



IKER
GAZTE
NAZIOARTEKO
IKERKETA EUSKARAZ

V. IKERGAZTE

NAZIOARTEKO IKERKETA EUSKARAZ

2023ko maiatzaren 17, 18 eta 19a
Donostia, Euskal Herria

ANTOLATZAILEA:
Udako Euskal Unibertsitatea (UEU)



Aitortu-PartekatuBerdin 3.0

GIZARTE ZIENTZIAK ETA ZUZENBIDEA

Lasterketarako motibazioak eta
barrerak ikuspegi ezberdinetatik:
Antxintxikako kasua aztergai,
Jurgi Olasagasti Ibargoien

*Patxi León Guereño eta
Naroa Uria Olaizola*

119-129 or.
<https://dx.doi.org/10.26876/ikergazte.v.02.15>

ANTOLATZAILEA:



udako
euskal unibertsitatea

BABESLEAK:



HEZKUNTZA SAIALA
DEPARTAMENTO DE EDUCACION



LAGUNTZAILEAK:



Lasterketarako motibazioak eta barrerak ikuspegi ezberdinetatik: Antxintxikako kasua aztergai

Jurgi Olasagasti-Ibargoien¹, Patxi León-Guereño¹, Naroa Uria-Olaizola¹

¹Hezkuntza eta Kirol Fakultatea, Deustuko Unibertsitatea, Donostiako kanpua, 20012
Donostia, Gipuzkoa, Espainia

jurgi.olasagasti@deusto.es

Laburpena

Ikerketa honen helburu nagusia, desgaitasuna duten pertsonen, jarduera fisikoarekiko dituzten motibazioak eta oztopo edo barrerak identifikatzea izango da. Horretarako, “Antxintxika” deituriko lasterketan parte hartzeko arrazoiak aztertu dira. Galdetegi elektronikoko bat pasatu zitzaizen parte hartzaile desberdinei; 7 kapitain, 9 laguntzaile eta 32 lasterkari. Emaitzek gogobetetasun positiboa erakutsi zuten, eta Antxintxika lasterketan berriro parte hartzeko nahia. Ikerketa honetan kolektibo honen motibazioak, urritasunik ez duten parte hartzaileen parekoak direla ondorioztatu da, eta garun paralisia duten pertsonen barrera haundiagoak dituztela. Etorkizunean, antolatzaileek, emaitza hauek kontutan izanda, lasterketa inklusiboak diseinatu ahalko dituzte.

Hitz gakoak: garun paralisia, dependentzia, lasterketak, motibazioak, barrerak

Abstract

The main objective of this study will be to identify the motivations and barriers that people with disabilities have with regard to physical activity, analysing the reasons why they have taken part in the Antxintxika race. An electronic questionnaire was sent to different participants, 7 captains, 9 helpers, and 32 competitors. The results showed positive satisfaction and a desire to participate in the Antxintxika race again. In conclusion, it was observed that the motivations of this group are comparable to those of non-disabled participants and that people with cerebral palsy presented greater barriers. In the future, organizers will be able to design more inclusive races based on these results.

Keywords: cerebral palsy, dependence, races, motivations, barriers

1. Sarrera eta motibazioa

Kirol inklusiboa, pil-pilean dagoen terminoa izanik, egunerokotasunean, gizartean txertatzen ari diren ekitaldiak ere agertzen hasi dira komunikabideetan, kolektibo honi pixkanaka agerikotasun gehiago emanaz. Parte hartzaile hauen behar, motibazio zein barreren inguruan, ordea, ezer gutxi ikertu da, eta benetan dituzten ezaugarriak kontutan hartzen dituzte ekitaldiek, ez dago argi zenbateraino lortzen duten kirolari hauen asebetetzea.

Kirol egokituak azken hamarkadetan gorakada handia izan duen arren, eta gizartean baloratzen eta aintzat hartzen hasi den arren, oso urrun dago oraindik erabateko aintzatespenetik, batez ere ezjakintasunak eraginda; izan ere, desgaitasunen bat duten pertsonen gutxiago parte hartzen dute kirolaren esparru guztietan (Palentzia eta Gallon, 2022). Zer esan, beraz, desgaitasuna duten pertsonen ingurune inklusiboetan duten parte-hartzeari buruz. Testuinguru soziala hau izanik, eta pertsonen urritasunak, urritasun sozial batean islatzen direla ikusirik, garun paralisia duten eta dependentzia duten pertsonen egoera aztertu eta pairatzen duten egoera zaugarria erakustera eman nahi da lan honetan. Modu honetan, kolektibo honi agerikotasuna eman nahi zaio, antolakuntza maila desberdinetan ere, dauzkaten beharrak ere kontutan hartu dituzten.

2. Arloko egoera eta ikerketaren helburuak

Kirolaren bidez desgaitasuna duten pertsonak gizarteratzea da gizartearen lehentasunezko helburuetako bat (Martínez-Ferrer, 2004). Baina oraindik inklusioak benetan zer esan nahi duen definitu beharko litzateke. Europako herrialde batzuetan, inklusioa komunitateko parte-hartzaile guztientzat testuinguru desberdinetan parte hartzeko aukera bera izatea da (Flem eta Keller, 2000). Inklusioa pertsona bakoitzaren zer egin eta filosofia da, jarduera fisikoan parte hartzeko aukera bera bermatzeko, pertsona bakoitzaren adina eta gaitasunak kontuan hartu gabe (Kasser, 2005).

Pertsona guztientzako ariketa erregular eta neurritsu bat egiteak dakartzan onurak ondo ezagutzen dira antzinatasunetik, horren adierazle ikerketa zientifiko askok jarduera fisikoaren praktika erregulararen onurak erakusten dituztela da (Calpa, 2021). Kontuan izan behar da kirola egiteak hainbat onura sortzen dituela maila fisikoan eta psikikoan, are gehiago kontuan hartzen bada kolektibo horrek, hasiera batean, bere aukera fisikoak eta sozialak mugatuta dituela (Kızar et al., 2021). Onura horiek eremu fisikoan ez ezik, psikologian ere islatzen dira, hala nola, autoestimuan eta emozionalean (Asís Roig, 2017), beraz, funtsezko jarduera da desgaitasun handia duten pertsonen errehabilitaziorako (Muñoz Jiménez et al., 2017).

Zentzu horretan, running amateurraren praktikan, edo jogging ere deiturikoan, endorfinak askatzen dira, gogamenean hobekuntzak eragiten dituztenak eta mina gutxitzen dutenak, erlaxazioa eta lasaitasuna sortuz maila mentalean; aurrerapen azkarreko sentazioa izateko aukera ematen du konplexutasun tekniko txikia duelako; ez da trebetasun psikologiko handirik behar, eta garapen eta gaitasun pertsonala errazten du (Cauas, 2008).

Ikerketa ugari erakusten dute korrikalarietako praktikatik dituzten arrazoiak desberdinak direla gizonen eta emakumeen artean, eta ingurune psikosozial ezin hobekien sortzearen garrantzia azpimarratzen dute haien praktika errazteko (Harwood et al., 2015). Hori oinarri hartuta, New York, Londres, Paris, Tokio edo Berlingo maratoia bezalako kirol-ekitaldi ospetsuen antolatzaileak kirol-ekitaldi horietan parte hartzeko motibazioak eta oztopoak aztertzen saiatzen dira, horrela, ekitaldi horietan parte hartzeko erabakigarriak diren alderdiak hobeto ulertzen saiatuz. Ildo beretik, eta estatu mailan, jende askoko kirol lasterketa herrikoiak antolatzen dira hiri nagusietan; adibidez, Cursa el Corte Inglés (50.000 parte-hartzaile baino gehiagorekin), San Silvestre Vallecana (20.000 parte-hartzaile baino gehiagorekin), Behobia/San Sebastián (30.000 parte-hartzaile baino gehiagorekin), eta huez gain, ezaugarri ezberdineko beste hainbeste herri lasterketa. Lasterketa herrikoien hauen ereduak, parte hartu nahi duen orok izena emateko aukera ematea da.

Inklusioa lantzea goraka doan egiteke dagoen zeregina da (Abellán et al., 2022), pertsona guztiengan eragina duela aintzat hartuta, hezkuntzan landu beharreko kontzeptua da (UNESCO, 2016). Baina, askotan, inklusio kontzeptuan nahasmena ematen da, desgaitasuna duten pertsonen ikuspuntutik soilik ulertzen baita, inklusioaren kontzeptuarekiko apur bat kontraesankorra izango litzatekeena. Baina, hala ere, ezgaitasunen batengatik korrika egin ezin duten, baina lasterketez gozaten duten pertsonak badaudela azpimarratu behar da.

Pertsona horiek minusbalioetasun handia duten pertsonak dira, mendekotasun handia dutenak. Zehazki, garun-paralisia dute eta korrika egin ezin duten pertsonak dira. “Garun-paralisia garuneko lesio batek eragindako desgaitasuna da, eta pertsonaren mugikortasunari eta jarrerari eragiten die bere jarduera mugatuz. Desgaitasun horrekin batera, desgaitasun sensoriala edo intelektuala ere izan dezakete, maila handiagoan edo txikiagoan; horregatik ezagutzen da garuneko paralisia desgaitasun anitz gisa” (ASPACE, 2015).

Pertsona horietako batzuek ez dute hitz egiteko gaitasunik ere; horregatik, bai itxura fisikoak, bai alderdi emozionalak garrantzi handiagoa dute beren garapen pertsonalean, eta, gehienetan, keinu edo mugimendu fisikoen bidez komunikatzen dira. Bestalde, alderdi soziala ere garrantzitsua da, lasterketa horietan parte hartzeak sozializatzeko aukera ematen baitie (Gutiérrez eta Caus, 2006).

Gabezia eta oztopo horien aurrean, funtsezko elementutzat jotzen da komunitatearen parte-hartzea eta inplikazioa, komunitatea eta ekimen komunitarioak, gizarte eraldaketaren eragile gisa ulertuta. Komunitatea, ingurune mugatu batean gertatzen diren harremanen multzotzat hartuta (Kisnerman, 1990), idatzian aipatzen den kolektiboaren beharrak estaliko dituen sare bat sortzea izan daiteke emaitza; izan ere, harremanak sendotzeko eta aliantza berriak sortzeko bidea emango luke, eta, horrela, hain bereizgarria den isolamendu-egoera hautsiko litzateke. Auzoei eta, ondorioz, auzoetan bizi diren pertsoneri eragiten dieten gatazken konponbidean herritarren parte-hartzeak eta inplikazioak praktikan jartzen dute herritartasun aktiboaren ideia. Ildo horretan, garrantzi berezia du tokiko eta hurbileko elkartasuna sustatzen duten ekimen solidarioen berpizteak, borondatezko ekintzan inplikatzeak formula berriez gain.

Hemendik aurrera, pertsona hauei "kapitainak" deituko zaie. Lasterketa herrikoietan parte hartu ohi dute euren taldeari ("laguntzaileak") esker, distantzia egiten laguntzen baitiete korrika egiteko aulkari bultzak. Zeintzuk dira kapitainek dituzten arazoak, oztopoak eta onurak lasterka egiteko eta lasterketetan parte hartzeko?

2.1 Helburu nagusia:

Kolektibo honek lasterka egiteko nahiz lasterketetan parte hartzeko dituzten motibazio-mailak eta oztopoak aztertzea, sujetuen osasuna, entrenamenduak eta lehiaketetan dituzten bizipenak kontuan hartuz.

2.2. Helburu espezifikokoak:

- Praktikaren baldintzak zein diren aztertzea.
- Praktikaren arazoak identifikatzea.
- Praktikan aurkitutako oztopoak identifikatzea.
- Lasterketetan izaten duten egoera ezagutzeko, Antxintxika lasterketa eta beste lasterketak bereiztuz.

3. Ikerketaren muina

Aurreko lerroetan aipatutako helburuak metodologia kuantitatiboari esker lortu ahal izan dira. Zehazki, galdetegi bat bidali zen lasterketa antolatzailearen eskutik euskaraz eta erdaraz erantzuteko aukera emanez. Galdetegian bertan azaldu ziren ikerketaren helburuak eta baimen informatuaren onospena jaso behar izan zen erantzunak jaso ahal izateko.

Galdetegiak ondorengo atalak zituen helburu bakoitza aztertu ahal izateko: praktikaren baldintza aldagaiak, Prieto-ren (2016) azterlanean oinarrituta osatu ziren, parte-hartzaile bakoitzaren esperientzia eta praktikarako zituzten baldintzak aztertzeak galdera irekiak eginez. Praktikarako dituzten arazoak jakiteko, MOMS (Motivation of Marathoners Scales) erderazko bertsioa Duclos-Bastías eta kideek (2020) baliozkotua erabili zen gatzelaniaz eta euskaratua izan zen, eta erantzunak 7 puntuko likert eskala bidez jaso ziren, non, 1 = "ez da korrika egiteko arazoia" eta 7 = "korrika egiteko arazoia oso garrantzitsua" da erantzun aukerak izanik. Praktikarako dituzten oztopoak jakiteko, Niñerola eta kideek (2006) baliozkotutako ABPEF (Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico) galdetegi erabili zen, galdetegi honi galdera gehigarri bat erantsiz (ez daukat norekin entrenatu). Galdera hauen erantzun aukerak Likert eskala 0-10 bitartekoa izan zen, 0 probabilitate txikia eta 10 probabilitate handia izanik. Azkenik, lasterketetan izaten dituzten oztopoak identifikatzeko, Van Dyck eta kideek (2017) lana oinarri izanik moldatu zen atal hori, honako galderak eginez: denbora falta, babes/laguntza falta nire inguruko aldetik (bikote, familia edo lagunak), baliabide ekonomikoaren falta, nirekin jardueran egiten dutenekin ez nago gustura, lan edo ikasketengatik nekatuta izatea, ez daukat norekin parte-hartu, giroak desanimatzen nau, oso gaizki ikusia dago zaintzako ardurak besteren bati uztea nik lasterketan parte hartzeko, nahiago ditut beste gauzak egin, monitore, entrenatzaile, pertsona egokien falta parte hartu ahal izateko, lasterketan parte hartzeak lotsa ematen dit, masifikatuta dago, ez naiz gustura sentitzen,

lasterketaren exijentzia interpretatzen ez dut jakin, ez zait lasterketan parte hartzen uzten, beste parte-hartzaileengandik baztertua sentitzen naiz eta besterik. Galdera hauen erantzun aukerak likert eskala 0-10 bitartekoa izan zen, 0 ez da arrazoi bat eta 10 arrazoi erabakigarria da.

3.1. Parte-hartzaileak

Ikerketa honetan, Antxintxika lasterketan, Soraluze-Bergara 10km distantzian parte hartutako 287 lasterkeratik, 48 parte hartzailek erantzun zuten. Parte hartzaileak, profil ezberdinetakoak ziren kategoriaren arabera (ikus 1.taula): 7 kapitain (%70), 9 laguntzaile (%31) eta 32 korrikalari eta patinatzaile (%11,7).

1. taula. Parte hartzaileen ezaugarriak.

Parte – hartze kategoria	Em	Gi	Gip	Kan	UL	L bai	L ez
Kapitaina	4	3	7	0	3,1	0	7
Laguntzailea	3	6	8	1	13	8	1
Korrikalari / patinatzailea	7	25	29	3	11,3	32	0

Em.: emakumeak, Gi.: gizonetakoak, Gip.: Gipuzkoarrak, Kan.: Kanpokoak.

3.2. Prozedura

Lasterketa 2022ko azaroak 4an izan zen eta hurrengo astean antolatzaileek, lasterketan izena eman zuten guztiei mezu elektronikoa bidali zioten. 2023ko urtarrilak 31 arte eman zitzaizen erantzunak jasotzeko denbora eta bitartean bi aldiz gogorarazi zen galdetegiak erantzuteko. Galdetegia atal ezberdinetan banatutako galde sortekin osatua izan zen: aldagai soziodemografikoak, kirol esperientzia, lan egoera, lasterka egiteko eta lasterketan parte hartzeko motibazioak eta azkenik, barrerak. Erantzun guztiak galdetegi esteka ezberdinetatik jaso ostean, datu base berberera pasatu ziren emaitzak hizkuntzak bateratuz datuen analisia egiteko.

3.3. Datuen analisia

Datuen analisiari dagokionez, SPSS 21 bertsioa erabili da. Datu kuantitatiboak modu deskriptiboan alderatu dira eta kategoriako datuak, kuantifikatzeaz gain, modu deduktiboarekin batera interpretazio prozesua eman da hiru ikertzailearen artean.

3.4. Emaitzak eta eztabaida

Jasotako erantzun guztiek, berriro Antxintxika lasterketan parte hartuko luketela edo seguraski parte hartuko dutela erantzun zuten gogobetetasun positiboa izan zutela erakutsiz. Dena den, parte-hartutako pertsonen profilak bereiztuko dira, kapitainak (KA), laguntzaileak (LA) eta korrikalari/patinatzaileak (KP) eta galdetegiko atal ezberdinen arabera sakonduko dira emaitzak.

2. taula. Parte hartzaileen lasterketarako baldintzak.

Parte – hartze kategoria	UL (urte)	L bai	L ez	LKU	LGU (€)	AEK
Kapitaina	3,1	0	7	4,8	200	1
Laguntzailea	13	8	1	6	70,5	4
Korrikalari / patinatzailea	11,3	32	0	7,6	131,6	3,5

UL.: Urteak lasterka, L.: Lana, LKU.: Lasterketa kopurua urtean, LGU.: Lasterketetako gastuak urtean, AEK.: Asteko entrenamendu kopurua

Emaitza hauetan ikusten da, kapitainek esperientzia txikiagoa dutela lasterketarako (3,1 urte vs 13 eta 11,3) nahiz eta lanik ez egin. Lasterketetan parte hartzen duten kopurua (4,8 vs 6 eta 7,6) eta astean izaten duten entrenamendu kopurua (1 vs 4 eta 3,5) ere txikiagoak dira, baina izaten duten gastu kopurua (200€ vs 70,5€ eta 131,6€) handiagoa da.

Motibazioak

Atal honetan, lasterketetan parte hartzeko dituzten arrazoiak eta jarduera fisikoa egiteko dituzten oinarritzko motibazioak azalduko dira. Lasterka egitearen arrazoi ezberdinen artean, batzuek besteak besterik atera dira eta ondoren, altuenak eta baxuenak izan diren bi arrazoiak azaltzen dira:

3. taula. Lasterketetan parte hartzeko arrazoiak.

Arrazoi garrantzitsuenak	KA	LA	KP
Talde baten izaera espiritua beste korrikalariekin konpartitzeko	6,9		
Erabat ase sentitzeko		5,3	
Nire bizitza osoagoa izateko		5,4	5,2
Esperientzia emozional positiboa delako	7		5,7
Garrantzi gutxieneko arrazoiak	KA	LA	KP
Argaltzeko	1,6		
Nire lasterketa abiadura hobetzeko	1,4		
Aitorpen/prestigio bat lortzeko		1,3	1,9
Beste pertsonen ni goraiatzeko		1,3	1,8
Nire kideen errespetua irabazteko			1,9

Emaitza hauetan ikusten da, kapitainak parte hartzeko dituzten arrazoiak, lasterka egiteak duen emozio positiboa dutela beste lasterkariak bezalaxe. Dena den, talde izaera eta momentuak beste pertsonekin konpartitzea arrazoi garrantzitsua da kapitainentzat, Gutierrez eta Caus-ek (2006) azpimarratu bezala, alderdi sozialaren garrantzia handiagoa da desgaitasunik ez dutenen aldean. Agian egunerokoan jasaten duten bakardadeari aurreko egiteko egoerak izan daitezkeelakoan. Ohiko korrikalari batek horren beharrik ez duela esan daiteke eta laguntzaileen kasuan, besteari laguntzeak duen asebetetzearekin eragina duela ikusi da Bi arrazoiaren kasuan, laguntzaile izaera duen pertsona batek izan dezakeen profilariekin harremanak daitezke, norberaren asebetetze-tasuna, ase sentitzeko edo osoagoa izateko arrazoiak besteari lagundu izanagatik.

Garrantzi gutxieneko arrazoiaren artean, argaltzeko arrazoiak eta errendimendua hobetzea nabarmendu dira, hala nola, zenbait ohiko pertsonetan jarduera fisikoa egiteko arrazoiak izan daitezkeenak. Laguntzaile zein korrikalariaren kasuan, ez dira garrantzitsuak besteek norberarekiko eragiten duten arrazoi ezberdinak.

Lasterka egiteko arrazoi ezberdinak egon daitezkeen arren, funtsean arrazoiak zein den aukeratzeko eskatuz, ongizatea edo plazerra izan da oinarritzko arrazoiak, beste iker lanetan azaldu den moduan, ongizate mentalari garrantzia emanez (Mendia et al., 2020). Horrez gain, kapitainen kasuan beraien egoera bistaratzeko arrazoiak ere garrantzitsuak dela adierazten dute. Aldiz, beste parte-hartzaileek, errendimendua izan dute oinarrian, gaitasunak hobetzeko edo errendimendua hobetzeko arrazoiak adieraziz eta osasuna edo bizi kalitatea hobetzeko izanik gehien erantzundako arrazoi aukerak.

4. taula. Jarduera fisikoa egiteko dituzten oinarritzko motibazioak.

Oinarritzko motibazioak	KA	LA	KP
Ongizatea / plazerra	6	7	26
(Besterik) Aniztasun funtzionala bistaratzeko	2		
Gaitasun fisikoa hobetzeko		2	17
Kirol errendimendua hobetzeko		3	12
Pisua galtzea		1	
Osasuna eta bizi kalitatea		4	17
Txapelketako parte-hartzea			6

Barrerak

Atal honetan, jarduera fisikoa egiteko, Antxintxika lasterketan parte hartzeko, zein beste lasterketetan parte hartzeko barrerak identifikatuko dira. Arrazoi ezberdinak zerotik hamarrera ebaluatuz eta batz besteko altuenak adieraziz.

Kapitainentzat jarduera fisikoa egiteko barrera handiena, lan gehiegi ematen dutela da. Kapitainek lan gehiegi izatea azpimarratzen dute, baina lana egiten duten ala ez galdetzean, inork lana egiten ez duela adierazi dute. Hori dela eta, lan gehiegi eman dezaketela kontziente direla, eta ez aldiz beraiek lana dutela interpretatu da. Horretaz gain, nahikoa denborarik ez izatea eta ez dutela norekin entrenatu adierazi zuten, konpainia falta nabarmentzen baita (van Dyck, et al., 2017), besteen beharra adierazten dutelarik jarduera fisikorako. Mendia eta kideek (2020) egindako ikerketan, dependentziarik gabeko garun paralisia duten pertsonen barrera nagusiak, nagitasuna eta euren gorputzarekin gustura ez sentitzea izan dira. Laguntzaileen kasuan, denbora falta eta lan gehiegi izateak ohikoak izan daitezkeen erantzunak dira korrikalarien kasuan bezalaxe. Horretaz gain, nagitasuna izan ohi da barrera bat. Korrikalarien kasuan, aipatutakoez gain, familiako zaintza ardura-erantzukizunak dira dituzten oztopoak.

5. taula. Jarduera fisikoa egiteko dituzten barrerak.

Barrerak	KA	LA	KP
Nagitasuna izatea		4,2	
Lan gehiegi izatea	3,1	4,7	4,6
Jarduerarako nahikoa denborarik ez izatea	2,4	4,9	4,3
Ez daukat norekin entrenatu	2,1		
Familiako erantzukizun gehiegi izatea			3,8

Antxintxika lasterketan parte hartu dutenen erantzunetan, barrerak identifikatzea zaila den arren, erantzun nabarmenduen denbora falta (2,4) izan da parte hartzaile guztiak kontuan hartuta.

Beste lasterketetan parte hartzeko dituzten oztopoei buruz galdetzean, kapitainek, antolatzaileen aldetik jartzen dizkien zailtasunak azpimarratzen dituzte. Alexanderrek (2015) eta Wright eta kideek (2019) adierazitako moduan, desgaitasuna duten pertsonak gizarteko jarduera ezberdinetan parte hartzeko dituzten zailtasunak handiak izaten dira. Arrazoi hauek giro desanimatsua hautematearekin erlazionatu daitezke. Horrez gain, dependentzia maila dela eta, laguntza edo giza baliabide falta, barrera izaten da lasterketetan parte hartu ahal izateko.

6. taula. Parte hartzaileek beste lasterketetan parte hartzeko dituzten oztopoak.

Barrerak	KA	LA	KP
Babes/laguntza falta nire inguruko aldetik (bikote, familia edo lagunak)	2,4		
Giroak desanimatzen nau	3,1		
Antolakuntzak zailtasun handiak ipintzen dizkit beste korrikalarien aldean	3,1		
Denbora falta		2,4	2,3
Baliabide ekonomikoaren falta		2,2	
Lan edo ikasketengatik nekatuta izatea		2	2,6
Ez daukat norekin parte hartu			1,7

4. Ikerketaren ondorioak

Jarduera fisikoa egiteko interesa edonork eduki dezakeen heinean, garun paralisia duten pertsonen kasua aztertu da ikerlan honetan. Lasterka egiteko kapitainek dituzten baldintzak urriagoak dira

gainontzekoenak baino, alde batetik, lasterketa eta entrenamendu aukera gutxiago dituzte, eta bestetik, hauetan parte hartzeko gastu ekonomikoa handiagoa da. Horrez gain, ezintasuna duten pertsonen eta ez dutenen interesak edo lasterketetan parte hartzeko dituzten arrazoiak antzekoak direla ondorioztatu da, nahiz eta, garun paralisia duten pertsonen kasuan oztopo gehiago izan. Garun paralisia duten pertsonen dependentzia maila ezberdina izan daitekeen arren, besteekiko dependentzia izatea oztopo nabaria da jarduera fisikoa egiteko edota lasterketetan parte hartzeko. Dependentzia horrek erabat eragiten die gizarte parte-hartzean, gehienetan isolatuak sentitzen direlarik. Isolamendu hau beste lasterketetan parte hartzerakoan ere nabaritzen da, antolakuntza egiturek zailtasunak ipintzen dizkiete parte hartzerako garaian.

5. Etorkizunerako planteatutako norabidea

Etorkizunera begira, eta ikerketa honen emaitzetatik abiatuta, hurrengo ikerketa ildoak azpimarratu nahi izan dira. Hala nola, desgaitasuna duten pertsonen artean, duten dependentzia maila bereiztea eta horren baitan jarduera fisikoa egiteko dituzten barrerak konparatzea, dependentzia mailak hauen egunerokotasunean izan dezaken eragina aztertzea. Horrez gain, sujetua elkarrizketatzea, metodologia kualitatiboa txertatuz, hauen egoera sakonago aztertu eta dituzten beharrak identifikatzeko. Azkenik, maila politiko estrategikoan, etorkizuneko gizarte inklusiborako estrategietan aintzat hartzea. Bide horretan, urritasuna ez dutenen pertsonen laguntza edo prestutasuna abiapuntua izan daiteke, hartu-eman horren ondorioz, lasterketa eredu inklusiboagoak proposatu ahal izateko.

6. Erreferentziak

- Abellán, J., Segovia, Y., Gutiérrez, D. & Miguel García-López, L. (2022). Sensibilización hacia la discapacidad a través de un programa integrado de Educación Deportiva y Aprendizaje-Servicio. *Retos*, 43, 477–487.
- Alexander, A. (2015). Engaging a developmentally disabled community through arts-based service-learning. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 19(4), 183–206.
- Asís Roig, R. (2017). Reflexiones sobre discapacidad, deporte e inclusión = Reflections on Disability, Sport and Inclusion. *UNIVERSITAS. Revista de Filosofía, Derecho y Política*, 27, 8. <https://doi.org/10.20318/universitas.2018.4016>
- Aspace (2015). La parálisis cerebral qué es. <https://aspace.org/que-es>.
- Calpa, J., Chalpartar, YA., Delgado, W. y Eraso, B. (2021). Actividades Ludico-Recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Article, Actividade*, 1–15.
- Cauas, R. (2008). Maratón y running: Claves psicológicas. *Centro de Estudios del Deporte (CEDEP)*.
- Duclos-Bastías, D., Vallejo-Reyes, F., Giakoni-Ramírez, F., & Parra-Camacho, D. (2021). Validation of the Marathon Motivation Scale in Chile. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 348–360. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.10>
- Flem, A. & Keller, C. (2000). Inclusion in Norway: A study of ideology in practice. *European Journal of Special Needs Education*, 15(2), 188–205. <https://doi.org/10.1080/088562500361619>
- Gutiérrez, M. & Caus, N. (2006). Analysis of participation incentives in physical activities among people with and without disabilities Gutiérrez. *International Journal of Sport Science*, VOLUMEN II (ISSN:1885-3137 No 2), Páginas:49-64. <http://www.cafyd.com/REVISTA/art4n2a06.pdf>
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J. & Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9–25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.005>
- Kasser, S. L. (2005). Inclusive physical activity: a lifetime of opportunities. *Champaign, Illinois Human Kinetics*.
- Kızar, O., Demir, G. T. & Genç, H. (2021). Examination of the Effect of National and Amateur Disabled Athletes' Disability Types on Sports Participation Motivation. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(12), 1–16. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v6i12.3655>
- Kisnerman, N. (1990). *Servicio Social Pueblo*. Editorial Humanistas. Argentina.

- Martínez i Ferrer, J.O. (2004). Paper de l' activitat física i l' esport adaptat en la normalització de las persones discapacitades. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 13, 13–23.
- Mendia, U., Iturricastillo, A., Rodríguez-Negro, J., Romarate, A. & Yanci, J. (2020). Percepción de las barreras y facilitadores para la práctica de actividad física de futbolistas de la liga genuine. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 9(1), 95. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8304>
- Muñoz Jiménez, E. M., Garrote Rojas, D. & Sánchez Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 145. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1037>
- Niñerola i Naymí, J., Capdevila Ortís, L., & Pintanel Bassets, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15(1), 53–69. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2027422>
- Palencia, M. A. Z. & Gallón, O. L. H. (2022). Facilitators in Paralympic sport: motives for sports practice in players with physical and visual disabilities. *Retos*, 44, 27–33. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V44I0.90277>
- Prieto, A. (2016). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 17(1), 51–58. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291911>
- UNESCO. (2016). Educación 2030 Declaración de Incheon. La UNESCO, 2, 60. <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/ESP-Marco-de-Accion-E2030-aprobado.pdf>
- van Dyck, D., Cardon, G., de Bourdeaudhuij, I., de Ridder, L. & Willem, A. (2017). Who participates in running events? Socio-demographic characteristics, psychosocial factors and barriers as correlates of non-participation—a pilot study in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph14111315>
- Wright, A., Roberts, R., Bowman, G. & Crettenden, A. (2019). Barriers and facilitators to physical activity participation for children with physical disability: comparing and contrasting the views of children, young people, and their clinicians. *Disability and Rehabilitation*, 41(13), 1499–1507. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1432702>

7. Eskerrak/Aipamenak

Ikerketa hau Antxintxikako Triatloi Taldeko antolakuntzari esker burutu ahal izan da, bereziki eskerrak Aitor Rementeriarri. Bestetik, Zure Irrifarra Nire Indarra elkarteko parte-hartzaileak eta nola ez, modu boluntarioan parte hartu duten korrikalari guztiei.