

# “Kirol-errezeta pertsona guztientzat da ona”

Ana Galarraga Aiestaran · Elhuyar Zientzia

**Maren Martinez de Rituerto Zeberio**  
Kirol-hezitzailea



ARG.: EHU

## Maren Martinez de Rituerto Zeberio

Tolosa, 1998.

- **Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien gradua** ikasi zuen EHU. Osasunean eta minbizian espezializatu zen ondoren.
- **Donostiako Institutu Onkologikoan dabil ikertzen**, ariketa fisikoaren bidez minbizidun pazienteen ongizatea hobetzeko proiektu batean.

Maren Martínez de Rituerto Zeberio (Tolosa, 1998) Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien gradua —JFKZ— egin bazuen ere, osasun-arloan dabil lanean. Ez du, beraz, gradu hori egiten dutenen ohiko bidea hartu. “Egia da oraintxe hasi garela osasun-munduan sartzen; beti soinketako irakasleak izan garelako, eta, gradua hasi nuenean ere, uste nuen horretan arituko nintzela. Gero, gradua egitean, beste arlo batzuk bazeudela ere jakin nuen, adibidez, kudeaketa. Baina ni ospitale batean nago, eta guztira, Euskal Herrian, bizpahiru izango gara”, azaldu du.

Gradua ikasten hasterako garbi zeukan pertsonekin lan egin nahi zuela. Aitak ere JFKZ ikasi zuen, eta ama sendagilea da, “beraz, betitik izan ditut presente bi arlo horiek, eta jabetu naiz zer lotura estua dagoen osasunaren eta mugimenduaren artean. Jakin nuen ikerketa bat zegoela onkologikoan, eta hor hasi nintzen praktketan”.

Aitortu du hasieran ez zuela uste hainbeste gustatuko zitzaionik, erreparo pixka bat ematen baitzion, minbiziak gizartean duen estigma edo tabuarengatik. Gero, ordea, oso lan polita dela ikusi du: “Alderdi gogorrik ditu, oso gaixotasun gogorra delako, baina asko betetzen nau”.

Martínez de Rituertoren esanean, paziente guztiei egiten die mesede jarduera fisikoak, eta ez bakarrik

alderdi fisikoan, baita psikologikoki eta sozialki ere: “Batzuek indarraren aldetik hainbesteko hobekuntza antzematen ez badute ere, paziente guztiek esan digute on egiten diela. Bularreko minbizia eta prostatarena dira gehien ikertu direnak, eta horietan hobeto ezagutzen dira onurak, baina ikertu behar da, objektiboki jakiteko zer ariketa-mota egin behar duten, zer pisurekin, zenbat denboraz... Botikekin egiten den bezala”.

Horrenbestez, zer parametro hobetzen diren (giharretakoak, odolekoak...) eta haiek kuantifikatzen dabiltza orain. Horrekin batera, psikologoena oso garrantzitsua dela azpimarratu du. “Diziplinarteko lana funtsezkoa da, nire ustez”. Denen artean, pazientearen ongizatea hobetzearekin batera, estigma gainditzeko laguntzen dute.

“Niri gustatuko litzaidake hau egitea ikerketatik kanpo; ez izatea paziente jakin batzuentzat bakarrik. Egia da ikerketa beharrezkoa dela, oraindik asko geratzen baitzaigu jakiteko, baina nire nahia da gu osasun-langiletzat hartzea eta ospitale barruan egotea kirol-errezeta hau eskaini ahal izateko”, aitortu du. Bukatzeko, gogorarazi du kirol-errezeta pertsona guztientzat dela ona: “Funtsezkoa da, geroz eta sedentarioagoa den gizarte honetan, jendea mugitu dadin”. ●

 Universidad del País Vasco	 Euskal Herriko Unibertsitatea	Kultura Zientifikoko Katedra Cátedra Cultural Científica	UPV/EHU Kultura Zientifikoko Katedraren lankidetzan egindako atala.
---	--	---	---



SARGAN+

[Entzun elkarrizketa osorik, EHU-Ekinean podcastean](#)