

Jarduera fisikoaren rola emakume presoen bizi-kalitatean

Euskal Autonomia Erkidegoko bost preso ohien espetxeratze-aldiko ongizatearen inguruko bizipenak

Nagore Martinez-Merino, Nerian Martín-González, Oidui Usabiaga Arruabarrena*, Daniel Martos-Garcia**

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak Unibertsitate Masterra, UPV/EHU, * Euskal Herriko Unibertsitatea, UPV/EHU, ** Valentziako Unibertsitatea

Ikerketa honen helburua da aztertzea zer esanahi duen emakumezkoentzat espetxean jarduera fisikoa egiteak eta zer eragin duen bizi-kalitatean. Elkarrekintza sinbolikoa metodologiaren ardatza izan da, eta elkarrizketa sakonaren bidez, 2014an Gipuzkoako eta Arabako bost emakume preso ohien bizipenak jaso eta aztertu dira. Datuek adierazi dute jarduera fisikoa egitea garrantzitsua dela emakume presoentzat, eta maila ezberdinetan zeresan esanguratsua izan du. Besteak beste, denbora zereginen betetzearen rola, burdina artean bizi izandako egunerokotasunetik ihes egiteko aukera edo euskarri-funtzioa bete zuen jarduera fisikoak elkarrizketatutako emakumeentzat.

GAKO-HITZAK: Espetxea · Emakumea · Ariketa fisikoa · Ongizatea.

The role of Physical Activity on imprisoned women's life quality

The purpose of this inquiry was to examine the meaning and the effects of physical activity on imprisoned women. Symbolic interaction has been the core idea of the methodology and the experiences of five ex-convict women from Gipuzkoa and Araba in 2014, have been gathered and analyzed by using the data they provided in a thorough interview. The output of this inquiry shows that practicing physical activity is important for incarcerated women and that it significantly affects many different levels; for instance, physical activity helped these women fill the time with tasks, flee from the routine of prison or it meant a support to go on.

KEY WORDS: Prison · Woman · Physical exercise · Wellbeing

Jasotze data: 2014-11-10 *Onartze data:* 2015-01-12

1. Sarrera¹

Espainiako Barne Ministerioak² argitaratutako datuen arabera, 2014ko otsailean Espainiako Estatuan 66.881 pertsona zeuden espetxeratuak, horietatik 4.278 ziren emakumezkoak, hau da % 6,39. Frantziako Estatuan³, aldiz, 81.053 pertsona zeuden preso 2014ko maiatzean, emakumezkoak 2.851 zirelarik, hots % 3,5. Euskal Herrian dauden espetxeetan ere emakumezkoen kopurua antzekoa da (% 6,4). 2014ko otsailean, Euskal Autonomia Erkidegoan 1.374 pertsona zeuden preso, 159 ziren emakumezkoak (% 11,6), eta Nafarroan, berriz, 317, horietatik 24 emakumezkoak zirelarik (% 7,6). Baionako espetxean 75 gizon zeuden 2014ko maiatzean, emakumezko bakar bat ere ez. Datuek islatzen duten bezala, emakumearen presentzia espetxean urria da, eta gutxiengoa izatea onuragarria izan beharrean beraien aurkakoa izan ohi da espetxean (Alvarado, 2012).

Presoak askatasunik gabe bizi diren pertsonak dira, delitu edo falta baten ondorioz espetxeratuak izan direnak (Garcia, Vazquez eta Ramirez, 2011). Delitua sozialki eraikia da, zenbait jarrera delitu bezala tipifikatzen diren bitartean, beste zenbait ez direlako modu berean izendatzen (De Miguel, 2012). Delitua gizartearen ikuspegi osotik aztertu behar da, haren zatia baita. Gizartea harmonian mantentzeko legeak sortzen dira, zeinek jarrera zuzen eta okerrak bereiziko dituzten. Jarrera zuzen estereotipatuak mantentzeko, zenbait instituziok, hala nola familiak, eskolak zein elizak, erakusten diete emakume eta gizonei zer rol zalantzan ezin ipin daitezkeen eta zer lekutan burutu behar dituzten (Ramirez eta Gonzalez, 2007).

Lege-urraketa ez da berdin antzematen gizon eta emakumeen aldean; izan ere, emakumeen delituak inplizituki bekatu gisa antzematen baitira (Juliano, 2009). Sozialki eraikitako jarrera baten urraketaren aurrean zigortzen dituzte, beraz, presoak, haien askatasuna kenduz. Isaiah Berlinek (2001) askatasuna definitzean bi zentzu azaleratu zituen, positiboa eta negatiboa. Askatasunaren kontzeptu negatiboa oztopo, traba zein debekurik eza izango litzateke. Positiboa, aldiz, norbere bizitzaren kontrola hartu eta norbere funtsezko helburuak burutzean ekiteko —edo ekite hutsarentzat— dagoen ahalbidea da. Presoei dagokienez, askatasunaren bi zentzuak kendu zaizkie. Marcela Lagardek (2005) dioen moduan, preso egoteak muga material eta subjektibo multzo bati egiten dio erreferentzia, mendekotasunean ezarritako betebeharrak, tabu zein debekuekin hain zuzen. Egun emakumeekiko zapalkuntza gertatzen bada, espetxean errealitate hori oraindik ere bortitzagoa, ezezagunagoa eta isilpekoagoa da. Ruth Alvaradoren (2012) esanetan, emakume izateagatik eta preso izateagatik diskriminatuak baitira. Emakume presoak gizartean munstro baten gisara hautematen da; ez-emakumea da, legeak eta bere

1. Eskerrak eman nahi dizkiogu Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailari Nagore Martinez Merino ikertzaileak prestatzeko doktorego aurreko programaren onuradun egin izanagatik.

2. Espainiako espetxeko funtzionarioen sindikatuak, ACAIP (Agrupación de los cuerpos de administración de instituciones penitenciarias), emandako Espainiako Barne Ministerioaren datuak, ikusi online: <<https://www.acaip.es/es/areas/informacion-general/estadisticas/4933-estadistica-de-datos-penitenciaros-febrero-2014>>.

3. *Ministère de la Justice*, Frantziako Justizia Ministerioaren webguneko datuak, hilabetero berrituak, ikusi online: <<http://www.justice.gouv.fr/prison-et-reinsertion-10036/les-chiffres-clefs-10041/statistiques-mensuelles-de-la-population-detenu-e-et-ecrouee-24982.html>>.

generoaren arabera rolaren uste sozialak urratu baititu (De Miguel, 2012). Horren guztiaren ondorioa da Espainiako espexeko politikaren tratamenduak emakumeen etxekotasuna, feminizazioa eta infantilismoa bultzatzea (Almeda, 2003).

Patricia Herreroren (2013) arabera, espexeen funtzioen aldaketa baten paradigmaren aurrean gaude. Zigorra, pertsonak giltzapean edukitzeaz haratago, birgizarteratzerantz bideratutako hezkuntza-praktika batera zuzendua dago. Aldaketa horren aurrean sortzen da espexeko tratamendua. Ekainaren 30eko Espainiako Estatuko 6/2003ko Lege Organikoaren 62. eta 33. artikuluek honela diote: «Espexeko tratamendua borondatezkoa izango da, berezitu, konplexua (arlo ezberdinak barneratzen dituen), programatua, jarraitua eta dinamikoa, kulturen eta lanean oinarritua (kirol eta jardura soziokulturalak eginez), kanpoaldearekin zein inguru sozialarekin harremana erraztuz»⁴.

Espexeko errealitateaz jardutean, presoen bizi-kalitateaz mintzatzea ohikoa da. Bizi-kalitatea, Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, norbanakoak bere inguru kultural zein balio-sisteman betetzen duen tokiaren hautematean datza, bere helburu, irizpide eta aukeren arabera. Betiere, osasun fisikoa, egoera psikologikoa, independentzia-maila, harreman sozialak, ingurumen-faktoreak eta sinesmen pertsonalak kontuan izanik (Bonicatto eta Soriak aipatua, 1998). Bestalde, Alicia Bassaniren arabera (2013), bizi-kalitateak faktore multzo bati egiten dio erreferentzia, bizi hori duina, eroso, atsegina eta egokia dela baldintzatzen duena.

Bizi-kalitatearen definizio bateratua aurkitzea zaila da gaur egun, kontzeptu beraren izaera askotarikoa kontuan hartuz gero (Urzua eta Caqueo-Urizar, 2012). Bizi-kalitateari buruz jardutean osasunaren ikuspegi zabalago bati egiten diogu erreferentzia, bien arteko harremanen inguruan, batak bestearen maila baldintzatzen duelarik (Schwartzmann, 2003). Osasunaren Mundu Erakundeak (World Health Organization, WHO, 1948) osasuna ongizate fisiko, mental eta soziala barneratzen duen egoera bezala definitu zuen, gaixotasunik eza soilik ez zela argituz. Garai hartarako osasunaren definizio berritzailea eman baldin bazuen ere, gaur egun osasunaz gain norberaren bizitzan eragiten duten hainbat elementu kontuan hartu behar ditugu ongizateaz hitz egitean.

Rocio Fernandez Ballesteros eta Araceli Maciaren arabera (1993), honako faktore hauek eragiten dute bizi-kalitatean: osasuna, gaitasun funtzionalak, norbere burua zaintzeko gaitasuna, egoera ekonomikoa, harreman sozialak, osasun eta zerbitzu sozialetarako aukera, bizitokiaren kalitatea, eta, testuinguru hurbilean, bizitzarekin pozik sentitzeko aukera, hezkuntza- eta kultura-aukeretarako sarbidea izatea eta gauza berriak ikasteko aukera izatea.

Zerrenda horri jardura fisikoa egiteko aukera izatea gehitu dakioke. Izan ere, jardura fisikoa egiteak osasunean eragin zuzena duela baieztatu dute hainbat ikerlanek, aldi berean bizi-kalitatean duen eragin positiboa azalerraz (Bassani, 2013; Chirivella, 2001; Pierón, 2003). Kalitate eta kantitatearen aurkako borroka honetan, Cooperek jardura fisikoa urteei bizitza gehiago eta bizitzari urte gehiago

4. Ikus online Boletín Oficial del Estado (BOE): <<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2003-13021#analisis>>.

ipintzeko metodo gisa definitu zuen (Palacios eta Serratosek aipatua, 2000). Halaber, espetxean jarduera fisikoa egiteak eragin positiboa duela ere baieztatu dute hainbat tokitan (Madril, Bartzelona, Valentzia, Filadelfia, Bristol) gauzatutako zenbait ikerlanek (Castillo, 2005 eta 2006; Chamarro, Blasco eta Palenzuela, 1998; Courtenay eta Sabo, 2001; Fornons, 2008; Hagan 1989; Martos-Garcia, Devis-Devis eta Sparkes, 2009), horrez gain kartzelako eragileen bizi-kalitatea hobetzen duelarik (Hagan, 1989; Negro, 1995). Ikerlan horietan emakumeen presentzia urria da, espetxean jarduera fisikoaren eragina aztertzean gizonezkoek hartu baitute ikerketaren protagonismoa, laginaren gehiengoa izanik.

Espetxeratuta dauden pertsonen osasun-arazoak aztertzea ikerketa-lerro bat bilakatu da gaur egun (Elger, 2009). Espetxeratua izateak ondorio fisiko, psikiko eta sozial garrantzitsuak ditu (Courtenay *et al.*, 2001; Elger, 2009). Gailentzen diren osasun-arazoak hiesa, C hepatitisa, lo-ezintasuna, estresa eta droga-mendekotasuna dira (Rutherford eta Duggan, 2009). Espetxeratuek kartzelako bizi-estresagarria dela diote eta, hargatik, lo egin ezinaren aurkako botikak eta lasaigarriak normaltasun osoz erabiltzen dira (Elger, 2009).

Espetxeko bizi-kalitatean eragiten duen beste aldagai garrantzitsu bat denbora da. Denborak esanahi berezia hartzen baitu espetxean; izan ere, kondena denbora-tarte kopuru bat baino ez dira (Matthews, 2003). Espetxeratuta den pertsona orok etenaldi bat bizi ohi du, erlojuaren orratzak gelditu egin ohi dira beraien ordularietan eta mundu zein kultura berri batera egokitu behar dute. Denbora azkar pasatzea lehentasun bilakatzen da kartzelan. Kirola aldi zehatz batean egiten denez, tratamenduaren barnean kokaturiko kirol-jarduerak pribilegio bihurtzen dira, presoek euren denbora bete ahal izateko duten aukera gutxi horietako bat baitira (Martos-Garcia *et al.*, 2009). Izan ere, espetxealdia egunen aurkako borroka bihurtzen da, egunerokotasuna apurtzen duen ekintza oro ongietorria delarik. John Grayzelek (1978) presoentzako zigorrak okerrera aspertzea dela dio, baita elkarbizitzaren arazo-iturri ere. Horren aurrean, ariketa fisikoa denboraren aurkako estrategia bihurtzen da, kirola egitean denbora azkarrago pasatzen baitzaie presoek (Martos-Garcia *et al.*, 2009). Baina zer diote emakume preso ohiek espetxean egindako jarduera fisikoaren inguruan? Zein eragin du haiengan kartzelan egindako jarduera fisikoak? Zergatik parte hartzen dute horrelako jardueretan? Ba al dago ezberdintasunik gizonezko eta emakumezkoek kartzelan eskainitako kirol-praktiken artean?

Jarduera fisikoak gizonezko presoen bizi-kalitatean duen eragin positiboa kontuan izanda, ikerlan honek emakumeen kasuan dituen rola eta esanahia aztertu nahi izan ditu. Hots, espetxean praktika fisikoetan parte hartzeak emakumeen maila psikologikoan, fisikoan, sozialean zein afektiboan duen eragina aztertuz, bizi-kalitatea ardatz izanik. Ikerlan honen bidez kartzelako gorputz-heziketako egitarauen eraginkortasunerako gakoak aurkitu nahi dira, betiere emakume preso ohien bizipenen oroitzen abiapuntutzat hartuta. Haien nahi eta beharretatik abiatuta, emakume presoen bizi-kalitateari zein espetxeko giroari ekarpen positiboa egin eta etorkizuneko bizipenetan eragiteko asmoz.

2. Metodologia

Emakume preso ohiak izan dira ikerlan honen erdigunea, eta tratamenduaren barruko praktika fisikoak zein tratamenduz gaindikoak haien ongizatean izan zuten eragina aztertu da. Ikerketa hau aurrera eramateko hautatutako metodologia kualitatiboa izan da, zeren lan honen xedea Euskal Autonomia Erkidegoko bost emakume preso ohik espetxean egindako jarduera fisikoaren inguruko bizipenen oroitzapenak jasotzea eta horiei esanahiak bilatzea izan baita. Esanahietatik abiatuta, jarduera fisikoa egiteak espetxeko haien bizi-kalitatean zuen eragina aztertu nahi zen. Anguerak (1986) metodologia kualitatiboa testuinguru bateko ekimen, jarrera zein egoera baten deskribapen zaindu eta aberats gisa definitu zuen, haren xedea errealitatearen hurbilpen- eta ulermen-maila gorena izanik. Halaber, Luz María Guerrerok (2001) esanahiei erraiak ateratzeko operazio gisa ulertzen du, errealitateen zeinuak jaso eta haien esanahiak bilduz.

Ikerketa hau elkarrekintza sinbolikoaren ikuspegitik egin da. Herbert Blumerren (1986) esanetan, pertsonen portaerak gauzen esanahiekin lotura baldin badu, pertsonentzat gauzek duten esanahia inguruarekin duten harremanaren arabera izango da. Elkarrekintza sinbolikoaren bidez, pertsonen jarrerak zein egoerak esanahia hartzen dute eta pertsonak definitzen dituzte (Pons, 2010). Espetxe barneko jarduera fisikoaren inguruan diren portaeren esanahia kausitzeko, espetxearen eta testuinguru horretako alderdien elkarrekintza kontuan izan du ikerlan honek.

Ikerketako datuak eskuratzeko hautatutako teknika elkarrizketa sakona izan zen, esanahien unibertso bidez irekitzen dizkigun tresna hain zuzen (Guerrero, 2001). Steven J. Taylor eta Robert Bogdanen (2000) arabera, teknikaren aukeraketa ikerketaren interes, agertokiaren baldintza eta ikertzailearen muga praktikoen arabera izango da. Aipatu teknika hautatzeko funtsezko bi arrazoi hartu ziren kontuan: batetik, hiru momenturen bizipenak dituzten pertsonak elkarrizketatu nahi zirela, hau da, espetxeratu aurretik, espetxean eta ondoren bizitakoa aldatzeko eta kontatzeko moduan diren pertsonak. Bestetik, emakume horiek jada askatasun-egoeran egonik, teknika horren bidez informazio esanguratsuagoa, fidagarriagoa zein bortxa-egoeratik kanpoko emateko aukera zutela.

Laginari dagokionez, elkarrizketarekin harremanetan jartzeko preso ohiekin lan egiten duten irabazi-asmorik gabeko elkarteetara jo zen⁵. Euskal Autonomia Erkidegoan dauden bi espetxe handienak Zaballa eta Martutene izanik, eta horrez gain emakume preso gehien bertan daudela jakinda, hurbilpen geografikoaren irizpidea izan zen bi probintzia horietako elkarteetara mugatzearen arrazoi nagusia. Lehenengo Arrats⁶ eta Harrera⁷ elkarteetara jo zen. Ondoren, elkarte berriekin harremanetan jartzeko «elur-bola»ren teknika erabili zen, lehen bi

5. Ikerketa hau lau pertsonak osaturiko lantalde batek gauzatu du. Lau horietatik bik elkarrizketatuak lortzen egin zuten lan, eta horietatik batek egin zituen artikulua honetan erabilitako elkarrizketa guztiak. Lau ikertzaileen artean elkarrizketen azterketa eta erredakzioa osatu zen.

6. Arrats 1999an sortu zen eta preso zein preso ohiekin lan egiten duen irabazi-asmorik gabeko elkarte da. Haiei baliabide juridiko soziala eskaintzen die eta Donostian du egoitza nagusia.

7. Harrera elkarteak espetxetik edo erbestetik itzultzen diren euskal gizon eta emakumeei jendartean egokitu eta bizitza berria duintasunez eraikitze ahalik eta laguntza handiena ematea da xede, horretarako, pertsona horiei zerbitzu juridiko-administratiboa, medikoa eta ekonomikoa eskainiz.

elkarteeek hurrengoan izenak zein harreman-bideak eman zituztelarik, irismen-maila erraztuz. Hala nola ADAP⁸, Salhaketa⁹, Loiola Etxea¹⁰ eta Hegaldirekin¹¹ jarri zuten harremanetan ikertzaile taldea. Elkarteei elkarrizketatuak hautatzeko orduan, hiru baldintza betetzen zituzten pertsonak bilatzea eskatu zitzaien: emakumea izatea, gutxienez urtebete espetxean egon izana eta bertan praktika fisikoren batean parte hartu izana. Hiru baldintza horiek bete eta elkarrizketatuak izan nahi zuten pertsonekin harremanetan ipini ondoren, hitzordua zehaztu zen haien hautatutako toki eta ordutegien arabera.

Ikerlanaren muga handiena elkarrizketatuak lortzeko baldintzak betetzen zituzten emakumeak aurkitzea izan zen eta, ondorioz, lagin txiki batez (5 elkarrizketatu) osatu zen ikerketa. Lehen bi emakume preso ohiak Harreraren bidez eskuratu ziren eta gainontzeko hirurak, ADAPen bidez. Gainerako elkarteei ez zuten lortu elkarrizketatuak izateko baldintzak betetzen zituen pertsonarik, kartzelan jarduera fisikoetan parte hartu ohi duten emakumeak gutxiengoa direla argudiatuz, besteak beste. Elkarrizketatuek 27, 28, 36, 43 eta 53 urte zituzten eta 2 eta 18 urte bitarte eman zituzten espetxean. Elkarrizketatuetatik bi preso politiko ohiak ziren, eta gainontzeko hirurak osasun publikoaren aurka aritzearen salaketapean izan ziren zigortuak. Batek izan ezik, gainontzeko laurak espetxe-aldaketak bizi izan zituzten, preso politikoak izanik aldaketa gehien jasan zutenak. Elkarrizketatutako lau emakumeek Espainiako Barne Ministerioak kudeatzen zituen espetxeetan bete zuten euren kondena (Martutene, Zaballa, Nanclares, Caravanchel, Salto Negro, Bonxe, Avila, Soto del Real eta Alcala de Henares). Elkarrizketatutako emakume bat, berriz, Frantziako espetxeetan egon zen (Fresnes, Gradignan Bordeaux eta Joux La Ville). Bostetik bi Euskal Herrian jaio eta bizi ziren, gainontzeko hirurak Hego Amerika eta Erdialdeko Amerikakoak ziren. Hiru horietatik bat Euskal Herrian bizi zen haurtzarotik. Laurak goi-mailako ikasketak egin zituzten, batek ezin izan zituen bukatu espetxe-politikak galarazita, eta bosgarrenak oinarritzko hezkuntza jaso zuen. Elkarrizketatutako unean bi langabezian zeuden eta beste hirurek zerbitzuen sektorean egiten zuten lan. Espetxean zeudenean elkarrizketatuek honako praktika motor hauek burutu zituzten: futbola, dantza, boleibola, korrika, *funkya*, saskibaloia, frontenisa eta gimnasioko praktikak. Elkarrizketatuen anonimotasuna bermatzeko ezizenak erabili dira ikerlanean. Lehen bi emakumeak aldi berean izan ziren galdekatuak, beraien hala eskatua, taberna batean egindako elkarrizketan. Gainontzeko hirurekin bakarka gauzatu zen elkarrizketa, lehenengo biek beraien etxean eta azkenarekin Donostiako Emakumeen Etxean.

8. ADAP: 1991tik Gasteizen preso eta preso ohiak laguntza ematen dien elkartea da. Pisu bat kudeatzen dute eta birgirzartratzea xamurragoa izan dadin lan egiten dute, baita kartzela barruan presoek baliabideak eskainiaz.

9. Salhaketa: 1982an sorturiko mugimendua da, atxilotuta dauden pertsonen eta haien familiei laguntza eskaini eta haien duintasun-aldarrikapenaren alde lan egiten duena. Espetxeetako bizi-baldintzen egoera ezagutzera eman eta salatzen dute, aholkularitza-zerbitzua, zuzenbide eta giza laguntzetan baliabide erabilgarriak bultzatu eta antolatzen egiten dute lan. Gasteizen dago.

10. Loiola Etxea: Jesusen konpainiaren sektore sozialaren barnean kokatzen da elkarte hau. Etxebizitza bat da eta hori da haren izaera eta eginkizun nagusia, elkarbizitza familiar bat sustatzea pertsona ezberdinen artean, integrazio soziala bultzatuz.

11. Hegaldi: 1991tik Martuteneko emakume presoekin era boluntarioan lan egiten duen elkartea da, Gipuzkoan kokatua. Martutenen bertan zein espetxea atzean utzi ondoren jarraipena egiten diete emakumeen beharrei erantzuteko asmoz, haien birgirzartratzea sustatuz.

Elkarrizketak erdi egituratuak izan ziren, malgutasuna eta dinamikotasuna kontuan hartuz (Taylor eta Bogdan, 2000). Informazioa lortzea ipar izanik, jorratu nahi ziren puntuetara zuzendu zen elkarrizketa, baina aldi berean malgutasun gehiagorekin jokatu zen elkarrizketatuak aurrekusi gabeko informazioa eman ahal izateko. Era horretara elkarrizketatuak askatasun handiagoa izan zuen eta elkarrizketatzailearen parte-hartzea ahalik eta txikiena izan zen. Horretarako, ikertzaile nagusiak gidoi bat erabili zuen; bertan, espetxeko bizitzaren, egindako jarduera fisikoaren zein horrek sortutako eraginen eta «kirol» monitoreen jardueraren inguruko galderak gaineratu zituen. Gidoia, galdera irekiez osatu eta elkarrizketatuari erantzuteko aukera zabalagoa eskaini zitzaion, betiere gaien eremutik gehiegi aldendu gabe.

Fortina Velo Peoni (2004) jarraiki, elkarrizketarekin hasi aurretik, ikerketaren helburu nagusiak eta argibideak eman zitzaizkien elkarrizketatuei, beraien onespina beharrezkoa baitzen aurrera egiteko. Elkarrizketatuek orria sinatu ostean, grabagailua martxan ipini zen, elkarrizketari bide emanez. Elkarrizketatuarekin *rapport*-a lortzea ikerlanaren gako nagusia izan zen, gaiaren konplexutasuna dela-eta. Horretarako, elkarrizketatua eta elkarrizketatzailea aurrez aurre eta maila berean ipini ziren, muga zein estigma sozialak alboratuz. Elkarrizketatuak epaitu gabe galdekatu zituen, haiek emandako informazioa oso garrantzitsua zela berretsiz eta interesa erakutsiz aldi oro. Elkarrizketak transkribatu ostean, elkarrizketatuekin bigarren saioa egin zen, esandakoen inguruko zalantzak argitu eta baieztatu ahal izateko, sinesgarritasun-irizpidea indartzeko asmoz.

Analisi-prozesuaren helburua aztergaiaren gaineko azalpen ulergarri, koherente eta baliagarria lortzea izan zen, datuak jasoriko testuinguruan ulertu ahal izateko (Dey, 1993; Taylor eta Bogdan, 2000). Erabilitako ikuspuntua behetik gorakoa izan zen, induktiboa. Lehenengo aldian, deskubritzearen aldian, suspertzen diren gaiak identifikatu eta kontzeptu eta proposamenak sortu ziren, transkripzioak behin eta berriz irakurri. Bigarren fasean, datuen kodifikazioa eta ikergaiaren ulermena findu ziren, kategorizazioaren bidez. Kodifikazioa osatzeko bi gai nagusi hautatu ziren: espetxeko egunerokotasunaren zertzeladak eta jarduera fisikoaren esanahiak eta eraginak. Datuak sailkatu ahala, gaietan azpigiak sortuz eta kodifikatuz, sailkapen batera iritsi zen. Bigarren pauso horretan ideien arteko loturak argiago ikusi eta ordenatu ziren hirugarren faseari bide emateko. Azken eta hirugarren fasean, ideien arteko loturak gauzatu eta kontzeptu berrien sorrerari ekin zitzaion, aurkikuntzei azalpen eta esanahia emanez eta literatura zientifikoarekin alderatuz.

3. Emaitzak

Ikerlan honek abiapuntu izan ditu emakumeek espetxean burututako praktika motorretan bizi izandakoaren inguruko esanahiak. Elkarrizketatuek nabarmendu dutenez, espetxean jarduera fisikoa egiteak beren bizi-kalitatea hobetzen lagundu zien. Aldi berean, jarduera fisikoaren eraginak askotarikoak direla azpimarratu dute, maila psikologikoaren, fisikoaren, sozialaren zein afektiboaren alderdi ezberdinetan duten zeresana agerian utziz. Finean, jarduera fisikoak espetxean gutxienez hiru rol betetzen zituela azalatu zuten elkarrizketatutako emakumeek: denbora zereginez

betetzea, espetxeko egunerokotasunetik ihes egitea eta aurrera egiteko euskarri izatea.

3.1. Jarduera fisikoa, denboraren aurkako estrategia bikaina

«Badakizu urtiak egon behar zerala eta ahal dezun ondoen irten behar dezula» (Ekhiñe). Halaxe adierazi zuen Ekhiñek, kondenarekiko kontzientzia irmoa erakutsiz eta espetxean igaro beharreko aldia ahalik eta era osasuntsuenean eramaten saiatu behar zela azpimarratuz. Finean kondena, hots, espetxean igaro beharreko aldia, denbora baino ez baita; egunak, asteak, hilabeteak zein urteak, presoak zenbatzera irits daitezke bertan igaro beharreko minutu bakoitzaren segundoak. Elkarrizketatutako emakumeek kartzelan sartzeko hasiera-data izan zuten moduan, iraungitze-data ere ipinia zuten, egun horren etorrera zutelarik bizi-arnas.

Denbora suspertu den gaia izan da elkarrizketetan, preso egonda denborak garrantzi berezia eta ezberdina duela adierazi digute elkarrizketatuek. Izan ere, askatasunean eta askatasunik gabe denborak beste esanahi bat duela azaleratu dute emakumeek. Espetxean igarotako aldiak denbora galduaren esanahia hartzen du preso ohi hauentzat. Denbora bizi baino, desagerrarazi nahiko balute bezala; erre, deuseztatu, ezabatu eta ahaztu. Espetxean emandako denbora guztia galdutzat ematen da, ezer onik emango ez dietelakoan, euren bizitzako urte batzuk giltzapean pasatzera behartuta dauden heinean. Beste batzuek, aldiz, denbora galdu horren kontzientzia izan arren, denbora hori zerbait ona egiteko erabil daitekeela uste dute. Oztopoak tarteko, ahal dutena egiten saiatzen dira denbora-tarte horretan egindakoa ahalik eta probetxuzkoena izan dadin. Denboraren aurkako borroka horretan, jarduera fisikoa egitea denboraren aurkako estrategia eraginkor bat zen elkarrizketatuentzat, espetxeko egonaldiak iraun artean. Ariketa fisikoa egitean, hasiera eta amaiera zehaztua dituzenez, denbora azkarrago pasatu ohi da, oharkabean. Ondorengo aipu honetan antzeman daiteke denbora azkar pasatzearen sentimendua:

Lo que más me gustaba de verdad era, el ¿sabes?, el quemar, el moverte, porque estás en el módulo, y estás como sentada, apalancada (...) y es que (...) las horas no se te pasan. Entonces yo iba ahí y yo quería seguir toda la tarde, porque las horas (...) tú entrabas y de repente piiiinii se había terminado. Y decías joe, ya me gustaría estar todo el día así para que se te pasara rápido la hora. Y ya sabías que después de terminar de entrenar simplemente ibas a cenar y pa dentro. Y mañana otro día, y menos tiempo. (Mariana)

Marianaren aipuan ikus daitekeen moduan, denbora azkar pasatzeak eragin zuzena zuen haien denboraren aurkako borroka pertsonal horretan zein egoera psikologikoan. Espetxean, zenbat eta egunak luzeagoak egin, gero eta gogorragoa izango da bertan igaro beharreko denboran bizi izandakoa, norbanakoari frustrazio-eta antsietate-maila altuagoak sorraraziz. Bihar beste egun bat izango da, eta denbora gutxiago, hori da buruan duten ideia nagusia, denbora gutxiago kalera irteteko, askatasuna usaintzeko, askatasunaz gozatzeko. Jarduera fisikoa egitean denborak beste dimentsio bat hartzen du, denbora orokorraren barruan kokatzen den tarte bat baita. Kirola egitera doazenean, tratamendu barruko eskaintzan zein eskaintzatik kanpo, kirol-jarduerak eguneko jarduna betetzen laguntzen diete.

Modu horretan eguna motzagoa egiten zaie. Halaber, aspertzearekin, sedentario izatearekin eta motibaziorik ezarekin ere erlazionatua dago egitekorik ez izatea, eta, beraz, denbora pasatzen ez delako sentsazioa izatea. Elkarrizketaturiko emakume presoan esanetan, jarduera fisikoa egitea lagungarria zen egunen aurkako borrokan. Aldi berean, ondorio zuzena eta positiboa zuen haien egoera psikologikoan, eta, beraz, baita haien bizi-kalitatean ere.

3.2. Harresiak apurtzen, kirola ihesbide

Emakume preso ohien esanetan, espetxean praktika fisikoak egiteak askatasun-sentsazioa zein ihesbiderako aukera ematen zien. Jarduera fisikoaren bitartez espetxean zeudela ahaztu eta, preso egonik ere, aske sentitzen ziren lipar batzuetan.

Me sentía libre. Porque te olvidas totalmente de todo, te da igual la persona que tengas a tu lado, o dónde estás metida. Te da igual todo, simplemente te dedicas a jugar. Y la emoción que se vive, nunca la he vivido ni en la calle. Nunca. (...) Te sientes totalmente libre. Es que te olvidas por completo de dónde estás. (...) Porque te sientes libre, tú corres, y nadie te detiene. Eso sí, es algo infinito... porque es un círculo lo que vas a hacer, pero (...) es diferente. Te sientes libre por un momento, corres. Solamente te dedicas a correr. Simplemente con el hecho de ver ese campo, piensas que estás como que (...) saliendo a la libertad. (Nadia)

Preso egonik, muturreko mendekotasun-egoeran, askatasun-printza txiki horiek pertsona bizidunak zirela gogorarazteko balio zietela adierazi zuten, espetxekeo harresiak apurtu eta askatasunean bizi zireneko sentsazioak piztuz. Bestalde, Nadiak dioen moduan, kaleko bizitzako ariketa fisikoarekin alderatzean, emozio ezberdinak bizi zituzten. Kanean eta espetxean jarduera fisikoa esanahi ezberdina hartzen duela dirudi, espetxean jarduera fisikoa askatasuna irudikatzen duen oihalez janzten baita. Espetxean daudela ahaztu eta jolastu baino ez dute egiten, gainontzeko guztia alde batera utzita. Berdin zaie hiltzaile, lapur edo trafikoaengatik kondenaturik dauden pertsonekin aritzea, jokatzeko baitute helburu. Kanean egingo lituzketen epaiketa horiek guztiak alboratu eta askotariko harreman-sareak sortzen dituzte. Jokatzeko daudenean, ez ditu inork gelditzen, ez funtzionarioek, ezta harresiek ere. Mugatuta daude hala ere, espazioa delarik askotan mugarik handiena, haatik, korrika-saioak egitea eremu berberean birak ematea baino ez da, nekea edo *recuento*aren abisua agertu arte. Patioa edo kiroldegia, aske-gune bihurtzen da, nahiz eta, halaber, beraien askatasuna itxitura batek mugatu.

Askatasun-sentsazioaz gain, ihesbide gisa agertu da jarduera fisikoa elkarrizketetan. Jarduera fisikoa ezberdin bizi dute, momentuan aske sentitzeko tarteak da, eta barruan dituzten tentsio, amorru zein frustrazioei irteera bat ahalbidetzen die.

Toda esa libertad que tú tienes fuera, y toda esa cosa con bienestar, con salud, con buen vivir, en la cárcel es mal vivir, mal rugir (...) y no sé, es distinto. Hasta cómo tú pateas la pelota es distinto. Fuera, es (...) un ejemplo, fuera es arte, patear una pelota, ¿no? Pasar, cabecear (...) un movimiento de cuerpo (...) dentro (...) es (...) es desesperación. Sí. Es un movimiento brusco, tú busca una salida, no es la misma cosa. A veces en un partido tú sabes que si tú das con más delicadeza la pelota, tú sabes que va a entrar, y va a ser bonito, y si tú estás fuera tú haces esto

tranquilamente, tú tienes ese determinamiento para pensar y dar ese toque suave. Ahí no. Por más suave que tú tocas la pelota, es un toque brusco. (Simone)

Simoneren hitzek adierazten dute jarduera fisikoaren bidez deskargatu egiten direla, aterabide bat bilatzen dutela. Futbolaren kasuan, adibidez, amorrua ostikadetan askatzen da, maiz kontrolaezin bihurtzen zaizkien tentsio horiek guztiek praktika motorrean zuzenean eragiten dutelarik. Simonek hitzetan ostikadak bortitzak dira, gogorrak, indartsuak, barruan duten ernegazio guztia askatzeko adinakoak. Beraiek nahi ez duten arren, indartsu ateratzen da baloia, kolpe leunak egiteko gai ez balira bezala. Mugimenduaren kontrola galduta, gorputzean giltzaperatua egotearen ondorioz sorturiko emozioek agintzen dutela dirudi. Simonek alderaketa argia ikusten du espetxe kanpoan zein barruan egindako kirolaren inguruan, kanpoko arte bezala definitzen du, ederra; barrukoa, berriz, etsipen hitzez definitzen du. Espetxeko bizitzarekin lotzen du, kanpoan duzun ongizate horrek guztiak okerrera jotzen duela arrazoituz. Askatutako emozio horiek guztiek era berean erlaxatu egiten dituztela adierazi zuten emakume preso ohiek. Espetxeko giroa lasaiagoa eta emakume presoentzat onuragarriagoa bihurtzeak haien arteko zein funtzionarioekiko gatazkak gutxitzea dakar. Izan ere, emakumeen hitzetan antzeman daitekeen moduan, jarduera fisikorik ez balego, giroa askoz ere gogorragoa izango zelako ustea nagusitzen da:

Buf... buf... no quiero ni imaginar porque... buf... sería... buf... sería lo peor, la peor condena, estamos condenados, peor (...) y así fatal, y así fatal. ¿Si no puedes practicar nada? ¿Ni un gimnasio ni nada? (...) buf... peor que de lo que es ¿e? Mucho peor, mucho peor. Yo creo que las tensiones serían mayores, las personas se explotarían con más frecuencia, no que no exploten, pero (...) cualquier cosa creo que desquiciaría a uno (...) si no tuviera esos escapes, jugar un partido de fútbol (...) e (...) no sé, vaya al gimnasio, se descarga allí (...) hacer una actividad de danza (...) yo creo que sería bastante peor. (Simone)

lhesbiderako tarte horiek kenduz gero, jarduera fisikoan askatzen duten tentsioa presoeri barruan geldituko litzatekeela uste dute elkarrizketatuek, eta haien umorean zein egoera psikologikoan eragingo luke. Praktika motor ezberdinetan tentsioak askatu egiten direla adierazi zuen Simonek, futboleko edota dantzan jardutean, espetxetik kanpo sentitzeko abagune txiki guztiez baliatzen zirelarik. Kondena zigor gogor bat baldin bada, jarduera fisikorik gabe pertsonari jar dakiokkeen kondenarik gaitzena izango litzatekeela adierazi zuen Simonek, jarduera fisikoaren onurak azpimarratuz. Horrek espetxeko giroan ere eragin zuzena izango luke preso ohien esanetan, zeren giroa oraindik ere gogorragoa zein estresagarriagoa izatea ekarriko bailuke.

3.3. Kirola, espetxean bidelagun

Kirola *bidelagun* bezala definitu zuen Haizeak. Jarduera fisikoetan parte hartzeak emakume presoari dakartzkion onurek elkarrizketa guztietan izan zuten presentzia esanguratsua, kartzelako praktika motorren garrantzia berretsiz.

Kirola? Bai, bai, gauza askotarako balio du. Ondo egoteko, psikologikoki ondo egoteko nik uste det behintzat asko egiten duela (...) ni behintzat, nik uste hori ez banu eduki, ez dakit non sartuko nintzan, ze depresioan edo (...) ze nere haurrarekin banaketa oso gogorra izan zan eta neri horrek lagundu egin dit aurrea eramaten, nik hori ez banu eduki, ez dakit (...) eske ez dakit... (Ekhiñe)

Ekhiñe bere haurrarendik banatu zuten espetxean sartzean. Kartzelako sarrera ia beti bakardadean izan ohi da, eta familia, bikote edota lagunengandik banatzea oso gogorra suertatzen zaie presoei. Haien inguru sozial-afektiboa desgertzen da, gutun, telefono-dei zein bisiten antolaketara makurtu eta espetxearen asmoen arabera baldintzatzen dira. Banaketa horren ondorio larriei jarduera fisikoaren bidez buelta eman ahal izan ziela jakinarazi zuen Ekhiñek, mota horretako ekintzetan parte hartzerik eduki izan ez balu, askoz ere okerrago egongo zela adieraziz. Jarduera fisikoa euskarri bihurtu zen harentzat, ondo sentitzen lagundu eta depresioa bezalako gaitzei aurre hartzea ahalbidetu ziolako. «Beraiek ez dine zainduko, heuk zaindu behar den» (Ekhiñe). Nork bere burua aurrera ateratzea norberaren esku dagoela zioen Ekhiñek, espetxe-politikak zein funtzionarioak presoen osasunaz kezkatzen ez zirela ziurtatuz. Arazo anitzeki irtenbidea emateko gako gisa aurkeztu da kirola elkarrizketetan. Kezkei, arazo psikologikoei zein lo egin ezinari aurre egiteko baliagarri izan zaio Haizeari, ondorengo aipuan adierazten duen bezala:

Neke fisiko horrek laguntzen din, psikologikoki laguntzen din, azkenean espetxean kirola egiteko helburua hori da, nekatzea. Nekatzea fisikoki gero ondo lo egiteko. Kezkak baldin badauzkan edo ez bahago erlaxatua, azkenen... bueltak ematen dizkion buruari. (Haizea)

Nekatzea dute helburu, nekeak lo egitea errazten dielakoan. Kezkek gauetan erasoz gero, loa lapurtu eta deskantsua galarazten diete. Haatik, bizi-kalitate mailak beheranzko joera hartu ohi du. Espetxean, lo egiteko ordutegia ere mugatua dago. Gauean lo egin ezean, goizean berdin-berdin jaiki eta zenbaketarako prest egon behar dute eta espetxeak egunari ezarritako ordutegia ere errespetatu beharko dute, nola edo ahala. Hori horrela izanik, lo egiteko ordutegian lo egitea garrantzitsua da presoentzat, deskantsatu ezean hurrengo egunak are eta gogorragoak suertatu ahal baitzaizkie, gaixo erortzeko arriskua handitzen delarik. Praktika motorren bidez, gorputza mugitzean neke fisikoa sortu eta erlaxatu egin ohi dira. Hori horrela izanik, jarduera fisikoa egiteko arrazoietakoa bat da nekea elkarrizketetan, lo egitea errazten ziela argudiatuz, egunerokotasunean lagungarri izanik.

Jarduera fisikoak hainbat arlotan sortutako onurak behin eta berriz ageri dira elkarrizketetan,aldi berean emakumeentzako kirol-eskaintza urria salatu zein praktikatzeko dituzten oztopoak ere agertu ziren. Haizeari pasarte hau etorri zitzaion gogora emakumeen espetxeko kirolaz mintzatzean:

Eta ni oroitzen naiz, zera, Badajozera joan zan neska bat, ba hor hitz egiten eta esaten zigun, frontoi bat zegoela patioan, pareta, eta nik nahi nuke pala bat. Pala bat, pilota bat, jolasteko. Eta esaten ziola zuzendariak, zuk zertako? Jolasteko, kirol pixka bat egiteko. Ta esaten ziola, moduluan badaukazu josteko makina bat. Eta ez tira, nik ez dut nahi josi, nik nahi dut kirola egin (...) ez zuen lortu. Bai egiten zuen

korrika, baino (...) bere, zera, planteamendua zan: zuk zertako behar duzu kirola egin, zuk badaukazu josteko makina. (Haizea)

Haizearen kideari emandako erantzunaren arabera, badirudi espetxeko zuzendariarentzat emakumeentzat josteko makina egokiagoa zela kirolean aritzea baino. Kirola egin behar ez zutela argudiatuz, josteko makinarekin bere beharrak aseko zituelakoan. Espetxeko gizonezkoen aldean josteko makinarik ez dagoen bezala, emakumezkoen gunean futboleko jarduteko baloiak ikustea ere zaila izaten da. Jarduera fisikoa egiteko orduan beren kaxara moldatzen zirela adierazi du Haizeak, espetxeko politikak eskaintako emakumeentzako kirol-aukera eskasaren aurrean. Espetxeko zuzendari zein funtzionarioek lagundu baino oztupoak ipintzen zituztela zioen. Izan ere, tratamendua erakunde nagusi batek bidali arren, gauzatu behar dutenak espetxeko langileak direnez, aldaketa gutxi gauzatzen dira espetxearen errealitatean. «Ez da kuestioa eskatzea edo... aldatu behar dira buruak» (Haizea). Langileen pentsaeran eragin ezean, zail ikusten da benetako aldaketa bat ematea espetxeko tratamendu zein egunerokotasunean.

4. Eztabaida

Elkarrizketaturiko bost emakume preso ohien bizipenen oroitzapenetan oinarrituz, jarduera fisikoaren rola aztertu nahi izan da ikerlan honetan, betiere beraien bizi-kalitatearekin erlazionatuta. Emaitzetan aurkeztutako aurkikuntzek erakutsi dutenez, emakume horientzat espetxean gauzatutako jarduera fisikoak eragin positiboa zuen eta hori beste hainbat ikerlanen ekarpenekin bat dator (Castillo, 2005 eta 2006; Chamarro *et al.*, 1998; Courtenay *et al.*, 2001; Hagan 1989; Martos-Garcia *et al.*, 2009). Era berean, jarduera fisikoaren bidez espetxean bizi-kalitate maila hobetzen zela ere adierazi zuten (Hagan, 1989; Negro, 1995). Espetxean jarduera fisikoa egiteak eragin positiboa zuela ondorioztatu zuten Fernandez Ballesteros eta Macías (1993), bizi-kalitatean eragina duten faktoreei erreparatuz, hala nola osasunean, gaitasun funtzionaletan, norbere burua zaintzeko gaitasunean eta norbere bizitzarekin pozik sentitzeko aukeretan. Bost emakume horien esanetan, faktore multzo horri erreparatuz gero, jarduera fisikoaren bidez emakume presoen bizi-kalitate maila hobetuko litzatekeela dirudi. Aipatu alderdiok, era berean, kanpo-faktore batzuen menpe daude, presoen baliabideetatik zein aukeretatik at. Besteak beste, bizitokiaren kalitatea, hezkuntza edo kultur eskaintzaren aukera edo kirola praktikatzeko eskaintza espetxearen esku baitaude. Emakume presoen bizi-kalitate maila hobea eskuratzeko bi eragilek dute zeresana: espetxe-politikak (zuzendaritzak eta langileek) batetik, kanpo-faktoreak ebaluatuz zein hobetuz, eta presoek beraiek, bestetik, euren egunerokotasunak ahalbidetzen dizkien aukerak baliatuz.

Denboraz mintzatu dira elkarrizketatuak, praktika motorrei eskaintako tarte horiek euren eguna laburtzen zirela argudiatuta. Ikerlan honek bat egiten du, beraz, askatasunik gabe bizi diren pertsonen jarduera fisiko bidez denbora azkarrago pasatu ohi zaiela dioten ekarpenekin (Martos-Garcia *et al.*, 2009). Espetxean eta espetxetik kanpo denborak esanahi ezberdina hartzen duela azaldu dute. Askatasunean, denboraren erabileraren inguruko filosofia hegemonikoa, *Carpe Diem*arena dela

esan daiteke. Horazio¹² poeta erromatarrek «egunak bizi eta orainaz gozatu» mezua ospetsu egin zuen, adierazpen horrek mendeak iraun du, baita euskal literaturara etorrira ere. Sarrionandiak¹³ zioen moduan, pospoloak legez egunak behin bakarrik erretzen direlako. Espetxean, ostera, egunak bizkor erre nahi dituzte, pospolo kaxa ahalik eta azkarren xahutuz kondenari amaiera eman eta aske izango diren egunarekin amesten duten heinean. Horrek emakume presoan kasuan garrantzi berezia du, kondenaturik dauden emakumeen zigor-denbora gizonaekoena baino luzeagoa izan ohi baita (Gallego, Cabrera, Rios eta Segovia, 2010). Kirola denbora erretzeko erreminta eraginkorra dela adierazi dute elkarrizketatuek, aldi berean euren bizi-kalitatean modu positiboan eragiten duelarik. Espetxean igaro beharreko aldia leunagoa suertatu ahal zaie egunak azkarrago pasatuz gero, psikologikoki hobeto egoten lagunduz.

Espetxeko hormetatik ihes egiteko aukera dela adierazi dute elkarrizketatuek, ariketa fisikoetan parte hartuz aske sentitzera iristen baitziren. Presoei askatasuna lapurtu diete, beren bizitzaren kontrola beren eskuetatik at dago kartzelako atea zeharkatzen dutenean. Preso daude, kontziente dira hortaz eta zaila egiten zaie hori ahaztea, baita behin espetxea atzean utzi ondoren ere. Preso egonda aske sentitzeko espazio gisa agertu dira kirol-espazioak, patioa zein kiroldegia, espetxean daudela ahaztea laguntzen dietelarik (Fornons, 2008). Preso egonik, muturreko mendekotasun-egoeran askatasuna dastatzea garrantzitsua dela dirudi. Berlinek (2001) askatasunari emandako zentzu positibo eta negatiboa indartzen dela ikusi da emaitzetan, ariketa fisikoa egiten ari direnean beren buruari ipinitako helburuak bete eta euren egunerokotasuna mugatzen duten harresiak urrunago sumatzen zituzten. Askatasuna vs askatasunik eza dikotomia leuntzen laguntzen duela dirudi. Presoak gizartetik aldentzen dituzte, gizarteari egin dioten kaltea ordainaraztearren. Askatasunik gabe, askatasunerako, bizitzarako, prestatuko dituztelakoan, espetxeak pertsona jakin batzuk (eta beste batzuk ez) giltzaperatzea ahalbidetzen du (Gallego *et al.*, 2010). Askatasunik ezaren eta askatasunaren banaketa bortizki bizi dute, eta jarduera fisikoan aritzean harriesiez gaindiko libertate-sentsazioa hartzen dute presoan esanetan. Era horretara, espetxeen zeregina birgizarteratzera zuzendua bada, aske sentitzen diren lipar horiek indartu behar lituzke espetxe-politikak, benetan kalea hartzen duten egun hori xamurragoa izan dakien. Jarduera fisikoa egiteko aukera kenduko baliote, espetxeko giroak okerrera egingo lukeela uste dute ikerlan honetako elkarrizketatuek, bat eginik beste ikerketa batzuen emaitzekin (Fornons, 2009, Martos-Garcia *et al.*, 2009). Gizonezko zein emakumezkoen kasuan antzeman da ariketa fisikorik egongo ez balitz, giro estresagarriagoa eta bortitzagoa nagusituko litzatekeela. Jarduera fisikoak espetxeko egunerokotasunean eragin positiboa du, maila ezberdinetan zeresan esanguratsua izan duela erakutsiz. Bidelagun bezala definitzean, espetxean eman beharreko denbora-tarte guztian laguntza-euskarri baten pare ipini dute. Kezkei aurre egiteko zein lo egiteko ezintasunaren aurkako tresna eraginkorra da emakume preso ohien esanetan. Espetxean dauden osasun-arazo handienetariko bi lo egin ezina eta estresa izanik (Rutherford *et al.*, 2009), jarduera fisikoaren bidez gaitz horiei aurre egin eta euren osasun-maila hobetzen lagun dakieke. Beren buruaren zainketaren protagonista eta

12. Horacio, *Odas, I* (K.a. 13).

13. Sarrionandia, J. (2004): *Akordatzan*.

eragile nagusiak beraiek direla jakinik, egunerokotasunari aurre egiten lagundu die espetxean jarduera fisikoa egiteak.

Izan ere, emakume presoek preso zein emakume izategatik bizi duten diskriminazioa bikoitza da (Alvarado, 2012). Espetxearen inguruko estigma sozial negatiboek aurre egin behar diete, bai espetxera sartzean bai behin kalera irtendakoan. Preso dauden emakumeek gainera, gizarte patriarkalaren genero-arauak apurtzen dituztela gehitu behar zaie. Generoak inposatutako rolaren arabera, emakume zintzoak, legea betetzen dutenak eta arazoetan sartzen ez direnak izan behar baitute (Ramirez eta Gonzalez, 2007). De Migueli jarraiki (2014), ez-emakumearen definizioan kirolari hitza gehituaz, diskriminazio estereotipatua indartzen duela antzematen da. Almedak (2003) adierazi zuen moduan, espetxe-politikaren tratamenduak generoak inposaturiko rola betetzen duen emakume-eredua bultzatzen baldin bazuen, gaur egun historikoki jorraturiko eredu estereotipatu, femenino eta moralizatua izaten jarraitzen du. Tratamenduan aldaketak egin badira ere, horren gauzatzearen erantzule nagusiak espetxeko langile zein zuzendariak dira. Haien pentsaera aldatu ezean, espetxearen errealitatea iraultzea zaila ikusten da.

Jarduera fisikoa egitea presoek osasunarentzat onuragarria izan dela baieztatu den arren, programa hauekiko atxikimendua arazo handi bat bezala aurkeztu da (Perez, 2012). Arazo horren gakoa haien nahiak ez ezagutzean edo ez errespetatzean dagoela ikus daiteke, emakumezkoen kasuan kirola egiteko aukera urriak salatu baitira. Atxikimendua lortzeko orduan, lehenik haien ahotsa entzun behar da, haien nahi eta beharrak identifikatu eta jarraian formazio egokia duen pertsona batek aurrera eramango duen kirol-programa diseinatu zein gauzatu.

Emaitzek erakutsi dute elkarrizketatutako preso politikoen genero-diskriminazioa argi ikusten zutela, eta preso sozialek, ideia lausotuagoa baldin bazuten ere, ikuspuntu horrekin bat egiten zutela. Batzuen aldetik konformismoa antzematen zen kirol-eskaintzaren urritasunaren aurrean, normaltzat hartuz, gizonezkoak gehiago zirela argudiatuz. «Politiko»ek, berriz, salatu eta eurentzako aukera berdina aldarrikatzen zituzten. Emakume preso orok kartzelan emakume eta kirolari izateak zenbait ondorio zituela antzematen zuten, baina kasu guztietan modu positiboan ikusten zuten, zerbait ona egingo balute bezala, probetxuzkoa.

5. Ondorioak

Ikerlan honetan jorraturiko informazioa aintzat hartuz ondoriozta genezake elkarrizketaturiko emakume preso ohientzat espetxean praktika motorrek zeresan handia izan zutela. Ariketa fisikoak presoek bizi-kalitatearen zenbait alderditan sortzen zituen onuren hautematea agerikoa da, batez ere arlo pertsonalean jorraturiko bizi-kalitateari dagozkion faktoreen pertzepzioan. Jarduera fisikoak, besteak beste, hiru rol bete ditu emakume presoek esanetan: denbora azkarrago pasatzeko erreminta, askatasun- zein ihesbide-iturria eta beharrezko bidelaguna izatea. Beraz, praktika motorretan parte hartzeak eragin ugari eta askotarikoak dituela ondoriozta daiteke, kasu guztietan onura edo eragin positibo legez definitzen dituztelarik.

Emakume presoak euren genero-arauak hautsiz preso erortzean, genero-arauei arrakalak egiten jarraitzen dute espetxean kirola eginez. Espetxeak androzentrismotik izan dira eraikiak, gizonek eraikiak, gizonezkoentzat eraikiak. Emakumezkoak arrotzak dira espetxean, estereotipoetan oinarritutako aisia-eskaintza urria dutelarik, kirola egiteko aukerak zein hari loturiko «pribilegio» batzuk ere gizonezkoei zuzenduta baitaude, gehienbat. Emakumezkoen aisia-guneetan, adibidez, josteko makina ipini eta kirola egiteko material-baliabideak bigarren aukera batean utziz. Ikerlan honen emaitzek mahai gainean ipini dute emakume preso ohiek izandako kirol-eskaintza motz gelditzen zaiela, sortzen zizkien onuren aldean. Baina, alderdi hori sakonago aztertu beharreko ikergaia izan daiteke, idatzi honetan ez baitugu nahikoa datu aurkeztu. Haatik, espetxeko politikan emakumeei zuzendutako kirol-eskaintza handitzea proposatzen da, elkarriketatako datuetatik ateratako informazioen bidez osaturiko irizpideak kontuan hartuz:

- Taldeko zein banakako kirol-jardueren entrenamendua eskaintzea, edota eskaintza handitzea, gorputz-heziketako monitore baten gidaritzapean.
- Kirol-eskaintzen gainzama kontuan izanik, bi talde osatzea, hastapen-maila eta errendimendu-maila bereiziz.
- Espetxe barruan lehiaketa txikiak antolatzea, kirolean parte hartzen ez duten emakumezkoei ikusle izateko aukera luzatzeko.
- Kirol-espazioak mistoak izatea, gizonezko zein emakumezkoek espazio berdinetan aritzeko aukera berdinak bermatzeko.
- Espazio zabaletan jarduera fisikoen praktika sustatzea.
- Programatutako eta programatu gabeko jardueretan gorputz-heziketako monitore baten presentzia patio edo kiroldegiko orduetan.
- Espetxean emakume presoekin jarduera fisikoa landu behar duen hezitzailearen formazioa hobetzea

Ikerlan hau gauzatzean hainbat muga edo zailtasunekin egin dugu topo. Nabarmenezkoa da elkarriketatutakoek osatzen duten lagina txikia dela. Ikusitakoak ikusita eta elkarteetako arduradunen esanetan, ez da batere erraza espetxean jarduera fisikoa egin duten emakumezko preso ohiak aurkitzea. Emakume preso ohiek kartzelan egindako kirolarekiko duten ikuspuntu sakonagoa eskuratzeko, eta emaitzen saturazioa eskuratzeko asmoz, beharrezkoa litzateke emakume gehiago elkarriketatzea. Ikerketaren ondorioak indartzeko asmoz, interesgarria litzateke etorkizuneko beste hainbat ikerketa-ildo proposatzea. Besteak beste, espetxeko langileak (bereziki zuzendaria eta kirol-monitorea) galdekatzeak aukera eskainiko luke emakume preso ohiek esandakoekin alderatu eta bat egiten duten ala ez ikusteko. Halaber, espetxearen errealtateaz mintzatzean bertan sartzea garrantzitsua litzateke, elkarriketatuek nabarmendu bezala bertan egon arte batek barruko jardunaz egin dezakeen ideia lausoa baita. Hau da, etnografia bat gauzatzea oso lagungarria litzateke. Ikerlan honetan jarduera fisikoak betetzen dituen hiru rol nabarmendu badira ere, haren eragin-esparrua zabalagoa dela antzeman da, etorkizuneko ikerlanetan sakondu beharrekoa hain zuzen.

6. Bibliografía

- Alvarado, R. (2012): *Perspectiva histórica y problemas actuales de la institución penitenciaria en España: Las mujeres encarceladas toman la palabra*, Ediciones Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Almeda, E. (2003): *Mujeres Encarceladas*, Ariel, Barcelona.
- Anguera Argilaga, M.T. (1986): «La investigación cualitativa», *Educar*, **10**, 23-50.
- Bassani, A.D.R. (2013): «Actividad física y calidad de vida», in *IV Jornada del Programa de Investigación de Calidad de Vida*, Lomas de Zamora, Buenos Aires, Argentina.
- Berlin, I. (2001): *Dos conceptos de libertad y otros escritos*, Alianza Editorial, Madrid.
- Blumer, H. (1986): *Symbolic interactionism: Perspective and method*, University of California Press, California.
- Bonicatto, S. eta Soria, J. (1998): *Los instrumentos de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud*, World Health Organization Quality Of Life, La Plata.
- De Miguel Calvo, E. (2014): *Relaciones amorosas de pareja en las trayectorias vitales de las mujeres encarceladas*, dokorego-tesia, Euskal Herriko Unibertsitatea UPV/EHU.
- Dey, I. (1993): *Qualitative data analysis: A user friendly guide for social scientists*, Routledge, Londres.
- Chirivella, E. C. (2001): «Deporte, salud, bienestar y calidad de vida», *Cuadernos de psicología del deporte*, **1**, 27-38.
- Castillo, J. (2005): *Deporte y reinserción penitenciaria*, Consejo Superior de Deportes, Madrid.
- , (2006): «Valores sociales del deporte en el ámbito penitenciario», in X. Pujadas, A. Fraile, V. Gambau, F. X. Medina eta J. Bantulà, *Culturas deportivas y valores sociales (VIII Congreso AEISAD)*, Librerías Deportivas Esteban Sanz, Madrid, 121-129.
- Chamarro, A.; Blasco, T. eta Palenzuela, D. (1998): «La práctica de ejercicio en las prisiones: factores asociados a la iniciación y el mantenimiento», *Revista de Psicología del Deporte*, **13**, 69-91.
- Courtenay, W. H. eta Sabo, D. (2001): «Preventive health strategies for men in prison», in D. Sabo, T. A. Kupers eta W. London, *Prison Masculinities*, Temple University Press, Filadelfia, 157-172.
- Elger, B.S. (2009): «Prison life: television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison», *International Journal of Law and Psychiatry*, **32**(2), 74-83.
- Fernández Ballesteros, R. eta Macía, A. (1993): «Calidad de vida en la vejez», *Intervención social*, **2**(5), 77-94.
- Foucault, M. (1983): *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*, Siglo XXI.
- Fornons, D. (2008): «La práctica deportiva en la prisión: rehabilitación o evasión», *Actualidad en el Deporte: Investigación y Aplicación*, **1**, 215-277.
- Gallego, M.; Cabrera, P.; Ríos, J. eta Segovia, J.L. (2010): *Andar 1 km en línea recta. La cárcel del siglo XXI que vive el preso*, Publicaciones de la Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.
- García, N.C.; Vázquez, E.M. eta Ramírez, L.E.R. (2011): «Mujeres en prisión: una experiencia de sentido y de significado», *Itzalpalapa Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, **69**, 67-85.
- Grayzel, J. (1978): «The Functions of Play and the Play Motif at a State Penitentiary», in M. Salter (arg.), *Play Anthropological Perspectives*, Leisure Press, New York, 94-103.
- Guerrero, L.M. (2001): «La entrevista en el método cualitativo», Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile, <<http://rehue.csociales.uchile.cl/investigacion/genetica/cg04>> (2014-05-19an kontsultatua).

- Hagan, J. (1989): «Role and significance of sport/recreation in the penal system», *Prison Service Journal*, **75**, 9-11.
- Herrero Pereña, P. (2013): «No estamos todas, faltan las presas: análisis e intervención socioeducativa con mujeres privadas de libertad», Máster Universitario en Género y Diversidad, Trabajo fin de Máster, Oviedo.
- Juliano, D. (2009): «Delito y pecado. La transgresión en femenino», *Política y Sociedad*, **46**(1), 79-95.
- Lagarde, M. (2005): «Presas», in E. Blas (arg.), *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*, Universidad Nacional Autónoma de México, México, 641-686.
- Manzanos, C. (1992): *Cárcel y marginación social*, Gakoa, Donostia.
- Martos-García, D.; Devis-Devis, J. eta C. Sparkes, A. (2009): «Deporte "Entre rejas" ¿Algo más que control social?», *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, **67**(2), 391-412.
- Matthews, R. (2003): *Pagando tiempo. Una introducción a la sociología del encarcelamiento*, Edicions Bellaterra, Bartzelona.
- Negro, C. (1995): «Actividades en los centros penitenciarios», in P. Rodríguez eta J.A. Moreno (arg.), *Perspectivas de actuación en Educación Física*, Universidad de Murcia, Murcia, 229-245.
- Palacios N. eta Serratosa L. (2000): *Beneficios de la actividad física*, Centro de Medicina del Deporte, Madrid.
- Peón, F.V. (2004): «Un acto metodológico básico de la investigación social: la entrevista cualitativa», in M.L. Tarres (ed), *Observar, escuchar y comprender sobre la tradición cualitativa en la investigación social*, FLACSO, México Hiria, 63-95.
- Pérez, F. (2012): «Programa de adherencia al ejercicio físico, dirigido a usuarios de Programas de Mantenimiento con Metadona (PMM)», *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, **4**(3), 114-117.
- Pierón, M. (2003): «Estilo de vida, práctica de actividades físicas y deportivas, calidad de vida», in *Deporte y Calidad de Vida. Libro de ponencias del II Congreso Mundial deficiencias de la actividad física y el deporte*, 328-342.
- Pons Diez, X. (2010): «La aportación a la psicología social del interaccionismo simbólico: una revisión histórica», *EduPsykhé*, **9**(1), 23-41.
- Ramírez, M. eta González, M. (2007): «Una voz en silencio: Condición social de las mujeres en prisión», in P. Salazar eta O. Picardo Joao (ed), *Nuevas y viejas formas de la penalidad en América Latina*, Buenos Aires, 85-113,
- Rutherford, M. eta Duggan, S. (2009): «Meeting complex health needs in prisons», *Public Health*, **123**(6), 415-8.
- Taylor, S.J. eta Bogdan, R. (2000): *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*, Paidós, Bartzelona.
- Urzúa, A. eta Caqueo-Urizar, A. (2012): «Calidad de vida: una revisión teórica del concepto», *Terapia psicológica*, **30**(1), 61-71.
- Valverde, J. (1991): *La cárcel y sus consecuencias*, Madrid, Ed. Popular.
- WHO (1948): *Constitution of the World Health Organization*, World Health Organization, New York.
- Schwartzmann, L. (2003): «Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales», *Ciencia y enfermería*, **9**(2), 09-21

