

# Desgaitasuna duten pertsonen jarduera fisikorako arrazoiak eta oztopoak

Leire Juanbeltz<sup>1</sup>, Aitor Iturricastillo<sup>1,2</sup>, Estibaliz Romaratezabala<sup>1,2</sup>, Alicia Figueroa<sup>3</sup>, Josune Rodriguez-Negro<sup>1</sup>, Irati Arizeta<sup>1</sup>, Javier Yanci<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Gorputz eta Kirol Hezkuntzako Saila, Hezkuntza eta Kirol Fakultatea, UPV/EHU

<sup>2</sup>Society, Sports and Physical Exercise Research Group (GIKAFIT)

<sup>3</sup>Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioa

Azterlanaren helburu nagusia izan da ezagutzea zer oztopo eta zer arrazoi duten jarduera fisikoa (JF) egiteko desgaitasunen bat duten pertsonen. Ikerketa honetan desgaitasun fisikoa, adimenekoa, sentsoriala edo bestelako desgaitasuna zuten 55 pertsonak hartu zuten parte. Partaideek *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte* (MBAFD) galdetegiari erantzun zioten. Desgaitasuna izatea eta teknikari egokiak ez izatea izan ziren JFa egiteko hautemandako oztoporik handienak. Arrazoei dagokienez, puntu gehien jasotako itemak JF jakina gustukoa izatea eta sasoiaren egotea izan ziren. Arrazoei erreferentzia egindako item gehienek 2tik gorako (0-3 eskala) puntuazioa jaso, JFa egiteko faktore garrantzitsuak direla erakutsi zuten. Desgaitasunen bat duten pertsonen, oro har, JFa egiteko garaian, desgaitasunik gabekoek baino oztopo gehiago eta arrazoi gutxiago hautematen dituzte, partaideen sexuaren eta desgaitasun motaren arabera ezberdintasunak egonik. Horiek horrela, nork bere gustuko JFa hautatzeko aukerak handitu nahian, ezinbestekotzat jotzen da banakoaren beharretara egokitutako osasunera eta ongizatera bideratutako JFaren eskaintza areagotzea.

GAKO-HITZAK: Desgaitasuna · Kirol egokitua · Osasuna · Praktika motorra.

## Barriers and aids for physical activity practice for people with disabilities

The main objective of the study was to identify the perceived barriers and aids detected by people with disabilities for the practice of physical activity (PA). This research involved 55 people with physical, intellectual, sensory or other disabilities. Participants responded to the *Motives and Barriers for Physical Activity and Sport (MBPAS)* questionnaire. The disability and lack of adequate technicians constituted the greatest obstacles detected for the PA practice. In terms of support, the items that received the highest number of points were the ones obviously like PA and keep in shape. The majority of the items referred to the aids proved to be relevant factors for the realization of PA with a number of points greater than two (scale 0-3). People with disabilities generally perceive more barriers and less support than those without disabilities when practicing PA, with differences depending on the sex and type of disability of the participants. In this sense, in order to increase the chances of selecting the PA that suits them, it is considered essential to increase the PA offer focused on health and well-being adapted to the needs of the individual.

KEY WORDS: Disability · Adapted sport · Health · Motor practice · Adherence.

<https://doi.org/10.26876/uztaro.119.2021.2>

*Jasotze-data:* 2020-07-04

*Onartze-data:* 2020-12-07

## Sarrera

Aurrez egindako hamaika ikerketak aditzera eman duten legez, jarduera fisiokoa (JF) populazio orokorraren osasunerako onuragarria da, besteak beste, gaitasun kardiobaskularra hobetu (Wilson, Ellison eta Cable, 2016), gaixotasun kardiobaskularrak pairatzeko arriskuak murriztu (Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton eta Bauman, 2017), funtzionamendu neuromuskularra hobetu (Anziska eta Inan, 2014) eta hezur-egitura eta gaitasun funtzionalean onurak baitakartza (OMS, 2019). Onura fisikoak ez ezik, JFak arlo psikologikoan ere efektu positiboak eragiten ditu, hala nola autoestimua pertsonala hobetu, estresa murriztu eta norberaren puntu indartsuak sendotzen baititu (Warburton, Nicol eta Bredin, 2006).

Desgaitasuna duten pertsonak ez daude errealitate horretatik at, bada, JFak mesede egiten die (Rimmer, Braddock eta Pitetti, 1996) arlo fisiko (Van Den Berg-Emons, Van Baak, Speth eta Saris, 1998; Heller, McCubbin, Drum eta Peterson, 2011; Collins eta Staples, 2017), arlo psikologiko (Kristén, Patriksson eta Fridlund, 2002; Martin, 2013) eta baita arlo sozialean ere (Martin, 2006; Anderson, Wozencroft eta Bedini, 2008; Badia eta Longo, 2009; Macías eta Gonzáles, 2012). Gainera, kirol-arloa, norbere-gaiztzea eta bizi-kalitatea hobetzeko esparru ezin hobe da (Fundación También, 2001; German, 2001; McKeon, Dijkstra, Geertzen eta Dekker, 2014; Úbeda-Colomer, Campos eta Molina, 2016). Horiek horrela, JFak eragindako onurak askotarikoak izanik, komenigarria litzateke desgaitasuna duten pertsonak JFa erregulartasunez egitea, haatik, hamaika arrazoik eraginda, horien JF edo kiroleko parte-hartze indizea eta maiztasuna desgaitasunik ez dutenena baino baxuagoa da (Finch, Lawton, Williams eta Sloper, 2001; Yazdani, Yee eta Chung, 2013; McKeon, Slevin eta Taggart, 2013; Jaarsma, Dijkstra, Geertzen eta Dekker, 2014; Úbeda-Colomer, Campos eta Molina, 2016; Úbeda-Colomer, Devís-Devís eta Cindy, 2018).

Literatura zientifikoak mahaigaineratzen duen moduan, desgaitasuna duten pertsonak, JFaren praktikan, desgaitasunik ez dutenek baino oztopo gehiago jasan behar dituzte (Malone, Barfield, Brasher eta Ed, 2012). Oztopo horien artean nagusi arlo ekonomikoa, eraikuntza publikoetarako irisgarritasuna, taldekide falta, besteekiko mendekotasuna, adituen formakuntza falta, segurtasunik eza, JFei buruzko informazio falta (Jaarsma, Geertzen, De Jon, Dijkstra eta Dekker, 2013), gizarte-bazterketa, autoestimua falta (Conchar, Bantjes, Swartz eta Derman, 2014; Úbeda-Colomer, Campos eta Molina, 2016), eskaintza eta abilezia motorren falta eta gurasoen gehiegizko babesa (Clemente, 2017) ageri dira. Haatik, JFaren praktikarako oztopoak ez ezik, arrazoiak ere badituztela ikusi da, hala nola trebetasun motorrak eskuratzea, erosteko ahalmen altuagoa izatea, gurasoen partaidetza, giza harremanak, dibertsioa, formakuntza akademikoa, familia eta profesionalen laguntza (Jaarsma, Geertzen, De Jon, Dijkstra eta Dekker, 2013) eta sasoi fisikoa eta osasuna hobetzeko helburua (Jaarsma, Dijkstra, Geertzen eta Dekker, 2014), besteak beste. Orain arteko ikerketek jaso gabe utzi dituzte (Jaarsma, Geertzen, De Jon, Dijkstra eta Dekker, 2013; Conchar, Bantjes, Swartz eta Derman, 2014) sexuaren edo/eta desgaitasunaren arabera JFaren praktikarako hautemandako oztopoak eta arrazoiak, bada, hori ikertzeak orain arteko hutsunea betetzen lagunduko luke.

Horrenbestez, lan honen helburu nagusia da identifikatzea desgaitasunen bat duten pertsonak, sexuaren eta desgaitasun motaren arabera, JFaren praktikan jasan beharreko oztopoen edota arrazoien hautemateak.

## Metodoa

### Parte-hartzaileak

Ikerketa honetan desgaitasun mota ezberdinak zituzten 55 pertsonak hartu zuten parte (adina:  $34,7 \pm 12,2$  urte, gorputz-masa:  $69,6 \pm 12,2$  kg, altuera:  $1,7 \pm 0,1$  m, gorputz-masaren indizea:  $24,1 \pm 3,6$  kg/m<sup>2</sup>), horietatik 25ek desgaitasun fisikoa (15 emakume eta 10 gizon), 17k adimeneko desgaitasuna (7 emakume eta 10 gizon), 10ek desgaitasun sensoriala (3 emakume eta 7 gizon) eta 3k beste desgaitasun motaren bat pairatzen zuten (1. taula). Parte-hartzaileak Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioko kide ziren. Ikerketan parte hartzeko irizpideei dagokienez, indarrean zegoen kirol-lizentzia izatea eta 16 eta 60 urte bitartekoak izatea izan ziren; ikerketatik at gelditzeko irizpidea, ordea, ikerketa-galdetegiari erantzuteko gaitasunik ez izatea. Parte-hartzaile orok, ikerketan parte hartu aurretik, horren prozedurari eta metodologiari buruzko argibideak jaso zituzten, parte hartzea erabat borondatezkoa izanik. Ikerketak, Helsinkiko Adierazpenean (2013) markatutako gidalerroak aintzat hartu eta Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Gizakiekin lotutako Ikerketetarako Etika Batzordearen (GIEB) onespena izan zuen (CEISH, M10\_2019\_058 kodea) (1. taula).

<b>1. taula. Parte-hartzaileen banaketa sexuaren eta desgaitasun motaren arabera (n = 55).</b>			
<b>DESGAITASUN MOTA</b>	<b>GIZONAK</b>	<b>EMAKUMEAK</b>	<b>GUZTIRA</b>
Fisikoa	10	15	25
Adimenekoa	10	7	17
Sensoriala	7	3	10
Bestelakoak	1	2	3

### Prozedura

2020ko urtarrila eta otsaila bitartean, desgaitasuna zuten pertsonak JFaren praktikan jasan beharreko oztopo eta arrazoien hautemateak ezagutzeko asmoz, ikerketako parte-hartzaile orok telematikoki *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte* (MBAFD) galdetegiari erantzun zioten. Ikerketako parte-hartzaile bakoitzari posta elektronikoko bidez, Google Forms bidez, erantzun beharreko galdetegiako esteka helarazi zitzaion.

## Neurketak

*Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte* (MBAFD) galdetegia: parte-hartzaileek JFaren praktikan jasandako oztopoak eta arrazoiak hautemateko pertsona nagusientzako balioztatutako MBAFD galdetegiari (Kostiuk, 2016) erantzun zioten (1. eranskina). Galdetegia, pertsona nagusietan ez ezik, berriki desgaitasuna pairatutako pertsonekin ere erabilia izan da (Mendia *et al.*, 2020). Galdetegia bi sail ezberdinetan banatutako 59 galderak osatu zuten. Lehen sailean bildutako galderak JFaren praktikarako arrazoen hautemateari egiten zioten erreferentzia (1-26 itemak), eta bigarrenekoak, berriz, jasan beharreko oztopoen hautemateari (27-59 itemak). Galderen emaitzak Likert erako eskala batean (0-3) jaso ziren, 0 = ezer ez eta 3 = asko adieraziz. Likert eskalako erantzunez gainera, 'Ez daki/ez du erantzuten' aukera ere jaso zen galdetegian. Galdetegia betetzen 10-15 minutu eman zituzten eta partaide bakoitzak era autonomoan bete zuen.

## Analisi estatistikoa

Emaitzak batezbesteko eta desbideratze tipiko (DT) lez aurkeztu dira. Analisi deskribatzailea ere burutu da, parte-hartzaileek galdera edo item bakoitzean erantzundako emaitzen maiztasunak eta ehunekoak kalkulatu dira. Datuen distribuzio normala eta homozedastizitatea aztertzeko Saphiro-Wilks eta Levene probak egin ziren. Emaitza horiek kontuan izanik, sexuaren arabera (gizon eta emakumeak) ezberdintasunak kalkulatzeko U Mann-Whitneyren proba erabili zen, eta desgaitasun moten arabera ezberdintasunak kalkulatzeko, berriz, Kruskal Wallis proba. Analisi estatistikoa Statistical Package for Social Sciences (SPSS Inc, 23,0 bertsioa, Chicago, IL, AEB) programaren bidez egin da, esanahi estatistikoa  $p < 0,05$ ean ezarriz.

## Emaitzak

Bigarren taulan parte-hartzaileek JFaren praktikarako izandako oztopoen hautemateak ageri dira. Oztopo nagusitzat 'tengo una discapacidad' ( $3,0 \pm 1,0$ ), 'los técnicos no son adecuados' ( $2,5 \pm 1,1$ ), 'tengo mal estado de salud' ( $2,2 \pm 1,0$ ), 'me da pereza' ( $2,0 \pm 1,1$ ) eta 'tengo que ocuparme de las tareas del hogar' ( $2,0 \pm 1,0$ ) agertu dira. Haatik, oztopo gutxien suposatutakoak 'No veo necesario hacer ejercicio' ( $1,4 \pm 0,8$ ), 'No me siento capaz' ( $1,4 \pm 0,7$ ), 'Soy demasiado mayor' ( $1,4 \pm 0,8$ ) eta 'mi empleo actual me lo impide' ( $1,4 \pm 0,9$ ).

3. taulan parte-hartzaileek JFa egiterakoan izan dituzten arrazoen pertzepzioak agertzen dira eta bertan ikus daiteke item/galdera gehienek 2tik gorako puntuazioa dutela, hau da, faktore garrantzitsuak direla haiek JFa egiteko garaian. Lagungarriren suertatu zaizkien item/galderak 'porque me gusta hacer esta actividad física' ( $3,4 \pm 0,9$ ), 'para estar en forma' ( $3,3 \pm 0,7$ ) eta 'por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física' ( $3,3 \pm 0,8$ ) izan dira. Puntuazio baxuena, aldiz, honako item/galderei eman diete: 'para compartir actividades con mis hijos' ( $1,4 \pm 1,0$ ), 'para pasar más tiempo con mi pareja' ( $1,5 \pm 1,0$ ) eta 'por obligación' ( $1,6 \pm 0,9$ ).

**2. taula. Parte-hartzaileek jarduera fisikoaren praktikan izandako oztopoen hautematearen emaitzak.**

ITEM/GALDERA	BB ± DT	EZER EZ	GUTXI	DEZENTE	ASKO	EZ DAKIT
Temor a hacerme daño	1,6 ± 0,8	32 (% 58,2)	15 (% 27,3)	6 (% 10,9)	2 (% 3,6)	0 (% 0)
Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	1,5 ± 0,9	36 (% 65,5)	12 (% 21,8)	3 (% 5,5)	4 (% 7,3)	0 (% 0)
No me siento a gusto con mi cuerpo	1,8 ± 1,1	27 (% 49,1)	17 (% 30,9)	8 (% 14,6)	0 (% 0)	3 (% 5,5)
Mi empleo actual me lo impide	1,4 ± 0,9	43 (% 78,2)	8 (% 14,6)	2 (% 3,6)	0 (% 0)	2 (% 3,6)
Soy demasiado mayor	1,4 ± 0,8	40 (% 72,7)	9 (% 16,4)	4 (% 7,3)	2 (% 3,6)	0 (% 0)
Estoy cansad@	1,6 ± 0,8	32 (% 58,2)	13 (% 23,6)	9 (16,4)	1 (% 1,8)	0 (% 0)
Es demasiado caro	1,6 ± 0,8	31 (% 56,4)	17 (% 30,9)	6 (% 10,9)	1 (% 1,8)	0 (% 0)
Los técnicos no son adecuados	2,5 ± 1,1	11 (% 20)	17 (% 30,9)	15 (% 27,3)	11 (% 20)	1 (% 1,8)
Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	1,5 ± 0,7	33 (% 60)	15 (% 27,3)	7 (% 12,7)	0 (% 0)	0 (% 0)
No hay espacios próximos donde practicar	1,5 ± 0,9	36 (% 65,5)	10 (% 18,2)	7 (% 12,7)	2 (% 3,6)	0 (% 0)
No me gusta	1,5 ± 1,0	40 (% 72,7)	7 (% 12,7)	4 (% 7,3)	2 (% 3,6)	2 (% 3,6)
No soy capaz de generar tiempo para mí	1,9 ± 0,8	19 (% 34,6)	21 (% 38,2)	15 (% 27,3)	0 (% 0)	0 (% 0)
Me da pereza	2,0 ± 1,1	22 (% 40)	16 (% 29,1)	10 (% 18,2)	7 (12,7)	0 (% 0)
No sé dónde hacer ejercicio	1,5 ± 1,0	41 (% 74,6)	6 (% 10,9)	2 (% 3,6)	6 (% 10,9)	0 (% 0)
Tengo que cuidar a mis hij@s	1,6 ± 1,0	37 (% 67,3)	7 (% 12,7)	5 (% 9,1)	6 (% 10,9)	0 (% 0)
No me siento capaz	1,4 ± 0,7	36 (% 65,5)	14 (% 25,5)	5 (% 9,1)	0 (% 0)	0 (% 0)
No estoy en forma	1,7 ± 1,0	30 (% 54,6)	13 (% 23,6)	10 (% 18,2)	1 (% 1,8)	1 (% 1,8)
Dificultades de transporte	1,6 ± 0,8	32 (% 58,2)	16 (% 29,1)	5 (% 9,1)	2 (% 3,6)	0 (% 0)
No tengo con quien hacer ejercicio	1,8 ± 1,1	28 (% 50,9)	15 (% 27,3)	6 (% 10,9)	5 (% 9,1)	1 (% 1,8)
Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	2,0 ± 1,0	23 (% 41,8)	13 (% 23,6)	15 (% 27,3)	3 (% 5,5)	1 (% 1,8)
Tengo mal estado de salud	2,2 ± 1,0	15 (% 27,3)	21 (% 38,2)	12 (% 21,8)	7 (% 12,7)	0 (% 0)
Horarios incompatibles	1,9 ± 0,8	19 (% 34,6)	28 (% 50,9)	5 (% 9,1)	3 (% 5,5)	0 (% 0)
No tengo costumbre	1,9 ± 0,9	21 (% 38,2)	19 (% 34,6)	12 (% 21,8)	3 (% 5,5)	0 (% 0)
No se oferta la actividad que me gusta	1,8 ± 1,0	30 (% 54,6)	12 (% 21,82)	7 (% 12,7)	6 (% 10,9)	0 (% 0)
No veo necesario hacer ejercicio	1,4 ± 0,8	44 (% 80)	5 (% 9,1)	4 (% 7,3)	1 (% 1,8)	1 (% 1,8)
Tengo que cuidar a familiares mayores	1,6 ± 0,9	34 (% 61,8)	11 (% 20)	7 (% 12,7)	3 (% 5,5)	0 (% 0)
Tengo una discapacidad	3,0 ± 1,0	5 (% 9,1)	13 (% 23,6)	15 (% 27,3)	21 (% 38,2)	1 (% 1,8)

BB = Batezbestekoa, DT = Desbideratze tipikoa.

**3. taula. Parte-hartzaileek jarduera fisikoaren praktikan izandako arrazoen hautematearen emaitzak.**

ITEM/GALDERA	BB ± DT	EZER EZ	GUTXI	DEZENTE	ASKO	EZ DAKIT
Para recuperarme de una enfermedad o lesión	2,0 ± 1,1	26 (% 47,3)	14 (% 25,5)	6 (% 10,9)	9 (% 16,4)	0 (% 0)
Para controlar el peso	3,0 ± 1,0	6 (% 10,9)	9 (% 16,4)	21 (% 38,2)	19 (% 34,6)	0 (% 0)
Para estar en forma	3,3 ± 0,7	1 (% 1,8)	6 (% 10,9)	23 (% 41,8)	25 (% 45,5)	0 (% 0)
Porque haciendo AF me siento bien conmigo mism@	3,2 ± 0,9	2 (% 3,6)	10 (% 18,2)	17 (% 30,9)	26 (% 47,3)	0 (% 0)
Porque es un tiempo solo para mi	2,6 ± 1,1	11 (% 20)	12 (% 21,8)	20 (% 36,4)	11 (% 20)	1 (% 1,8)
Para encontrarme con mis amistades	2,8 ± 1,0	5 (% 9,1)	18 (% 32,7)	13 (% 23,6)	19 (% 34,6)	0 (% 0)
Por diversión	3,1 ± 0,9	2 (% 3,6)	12 (% 21,8)	20 (% 36,4)	21 (% 38,2)	0 (% 0)
Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	2,4 ± 1,1	13 (% 23,6)	16 (% 29,1)	17 (% 30,9)	8 (% 14,6)	1 (% 1,8)
Para mejorar mi salud física	3,1 ± 0,8	2 (% 3,6)	11 (% 20)	24 (% 43,6)	18 (% 32,7)	0 (% 0)
Para mejorar mi bienestar mental	2,8 ± 0,9	4 (% 7,3)	18 (% 32,7)	20 (% 36,4)	13 (% 23,6)	0 (% 0)
Porque me gusta hacer esta actividad física	3,4 ± 0,9	2 (% 3,6)	8 (% 14,6)	13 (% 23,6)	31 (% 56,4)	1 (% 1,8)
Para eliminar el estrés	2,2 ± 0,9	11 (% 20)	28 (% 50,9)	12 (% 21,8)	3 (% 5,5)	1 (% 1,8)
Para mejorar mi estado de ánimo	2,7 ± 0,9	4 (% 7,3)	18 (% 32,7)	22 (% 40)	10 (% 18,2)	1 (% 1,8)
Para relacionarme con otras personas	2,9 ± 1,0	5 (% 9,1)	12 (% 21,8)	20 (% 36,4)	18 (% 32,7)	0 (% 0)
Para pasar más tiempo con mi pareja	1,5 ± 1,0	42 (% 76,4)	5 (% 9,1)	5 (% 9,1)	1 (% 1,8)	2 (% 3,6)
Porque me siento mal si no practico	2,1 ± 1,0	16 (% 29,1)	25 (% 45,5)	9 (% 16,4)	3 (% 5,5)	2 (% 3,6)
Porque me gusta superar retos	2,4 ± 1,1	16 (% 29,1)	9 (% 16,4)	22 (% 40)	7 (% 12,7)	1 (% 1,8)
Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	3,1 ± 0,8	4 (% 7,3)	6 (% 10,9)	28 (% 50,9)	17 (% 30,9)	0 (% 0)
Por las sensaciones positivas que produce realizar AF	3,3 ± 0,8	2 (% 3,6)	5 (% 9,1)	24 (% 43,6)	24 (% 43,6)	0 (% 0)
Porque me permite estar en la naturaleza	1,8 ± 1,0	27 (% 49,1)	15 (% 27,3)	9 (% 16,4)	4 (% 7,3)	0 (% 0)
Por obligación	1,6 ± 0,9	34 (% 61,8)	12 (% 21,8)	6 (% 10,9)	3 (% 5,5)	0 (% 0)
Por recomendación médica	2,4 ± 1,0	13 (% 23,6)	14 (% 25,5)	22 (% 40)	6 (% 10,9)	0 (% 0)
Para mejorar mi aspecto físico	2,7 ± 0,9	5 (% 9,1)	16 (% 29,1)	23 (% 41,8)	11 (% 20)	0 (% 0)
Para mejorar mi capacidad física	3,1 ± 0,8	2 (% 3,6)	8 (% 14,6)	28 (% 50,9)	17 (% 30,9)	0 (% 0)
Para desconectar un rato	2,7 ± 0,8	2 (% 3,6)	19 (% 34,6)	25 (% 45,5)	9 (% 16,4)	0 (% 0)
Para compartir actividades con mis hij@s	1,4 ± 1,0	42 (% 76,3)	8 (% 14,6)	1 (% 1,8)	2 (% 3,6)	2 (% 3,6)

BB = Batezbestekoa, DT = Desbideratze tipikoa.

Emaitzak partaideen sexuaren arabera antolatzerakoan (4. taula), oztopoen hautemateari dagokionez, emakumezkoei gehien eragindakoak 'tengo una discapacidad' ( $3,0 \pm 0,9$ ), 'tengo mal estado de salud' ( $3,0 \pm 1,0$ ) eta 'los técnicos no son adecuados' ( $2,7 \pm 1,0$ ) izan dira. Gizonen kasuan, ordea, 'tengo una discapacidad' ( $3,0 \pm 1,2$ ), 'los técnicos no son adecuados' ( $2,9 \pm 1,1$ ) eta 'no me siento a gusto con mi cuerpo' ( $1,9 \pm 1,3$ ). 'No estoy en forma' ( $p = 0,011$ ) eta 'tengo mal estado de salud' ( $p = 0,000$ ) itemetan ezberdintasun esanguratsuak antzeman dira gizon eta emakumeen artean.

<b>4. taula. Jarduera fisikoaren praktikan, parte-hartzaileen sexuaren arabera izandako oztopoen hautematean batezbesteko eta desbideratze tipikoen emaitzak.</b>		
<b>ITEM/GALDERA</b>	<b>EMAKUMEAK</b>	<b>GIZONAK</b>
Temor a hacerme daño	1,8 ± 0,9	1,4 ± 0,7
Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	1,6 ± 0,9	1,5 ± 0,9
No me siento a gusto con mi cuerpo	1,7 ± 0,8	1,9 ± 1,3
Mi empleo actual me lo impide	1,4 ± 0,9	1,3 ± 0,8
Soy demasiado mayor	1,6 ± 1,0	1,2 ± 0,5
Estoy cansad@	1,8 ± 0,9	1,5 ± 0,7
Es demasiado caro	1,5 ± 0,6	1,7 ± 0,9
Los técnicos no son adecuados	2,7 ± 1,1	2,9 ± 1,1
Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	1,4 ± 0,6	1,7 ± 0,8
No hay espacios próximos donde practicar	1,6 ± 0,9	1,5 ± 0,8
No me gusta	1,6 ± 1,0	1,5 ± 1,1
No soy capaz de generar tiempo para mí	2,0 ± 0,8	1,9 ± 0,8
Me da pereza	2,3 ± 0,9	1,8 ± 1,1
No sé dónde hacer ejercicio	1,4 ± 1,0	1,6 ± 1,0
Tengo que cuidar a mis hij@s	1,8 ± 1,1	1,5 ± 1,0
No me siento capaz	1,6 ± 0,8	1,3 ± 0,6
No estoy en forma	2,0 ± 0,9*	1,5 ± 0,9
Dificultades de transporte	1,5 ± 0,8	1,6 ± 0,9
No tengo con quien hacer ejercicio	2,0 ± 1,1	1,6 ± 1,1
Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	2,2 ± 1,0	1,9 ± 1,1
Tengo mal estado de salud	2,7 ± 1,0**	1,7 ± 0,8
Horarios incompatibles	1,9 ± 0,7	1,9 ± 0,9
No tengo costumbre	2,1 ± 0,9	1,8 ± 0,9
No se oferta la actividad que me gusta	1,7 ± 0,9	1,9 ± 1,2
No veo necesario hacer ejercicio	1,5 ± 1,0	1,3 ± 0,7
Tengo que cuidar a familiares mayores	1,7 ± 1,0	1,5 ± 0,8
Tengo una discapacidad	3,0 ± 0,9	3,0 ± 1,2
Desberdintasun esanguratsuak emakume eta gizonen artean * $p < 0,05$ , ** $p < 0,01$ .		

Arrazoiei dagokienez (5. taula), emakumeen artean puntuazio altuenak jasotako itemak 'porque me gusta hacer esta actividad física' ( $3,4 \pm 0,8$ ), 'para controlar el peso' ( $3,3 \pm 0,7$ ) eta 'para estar en forma' ( $3,3 \pm 0,7$ ) izan dira. Gizonezkoen artean, aldiz, 'porque me gusta hacer esta actividad física' ( $3,4 \pm 0,1$ ), 'para estar en forma' ( $3,3 \pm 0,8$ ) eta 'por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física' ( $3,3 \pm 0,9$ ) itemak. Oraingoan ere, gizonen eta emakumeen artean ezberdintasun esanguratsuak ikusi dira honako bi itemetan: 'por recomendación médica' ( $p = 0,000$ ) eta 'para mejorar mi aspecto físico' ( $p = 0,024$ ) itemetan alegia.

<b>5. taula. Jarduera fisikoaren praktikan, parte-hartzaileen sexuaren arabera hautemandako arrazoen batezbesteko eta desbideratze tipikoen emaitzak.</b>		
<b>ITEM/GALDERA</b>	<b>EMAKUMEAK</b>	<b>GIZONAK</b>
Para recuperarme de una enfermedad o lesión	2,2 ± 1,1	1,8 ± 1,1
Para controlar el peso	3,3 ± 0,7	2,7 ± 1,1
Para estar en forma	3,3 ± 0,7	3,3 ± 0,8
Porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@	3,2 ± 0,9	3,3 ± 0,9
Porque es un tiempo solo para mí	2,6 ± 1,1	2,7 ± 1,1
Para encontrarme con mis amistades	3,0 ± 0,9	2,7 ± 1,1
Por diversión	2,9 ± 0,9	3,3 ± 0,9
Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	2,4 ± 1,1	2,4 ± 1,0
Para mejorar mi salud física	3,1 ± 0,8	3,0 ± 0,9
Para mejorar mi bienestar mental	2,7 ± 0,9	2,8 ± 0,9
Porque me gusta hacer esta actividad física	3,4 ± 0,8	3,4 ± 1,0
Para eliminar el estrés	2,2 ± 0,8	2,1 ± 1,0
Para mejorar mi estado de ánimo	2,8 ± 0,9	2,7 ± 0,9
Para relacionarme con otras personas	3,2 ± 0,8	2,7 ± 1,0
Para pasar más tiempo con mi pareja	1,6 ± 1,0	1,4 ± 1,0
Porque me siento mal si no practico	2,1 ± 1,0	2,1 ± 1,0
Porque me gusta superar retos	2,4 ± 1,2	2,4 ± 1,1
Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	3,2 ± 0,6	3,0 ± 1,0
Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física	3,3 ± 0,9	3,3 ± 0,9
Porque me permite estar en la naturaleza	1,7 ± 0,9	1,9 ± 1,0
Por obligación	1,6 ± 0,7	1,6 ± 1,1
Por recomendación médica	2,9 ± 0,8**	1,9 ± 0,8
Para mejorar mi aspecto físico	3,0 ± 0,8*	2,5 ± 0,9
Para mejorar mi capacidad física	3,1 ± 0,8	3,1 ± 0,8
Para desconectar un rato	2,6 ± 0,7	2,9 ± 0,8
Para compartir actividades con mis hij@s	1,7 ± 1,2	1,2 ± 0,6
Desberdintasun esanguratsuak emakume eta gizonen artean * $p < 0,05$ , ** $p < 0,01$ .		



<b>6. taula. Desgaitasunaren arabera, jarduera fisikoaren praktikarako hautemandako oztzopoen batezbesteko eta desbideratze tipikoen emaitzak.</b>				
<b>ITEM/GALDERA</b>	<b>FISIKOA</b>	<b>INTELEK-TUALA</b>	<b>SENTSO-RIALA</b>	<b>BESTELA-KOAK</b>
Temor a hacerme daño	1,4 ± 0,7	1,9 ± 1,0	1,6 ± 0,7	1,0 ± 0,0
Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	1,7 ± 1,0	1,4 ± 0,6	1,6 ± 1,1	1,0 ± 0,0
No me siento a gusto con mi cuerpo	1,7 ± 0,8	2,2 ± 1,5	1,4 ± 0,5	1,7 ± 0,6
Mi empleo actual me lo impide	1,2 ± 0,5	1,5 ± 1,3	1,5 ± 0,7	1,3 ± 0,6
Soy demasiado mayor	1,4 ± 0,8	1,4 ± 0,7	1,2 ± 0,4	2,0 ± 1,7
Estoy cansad@	1,4 ± 0,6 *	1,9 ± 0,9 *	1,3 ± 0,5 *	3,3 ± 0,6 *
Es demasiado caro	1,7 ± 0,9	1,4 ± 0,5	1,7 ± 1,0	1,7 ± 0,6
Los técnicos no son adecuados	2,6 ± 1,8	2,2 ± 1,2	3,0 ± 0,8	2,0 ± 1,0
Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	1,3 ± 0,6	1,6 ± 0,7	1,9 ± 0,9	1,7 ± 1,2
No hay espacios próximos donde practicar	1,4 ± 0,8	1,4 ± 1,0	1,9 ± 1,0	2,3 ± 1,2
No me gusta	1,4 ± 0,9	2,2 ± 1,3#	1,0 ± 0,0#	1,0 ± 0,0
No soy capaz de generar tiempo para mí	2,3 ± 0,8#	1,4 ± 0,6*	2,0 ± 0,7	1,7 ± 0,6
Me da pereza	1,9 ± 1,0	2,5 ± 1,2	1,6 ± 0,8	2,3 ± 0,6
No sé dónde hacer ejercicio	1,4 ± 0,8	1,7 ± 1,2	1,7 ± 1,3	1,0 ± 0,0
Tengo que cuidar a mis hij@s	1,7 ± 1,1	1,1 ± 0,3	2,1 ± 1,3	2,3 ± 1,5
No me siento capaz	1,3 ± 0,6	1,6 ± 0,7	1,5 ± 0,7	1,3 ± 0,6
No estoy en forma	1,6 ± 0,8	2,1 ± 1,1	1,6 ± 1,0	1,7 ± 0,6
Dificultades de transporte	1,5 ± 0,7	1,8 ± 1,0	1,7 ± 1,1	1,0 ± 0,0
No tengo con quien hacer ejercicio	1,8 ± 1,0	2,3 ± 1,3	1,5 ± 0,7	1,0 ± 0,0
Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	2,0 ± 1,0	1,9 ± 1,3	2,0 ± 0,8	2,7 ± 0,6
Tengo mal estado de salud	2,3 ± 1,0	1,9 ± 0,8	2,2 ± 1,0	2,7 ± 1,5
Horarios incompatibles	2,0 ± 0,8	1,5 ± 0,5	1,9 ± 0,7	2,3 ± 1,5
No tengo costumbre	2,0 ± 0,9	2,0 ± 1,1	1,8 ± 0,8	1,7 ± 0,6
No se oferta la actividad que me gusta	1,7 ± 1,1	1,9 ± 1,2	1,8 ± 0,8	2,0 ± 1,0
No veo necesario hacer ejercicio	1,2 ± 0,5	1,6 ± 1,0	1,0 ± 0,0	2,3 ± 2,3
Tengo que cuidar a familiares mayores	1,4 ± 0,6	1,6 ± 0,9	2,0 ± 1,2	2,7 ± 1,2
Tengo una discapacidad	3,0 ± 1,1	2,9 ± 0,9	3,3 ± 1,0	2,7 ± 1,5

\*  $p < 0,05$  desgaitasun guztien araberako desberdintasun esanguratsuak, #  $p < 0,05$  desberdintasun esanguratsuak adimeneko desgaitasunarekin.

Galdetegiko erantzunak parte-hartzaileen desgaitasun motaren arabera antolatuz gero (6. taula), desgaitasun fisikoa ( $3,0 \pm 1,1$ ), adimeneko desgaitasuna ( $2,9 \pm 0,9$ ) edota desgaitasun sentsoriala ( $3,3 \pm 1,0$ ) zuten pertsonetan JFaren praktikarako hautemandako oztopo nagusia 'tengo una discapacidad' izan da; bestelako desgaitasunak zituzten pertsonen kasuan, aldiz, 'estoy cansad@' ( $2,3 \pm 0,6$ ). Desgaitasun fisikoa zuten pertsonetan ( $1,2 \pm 0,5$ ), oztopo gutxien eragindako item/galdera 'mi empleo actual me lo impide' izan da, adimeneko desgaitasuna zuten pertsonetan ( $1,1 \pm 0,3$ ) 'tengo que cuidar a mis hij@s', desgaitasun sentsoriala zutenetan ( $1,0 \pm 0,0$ ) 'no me gusta' eta 'no veo necesario hacer ejercicio', eta bestelako desgaitasunak pairatutako pertsonetan ( $1,0 \pm 0,0$ ) 'temor a hacerme daño', 'me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio', 'no me gusta', 'no sé dónde hacer ejercicio', 'dificultades de transporte' eta 'no tengo con quien hacer ejercicio'. Desgaitasun mota ezberdinak zituztenen artean ezberdintasun esanguratsuak antzeman dira ( $p < 0,05$ ) 'estoy cansad@' itemean, adimeneko desgaitasuna eta desgaitasun sentsoriala zutenen artean ( $p < 0,05$ ) 'no me gusta' itemean eta desgaitasun fisikoa eta adimeneko desgaitasuna zutenen artean ( $p < 0,05$ ) 'no soy capaz de generar tiempo para mí' itemean.

Arrazoen hautemateari dagokionez, emaitzak parte-hartzaileen desgaitasunaren arabera sailkatuz gero (7. taula), desgaitasun fisikoa zuten pertsonetan JFaren praktikan lagungarri suertatutako item/galderak 'porque me gusta hacer esta actividad física' ( $3,6 \pm 0,7$ ) eta 'para estar en forma' ( $3,6 \pm 0,7$ ) izan dira. Adimeneko desgaitasuna dutenen kasuan, aldiz, 'para encontrarme con mis amistades' ( $3,3 \pm 1,0$ ) eta 'para relacionarme con otras personas' ( $3,2 \pm 1,0$ ) izan dira puntuazio altuenak jasotako item/galderak. 'Porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@' eta 'por diversión' izan dira puntuazio altuena jasotako item/galderak desgaitasun sentsoriala dutenen kasuan ( $3,8 \pm 0,4$ ). Azkenik, bestelako desgaitasun motak dituztenetan, puntuazio altuena honako item/galderak jaso dute: 'Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física' eta 'para mejorar mi aspecto físico' ( $3,7 \pm 0,6$ ). Bestalde, puntu gutxien jasotako arrazoiak hauek izan dira: desgaitasun fisikoa dutenen artean, 'para pasar más tiempo con mi pareja' ( $1,2 \pm 0,5$ ); adimeneko desgaitasuna dutenen artean, 'para compartir actividades con mis hijos' ( $1,1 \pm 0,2$ ), eta desgaitasun sentsorialen bat edota bestelako desgaitasun motaren bat dutenen artean, 'por obligación' ( $1,1 \pm 0,3$  eta  $1,3 \pm 0,6$  hurrenez hurren). Ezberdintasun esanguratsuak agertu dira 'para recuperarme de una enfermedad o lesión', 'porque quiero que forme parte de mi estilo de vida', 'por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física' eta 'por obligación' itemetan desgaitasun fisikoa, adimenekoa eta sentsoriala dutenen artean ( $p < 0,05$ ); 'porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@' eta 'por diversión' itemetan adimeneko desgaitasuna eta desgaitasun sentsorialen dutenen artean ( $p < 0,05$ ), eta 'porque me gusta superar retos' itemean desgaitasun fisikoa eta adimeneko desgaitasuna dutenen artean ( $p < 0,05$ ).

**7. taula. Desgaitasunaren arabera, jarduera fisikoaren praktikarako hautemandako arrazoen batezbesteko eta desbideratze tipikoen emaitzak.**

ITEM/GALDERA	FISIKOA	INTELEKTUALA	SENTSORIALA	BESTELAKOAK
Para recuperarme de una enfermedad o lesión	2,6 ± 1,3*	1,6 ± 0,7*	1,2 ± 0,6*	1,7 ± 0,6
Para controlar el peso	3,2 ± 0,9	2,8 ± 1,1	2,6 ± 1,1	3,3 ± 0,6
Para estar en forma	3,6 ± 0,7	3,1 ± 0,9	3,2 ± 0,6	3,0 ± 0,0
Porque haciendo AF me siento bien conmigo mism@	3,4 ± 0,7	2,7 ± 1,1*	3,8 ± 0,4#	3,0 ± 1,0
Porque es un tiempo solo para mí	2,8 ± 1,1	2,3 ± 1,2	2,8 ± 0,8	2,7 ± 1,5
Para encontrarme con mis amistades	2,5 ± 1,0	3,3 ± 1,0	3,1 ± 0,9	2,7 ± 1,2
Por diversión	3,1 ± 0,8	2,7 ± 1,0*	3,8 ± 0,4#	2,7 ± 0,6
Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	2,5 ± 1,1	1,9 ± 0,8	2,8 ± 0,9	3,0 ± 2,0
Para mejorar mi salud física	3,2 ± 0,9	2,8 ± 1,0	3,2 ± 0,4	3,3 ± 0,6
Para mejorar mi bienestar mental	2,7 ± 0,9	2,6 ± 1,1	3,2 ± 0,6	2,6 ± 0,6
Porque me gusta hacer esta actividad física	3,6 ± 0,7	3,1 ± 1,2	3,7 ± 0,5	2,7 ± 1,2
Para eliminar el estrés	2,2 ± 0,8	2,2 ± 1,2	2,1 ± 0,6	2,3 ± 1,2
Para mejorar mi estado de ánimo	2,8 ± 1,0	2,7 ± 0,8	2,9 ± 0,9	2,3 ± 0,6
Para relacionarme con otras personas	2,7 ± 0,9	3,2 ± 1,0	3,0 ± 0,9	2,3 ± 1,2
Para pasar más tiempo con mi pareja	1,2 ± 0,5	1,8 ± 1,2	1,4 ± 0,8	2,3 ± 2,3
Porque me siento mal si no practico	2,2 ± 0,8	1,7 ± 0,9	2,5 ± 1,2	2,7 ± 2,1
Porque me gusta superar retos	2,5 ± 1,1#	1,8 ± 1,0*	3,2 ± 0,4	3,0 ± 2,0
Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	3,3 ± 0,5*	2,5 ± 1,1*	3,5 ± 0,5*	2,7 ± 1,2
Por las sensaciones positivas que me produce realizar AF	3,4 ± 0,6*	2,8 ± 1,0*	3,6 ± 0,5*	3,7 ± 0,6
Porque me permite estar en la naturaleza	2,0 ± 1,0	1,5 ± 0,9	2,0 ± 0,9	1,7 ± 1,2
Por obligación	1,4 ± 0,7*	2,2 ± 1,2*	1,1 ± 0,3*	1,3 ± 0,6
Por recomendación médica	2,6 ± 0,9	2,3 ± 1,0	1,7 ± 0,8	3,3 ± 0,6
Para mejorar mi aspecto físico	2,6 ± 0,8	2,9 ± 1,0	2,4 ± 0,8	3,7 ± 0,6
Para mejorar mi capacidad física	3,2 ± 0,6	2,9 ± 1,0	3,2 ± 0,6	3,3 ± 1,2
Para desconectar un rato	2,7 ± 0,8	2,6 ± 0,7	3,2 ± 0,8	2,7 ± 0,6
Para compartir actividades con mis hij@s	1,4 ± 1,0	1,1 ± 0,2	1,9 ± 1,5	2,0 ± 1,0

\*  $p < 0,05$  desberdintasun esanguratsuak desgaitasun fisikoa, adimenekoa eta sentSORIALA dutenen artean, #  $p < 0,05$  desberdintasun esanguratsuak adimeneko desgaitasuna dutenekin.

## Eztabaida

Ikerketa honen helburu nagusia izan da desgaitasun mota ezberdinak dituzten pertsonen JFa praktikatzeko dituzten oztopo zein arrazoen hautemateak ezagutzea. Aztergaiaren ekarpen nagusia oztopo eta arrazoi horien hautemateak sexu eta desgaitasun motaren arabera aztertzea izan zen; izan ere, orain arteko ikerketek hori jaso gabe zuten. Oztopoei dagokienez, 'no estoy en forma' eta 'tengo mal estado de salud' item/galderetan ezberdintasun esanguratsuak antzeman dira gizon eta emakumeen artean (emakumeek balio altuagoak); eta arrazoen kasuan, berriz, 'por recomendación médica' eta 'para mejorar mi aspecto físico' item/galderetan (emakumeek balio altuagoak). Desgaitasun mota ezberdinak dituzten pertsonen oztopoen hautemateak aztertuz gero, desgaitasun mota guztien artean ezberdintasun esanguratsuak nabarmendu dira 'estoy cansad@' item/galderan (bestelako desgaitasunean eta desgaitasun intelektualean balio altuagoak), adimeneko desgaitasuna eta desgaitasun sentsoriala dutenen artean 'no me gusta' item/galderan (desgaitasun intelektualean balio altuagoak) eta desgaitasun fisikoa eta adimeneko desgaitasuna dutenen artean 'no soy capaz de generar tiempo para mí' item/galderan (desgaitasun fisikoan balio altuagoak). Azkenik, arrazoei dagokienez, ezberdintasun esanguratsuak egon dira 'para recuperarme de una enfermedad o lesión' (desgaitasun fisikoan balio altuagoak), 'porque quiero que forme parte de mi estilo de vida', 'por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física' (desgaitasun sentsorialean balio altuagoak) eta 'por obligación' item/galderetan (desgaitasun intelektualean balio altuagoak) desgaitasun fisikoa, adimenekoa eta sentsoriala dutenen artean, 'porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@' eta 'por diversión' item/galderetan adimeneko desgaitasuna eta desgaitasun sentsoriala dutenen artean (desgaitasun sentsorialean balio altuagoak) eta 'porque me gusta superar retos' itemean desgaitasun fisikoa eta adimenekoa dutenen artean (desgaitasun fisikoan balio altuagoak). Ikerketa honetan jasotako emaitzak lagungarri suerta daitezke sexuaren eta desgaitasun motaren arabera desgaitasunak dituzten pertsonen JFaren praktikarako izandako oztopo zein arrazoiak zein diren ezagutzeko, bada, JFaren eskaintza pertsona horien beharretara egokitzeko.

Desgaitasunak dituzten pertsonen JFaren praktikarako izandako oztopoen hautemateak literaturan aurrez ikertuak izan dira (Verschuren *et al.*, 2012; Conchar, Bantjes, Swartz eta Derman, 2014). Hainbat autoreren esanetan, garrantzitsua dirudi pertsona horiek JFaren praktikarako dituzten oztopoen hautemateak ezagutzeak, hala, horietan esku hartu eta moldatzeko aukera izateko (Jaarsma, Geertzen, De Jong, Dijkstra eta Dekker, 2014). Ikerketa honetako emaitzek erakutsi legez, oztopo nagusizat aurkeztutakoak desgaitasuna izatea, aditu egokien gabezia, osasun egoera txarra izatea eta nagikeria izan ziren. Bestalde, puntuazio baxuena honako item/galderek jaso zuten: 'No veo necesario hacer ejercicio', 'no me siento capaz', 'soy demasiado mayor' eta 'mi empleo actual me lo impide'. Emaitza horiek bat datoz aurrez egindako hainbat ikerketarekin (Verschuren *et al.*, 2012; Bryan eta Haegele, 2014). Besteak beste, garun-paralisia zuten gazteekin egindako ikerketa batean nagikeria JFaren praktikarako oztopo nagusietariko bat zela ikusi zen (Verschuren *et al.*, 2012), baita adituak egokiak ez izatea ere (Bryan eta Haegele, 2014). Bestalde,

aurrez aurrera eramandako ikerketetan desgaitasuna edota osasun-egoera txarra izatea ez dira oztopo nagusitzat hartzen, bai, ordea, beren gorputzarekin gustura ez sentitzea (Conchar *et al.*, 2014) eta JFaren praktikarako gai ez sentitzea (Ubeda-Colomer, Molina-Alventosa eta Campos-Granell, 2016). Ezberdinetasun hauen gakoa ikerketa honetan parte hartutako laginean egon liteke; izan ere, ikerketa honetako parte-hartzaile oro kirolaria baita, hamaikatxo urte daramatza kirolaren praktikan eta ugari kirol-testuinguruan mugilduta. Horiek horrela, litekeena da horiek hautemandako oztopoak kirolariak ez direnek hautemandakoak baino murriztagoak izatea. Modu berean, ikerketa honetan ‘no estoy en forma’ eta ‘tengo mal estado de salud’ item/galderetan ezberdintasun esanguratsuak antzeman dira gizon eta emakumeen artean (emakumeek balio altuagoak), baita, ‘estoy cansad@’ itemean desgaitasun mota guztien artean (bestelako desgaitasunetan eta desgaitasun intelektualean balio altuagoak), ‘no me gusta’ item/galderan desgaitasun intelektual eta sensoriala dutenen artean (desgaitasun intelektualean balio altuagoak) eta ‘no soy capaz de generar tiempo para mí’ itemean, berriz, desgaitasun fisikoa eta adimenekoa dutenen artean (desgaitasun fisikoan balio altuagoak). Literatura zientifikoan, jakina behintzat, ikerketa honen bestelakorik ez dago, ondorioz, bertan lortutako emaitzak bestelakoekin alderatzeko ezintasuna ageri da, haatik, baliteke ausardia handiegiarekin, ezberdintasun horien gakoaren zergatia azaltzeko pausoa egin da. Emaitzetan ikusi zen emakumeen artean osasun on baten falta JFaren praktikarako oztopo handiagotzat agertu zela gizonezkoen artean baino, horren arrazoia Jaarsma, Geertzen, De Jon, Dijkstra eta Dekker-ek (2017) adierazitakoan oinarritua egon liteke, emakumeek gizonekin alderatuz haien osasunarekiko garrantzi edo kezka handiagoa erakusten zutela ondorioztatu baitzuten, fenomeno hori JFaren praktika-garaian areagotuz. Bestalde, Abellán eta Janúarioren (2017) hitzetan, desgaitasunak elkarren artean ezberdinak dira, desgaitasun mota bakoitzeko gradu ezberdinek pertsonaren funtzionaltasun eta gaitasun orokorrean eragin nabarmenak ekarriz. Bada, ondoriozta daiteke, desgaitasun mota edo/eta graduaren arabera, pertsonak duen nekea, gaixotasunari eskaini beharreko denbora, eta, hortaz, JFaren praktikarako libre geratutako denbora, besteak beste, erabat ezberdinak izatea dakarrela, eta, ondorioz, aurrez aipatutako item/galderetan lortutako ezberdintasun esanguratsuen arrazoi izan daitezkeela. Arrazoi horiek direla medio, interesgarria litzateke etorkizunean alderdi horiek guztiak haintzat hatuko dituzten ikerketa gehiago egitea.

Literatura zientifikoan, desgaitasunak dituzten pertsonen JFaren praktikarako arrazoi haurtemateak aztertutako lanak izan badira (Malone, Barfield, Brasher eta Ed, 2012; Shields eta Synnot, 2016). Oztopoekin agertu bezala, horietan ere gomendagarria litzateke JFaren praktikarako arrazoi garrantzitsuenak zein diren aztertzea, horrek horietan esku hartzeko eta gehiago indartzeko aukera eskainiko bailuke, besteak beste. Jasotako emaitzek aditzera eman legez, 4 item/galderatan salbu, gainontzeko item/galderetan 2 puntu baino gehiagoko batezbestekoak (0-3 eskala) lortu ziren. Bi puntu baino balio baxuagoa lortutako item/galderak ‘porque me permite estar en la naturaleza’, ‘por obligación’, ‘para pasar más tiempo con mi pareja’ eta ‘para compartir actividades con mis hijos’ izan ziren. Puntu gehien jasotako item/galderak ‘porque me gusta hacer esta actividad física’, ‘para estar en forma’ eta ‘por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad

física' izan ziren. Puntu gutxien lortutakoak, aldiz, 'para compartir actividades con mis hijos', 'para pasar más tiempo con mi pareja' eta 'por obligación' item/galderak. Lortutako emaitzak bat datoz literatura zientifikoko emaitza batzuekin; izan ere, Shields eta Synnot-ek (2016) aipatu bezala, desgaitasunak dituzten haurrentzat eta horien guraso zein teknikarientzat JF zehatz bat gustukoa izatea JFaren praktikarako lagungarri suerta daiteke. Sasoian egotea (Lomas eta Clemente, 2017; Abellán eta Sanuário, 2017) eta pertsonaren ongizatea sustatzea (Abellán eta Januário, 2017; Úbeda-Colomer *et al.*, 2018) JFaren praktikarako arrazoi garrantzitsutzat hauteman dira. Horietaz guztietaz gainera, Abellán eta Januário-k (2017) eta Jaarsma *et al.*-ek (2014) bestelako laguntza-baliabidetzat lagunekin elkartzea eta sozializazioa azpimarratu dituzte. Haatik, ikerketa honetan arrazoi hori begietaratu gabe gelditu da, ikerketan parte hartutako kirolari gehienek talde-kirolen bat edo/eta taldeko jarduerak praktikatzeko baliteke sozializatzeko beharra bigarren plano batera pasarazi izana eta hori izatea bestelako emaitzak lortu izanaren gakoa. Bada, desgaitasuna duten pertsonekin egin beharreko JFak betiere banakoaren osasuna eta ongizatea helburu duen eta egoera sozial eta ludikoa bultzatzen duen taldeko osagai hori kontuan izan beharko luke. Aldi berean, partaideen sexuaren arabera 'por recomendación médica' eta 'para mejorar mi aspecto físico' item/galderetan ezberdintasun esanguratsuak agertu dira (emakumeek balio altuagoak). Partaideen desgaitasun motaren arabera, aldiz, ezberdintasun esanguratsuak egon dira desgaitasun fisikoa, adimenekoa eta sensoriala dutenen artean 'para recuperarme de una enfermedad o lesión' (desgaitasun fisikoan balio altuagoak), 'porque quiero que forme parte de mi estilo de vida' (desgaitasun sensorialean balio altuagoak) eta 'por obligación' (desgaitasun intelektualean balio altuagoak) item/galderetan, adimeneko desgaitasuna eta desgaitasun sensoriala dutenen artean 'porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mismo' eta 'por diversión' item/galderetan (desgaitasun sensorialean balio altuagoak) eta desgaitasun fisikoa eta adimenekoa dutenen artean 'porque me gusta superar retos' item/galderetan (desgaitasun fisikoan balio altuagoak). Literatura zientifikoa, jakina behintzat, ikerketa honen bestelakorik ez dago, ondorioz, bertan lortutako emaitzak bestelakoekin alderatzeko ezintasuna ageri da, haatik, oraingoan ere, baliteke ausardia handiegiarekin, ezberdintasun horien gakoaren zergatia azaltzeko pausoa egin da. Del Río, Borda, Torres eta Lozano-ren (2002) esanetan, emakumeek oro har itxura fisikoa gizonezkoek baino gehiago baloratutako alderdia da. Zentzu horretan, JFak desgaitasun zehatz batzuei onurak ekar dakizkieke bai berrerabiltzean, edo/eta baita gaixotasunaren atzerapenean ere (Verschuren *et al.*, 2012; Conchar, Bantjes, Swartz eta Derman, 2014). Horiek horrela, parte-hartzaileek gustuko izango dituzten eta forma fisikoa mantentzen lagunduko dieten jarduerak gomendatzeko garrantzia azpimarratzen da, eta emakumeen kasuan, horretaz guztiaz gainera, pisua mantentzen lagunduko dietenak ere. Bestalde, desgaitasun fisikoa duten pertsonari gehien gomendatutako jarduerak haien gustukoak dira; izan ere, JFaren praktikarako arrazoi nagusitzat azpimarratutako arrazoi bat alegia. Adimeneko desgaitasuna dutenei sozializazioa bultzatzen duten jarduerak gomendatzen zaizkie, eta modu berezi batean desgaitasun sensoriala dutenei, horiek JFaren praktikarako arrazoi nagusitzat dibertsioa azpimarratu baitute, bada, taldeko jarduera dibertigarriak ezinbestekotzat jotzen dira, eta bestelako desgaitasun mota bat dutenen kasuan, berriz, horien itxura fisikoa hobetzen

lagunduko dieten jarduerak. Bada, ildo beretik, ikertzen jarraitzea garrantzitsua izan daiteke desgaitasunak dituzten pertsonen JFaren praktikarako izandako arrazoien pertzepzioak zeintzuk diren jakiten jarraitzeko.

Azterlan honek mugak ere baditu, hala nola lehen muga erabilitako lagina (tamaina eta ezaugarriak) da, zentzu horretan, erabilitako lagina ez baita desgaitasunak dituzten pertsonen lagin adierazgarria. Horiek horrela, emaitzak orokortzea ezinezkoa bilakatzen da. Bestalde, galdetegia online egin denez, ezin kontrolatu daiteke galdetegiari erantzuteko izandako egoera, ondorioz, galdetegiari erantzuteko egoerak baldintzatu ditzake emaitzak. Bada, emaitzak adierazgarriak izate aldera, etorkizuneko ikerketetarako gomendagarria litzateke laginaren tamainan arreta jartzea, JF mailaren hobekuntza hobetze aldera, desgaitasuna duten pertsonen JF gustukoena zein diren aztertzea, eta, emaitza fidagarriagoak bilatze aldera ikerketan parte hartutako partaide ororen galdetegia betetzeko baldintzek emaitzetan eraginik izatea ekidin nahian, galdetegiari aurrez aurre erantzutea.

### Ondorioak

Ondorio nagusi legez, aipatzekoa da ikerketako partaideen sexuaren arabera JFaren praktikarako hautemandako oztopoetan egon diren ezberdintasun nagusiak 'no estoy en forma' eta 'tengo mal estado de salud' item/galderetan agertu direla, eta arrazoiei dagokienez, 'por recomendación médica' eta 'para mejorar mi aspecto físico' item/galderetan. Desgaitasun motaren arabera hautemandako oztopoetan ezberdintasun esanguratsuak egon dira desgaitasun mota guztien artean 'estoy cansad@' item/galderan, adimeneko desgaitasuna eta desgaitasun sentsoriala dutenen artean 'no me gusta' item/galderan eta desgaitasun fisikoa eta adimenekoa dutenen artean 'no soy capaz de generar tiempo para mí' item/galderan. Arrazoiei dagokienez, desgaitasun fisikoa, adimenekoa eta sentsoriala dutenen artean ezberdintasun nagusiak 'para recuperarme de una enfermedad o lesión', 'porque quiero que forme parte de mi estilo de vida' eta 'por obligación' item/galderetan aurkitu dira; adimeneko desgaitasuna eta sentsoriala dutenen artean, ordea, 'porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@' eta 'por diversión' item/galderetan, eta desgaitasun fisikoa eta adimenekoa dutenen artean 'porque me gusta superar retos' item/galderan. Ikerketaren emaitzek aditzera ematen duten legez, JF eskaintzan jarduerak desgaitasun mota ezberdinak dituzten pertsonen beharretara egokitu behar direla zalantzarik gabea da; izan ere, JFaren praktikarako oztopo nagusizat desgaitasuna izatea hauteman baita. Bestalde, batetik, norbanakoak jarduerarik gustukoena aukera ahalbidetzeko bidean JFaren eskaintza handitzea ere proposatzen da, eskaintza-aniztasunak jarduera gustukoena tartean izatea erraztuko baitu, eta, bestetik, ezinbestekotzat jotzen da JF eskaintzak pertsonaren osasuna eta ongizatea helburu izatea, horrek desgaitasuna duten pertsonen osasunaren eta bizi-kalitatearen hobekuntzan eragin zuzena izango baitu, eta bide batez, JFaren praktikarako arrazoi lez hautemandako forma fisikoaren mantenuan lagunduko bailuke, eta bai bata bai besteak desgaitasuna duten pertsonen JFarekiko atxikimendua lortzeko aukerak areagotuko lituzkete.

## Erreferentzia bibliografikoak

- Abellán, J. eta Januário, N. (2017): «Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual», *Psychology, Society and Education*, 9(3), 419-431. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i3.1023>
- Anderson, D. M.; Wozencroft, A. eta Bedini, L. A. (2008): «Adolescent girl's involvement in disability sport; a comparison of social support mechanisms», *Journal of Leisure Research*, 40(2), 183-207. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950137>
- Anizska, Y. eta Inan, S. (2014): «Exercise in neuromuscular disease», *Seminars in Neurology*, 34(5), 542-556. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396008>
- Asuero, R. et al. (2012): «Preocupación por la apariencia física y alteraciones emocionales en mujeres con trastornos alimentarios con autoestima baja», *Escritos de Psicología*, 5(2), 39-45. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1007>
- Badia, M. eta Longo, E. (2009): «El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio», *Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, 40(3), 30-44.
- Brian, A. eta Haegele, J. A. (2014): «Including children with visual impairments: Softball», *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 85, 39-45.
- Collins, K. eta Staples, K. (2017): «The role of physical activity in improving physical fitness in children with intellectual and developmental disabilities», *Research in Developmental Disabilities*, 69, 49-60. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.07.020>
- Conchar, L. et al. (2014): «Barriers and facilitators to participation in physical activity: The experiences of a group of South African adolescents with cerebral palsy», *Journal of Health Psychology*, 21(2), 152-163. <https://doi.org/10.1177/1359105314523305>
- Draheim, C. C.; Williams, D. P. eta McCubbin, J. A. (2002): «Prevalence of Physical Inactivity and Recommended Physical Activity in Community-Based Adults With Mental Retardation», *Mental Retardation*, 40(6), 436-444. [https://doi.org/10.1352/0047-6765\(2002\)040<0436:popiar>2.0.co;2](https://doi.org/10.1352/0047-6765(2002)040<0436:popiar>2.0.co;2)
- Gallego, J. et al. (2014): «Hábitos de Actividad Física En Mujeres Con Discapacidad: Relación Con Sus Características Físicas y Funcionales», *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9(2), 471-494.
- Heller, T. et al. (2011): «Physical activity and nutrition health promotion interventions: What is working for people with intellectual disabilities?», *Intellectual and Developmental Disabilities*, 49(1), 26-36. <http://doi.org/10.1352/1934-9556-49.1.26>
- Jaarsma, E. A. et al. (2014): «Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study», *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(5), 830-836. <https://doi.org/10.1111.sms.12071>
- Kostiuk, L. V. (2016): «Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la Comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrumento», 109. [http://oa.upm.es/39693/%0Ahttp://oa.upm.es/39693/1/MARIA\\_LAURA\\_VARGAS\\_KOSTIUK.pdf](http://oa.upm.es/39693/%0Ahttp://oa.upm.es/39693/1/MARIA_LAURA_VARGAS_KOSTIUK.pdf)
- Kristén, L.; Patriksson, G. eta Fridlund, B. (2002): «Conceptions of Children and Adolescents with Physical Disabilities about Their Participation in a Sports Programme», *European Physical Education Review*, 8(2), 139-156. <https://doi.org/10.1177/1356336X020082003>
- Lomas A. eta Clemente A. L. (2017): «Beneficios de la actividad físico-deportiva en niños y niñas con TDAH», *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 44, 63-78.
- Malone, L. A.; Barfield, J. P. eta Brasher, J. D. (2012): «Perceived benefits and barriers to exercise among persons with physical disabilities or chronic health conditions within action or maintenance stages of exercise», *Disability and Health Journal*, 5(4), 254-260. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2012.05.004>



- Martin, J. J. (2006): «Psychosocial aspects of youth disability sport», *Adapted Physical Activity Quarterly*, 23(1), 63-77.
- Martin, J. J. (2013): «Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: A social-relational model of disability perspective», *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2.030-2.037. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802377>
- McKeon, M.; Slevin, E. eta Taggart, L. (2013): «A pilot survey of physical activity in men with an intellectual disability», *Journal of Intellectual Disabilities*, 17(2), 157-167. <https://doi.org/10.1177/1744629513484666>
- Organización Mundial de la Salud (2019): «Actividad física». Hemen eskuragarri: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rimmer, J. H.; Braddock, D. eta Pitetti, K. H. (1996): «Research on physical activity and disability: An emerging national priority», *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(11), 1.366-1.372. <https://doi.org/10.1097/00005768-199611000-00004>
- Shields, N. eta Synnot, A. (2016): «Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: A qualitative study», *BMC Pediatrics*, 16(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>
- Statistics, N. C. for H. (2012): *Healthy People Final Review 2010*, OHHS publication, Hyattsville.
- Tollerz L. U. *et al.* (2015). «Children with cerebral palsy do not achieve healthy physical activity levels», *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 104(11), 1.125-1.129. <https://doi.org/10.1111/apa.13141> LK
- Úbeda-Colomer, J.; Molina-Alventosa, P. eta Campos-Granell, J. (2016): «Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo», *Educación Física y Deporte*, 35(1), 63-96. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v35n1a03>
- Úbeda-Colomer, J. *et al.* (2018): «Motivos de práctica y abandono físico-deportivo en alumnado universitario con discapacidad», *Cultura, Ciencia y Deporte*, 37(13), 51-60. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v13i37.1038>
- Van Den Berg-Emons, R. *et al.* (1998): «Physical training of school children with spastic cerebral palsy: Effects of daily activity, fat mass and fitness», *International Journal of Rehabilitation Research*, 21(2), 179-194.
- Verschuren, O. *et al.* (2012): «Identification of facilitators and barriers to physical activity in children and adolescents with cerebral palsy», *Journal of Pediatrics*, 161(3), 488-494. <https://doi.org/10.1016/j.peds.2012.02.042>
- Wouters, M.; Evenhuis, H. M. eta Hilgenkamp, T. I. M. (2018): «Physical activity levels of children and adolescents with moderate-to-severe intellectual disability», *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 32(1), 131-142. <https://doi.org/10.1111/jar.12515>

**1. eranskina. Parte-hartzaileek jasandako oztopoen zein arrazoien pertzepzioak zein diren identifikatzeko MBAFD galdetegia.**

Tipo de grupo:	Sexo:
Edad:	Peso:
Años de experiencia en deporte:	Altura:

**MOTIVOS**

		Nada	Algo	Bastante	Mucho	NS/NC
1	Para recuperarme de una enfermedad o lesión	0	1	2	3	
2	Para controlar el peso	0	1	2	3	
3	Para estar en forma	0	1	2	3	
4	Porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@	0	1	2	3	
5	Porque es un tiempo solo para mí	0	1	2	3	
6	Para encontrarme con mis amistades	0	1	2	3	
7	Por diversión	0	1	2	3	
8	Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas	0	1	2	3	
9	Para mejorar mi salud física	0	1	2	3	
10	Para mejorar mi bienestar mental	0	1	2	3	
11	Porque me gusta hacer esta actividad física	0	1	2	3	
12	Para eliminar el estrés	0	1	2	3	
13	Para mejorar mi estado de ánimo	0	1	2	3	
14	Para relacionarme con otras personas	0	1	2	3	
15	Para pasar más tiempo con mi pareja	0	1	2	3	
16	Porque me siento mal si no practico	0	1	2	3	
17	Porque me gusta superar retos	0	1	2	3	
18	Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida	0	1	2	3	
19	Por las sensaciones positivas que me produce realizar AF	0	1	2	3	
20	Porque me permite estar en la naturaleza	0	1	2	3	
21	Por obligación	0	1	2	3	
22	Por recomendación médica	0	1	2	3	
23	Para mejorar mi aspecto físico	0	1	2	3	
24	Para mejorar mi capacidad física	0	1	2	3	
25	Para desconectar un rato	0	1	2	3	
26	Para compartir actividades con mis hij@s	0	1	2	3	

## BARRERAS

		Nada	Algo	Bastante	Mucho	NS/NC
1	Temor a hacerme daño	0	1	2	3	
2	Me da vergüenza que me vean haciendo ejercicio	0	1	2	3	
3	No me siento a gusto con mi cuerpo	0	1	2	3	
4	Mi empleo actual me lo impide	0	1	2	3	
5	Soy demasiado mayor	0	1	2	3	
6	Estoy cansad@	0	1	2	3	
7	Es demasiado caro	0	1	2	3	
8	Los técnicos no son adecuados	0	1	2	3	
9	Los espacios donde puedo practicar no son adecuados	0	1	2	3	
10	No hay espacios próximos donde practicar	0	1	2	3	
11	No me gusta	0	1	2	3	
12	No soy capaz de generar tiempo para mí	0	1	2	3	
13	Me da pereza	0	1	2	3	
14	No sé dónde hacer ejercicio	0	1	2	3	
15	Tengo que cuidar a mis hij@s	0	1	2	3	
16	No me siento capaz	0	1	2	3	
17	No estoy en forma	0	1	2	3	
18	Dificultades de transporte	0	1	2	3	
19	No tengo con quien hacer ejercicio	0	1	2	3	
20	Tengo que ocuparme de las tareas del hogar	0	1	2	3	
21	Tengo mal estado de salud	0	1	2	3	
22	Horarios incompatibles	0	1	2	3	
23	No tengo costumbre	0	1	2	3	
24	No se oferta la actividad que me gusta	0	1	2	3	
25	No veo necesario hacer ejercicio	0	1	2	3	
26	Tengo que cuidar a familiares mayores	0	1	2	3	
27	Tengo una discapacidad	0	1	2	3	

