

Desgaitasunen bat duten emakumeek ariketa fisikoa egiteko dituzten oztopo eta arazoak

Sara Garaitagoitia¹, Josu Ascondo³, Iker Garate³, Josune Rodríguez-Negro², Aitor Iturricastillo³, Sheila Romero⁴, Bingen Marcos-Rivero¹, Javier Yanci³

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

²Musika, Plastika eta Gorputz Adierazpenaren Saila, Hezkuntza Fakultatea, UPV/EHU

³Society, Sports and Physical Exercise Research Group (GIKAFIT). Gorputz eta Kirol Hezkuntzako Saila, Hezkuntza eta Kirol Fakultatea, UPV/EHU

⁴Desgaitasun Ikerketa Saila, GaituzSport Fundazioa

Ikerketa honen helburu nagusia da desgaitasunen bat duten emakumeek ariketa fisikoa (AF) egiteko dituzten arazoak eta oztopoak deskribatzea. Ikerketa honetan desgaitasun fisikoa, sentsoriala eta intelektuala zituzten 38 emakumek parte hartu zuten. Ikerketan parte hartzeko, parte-hartzaileek *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte* (MBAFD) galdelegiari erantzun zioten. Emaitei dagokienez, alde batetik, emakume parte-hartzaileek AFa egiteko izandako oztopo nagusiak, hauek izan dira: osasun-egoera txarra, desgaitasun bat izatea, bakoitzak norbere buruari denbora eskaintzeko gai ez izatea eta aditu egokien gabezia. Ariketa fisikoa egiteko arazoak arakatzerakoan, berriz, errepikatuenak izan dira ariketa fisikoa gustukoa izatea, sasoiaren egotea eta sozializatzeko nahia. Emaitea nagusien artean, osasun ona izateko ariketa fisikorekin programa bultzatzea funtsezkoa dela ondorioztatzen da.

GAKO-HITZAK: Desgaitasuna · Osasuna · Oztopoak · Kirol egokitua.

Barriers and facilitators for physical activity in women with disabilities

The aim of this research was to describe the reasons and barriers for the practice of physical exercise (PE) in women with disability. 38 women with physical, sensory or intellectual disabilities participated in this study. To take part in the research, the participants responded to the *Motives and Barriers for Physical Activity and Sports* (MBAFD) questionnaire. The results showed that the main barriers to practice PE in the participating women were the poor health, the disability, the inability of each of them to dedicate time to themselves and the lack of adequate experts. When they were asked about the reasons, instead, they focused on finding an activity they liked, being in shape and desire of socialization. It is concluded that it is fundamental to promote the PE program to have a good health.

KEY WORDS: Disability · Health · Barriers · Adapted sports.

<https://doi.org/10.26876/uztaro.5075>

Jasotze-data: 2023-11-29

Onartze-data: 2024-02-21

1. Sarrera

Desgaitasunen bat duten pertsonen ariketa fisiko (AF) gutxi egiten dute eta portaera sedentario nabarmenago bat izaten dute, desgaitasunik ez duten pertsonekin alderatuta (Gallego *et al.*, 2014; Smith *et al.*, 2019). Hori dela eta, berriki egindako ikerketa batek agerian utzi du pertsona horien egoera fisikoa okerragoa dela eta gaixotasun kronikoak pairatzeko arrisku handiagoa dutela biztanleria orokorrarekin alderatuta (Keramat *et al.*, 2022). Modu horretan, desgaitasunen bat duten pertsonen ongizate orokorra hobetzeko eta aukera-berdintasuna sustatzeko estrategietako bat AFa egitea izan daiteke (Ascondo *et al.*, 2023). Izan ere, ikerketa honen arabera, desgaitasuna daukaten pertsonen AFa egiteak gizartean inklusio hobea lortzen lagun diezake, eta horrela, onura psikologikoak ekarri autoestimua, autonomia, helburuen lorpena, garapen pertsonala, autokontrola eta norberarekiko konfiantza hobetuz. Ongizate orokorra bilatzeko helburuarekin desgaitasunak dituzten pertsonen zehazki oztopo izan ditzakete AFa egiteko orduan, baita arrazoi espezifiko batzuk ere (Keramat *et al.*, 2022).

Populazio honetan AFarekiko portaera hobetzeko, faktore asko ulertu eta hartu behar dira kontuan, fisikoki aktiboa den bizimodua lortzeko eta mantentzeko (Bloemen *et al.*, 2015). Horretarako garrantzitsua litzateke AFa praktikatzeko desgaitasunen bat duten pertsonen izaten dituzten oztopoak eta arrazoiak ezagutzea (Ascondo *et al.*, 2023; Gallego *et al.*, 2014; Rimmer eta Rowland, 2008). Izan ere, desgaitasuna daukaten pertsonen oztopoak eta arrazoiak ezagutzeak asko lagundu dezake haien beharretara bideratutako AF estrategia eta politika egokituak ezartzen. Oztopo eta arrazoiak faktore pertsonal eta ingurumenekoek eragindakoak izan daitezke (Bloemen *et al.*, 2015). Aurreko azterlanetan, desgaitasunen bat duten pertsonentzako oztopo garrantzitsuenak eragozpen pertsonalak direla azaldu da (Ascondo *et al.*, 2023). Beste artikuluetan nabarmentzen dutenez, aldiz, oztopo nagusiak ingurumeneko faktoreek eragindakoak izan daitezke: arazo ekonomikoak, adina, ordutegiekiko zailtasunak edo osasun-arazoak, denbora eskasia, eta administrazio publikoen eta kirol-erakundeen dedikazio eskasa (López-Chamorro, 2018). Hala ere, Díaz *et al.*en (2018) ikerketan adierazten den moduan, aisialdiko eta kulturako jarduerak egiteko oztopoak nabarmentzen dira. Beste autore batzuen ustetan, kirolguneetara iristeko ezintasuna eta parte-hartzearen kostua ere nabarmentzen dira, entrenamendu espezializatuari eta egokitu gabeko baliabideei buruzko ezagutza falta, besteak beste (Gallego *et al.*, 2014). Era berean, AFa egiteko gehien baloratzen diren arrazoiak desgaitasunen bat duten pertsonetan, aisialdiko eta gozamenara bideratuta egoten dira (Ascondo *et al.*, 2023). Beste ikerketa batzuek erakusten dute arrazoiak autoestimuen hobekuntza, bizikaltatea, entretenimendua, gizarte-harremana eta komunikazioa direla, besteak beste (López-Chamorro, 2018). Jaarsma *et al.*en (2014) arabera, desgaitasun fisikoak dituztenentzako arrazoiak gozamena, motibazioa, osasunerako onurak eta alderdi sozialak dira. Hau da, arrazoi gehienak faktore intra- eta interpersonalekin lotzen dira.

Zoritxarrez, emakumeei buruzko AFarekin erlazionatutako aurretiko azterlanak egon arren (Ascondo *et al.*, 2023; Díaz *et al.*, 2018), gehienak desgaitasun bat duten

gizonei buruzkoak dira (Abellán eta Januário, 2017; Asonitou *et al.*, 2018; Dairo *et al.*, 2016; Díaz *et al.*, 2018; Kostiuik, 2016). Desgaitasun bat duten emakumeetan, zehazki, AFa egiteko oztopoak eta arrazoiak aztertzen dituzten lanen eskasia dela eta, beharrezkoa litzateke populazio-talde horretan azterlan gehiago egitea. Era berean, nahiz eta gizon eta emakumeak desgaitasun motaren arabera bateratuta arrazoi eta oztopo desberdinak dituztela aztertu den (Ascondo *et al.*, 2023; Díaz *et al.*, 2018), orain arte ez dago alderdi hori desgaitasunen bat duten emakumeetan soilik aztertzen duen azterlanik. Beraz, ikerketa honen helburuak izan dira desgaitasun bat duten emakumeek AFa egiteko dituzten arrazoiak eta oztopoak deskribatzea, eta desgaitasun motaren araberrako desberdintasunak aztertzea.

2. Metodoa

2.1 Parte-hartzaileak

Ikerketa honetan desgaitasun mota ezberdinak zituzten 38 emakumeek parte hartu zuten ($36,5 \pm 11,8$ urte), horietatik % 42,1ek ($n = 16$) desgaitasun fisikoa zuten, % 36,8k ($n = 14$) desgaitasun sensoriala zuten eta % 21,1ek ($n = 8$) desgaitasun intelektuala zuten. Ikerketa honetan parte hartzeko inklusio-irizpideei dagokienez, denak ziurtagiri bidez egiaztatutako desgaitasunen bat izatea izan zen. Ikerketatik kanpo geratu ziren baldintza horiek beteta ere, inkesta betetzeko independenteak ez ziren pertsonak. Parte-hartzaile guztiek jaso zuten ikerketaren prozedura eta metodologiaren berri ikerketan parte hartu aurretik, eta bertan parte hartzea haien aukera askekoa izan zen. Bestalde, Euskal Herriko Unibertsitateko (UPV/EHU) Gizakiekin lotutako Ikerketetarako Etika Batzordeak (GIEB) ikerketa-proiektua onartu zuen (CEISH, M10_2019_058 kodea).

2.2 Prozedura

Parte-hartzaileek AFa egiterakoan izandako oztopoen eta arrazoiaren pertzepzioak ezagutzeko asmoz, *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte* (MBAFD) galdetegia pasa zitzairen. Parte-hartzaile bakoitzak banaka eta paperean osatu zuen inkesta, ikertzaileetako bat bertan presentzialki zegoelarik. Galdetegia irakurri ezin zuten parte-hartzaileentzat, ikertzaileek elementu bakoitza irakurri eta parte-hartzailearen erantzunak erregistratu zituzten. Parte-hartzaileek eskatuta, ikertzaileek galdera-sortan planteatutako galderen beharrezko argibideak eman zituzten. Gainera, galdetegia bete aurretik, parte-hartzaile guztiek jaso zuten galdetegia behar bezala betetzeko prozedurari buruzko informazio zehatza.

2.3 Neurketak

Parte-hartzaileek ariketa fisikoa egiterakoan izandako oztopo zein arrazoiaren pertzepzioa ezagutzeko *Motivos y Barreras para la Actividad Física y el Deporte* (MBAFD) galdetegia gaztelaniaz pasa zitzairen, euskaraz balidatuta ez dagoelako. Galdetegia pertsona nagusientzat bideratuta dago eta aurretik balioztatua izan da (Kostiuik, 2016). Gainera, desgaitasunen bat duten emakumeekin erabilia izan da,

AFa praktikatzen zutenekin, hain zuzen. Erabilitako galdetegiak 53 galdera ditu, bi bloke ezberdinetan banatuta. Alde batetik, AFa praktikatzeko jasandako oztopoei erreferentzia egiten dieten 27 galdera, eta, bestetik, izandako arrazoiei erreferentzia egiten dieten 26 galdera. Galdera guztietako emaitzak Likert (1-4) erako eskala batean jaso ziren. Horretan, 1 zenbakiak «ezer ez» eta 4ak «asko» adierazten zuten. Eskala horretaz gain, «Ez daki/ez du erantzun» aukera ere bazuten parte-hartzaileek.

2.4 Analisi estatistikoa

Emaitzak aztertzeko, analisi deskriptibo bat egin zen, parte-hartzaileek galdera edo item bakoitzean erantzundako emaitzen ehunekoak eta maiztasunak kalkulatu. Bestalde, desgaitasun bakoitzaren arabera ezberdintasunak kalkulatzeko khi karratuaren (X^2) proba erabili zen. Adina, pisua, desgaitasun-ehunekoa, ariketa fisikoan izandako esperientzia eta ariketa fisikorako oztopo eta arrazoiaren pertzepzioen korrelazioak kalkulatzeko, Spearmanen korrelazioa (Rho) erabili zen. Korrelazio-balioen interpretazio kualitatiboa irizpide hauen arabera interpretatu zen: ≤ 0.10 , arina; 0.10-0.30, txikia; 0.30-0.50, moderatua; 0.50-0.70, handia; 0.70-0.90, oso handia; eta > 0.90 , ia hobeezina (Hopkins *et al.*, 2009). Analisi estatistikoa, Statistical Package for Social Sciences (SPSS Inc, 27.0 bertsioa Chicago, IL, AEB) programa estatistikoaren bidez egin zen, adierazgarritasun estatistikoa $p < 0,05$ ean ezarritik.

3. Emaitzak

1. taulan emakume parte-hartzaileek AFa egiterakoan izan dituzten oztopoen pertzepzioak azaltzen dira. Gehien nabarmendu diren item edo galderak hurrengoak izan dira: «nekatuta nago», «teknikariak ez dira egokiak», «ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko», «nagia ematen dit», «osasun-egoera txarra dut», «ez dut ohiturarik», eta «desgaitasun bat dut». Oztopo gutxien eragin dietenak, aldiz, hurrengoak izan dira: «garestiegia da», «ez dakit non egin ariketa fisikoa» eta «ez da eskaintzen gustatzen zaidan jarduerarik».

1. taula. Emakume parte-hartzaileek ariketa fisikoa (AF) egiterakoan edukitako oztopoen pertzepzioen emaitzak.

ITEMA/GALDERA	Ezer ez	Zerbait	Nahikoa	Asko	ED/EDE
1. Mina hartzeko beldurra	20 (% 52,6)	10 (% 26,3)	7 (% 18,4)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)
2. Lotsa ematen didalako beste pertsona batzuek ni ariketa fisikoa egiten ikusteak	28 (% 73,7)	6 (% 15,8)	2 (% 5,2)	2 (% 5,2)	0 (% 0,0)
3. Ez naiz eroso sentitzen nire gorputzarekin	23 (% 60,5)	7 (% 18,4)	7 (% 18,4)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)
4. Nire egungo lanak eragotzi egiten dit	29 (%78,4)	5 (% 13,5)	2 (% 5,4)	1 (% 2,7)	1 (% 2,6)
5. Nagusiegia naiz	26 (% 68,4)	6 (% 15,8)	3 (% 7,9)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)
6. Nekatuta nago	24 (% 63,1)	8 (% 21,0)	5 (% 13,1)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)
7. Garestiegia da	26 (% 68,4)	10 (% 26,3)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)
8. Teknikariak ez dira egokiak	13 (% 35,1)	11 (% 29,7)	7 (% 18,9)	6 (% 16,2)	1 (% 2,6)
9. Ariketa fisikoa egiteko lekuak ez dira egokiak	27 (% 71,0)	7 (% 18,4)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)
10. Ez dago ariketa fisikoa praktikatzeko gune hurbiilik	24 (% 64,9)	7 (% 18,9)	3 (% 8,1)	3 (% 8,1)	1 (% 2,6)
11. Ez zait gustatzen	29 (% 78,4)	4 (% 10,8)	4 (% 10,8)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)
12. Ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko	17 (% 44,7)	13 (% 34,2)	8 (% 21,0)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)
13. Nagia ematen dit	15 (% 39,4)	12 (% 31,6)	7 (% 18,4)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)
14. Ez dakit non egin ariketa fisikoa	30 (% 78,9)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)
15. Nire seme-alabak zaindu behar ditut	27 (% 71)	3 (% 7,9)	5 (% 13,1)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)
16. Ez dut neure burua gai ikusten	28 (% 73,7)	6 (% 15,8)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)
17. Ez nago sasoi onean	16 (% 42,1)	12 (% 31,6)	8 (% 21,0)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)
18. Garraiatzeko zailtasunak	25 (% 65,8)	9 (% 23,7)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)
19. Ez dut inor ariketa fisikoa elkarrekin egiteko	20 (% 52,6)	8 (% 21,0)	7 (% 18,4)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)
20. Etxeko lanez arduratu behar dut	16 (% 42,1)	11 (% 28,9)	7 (% 18,4)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)
21. Osasun-egoera txarra dut	13 (% 34,2)	13 (% 34,2)	6 (% 15,8)	6 (% 15,8)	0 (% 0,0)
22. Ordu-tegi bateraezinak ditut	13 (% 34,2)	21 (% 55,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)
23. Ez dut ohiturarik	18 (% 47,4)	10 (% 26,3)	7 (% 18,4)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)
24. Ez da eskaintzen gustatzen zaidan jarduerarik	26 (% 68,4)	7 (% 18,4)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)
25. Ez dut beharrezkoa ikusten ariketa fisikoa egitea	32 (% 84,2)	3 (% 7,9)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)
26. Adineko senideak zaindu behar ditut	27 (% 71,0)	6 (% 15,8)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)
27. Desgaitasun bat dut	13 (% 34,2)	7 (% 18,4)	10 (% 26,3)	8 (% 21,0)	0 (% 0,0)

ED/EDE: Ez daki/Ez du erantzun.

2. taulan, AFa egiteko oztopoen emaitzak desgaitasunen arabera bereizita aurkezten dira. Desgaitasun fisikoari (DF) dagokionez, oztopo nagusiak, «ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko», «osasun-egoera txarra dut» eta «desgaitasun bat dut» izan dira. Desgaitasun sentsorialari dagokionez (DS), aldiz, oztopo nagusiak, «ez naiz eroso sentitzen nire gorputzarekin», «nekatuta nago», «ez nago sasoi onean», «osasun-egoera txarra dut» eta «desgaitasun bat dut» izan dira. Desgaitasun intelektualaren (DI) kasuan, berriz, oztopo aipatuenak «teknikariak ez dira egokiak», «ez dago ariketa fisikoa praktikatzeko gune hurbilik» eta «desgaitasun bat dut» izan dira.

Gutxien baloratutako oztopoei dagokienez, DFa dutenen kasuan, «ariketa fisikoa egiteko lekuak ez dira egokiak» eta «ez dakit non egin ariketa fisikoa», izan dira. DSA dutenen kasuan, aldiz, «ez dago ariketa fisikoa praktikatzeko gune hurbilik», «ez dakit non egin ariketa fisikoa», «nire seme-alabak zaindu behar ditut» eta «ez da eskaintzen gustatzen zaidan jarduerarik» izan dira. DIari dagokionez, «nagusiegia naiz», «ez zait gustatzen» eta «ez dut beharrezkoa ikusten ariketa fisikoa egitea» aipatu dituzte. Ezberdintasun esanguratsuak nabarmendu dira «nekatuta nago», «ariketa fisikoa egiteko lekuak ez dira egokiak», «ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko», «nagia ematen dit», «osasun-egoera txarra dut» eta «desgaitasun bat dut» itemetan desgaitasun motaren arabera ($p < 0,05$).

2. taula. Oztopen pertzepzioen emaitzak, emakumeen desgaitasunen arabera bereizita.

ITEMA/ GALDERA	DF						DS						DI				Ezberdintasunak	
	Ezer ez	Zerbait	Nahi-koa	Asko	Ezer ez	Zerbait	Nahikoa	Asko	Ezer ez	Zerbait	Zerbait	Nahikoa	Asko	ED/ EDE	X ²	p		
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)				
1. Mina hartzeko beidurra	9 (% 23,7)	4 (% 10,5)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	8 (% 21,0)	4 (% 10,5)	2 (% 5,2)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	4,554	0,602			
2. Lotsa ematen didalako beste pertsona batzuek ni arketatzea fisikoa egiten ikusteak	10 (% 26,3)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	5 (% 13,1)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	13 (% 34,2)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	6,713	0,348			
3. Ez naiz eroso sentitzen nire goputzarekin	9 (% 23,7)	4 (% 10,5)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	11 (% 28,9)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	8,459	0,206			
4. Nire egungo enpleguak eragotzi egiten dit	13 (% 35,1)	1 (% 2,7)	1 (% 2,7)	1 (% 2,7)	6 (% 16,2)	1 (% 2,7)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	10 (% 27,0)	3 (% 8,1)	1 (% 2,7)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	3,218	0,781			
5. Nagusiegia naiz	10 (% 26,3)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	13 (% 34,2)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	9,478	0,148			
6. Nekatuta nago	10 (% 26,3)	5 (% 13,1)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	11 (% 28,9)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	18,262	0,006**			
7. Garestiegia da	10 (% 26,3)	5 (% 13,1)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	5 (% 13,1)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	11 (% 28,9)	2 (% 5,2)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	2,177	0,703			
8. Teknikariak ez dira egokiak	4 (% 10,8)	5 (% 13,5)	5 (% 13,5)	1 (% 2,7)	1 (% 2,7)	4 (% 10,8)	0 (% 0,0)	3 (% 8,1)	8 (% 21,6)	2 (% 5,4)	2 (% 5,4)	2 (% 5,4)	1 (% 2,6)	12,127	0,059			
9. Arketatzea fisikoa egiteko lekuak ez dira egokiak	14 (% 36,8)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	4 (% 10,5)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	9 (% 23,7)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	9,647	0,047*			
10. Ez dago praktikatzeko gune hurbilik	11 (% 29,7)	4 (% 10,8)	0 (% 0,0)	1 (% 2,7)	6 (% 16,2)	1 (% 2,7)	1 (% 2,7)	0 (% 0,0)	7 (% 18,9)	2 (% 5,4)	2 (% 5,4)	2 (% 5,4)	1 (% 2,6)	4,882	0,559			
11. Ez zait gustatzen	12 (% 32,4)	2 (% 5,4)	1 (% 2,7)	0 (% 0,0)	4 (% 10,8)	1 (% 2,7)	3 (% 8,1)	0 (% 0,0)	13 (% 35,1)	1 (% 2,7)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	8,508	0,075			
12. Ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko	5 (% 13,1)	4 (% 10,5)	7 (% 18,4)	0 (% 0,0)	5 (% 13,1)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	7 (% 18,4)	7 (% 18,4)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	10,057	0,039*			
13. Nagia ematen dit	5 (% 13,1)	7 (% 18,4)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	2 (% 5,4)	3 (% 7,9)	9 (% 23,7)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	18,849	0,045*			
14. Ez dakit non egin arketatzea fisikoa	13 (% 34,2)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	6 (% 15,8)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	11 (% 28,9)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	2,262	0,894			
15. Nire seme-alabak zaindu behar ditut	9 (% 23,7)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	7 (% 18,4)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	11 (% 28,9)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	5,177	0,521			

16.	Ez dut neure burua gai ikusten	12 (% 31,6)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	4 (% 10,5)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	12 (% 31,6)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	4,082	0,594
17.	Ez nago sasoi onean	7 (% 18,4)	6 (% 15,8)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	7 (% 18,4)	5 (% 13,1)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	7,556	0,272
18.	Gairaraitzeko zailtasunak	11 (% 28,9)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	4 (% 10,5)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	10 (% 26,3)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	8,202	0,224
19.	Ez dut inor ariketa fisikoa elkarrekin egiteko	8 (% 21,0)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	9 (% 23,7)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	5,614	0,468
20.	Ebakeko lanez arduratu behar dut	5 (% 13,1)	7 (% 18,4)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	8 (% 21,0)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	5,728	0,454
21.	Osasun-egoera txarra dut	3 (% 7,9)	6 (% 15,8)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	5 (% 13,1)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	10 (% 26,3)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	15,829	0,015*
22.	Ordutegi bateraezina dut	3 (% 7,9)	10 (% 26,3)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	7 (% 18,4)	7 (% 18,4)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	6,738	0,346
23.	Ez dut ohiturarik	6 (% 15,8)	4 (% 10,5)	5 (% 13,1)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	10 (% 26,3)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	11,249	0,081
24.	Ez da eskaintzen gustatzen zaidan jarduerarik	10 (% 26,3)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	6 (% 15,8)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	10 (% 26,3)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	1,989	0,921
25.	Ez dut beharrezkoa ikusten ariketa fisikoa egitea	12 (% 31,6)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	6 (% 15,8)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	14 (% 36,8)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	8,906	0,063
26.	Adineko senideak zaindu behar ditut	12 (% 31,6)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	4 (% 10,5)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	11 (% 28,9)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	6,073	0,415
27.	Desgaitasun bat dut	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	6 (% 15,8)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	10 (% 26,3)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	17,053	0,009**

DF = Desgaitasun fisikoa, DS = Desgaitasun sentsoriala, DI = Desgaitasun intelektualia, ED/EDE = Ez daki/Ez du erantzun, ** p < 0,01, * p < 0,05.

3. taulan, emakume parte-hartzaileek AFa egitean izan dituzten arrazoen pertzepzioak azaltzen dira. Arrazoi nagusiak hurrengoak izan dira: «ariketa fisikoa egiten neure buruarekin ondo sentitzen naizelako», «nire osasun fisikoa hobetzeko», «sasoi onean egoteko», «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «ariketa fisikoa egiteak sortzen dizkidan sentsazio positiboengatik». Gutxien baloratutako arrazoiak, aldiz, hurrengoak izan dira; «gaixotasun edo lesio batetik osatzeko», «nire bikotekidearekin denbora gehiago pasatzeko», «behartuta egoteagatik» eta «nire seme-alabekin jarduerak egiteko».

3. taula. Emakume parte-hartzaileek ariketa fisikoa (AF) egitean izandako arrazoen pertzepzioen emaitzak.

ITEMA/ GALDERA	Ezer ez	Zerbait	Nahikoa	Asko	ED/EDE
1. Gaixotasun edo lesio batetik osatzeko	19 (% 50,0)	7 (% 18,4)	6 (% 15,8)	6 (% 15,8)	0 (% 0,0)
2. Pisua kontrolatzeko	8 (% 21,0)	4 (% 10,5)	14 (% 36,8)	12 (% 31,6)	0 (% 0,0)
3. Sasoi onean egoteko	1 (% 2,6)	5 (% 13,1)	14 (% 36,8)	18 (% 47,4)	0 (% 0,0)
4. Ariketa fisikoa egiten neure buruarekin ondo sentitzen naizelako	1 (% 2,6)	5 (% 13,1)	12 (% 31,6)	20 (% 52,6)	0 (% 0,0)
5. Neure buruarentzat bakarrik den denbora delako	9 (% 23,7)	8 (% 21,0)	12 (% 31,6)	9 (% 23,7)	0 (% 0,0)
6. Nire lagunekin egoteko	1 (% 2,6)	10 (% 26,3)	10 (% 26,3)	17 (% 44,7)	0 (% 0,0)
7. Ondo pasatzeko	1 (% 2,6)	8 (% 21,0)	12 (% 31,6)	17 (% 44,7)	0 (% 0,0)
8. Gauza berriak ikasten gozatzten dudalako	5 (% 13,1)	10 (% 26,3)	8 (% 21,0)	15 (% 39,4)	0 (% 0,0)
9. Nire osasun fisikoa hobetzeko	1 (% 2,6)	6 (% 15,8)	13 (% 34,2)	18 (% 47,4)	0 (% 0,0)
10. Nire ongizate mentala hobetzeko	2 (% 5,3)	9 (% 23,7)	16 (% 42,1)	11 (% 28,9)	0 (% 0,0)
11. Ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	9 (% 23,7)	26 (% 68,4)	0 (% 0,0)
12. Estresa kentzeko	4 (% 10,5)	18 (% 47,4)	11 (% 28,9)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)
13. Nire gogo-aldarte hobetzeko	2 (% 5,4)	7 (% 18,9)	20 (% 54,0)	8 (% 21,6)	1 (% 2,6)
14. Beste pertsona batzuekin harremanak izateko	2 (% 5,4)	4 (% 10,5)	15 (% 39,4)	17 (% 44,7)	0 (% 0,0)
15. Nire bikotekidearekin denbora gehiago pasatzeko	25 (% 65,8)	8 (% 21,0)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)
16. Txarto sentitzen naizelako ariketa fisikoa egiten ez badut	8 (% 21,0)	15 (% 39,4)	10 (% 26,3)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)
17. Erronkak gainditzea gustatzen zaidalako	8 (% 21,0)	6 (% 15,8)	17 (% 44,7)	7 (% 18,4)	0 (% 0,0)
18. Nire bizimoduaren parte izatea nahi dudalako	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	23 (% 60,5)	12 (% 31,6)	0 (% 0,0)
19. Ariketa fisikoa egiteak sortzen dizkidan sentsazio positiboengatik	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	16 (% 42,1)	20 (% 52,6)	0 (% 0,0)

20. Naturan egoteko aukera ematen didalako	17 (% 44,7)	11 (% 28,9)	5 (% 13,1)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)
21. Behartuta egoteagatik	19 (% 50,0)	10 (% 26,3)	5 (% 13,1)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)
22. Medikua gomendioz	12 (% 31,6)	6 (% 15,8)	14 (% 36,8)	6 (% 15,8)	0 (% 0,0)
23. Nire itxura fisikoa hobetzeko	5 (% 13,1)	8 (% 21,0)	17 (% 44,7)	8 (% 21,0)	0 (% 0,0)
24. Nire gaitasun fisikoa hobetzeko	2 (% 5,3)	5 (% 13,1)	20 (% 52,6)	11 (% 28,9)	0 (% 0,0)
25. Pixka bat deskonektatzeko	2 (% 5,3)	11 (% 28,9)	16 (% 42,1)	9 (% 23,7)	0 (% 0,0)
26. Nire seme-alabekin jarduerak egiteko	29 (%80,6)	6 (% 16,7)	0 (% 0,0)	1 (% 2,8)	2 (% 5,3)

ED/EDE: Ez daki/Ez du erantzun.

4. taulan, emakume parte-hartzaileek AFA egitean izan dituzten arrazoiaren pertzepzioak aurkezten dira, desgaitasunen arabera. DFaren kasuan, «ariketa fisikoa egiten neure buruarekin ondo sentitzen naizelako» «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «nire bizimoduaren parte izatea nahi dudalako» izan dira arrazoi nagusiak. DSaren kasuan, aldiz, «pisua kontrolatzeko», «sasoioan egoteko», «nire lagunekin egoteko», «beste pertsona batzuekin harremanak izateko», «nire itxura fisikoa hobetzeko» eta «nire gaitasun fisikoa hobetzeko» izan dira baloratuenak. DLari dagokionez, «ondo pasatzeko», «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «ariketa fisiko egiteak sortzen dizkidan sentsazio positiboengatik» izan dira.

DFa duten emakumeen kasuan, gutxien baloratutako arrazoiak, aldiz, «nire bikotekidearekin denbora gehiago pasatzeko», «behartuta egoteagatik» eta «nire seme-alabekin jarduerak egiteko» izan dira. DSaren kasuan, gutxien baloratutako arrazoiak, «naturan egoteko aukera ematen didalako» eta «nire seme-alabekin jarduerak egiteko» izan dira. DLaren kasuan, berriz, «gaixotasun edo lesio batetik osatzeko», «nire bikotekidearekin denbora gehiago pasatzeko», «medikuaren gomendioz» eta «nire seme-alabekin jarduerak egiteko» izan dira gutxien baloratuenak.

Ezberdintasun esanguratsuak nabarmendu dira «gaixotasun edo lesio batetik osatzeko», «gauza berriak ikasten gozatzen dudalako», «ariketa fisiko egiteak sortzen dizkidan sentsazio positiboengatik», «behartuta egoteagatik», «medikuaren gomendioz» eta «pixka bat deskonektatzeko» itemetan desgaitasunaren arabera ($p < 0,05$).

4. taula. Ariketa fisikoa (AF) egiteko arazoien pertzepzioen emaitzak, emakumeen desgaitasunen araberaren bereizita.

ITEMA/ GALDERA	DF				DS				DI				Ezberdintasunak		
	Ezer ez	Zer bait	Nahikoa	Asko	Ezer ez	Zer bait	Nahikoa	Asko	Ezer ez	Zer bait	Nahikoa	Asko	ED/IDE	X ²	P
Gaixotasun edo lesio batek osatzeko	6 (% 15,8)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	5 (% 13,1)	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	11 (% 28,9)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	14,239	0,027*
Pisua kontrolatzeko	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	7 (% 18,4)	6 (% 15,8)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	7 (% 18,4)	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	11,994	0,062
Sasoi onean egoteko	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	5 (% 13,1)	8 (% 21,0)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	6 (% 15,8)	6 (% 15,8)	0 (% 0,0)	1,766	0,940
Ariketa fisikoa egiten neure buruarekin ondo sentitzen naizelako	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	6 (% 15,8)	8 (% 21,0)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	10 (% 26,3)	0 (% 0,0)	7,838	0,250
Neure buruarentzat bakarrnik den denbora delako	4 (% 10,5)	3 (% 7,9)	7 (% 18,4)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	3 (% 7,9)	3 (% 7,9)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)	3,171	0,787
Nire lagunekin egoteko	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	7 (% 18,4)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)	5 (% 13,1)	1 (% 2,6)	8 (% 21,0)	0 (% 0,0)	8,684	0,192
Ondo pasatzeko	0 (% 0,0)	5 (% 13,1)	6 (% 15,8)	5 (% 13,1)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	4 (% 10,5)	10 (% 26,3)	0 (% 0,0)	12,420	0,053
Gauza berriak ikasten gozatzen dudalako	2 (% 5,3)	5 (% 13,1)	5 (% 13,1)	4 (% 10,5)	2 (% 5,3)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	10 (% 26,3)	0 (% 0,0)	17,476	0,008**
Nire osasun fisikoa hobetzeko	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	6 (% 15,8)	7 (% 18,4)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	8 (% 21,0)	0 (% 0,0)	2,632	0,853
Nire ongizate mentala hobetzeko	1 (% 2,6)	6 (% 15,8)	6 (% 15,8)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	8 (% 21,0)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)	6,862	0,334
Ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	5 (% 13,1)	10 (% 26,3)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	12 (% 31,6)	0 (% 0,0)	7,318	0,292
Estresa kentzeko	1 (% 2,6)	10 (% 26,3)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	6 (% 15,8)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	7,191	0,304
Nire gogo-aldartea hobetzeko	2 (% 5,3)	4 (% 10,8)	6 (% 16,2)	3 (% 8,1)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	5 (% 13,5)	1 (% 2,7)	0 (% 0,0)	1 (% 2,7)	9 (% 24,3)	4 (% 10,8)	1 (% 2,6)	6,155	0,406

Beste pertsona batzuekin harremanak izateko	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	9 (% 23,7)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	4 (% 10,5)	8 (% 21,0)	0 (% 0,0)	7,078	0,314
Nire bikote/idearekin denbora gehiago pasatzeko	12 (% 31,6)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	10 (% 26,3)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	4,674	0,586
Txarto sentitzen naizelako ariketa fisikoa egiten ez badut	3 (% 7,9)	7 (% 18,4)	5 (% 13,1)	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	2 (% 5,3)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	7,117	0,310
Errotrak gaitztea gustatzen zaidalako	4 (% 10,5)	4 (% 10,5)	6 (% 15,8)	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	8 (% 21,0)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	10,395	0,109
Nire bizimoduaren parte izatea nahi dudalako	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	11 (% 28,9)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	5 (% 13,1)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	7 (% 18,4)	6 (% 15,8)	0 (% 0,0)	1,613	0,806
Ariketa fisikoa egiteak sortzen dizkidan sententzio positiboengatik	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	10 (% 26,3)	5 (% 13,1)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	4 (% 10,5)	5 (% 13,1)	2 (% 5,3)	12 (% 31,5)	0 (% 0,0)	10,484	0,033*
Naturan egiteko aukera ematen didalako	6 (% 15,8)	7 (% 18,4)	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	6 (% 15,8)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	1 (% 2,6)	5 (% 13,1)	4 (% 10,5)	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	6,940	0,326
Behartuta egoteagatik	8 (% 21,0)	7 (% 18,4)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	3 (% 7,9)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	8 (% 21,0)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	14,609	0,024*
Medikuaeren gomendioz	1 (% 2,6)	4 (% 10,5)	7 (% 18,4)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	5 (% 13,1)	2 (% 5,3)	10 (% 26,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	20,426	0,002**
Nire itxura fisikoa hobetzeko	2 (% 5,3)	3 (% 7,9)	8 (% 21,0)	3 (% 7,9)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	3 (% 7,9)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	6 (% 15,8)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	7,195	0,303
Nire gaitasun fisikoa hobetzeko	1 (% 2,6)	2 (% 5,3)	10 (% 26,3)	3 (% 7,9)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	7 (% 18,4)	4 (% 10,5)	0 (% 0,0)	5,811	0,445
Pixka bat deskonektatzeko	5 (% 13,1)	7 (% 18,4)	6 (% 15,8)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	3 (% 7,9)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	4 (% 10,5)	1 (% 2,6)	6 (% 15,8)	7 (% 18,4)	0 (% 0,0)	13,233	0,039*
Nire seme-alabekin jarduerak egiteko	11 (% 30,5)	3 (% 8,3)	0 (% 0,0)	1 (% 2,6)	7 (% 19,4)	1 (% 2,6)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	11 (% 30,5)	2 (% 5,3)	2 (% 5,3)	0 (% 0,0)	0 (% 0,0)	2 (% 5,3)	1,768	0,778

DF = Desgaitasun fisikoa, DS = Desgaitasun sentisoriale, DI = Desgaitasun intelektuala, ED/EDE: Ez daki/Ez du erantzun, ** p < 0,01, * p < 0,05.

Adinari, pisuari, desgaitasun-ehunekoari, AFan izandako esperientziari eta AFarako oztopoen pertzepzioen korrelazioei dagokienez, «nagusiegia naiz» oztupoak adinarekiko korrelazio moderatua izan zuen ($Rho = 0,590$, $p < 0,001$). Beste alde batetik, «nekatuta nago» ($Rho = 0,432$, $p = 0,023$) eta «etxeke lanez arduratu behar dut» ($Rho = 0,454$, $p = 0,004$) oztupoek pisuarekiko korrelazio txikia adierazi zuten. «Nire egungo enpleguak eragotzi egiten dit» ($Rho = 0,432$, $p = 0,023$), «ariketa fisikoa egiteko lekuak ez dira egokiak» ($Rho = 0,408$, $p = 0,039$) eta «ez zait gustatzen» ($Rho = 0,563$, $p = 0,003$) oztupoek ere pisuarekiko korrelazio txikia adierazi zuten.

Adinari, pisuari, desgaitasun-ehunekoari, AFan izandako esperientziari eta AFarako arrazoiaren pertzepzioen korrelazioei dagokienez, «nire bikotekidearekin denbora gehiago pasatzeko» ($Rho = 0,438$, $p = 0,006$), «erronkak gainditzea gustatzen zaidalako» ($Rho = -0,440$, $p = 0,006$) eta «nire seme-alabekin jarduerak egiteko» ($Rho = 0,395$, $p = 0,017$) arrazoiak adinarekiko korrelazio txikia izan zuten. Beste alde batetik, «erronkak gainditzea gustatzen zaidalako» ($Rho = -0,479$, $p = 0,013$), «behartuta egoteagatik» ($Rho = 0,493$, $p = 0,011$) eta «nire itxura fisikoa hobetzeko» ($Rho = 0,409$, $p = 0,038$) arrazoiak pisuarekiko korrelazio txikia izan zuten. Azkenik, «naturan egoteko aukera ematen didalako» ($Rho = 0,441$, $p = 0,021$) arrazoiak esperientzia-urteekiko korrelazio txikia izan zuen.

5. Eztabaida

Ikerketa honen helburu nagusia izan da desgaitasuna duten emakumeek AFa egiteko dituzten arrazoiak eta oztupoak deskribatzea, eta desgaitasun motaren arabera desberdintasunak aztertzea. Bereziki, aztergai honen ekarpen nagusia izan da oztupo eta arrazoiaren hautemateak desgaitasun desberdinak dituzten emakumeen baitan aztertzea, orain arte ez baitago alderdi hori desgaitasunen bat duten emakumeetan soilik aztertzen duen ikerketarik. Alde batetik, emakume parte-hartzaileek AFa egitekoan izan dituzten oztopoen pertzepzioei dagokienez, oztupo nagusiak «nekatuta nago», «teknikariak ez dira egokiak», «ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko», «nagia ematen dit», «osasun-egoera txarra dut», «ez dut ohiturarik» eta «desgaitasun bat dut» izan dira. Bestetik, parte-hartzaileek AFa egitean izan dituzten arrazoi nagusiak «ariketa fisikoa egiten neure buruarekin ondo sentitzen naizelako», «nire osasun fisikoa hobetzeko», «sasoi onean egoteko», «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «ariketa fisiko egiteak sortzen dizkidan sentazio positiboengatik» izan dira. AFa egiteko oztopoen emaitzei erreparatuta, desgaitasunen arabera item baloratuenak hauek izan dira: DFa duten pertsonen dagokienez, «ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko», «osasun-egoera txarra dut» eta «desgaitasun bat dut»; DSa duten pertsonen dagokienez, «ez naiz eroso sentitzen nire gorputzarekin», «nekatuta nago», «osasun-egoera txarra dut» eta «desgaitasun bat dut»; eta azkenik, DIa duten pertsonen kasuan, aipatuena «teknikariak ez dira egokiak», «ez dago praktikatzeko gune hurbilik» eta «desgaitasun bat dut» izan dira. Arrazoiaren emaitzei dagokienez, DFa duten pertsonen kasuan baloratuenak «ariketa fisikoa egiten neure buruarekin ondo sentitzen naizelako», «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «nire bizimoduaren parte izatea nahi dudalako» izan dira; DSa duten pertsonen kasuan, «pisua kontrolatzeko», «sasoi onean egoteko», «nire

lagunekin egoteko», «beste pertsona batzuekin harremanak izateko», «nire itxura fisikoa hobetzeko» eta «nire gaitasun fisikoa hobetzeko», eta D1a duten pertsonen dagokienez, «ondo pasatzeko», «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «ariketa fisiko egiteak sortzen dizkidan sentsazio positiboengatik». Azterlan honen emaitzei dagokienez, garrantzitsuak izan daitezke desgaitasun desberdinak dituzten emakumeek hautemandako arrazoiak eta oztopoak zeintzuk diren jakiteko, eta, ondorioz, AFaren praktika haien beharretara bideratu eta egokitu ahal izateko. Horrela, ariketa fisikoaren praktika handituz eta kalitatea hobetuz, populazio honetan sedentarisismoa murriztuko litzateke.

Aldez aurretik, literaturan hainbat ikerketa egin dira, desgaitasuna duten pertsonen AFA egiteko dituzten oztopoak aztertzeo (Avalos Solitario *et al.*, 2021, Mendia *et al.*, 2020). Era berean, literatura zientifikoan emakumeetan soilik oinarritutako azterlanak eskasak dira (Gallego *et al.*, 2014). Azterlan honen berritasuna emakumeak desgaitasun motaren arabera bereizita aztertu izana da, hain zuzen. Ikerketa honetan, AFA egiteko oztopoen emaitzei erreparatu desgaitasunaren arabera, D1a duten pertsonen dagokienez, oztopo nagusizat aurkeztutako item/galderak, «ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko», «osun-egoera txarra dut» eta «desgaitasun bat dut» izan dira. D2a duten pertsonen dagokienez, aldiz, «ez naiz eroso sentitzen nire gorputzarekin», «nekatuta nago», «ez nago sasoi onean», «osun-egoera txarra dut» eta «desgaitasun bat dut» izan dira. Azkenik, D3a duten pertsonen kasuan, oztopo aipatuak izan dira «teknikariak ez dira egokiak», «ez dago ariketa fisiko praktikatzeko gune hurbilik» eta «desgaitasun bat dut». Emaitza hauek aztertuta, esan daiteke bat datozela aurretiko zenbait ikerketarekin (Abellán eta Januário, 2017; Niñerola *et al.*, 2006). Bestalde, aipatzekoa da hainbat artikulua lan honekin alderatuta, emakumeen artean izandako oztopo nagusiak bat datozela: desgaitasun bat eta osun-egoera txarra izatea (Juanbeltz *et al.*, 2021; Shields eta Synnot 2016). Hala ere, beste azterlan batzuek desgaitasunaren bat duten pertsonen hautemandako beste oztopo batzuk aipatzen dituzte. Mahy *et al.*ek (2010), Down sindromea duten helduekin egindako ikerketa batean, oztopo garrantzitsuenetako bat besteen laguntzarik ez izatea eta faktore mediko eta fisiologiko gutxi izatea zela ikusi zuten, bereziki AFA egiteko orduan. Bestalde, Abellanek eta Januáriok (2017) desgaitasun intelektual bat duten pertsonekin egindako beste azterlan batean, oztopoetako bat entrenamendu-lekura joateko behar zuten denbora eta garraio egokitua ez izatea izan ziren. Hala ere, ikerketa honetan, ez dira aipatu oztopo horiek, hala nola besteen laguntzarik ez izatea eta faktore mediko eta fisiologiko gutxi izatea, ezta entrenamendu-lekura joateko beharrezko denbora eta garraio egokituaren existentzia ere. Bestalde, aipatzekoa da ikerketa honetan, ezberdintasun esanguratsuak nabarmendu direla desgaitasun motaren arabera item/galdera hauetan: «nekatuta nago», «praktikarako espazioak ez dira egokiak», «ez naiz gai niretzat denbora sortzeko», «nagikeria ematen dit», «osun-egoera txarra daukat» eta «desgaitasun bat daukat». Arrazoi horiek bat datoz, neurri handi batean, antzeko gizarte-testuinguruetan egindako beste azterlan batzuetan aurkitutakoekin (Castañeda *et al.*, 2018; Juanbeltz *et al.*, 2021). Horietako batean, adierazten da pertsona ez-aktibo gehienek denbora falta argudiatzen dutela beren portaera justifikatzeko (Borland *et al.*, 2020). Ikerketa batzuen arabera, badirudi emakumeek

gizonek baino eragozpen gehiago izaten dituztela aisialdian AFa egiteko (Avalos Solitario *et al.*, 2021; Cohen-Mansfield *et al.*, 2003), baina gaur egun eta beste ikerketa batzuetan (Booth *et al.*, 2002) ikusi da AFa ez egiteko arrazoiak oso antzera banatzen direla gizonen eta emakumeen artean. Alde horretatik, nabarmendu behar da faktore pertsonalak izan direla oztopo nagusi emakumeentzat eta horien artean nekatuta egotea. Praktika bertan behera uzteko arrazoirik garrantzitsuena izan gabe ere, badirudi faktore erabakigarriena izan dela desgaitasuna duten emakumeentzat. Beraz, emaitza hauek bat datoz Dairo *et al.*en (2016) emaitzekin, gizonezko parte-hartzaileak desgaitasuna duten emakumeak baino aktiboagoak direla ondorioztatzen.

Azken urteetan hainbat ikerketa egin dira (Camargo Rojas *et al.*, 2016; Torralba *et al.*, 2017), desgaitasuna duten pertsonen AFa egiteko orduan hautematen dituzten arrazoiak azterlanetan oinarritu direnak. Hortaz, arrazoi nagusiak ezagutzeak azaltzen lagun dezake zein diren desgaitasunen bat duten pertsonen AFa egiten dutenean izaten dituzten portaerak. Hala ere, oztopoekin gertatzen den bezala, emakumei buruzko azterlanak oso urriak dira gai honetan (Moreno-Murcia, *et al.*, 2016). Ikerketa honen berritasun nagusia aipatutako arrazoiari buruzko informazioa egotea da, bereziki emakumeak desgaitasun motaren arabera bereizita. Arrazoiak pertzepzioei dagokienez, nabarmentzekoak dira emaitza nagusiak desgaitasunen arabera. DFa duten pertsonen kasuan, «ariketa fisikoa egiten neure buruarekin ondo sentitzen naizelako», «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «nire bizimoduaren parte izatea nahi dudalako» izan dira arrazoi nagusiak. DSA duten pertsonen kasuan, aldiz, «pisua kontrolatzeko», «sasoi onean egoteko», «nire lagunekin egoteko», «beste pertsona batzuekin harremanak izateko», «nire itxura fisikoa hobetzeko» eta «nire gaitasun fisikoa hobetzeko» izan dira baloratuenak. DIA duten pertsonen dagokienez, «ondo pasatzeko», «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «ariketa fisikoa egiteak sortzen dizkidan sentsazio positiboengatik» izan dira. Lortutako emaitzei erreparatuta, faktore pertsonalak ere izan ziren AFa egiteko arrazoi nagusiak emakumeentzat, eta emaitza horiek bat datoz zenbait ikerketarekin (Abellán eta Januário, 2017; Úbeda-Colomer *et al.*, 2018). Emakumeen erantzunei erreparatuta, eta beste artikuluekin alderatuta (Rodríguez-Romo *et al.*, 2009), gehienetan motibazio estetikoak agertzen dira, baita osagai sozialagoa duten arrazoiak eta arrazoi intelektualak ere, hala nola lagun berriak bilatzea. Bestalde, Castañeda *et al.*en (2018) lanean, aipatzen da plazera eta dibertsioa direla AFa egiteko beste arrazoi esanguratsuetako batzuk. Gainera, Blanco Ornelas *et al.* (2019) eta Kostiuk (2016) autoreek azaltzen duten moduan, emakumeek gehiago baloratzen dute AFaren eskaintza, gizonek baino. Bestalde, desgaitasunei dagokienez, artikulua batean nabarmentzen da desgaitasun sentsoriala duten parte-hartzaileek garrantzi handiagoa ematen dietela gizarteratzearen faktorearen alderdiei, desgaitasun fisikoa eta intelektuala duten kirolariekin alderatuta (Torralba *et al.*, 2017). Ildo beretik abiatuta, ikusi da, zenbat eta handiagoa izan desgaitasun-maila, orduan eta garrantzi txikiagoa duela itxura fisikoa hobetzeko arrazoiak AFa egiteko orduan (Úbeda-Colomer *et al.*, 2018). Aipatzekoa da ezberdintasun esanguratsuak nabarmendu direla lortutako emaitzen artean: «gaixotasun edo lesio fisiko batetik erreuperatzeko», «gauza berriak ikasten gozatzen dudalako», «ariketa fisikoa egiteak eragiten dizkidan sentsazio positiboengatik», «behartuta

egoteagatik», «medikuaren gomendioz» eta «tarte batez deskonektatzeko». Lan askok emaitza horiek berresten dituzte (Cid eta Días, 2018; Moreno-Murcia *et al.*, 2007), emakumeak gure gizartean jasaten duen presio soziala iradokiz.

Azterlan honen beste ekarpen garrantzitsu bat da, batetik, desgaitasuna duten emakumeek AFa egiteko dituzten arrazoiak eta oztopoak eta desgaitasun motaren arabera desberdintasunak ezagutzea, eta, bestetik, adinaren, pisuaren, desgaitasun-ehunekoaren eta populazio horretan AFa egiteko arrazoi eta oztopoen arteko lotura aztertzea. Alderdi hori ez da aztertu orain arte, eta, beraz, egokia izango litzateke atal hau ikertzea eta emaitza berriak lortzea. Faktore horiek kontuan hartuz, AFa egiteko oztopoen pertzepzioen korrelazioei dagokienez, «nagusiegia naiz» itemak adinarekiko korrelazio moderatua izan zuen. Beste alde batetik, «nekatuta nago», «etxeko lanez arduratu behar dut», «nire egungo enpleguak eragotzi egiten dit», «ariketa fisikoa egiteko lekuak ez dira egokiak» eta «ez zait gustatzen» itemek pisuarekiko korrelazio txikia adierazi zuten. Arrazoiaren pertzepzioen korrelazioei dagokienez, aldiz, «nire bikotekidearekin denbora gehiago pasatzeko», «erronkak gainditzea gustatzen zaidalako» eta «nire seme-alabekin jarduerak egiteko» itemek adinarekiko korrelazio txikia izan zuten. Beste aldetik, «erronkak gainditzea gustatzen zaidalako», «behartuta egoteagatik» eta «nire itxura fisikoa hobetzeko» itemek pisuarekiko korrelazio txikia izan zuten. Azkenik, «naturan egoteko aukera ematen didalako» itemaren eta esperientzia-urteen arteko korrelazioa txikia izan zen. Oztopoek eta arrazoiak adinarekin izandako korrelazioei erreparatuta, ondoriozta genezake desgaitasunen bat duen populazio honetan, adinak eragin zuzena duela mugikortasun-mailan, baita pertsonen zaintzan ere. Ondorioz, esan daiteke adina jarduera-maila jaisten laguntzen duen faktore nagusia dela (Borland *et al.*, 2020). Bestalde, pisuarekiko korrelazio txikiei erreparatuta, oro har, eskura ditugun ikerketen arabera, Ula duten helduek askoz aukera gehiago dituzte bizimodu sedentarioa izateko, biztanleria osoko gizon eta emakumeekin alderatuta. Hori ikerketa honetako emaitzeekin bat etor liteke, nahiz eta badauden emaitza kontrajarriak izan dituzten lanak (Emerson, 2004), populazio horretako pertsonen pisu nabarmen txikia eta fisikoki inaktiboak izateko aukera gehiago dituztela diotenak.

Nahiz eta ikerketa hau zorrotasun zientifiko, metodologiko eta etiko handiarekin egin, zenbait muga aurkitu dira aurrera eramateko orduan. Alde batetik, laginaren tamainari dagokionez, txikia da, beraz, ezin dira emaitzak ikerketaren xede den biztanleria osora orokortu eta beharrezkoa ikusten da azterketa gehiago egitea lagin zabalago batekin. Bestalde, nabarmendu behar da ezin izan dela neurtu parte hartu duten emakumeen ariketa fisikoaren maila. Hortaz, interesgarria izango litzateke AFaren praktika-maila metodo objektibo zein subjektibo bidez jasotzea. Horrela, ezintasun desberdinak dituzten emakumeen arrazoiaren eta oztopoen, zein ariketa fisikoaren praktika-mailaren arteko lotura aztertzea lortuko litzateke. Era berean, nabarmendu behar da azterlan honetan ez dela parte-hartzaileen osasuna aztertu, eta, beraz, etorkizuneko ikerketek aztertu beharreko ezaugarri bat dela. Bereziki, osasun-egoerak emakume horien arrazoiaren eta oztopoaren zer-nolako eragina izan dezakeen jakiteko.

Azaldutako guztia kontuan hartuta, eta ondorio nagusi bezala, aipatzekoa da, alde batetik, desgaitasunen bat duten emakumeek AFA egiteko orduan oztopo nagusiak gehienbat «nekatuta nago», «teknikariak ez dira egokiak», «ez naiz gai niretzako denbora aurkitzeko», «nagia ematen dit», «osasun-egoera txarra dut», «ez dut ohiturarik» eta «desgaitasun bat dut» izan direla. Bestalde, gehien baloratu diren arrazoiek faktore pertsonalei egiten diete erreferentzia: «ariketa fisikoa egiten neure buruarekin ondo sentitzen naizelako», «nire osasun fisikoa hobetzeko», «sasoi onean egoteko», «ariketa fisiko hau egitea gustatzen zaidalako» eta «ariketa fisikoa egiteak sortzen dizkidan sentsazio positiboengatik» izan dira. Gainera, desgaitasun motaren arabera arrazoietan izandako ezberdintasun esanguratsuei dagokienez, aipatzekoak dira «gaixotasun edo lesio fisiko batetik osatzeko», «gauza berriak ikasten gozatzen dudalako», «ariketa fisikoa egiteak sortzen dizkidan sentsazio positiboengatik», «behartuta egoteagatik», «medikuaren gomendioz» eta «pixka bat deskonektatzeko» arrazoiak. Azterlan honetan azpimarratzekoa da desgaitasuna duten emakumeek AFA egiteko dituzten arrazoiak eta oztopoak eraginpean ikusten direla, bereziki, adinagatik, pisuagatik eta desgaitasun-ehunekoagatik. Ezaugarri horiek populazio honen mugikortasun-mailarekin guztiz lotuta egon daitezke, gehienek bizitza sedentario bat izateko ohiturak izaten dituztelako. Beraz, osasuna mantentzera eta hobetzera eta forma fisiko ona lortzera bideratutako AFaren programak sustatzea garrantzitsua ikusten da, batez ere, ahalik eta parte-hartze eta atxikimendu-maila handienak lortzeko populazio honetan.

6. Erreferentzia bibliografikoak

- Abellán, Jorge eta Januário, Nuno (2017). Barreras, facilitadores y motivos de la práctica deportiva de deportistas con discapacidad intelectual. *Psychology, Society and Education*, 9(3), 419-431.
- Ascondo, Josu *et al.* (2023). Analysis of the Barriers and Motives for Practicing Physical Activity and Sport for People with a Disability: Differences According to Gender and Type of Disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1.320.
- Asonitou, Katerina *et al.* (2018). Effects of an Adapted Physical Activity Program on Physical Fitness of Adults with Intellectual Disabilities. *Advances in Physical Education*, 8(3), 321-336.
- Avalos Solitario, Aldo Borja *et al.* (2021). Motivos y barreras para la práctica de actividad física percibidas por jugadores de goalball con discapacidad visual. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 43-66.
- Blanco Ornelas, José René *et al.* (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *Retos*, 2.041(36), 80-82.
- Bloemen, Manon *et al.* (2015). Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 57(2), 137-148.
- Booth, Michael; Bauman, Adrian eta Owen, Neville (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(3), 271-280.
- Borland, Ross Lewis *et al.* (2020). Participation in sport and physical activity in adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(12), 908-922.

- Camargo Rojas, Diana Alexandra *et al.* (2016). Estado del arte de la investigación en discapacidad y actividad física en Sudamérica. Una Revisión Narrativa. *Retos*, 48, 945-968.
- Niñerola, Jordi; Capdevila, Lluís eta Pintanel, Mónica (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.
- Castañeda, Carolina *et al.* (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 79-89.
- Cid, Daniela eta Díaz, María José (2018). *Estudio piloto de caracterización de la práctica de actividad físico deportiva en personas con discapacidad motora, pertenecientes a las instituciones* (Doktorego-tesia). Universidad Andrés Bello, Facultad de Ciencias de la Rehabilitación.
- Cohen-Mansfield, Jiska; Marx, Marcia eta Guralnik, Jack (2003). Motivadores y Barreras para el Ejercicio en una Población Mayor de Vivienda Comunitaria. *Revista de Envejecimiento y Actividad Física*, 11, 242-253.
- Dairo, Yetunde Marion *et al.* (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, 4, 209-219.
- Díaz, Eduardo *et al.* (2018). *Personas con discapacidad y práctica deportiva en España*. Grupo Editorial Cinca, SA.
- Emerson, Eric (2004). Underweight, obesity and exercise among adults with intellectual disabilities in supported accommodation in Northern England. *Journal of intellectual disability research: JIDR*, 49(Pt 2), 134-143.
- Gallego, José *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), 431-450.
- Hopkins, Williams *et al.* (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 3-13
- Jaarsma, Eva *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.
- Juanbeltz, Leire *et al.* (2021). Desgaitasuna duten pertsonen jarduera fisikorako arrazoiak eta oztupoak. *Uztaro. Giza eta Gizarte-Zientzien Aldizkaria*, 119, 15-33.
- Keramat, Syed Afroz *et al.* (2022). Disability, physical activity, and health-related quality of life in Australian adults: An investigation using 19 waves of a longitudinal cohort. *PLoS ONE*, 17(5), 1-17.
- Kostiuk, Laura (2016). *Barreras para la práctica de actividad física y deportiva en las personas adultas de la Comunidad de Madrid. Desarrollo y validación de un instrument* (Doktorego-tesia). Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física, del Deporte y del Ocio.
- López-Chamorro, Margarita (2018). *Importancia De La Actividad Física Para Las Personas Con Discapacidad* (Doktorego-tesia). Universidad de León, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Mahy, Jessica *et al.* (2010). Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *Journal of intellectual disability research: JIDR*, 54(9), 795-805.
- Mendia, Uxue *et al.* (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), 95-105.
- Moreno-Murcia, Juan Antonio; Cervelló-Gimeno, Eduardo eta Martínez-Camacho, Antonio

- (2007). Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176
- Moreno-Murcia, Juan Antonio; Marcos-Pardo, Pablo Jorge eta Huéscar, Elisa (2016). Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres : Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41.
- Rodríguez-Romo, Gabriel; Boned-Pascual, Carlos eta Garrido-Muñoz, María (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panam Salud Pública*, 26(3), 244-254.
- Rimmer, James eta Rowland, Jennifer (2008). Physical activity for youth with disabilities: a critical need in an underserved population. *Developmental neurorehabilitation*, 11(2), 141-148.
- Shields, Nora eta Synnot, Anneliese (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16(9), 1-10.
- Smith, Lee *et al.* (2019). Visual impairment and objectively measured physical activity and sedentary behaviour in US adolescents and adults: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 9(4), 1-9.
- Torralba, Miguel Ángel; Braz, Marcelo eta Rubio, María José (2017). La motivación en el deporte adaptado. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 27.
- Úbeda-Colomer, Joan *et al.* (2018). Motivos de práctica y abandono físico-deportivo en alumnado universitario con discapacidad: influencia de la edad y el grado de discapacidad. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 13(37), 51-60.

