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

7. Motibazio intrintsekoak: Autodeterminazioaren teoria (Self-determination theory -SDT- ingelesez)

Irudiak modu esplizituan erakusten du motibazio-maila gorena alderdi **intrintsekoari** bakarrik dagokiola. Atal estankoa osatzen du, kanpo-motibazioetara iritsezina.

Horrez gain, agerian jartzen du motibazio estrintsekoek mailaz igotzeko aukera dutela, modu progresiboan “kanpokoen” mailatik “integratuen” mailara pasatuz.



Pertsona ez-aktiboan artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

7. Motibazio intrintsekoak: Praxi-kirola / Eskola-kirola

Autonomia

Praxi-kirolean, autonomiaren behar psikologikoa aseago dago eskola-kirolean baino (bigarren arlo horretan eragin heteronomikoa handiagoa izan liteke), eta horrek motibazio intrintsekoaren ekarpen garrantzitsuan pentsarazten du.

Gaitasuna

“Zeregina - Egoa” orientazio bikoitzak beste zentzu bat hartzen du praxi-kirolean: aurkariak gainditzeak garrantzia galtzen du erabat, eta oztopoak gainditzeak eta edozein zailtasun-mailatako lanak egiteak hartzen du lehentasuna.

Harremanak

Pertsonen arteko harreman-beharrak modu eta itxura desberdinak hartzen ditu nortasunaren bilakaerarekin: lagun-taldeak hamabost urterekin ez du hirurogeita hamarrekin duen rol bera, baina bi adinetan da beharrezkoa, bai emakumeentzat, bai gizonentzat, edozein gizarte-mailatan.

Pertsona ez-aktiboen artean kirola sustatzeko planteatutako erronkak

8. Politikak eta programak

Funtsezko faktoreak:

•**Estrategia nazionalak:** Estrategia nazionalak ezartzea, hala nola “Sedentarismoaren eta jarduera fisiko ezaren aurka kirola sustatzeko estrategia nazionala”.

•**Pizgarriak eta dirulaguntzak:** Kirol-programa inklusiboak sortzeko pizgarriak eta dirulaguntzak eskaintzea.

•**Sektoreen arteko lankidetzak:** Jarduera fisikoa sustatzeko, lankidetzak bultzatzea hainbat sektoreren artean (osasuna, hezkuntza eta hirigintza, adibidez).



3. ERREFERENTEEI ELKARRIZKETAK

Marian Ispizuari elkarrizketa

“Adinak kirola egiteko muga izateari utzi dio”



- UPV/EHUKo irakasle titularra.
- KAITeko kidea.
- UPV/EHUKo Credei-Civersity ikerketa-taldeko kidea.
- Soziologiako Lurralde Batzordeko diruzaina eta batzordekidea.
- Kirolari aplikatutako Gizarte Ikerketarako Espainiako Elkarteko (AEISAD) zuzendaritza-batzordeko kidea.
- Eusko Jaurlaritzako Kiroleko Indarkeriaren aurkako Batzordeko kidea.

Marian Ispizuari elkarrizketa

Elkarrizketaren gidoia

1. Sarrera

- **Galdera** Labur-labur konta diezagukezu zein izan den zure ibilbide profesionala eta nola espezializatu zinen Hiri Soziologian, Aisiaren eta Kirolaren Soziologian eta Gizarte-ikerketarako Metodologian?

2. Aisiaren eta Kirolaren Soziologia

- **Galdera:** Zer joera sumatu dituzu azken urteetan kiroleko eta aisialdiko ohituretan, eta zure ustez nola eragiten dute joera horiek gizartean? Kirolaren sustapenean arrakasta izan duen kasuren bati buruz hitz egin zenezake?

3. Gizarte-ikerketarako Metodologia

- **Galdera:** Zure ustez, zein dira ikerketa-metodologia eraginkorrenak kirol-ohiturak eta kirol-arloko indarkeria aztertzeko? Zergatik? Egin duzun ikerketa garrantzitsuren bat aipa zenezake?

Marian Ispizuari elkarrizketa

Elkarrizketaren gidoia

4. Proiektuak Administrazioarekin

- **Galdera:** Hitz egin diezagukezu kirola sustatzeko eta jarduera fisikorik eza murrizteko administrazioarekin egin dituzun proiektu batzuei buruz? Zein izan ziren lortutako emaitzak?

5. Indarkeria kirol-arloan

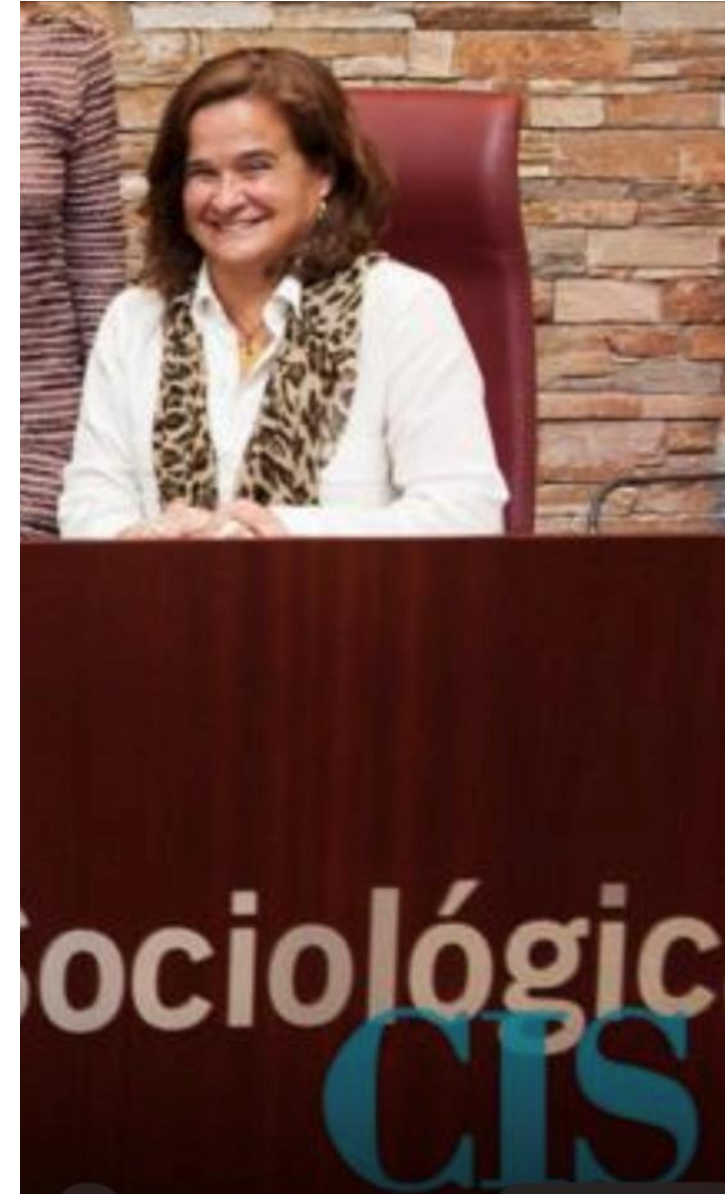
- **Galdera:** Zein dira kirol-arloko indarkeriaren arrazoi nagusiak? Zure ustez zein dira indarkeria hori prebenitzeko beharrezko neurriak? Arazo honi arrakastaz heldu dion proiekturen batean lan egin duzu?

1. Sarrera

- **Galdera:** Labur-labur konta diezagukezu zein izan den zure ibilbide profesionala eta nola espezializatu zinen Hiri Soziologian, Aisiaren eta Kirolaren Soziologian eta Gizarte-ikerketarako Metodologian?

Soziologia ikasi nuen hirigintzak erakartzen ninduelako –familiaren kontua zen–, eta, ikasketak amaitu nituenean, Deustuko Unibertsitatean geratu nintzen Eusko Jaurlaritzaren ikerketa-beka batekin, eta J. I. Ruiz de Olabuenagarekin kolaboratzen hasi nintzen, estatu mailan gizarte-ikerketarako metodologian erreferentea. Horrela hasi nintzen metodo eta ikerketa enpirikoan espezializatzen. Eusko Jaurlaritzari aurkeztu nion ikerketa-proiektuak kirol-ekipamenduen errentagarritasun soziala zuen aztergai, eta alde enpirikoa Ezkerraldearen azterketan zentratu zen. Sestao, Barakaldo, Santurtzi eta Portugaleteko kirol-zerbitzuek eman zuten landa-lana egiteko dirulaguntza, eta KAITek ere lagundu zuen. XX. mendeko 90eko hamarkadaz ari gara, eta kirolaren soziologia arlo hasiberria zen. Orduantxe hasi ziren, Valentziako Unibertsitateko M. García Ferrando buru zela, kirol-ohiturei buruzko lehen ikerketak, Ikerketa Soziologikoen Zentroak (CIS) espainiarren kirol-ohiturei buruz egindako inkestekin.

Bi urte geroago, UPV/EHU sartu nintzen. Beti irakatsi izan ditut gizarte-ikerketaren metodologiarekin lotutako irakasgaiak, baina harro nago urte batzuetan Aisiaren eta Kirolaren Soziologia irakasgaia eman zelako (soziologia-fakultate gutxitan ematen da, Gorputz Hezkuntzako Institutu Nazionalekin –INEF– lotuta egon baita); izan ere, ekipamenduekin batera nire oinarrizko ikerketa-arloak izan dira.

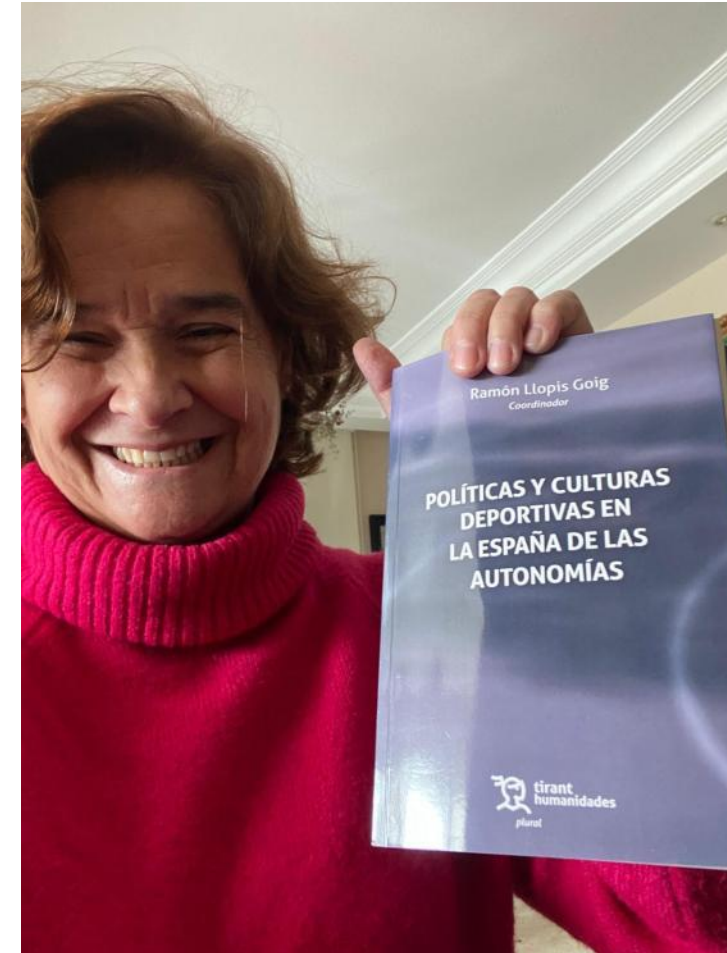


2. Aisiaren eta Kirolaren Soziologia

- **Galdera:** Zer joera sumatu dituzu azken urteetan kiroleko eta aisialdiko ohituretan, eta zure ustez nola eragiten dute joera horiek gizartean? Kirolaren sustapenean arrakasta izan duen kasuren bati buruz hitz egin zenezake?

Arrakasta handiena populazio-talde guztietan kirola egitea da. Lehen, kirola “gizon gazteen” ohitura zen, batez ere. Gaur egun hori ez da horrela. Kirola gizonak eta emakumeek egiten dugu, gazte zein heldu, eta are gehiago kirol-jardueraz edo ariketa fisikoaz ari bagara. Aldaketa nagusia emakumeak kirol-praktiketan sartu direlako eta herritarrak kirol-praktiketara fidelizatu direlako gertatu da: behin ohitura hartzen denean, normalean bizitza osoan zehar mantentzen da. Agian jarduera aldatzen da, baina jarduera fisikoa egiten jarraitzen da.

Gaur egun, gutako bakoitzaren ezaugarri pertsonaletara egokitutako jarduera desberdinak egotea lortu dugu. Norbaitek jarduera fisikoa egin nahi badu, aseko duen zerbait aurki dezake. Besterik gabe paseatzera edo korrika egitera irten nahi baduzu ere, bakarka ez ezik taldean ere egin dezakezu, eskaintza publiko zein pribatua baitago. Adina eta beste ezaugarri soziodemografiko batzuk jada ez dira muga. Jarduera fisikoak eta kirolak asko dute ekintza sozialetik, baina gero eta errazagoa da norbanako bakoitzaren behar pertsonaletara moldatzea. Gaur egun, kirola egitea ekintza indibidualagoa eta heterogeneoagoa (moldagarriagoa) da, dibertimendurekin lotuagoa, eta, beraz, bizitzako hainbat egoera eta etapatan egin daiteke.



Marian Ispizuari elkarrizketa



3. Gizarte-ikerketarako metodologia

- **Galdera:** Zure ustez, zein dira ikerketa-metodologia eraginkorrenak kirol-ohiturak eta kirol-arloko indarkeria aztertzeko? Zergatik? Egin duzun ikerketa garrantzitsuren bat aipa zenezake?

Ikerketaren helburuen arabera da hori. Biztanleriaren ohitura orokorreari buruzko informazioa lortu nahi badugu, zalantzarik gabe, metodologia kuantitatiboak erabiltzea izango da onena, eta horien artean, aztergai den populazioaren lagin adierazgarri bati egindako inkesta; emaitza konparatiboak lortu nahi badira, datuak biltzeko protokoloa errepikatu edo egokitu beharko dugu; fenomenoaren alderdi zehatzen batean sakondu nahi badugu, metodologia kualitatiboak (elkarrizketak edo behaketa) egokiagoak izan daitezke. Herritarrek plangintzan parte hartzea nahi badugu, metodologia parte-hartzaileak erabil daitezke... Egoera bakoitzera egokitu beharko da.

Azterlan zehatzei dagokienez, harro nago Bizkaiko Foru Aldundiaren Kirol Zerbitzurako egindako azkenaz: “Kirol-ohituren bilakaeraren 20 urte Bizkaian”. 2001ean jasotako datuak 2020koekin konparatzeko egindako lana erronka metodologikoa izan zen, baina uste dut emaitzek merezi izan zutela.

Marian Ispizuari elkarrizketa



4. Proiektuak Administrazioarekin

- **Galdera:** Hitz egin diezagukezu kirola sustatzeko eta jarduera fisikorik eza murrizteko administrazioarekin egin dituzun proiektu batzuei buruz? Zein izan ziren lortutako emaitzak?

Nire ustez, Bizkaiko Foru Aldundiarentzat egindako azterketek errealitateari buruzko ezagutza handiagoa eman diete administrazioei, eta horrek hainbat zerbitzu eta kanpainaren plangintza bultzatu du. Zerbitzu eta kanpaina horiek kirolasustatzeko eta, batez ere, jarduera fisikorik eza murrizteko balio izan dute, ahalegin handiena behar duten populazio-taldeak detektatu baitira. Halaber, Eusko Jaurlaritzaren Aktibili planaren lantaldean parte hartu dut, eta Espainiako beste talde batzuekin lankidetzan aritu naiz.

Eusko Jaurlaritzako Kiroleko Indarkeriaren aurkako Batzordean egiten dudan lanaren barruan, gazteen artean kirola errazteko zenbait proiektu ere egin ziren (eta egiten dira oraindik ere), inklusioa sustatzea eta haur eta gazte batzuk, besteen jokaerengatik kanporatuak edo baztertuak izatearen ondorioz, kirola uztera eramaten dituen jokabideak desagerraraztea bultzatzen duten kanpainien bidez. Une honetan, Batzordea (indarrean dagoen Legera egokitzeko prozesuan dagoen arren) lanean ari da kiroleko genero-indarkeriaren aurkako proiektuetan.

Marian Ispizuari elkarrizketa

5. Indarkeria kirol-arloan

- **Galdera:** Zein dira kirol-arloko indarkeriaren arrazoi nagusiak? Zure ustez zein dira indarkeria hori prebenitzeko beharrezko neurriak? Arazo honi arrakastaz heldu dion proiekturen batean lan egin duzu?

Kiroleko indarkeriaz hitz egiten denean, oro har, ez gara kiroleko indarkeriaz ari, baizik eta kirolaren inguruko egoerez eta egoera horietan jazotzen diren indarkeriazko jarrerez eta gertaerez: partida baten ikusleak borrokan, jokalaria edo arbitroak iraintzen dituen publikoa, seme-alaben aurkari bat iraintzen duen aita edo ama, eta abar. Ni horrelako portaeren aurrean "0" tolerantzia izatearen aldekoa naiz, baina badakit zaila dela horiek errotik kentzea, askotan ezin direlako tipifikatu ("irain arin" bat egoera estresagarri batean indarkeria al da?), garaiz detektatzeko zailak direlako, baita salatzeko ere, baina hezkuntza funtsezko faktoreetako bat dela uste dut. Eta beste bat hedabideen inplikazioa da; izan ere, askotan bozgorailu gisa balio dute, eta, zeharka, horrelako jokabideak indartu ditzakete. Alde horretatik, nire parte-hartzea izan duten bi lan nabarmendu nahiko nituzke: bata, duela urte asko egindakoa, eskola-kiroleko jokalarientzako eta ikusleentzako portaera-dekalogo bat sortzea, Kirolalderentzat (Eusko Jaurlaritzaren kiroleko indarkeriaren aurkako batzordea), eta haren hedapena Euskadi osoan egindako berriazko kanpaina baten bidez. Bestea, Juan Aldaz UPV/EHUko lankidearekin batera egindako ikerketa bat: "Euskadin kirolarekin lotura duen indarkeria modu partekatuan kudeatzeko taldelanean egindako diagnostikoa eta proposamenak: erronka konplexua". Talde-elkarrizketa ugari egin genituen, eta hainbat aktorek parte hartu zuten bertan (kudeatzaileak, Ertzaintza, kirolariak, arbitroak...), arazoaren hainbat ertz jorratuz.



KIROLBIDE PRO