



## Projektas „Kauno rajono moterų fizinio aktyvumo skatinimo modelis – moterų sporto plėtrai Lietuvoje”

Nr. SRF-FAV-2019-1-0387

### Kauno rajono senjorų fizinio aktyvumo įpročiai ir poreikiai (Moters + mergaitės)

2022 gruodis

Sporto projekto veikos 2022 metais pradėtos vykdyti vasario 26 d. įvadiniais renginiais, dar vis esant daliniams Covid-19 pandemijos ribojimams bei ką tik prasidėjus karui Ukrainoje. Nepaisant labai slogios visuotinės nuotaikos ir nežinomybės, vis tik pavyko surinkti dalyvių, moterų ir senjorų, grupes 4-iose numatytose seniūnijose: Akademijos, Rokų, Kauno rajono apylinkių, Alšėnų. Pradedant FA veiklas naujame dalyvių sraute, pradinių edukacinių renginių metu, kurie vyko 2022 metų vasario 26 ir kovo 5 dienomis, siekta išsiaiškinti potencialių dalyvių fizinio aktyvumo įpročius ir poreikius. Potencialios projekto dalyvės kalbintos tokiais klausimais:

1. Kaip dažnai sportuojate?
2. Kaip vertintumėte savo fizinę sveikatą?
3. Kokių rezultatų tikėtumėtės pasiekti pradėjusios reguliariai sportuoti?
4. Kiek į fizinio aktyvumo veiklas yra įsitraukę jūsų šeimos nariai?
5. Kaip dažnai diskutuojate su artimaisiais sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo klausimais?
6. Kokie sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo klausimai/temos Jums labiausiai rūpi ir domintų?

Diskusijos vyko gyvai. Stengtasi paskatinti kalbėti ir pasisakyti kuo daugiau įvadinuose renginiuose dalyvavusių moterų.

### Apklausoje rezultatai



**1. Moterų iki 55 metų fizinio aktyvumo įpročiai**

Didesnė dalis jaunesnių moterų visose 4-iose seniūnijose teigė reguliariai nesportuojančios, nes neturi laiko, tačiau daugelis jų sportu ar FA veiklomis nurodė užsiimančios retsykliais. Visai fiziniu aktyvumu neužsiimančių, kaip ir sportuojančių reguliariai buvo vos kelios moterys ir merginos.

2. Savo **fizinės sveikatos būklę**, kaip nebūtų keista, dauguma jaunesnių moterų vertino prastai arba vidutiniškai. T.y. daug prasčiau, nei senjoros. Dauguma jų nesiskundė rimtesniais fiziniais negalavimais, bet nereta minėjo susiduriančios su nemiga, stresu, nugaros skausmais ir nedideliais ar periodiškai kamuojančiais kitokiais kūno skausmais.

**3. Kokių rezultatų moterys tikisi pasiekti pradėjusios reguliariai sportuoti.**

Kaip ir ankstesniuose srautuose, labiausiai iš reguliaraus fizinio aktyvumo moterys tikėjosi numesti svorio, pagražinti kūno linijas bei pagerinti bendrą fizinę ir psichinę sveikatą. Taip pat jaunesnės moterys iš sporto projekto užsiėmimų tikėjosi daugiau visko – t.y. dauguma jų sutiko, kad projekte tikėtusi įprasti reguliariai sportuoti, įgyti daugiau raumenų jėgos, sužinoti apie sporto reikšmę visapusiškai sveikatai, susirasti bendraminčių ir pan.

4. Diskutuojant klausimu „**Kiek į fizinio aktyvumo veiklas yra įsitraukę jūsų šeimos nariai?**“ paaiškėjo, kad moterų šeimose daugiau sportuoja vyriškiai – vyrai, sūnūs, broliai, o moteriškoji šeimos dalis ženkliai pasyvesnė FA atžvilgiu.

5. Moterys su artimaisiais sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo klausimais teigė nesikalbančios, nes nesportuojančios ir neturinčios tam daug laiko.

6. Diskutuojant klausimu „**Kokie sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo klausimai/temos Jums labiausiai rūpi ir domintų?**“ moterys minėjo raumenų stiprinimo, stuburo (nugaros), širdies stiprinimo ir FA naudos ligų profilaktikai klausimus. Taip pat moteris domintų ir taisyklingo kvėpavimo bei sveikos mitybos klausimai.

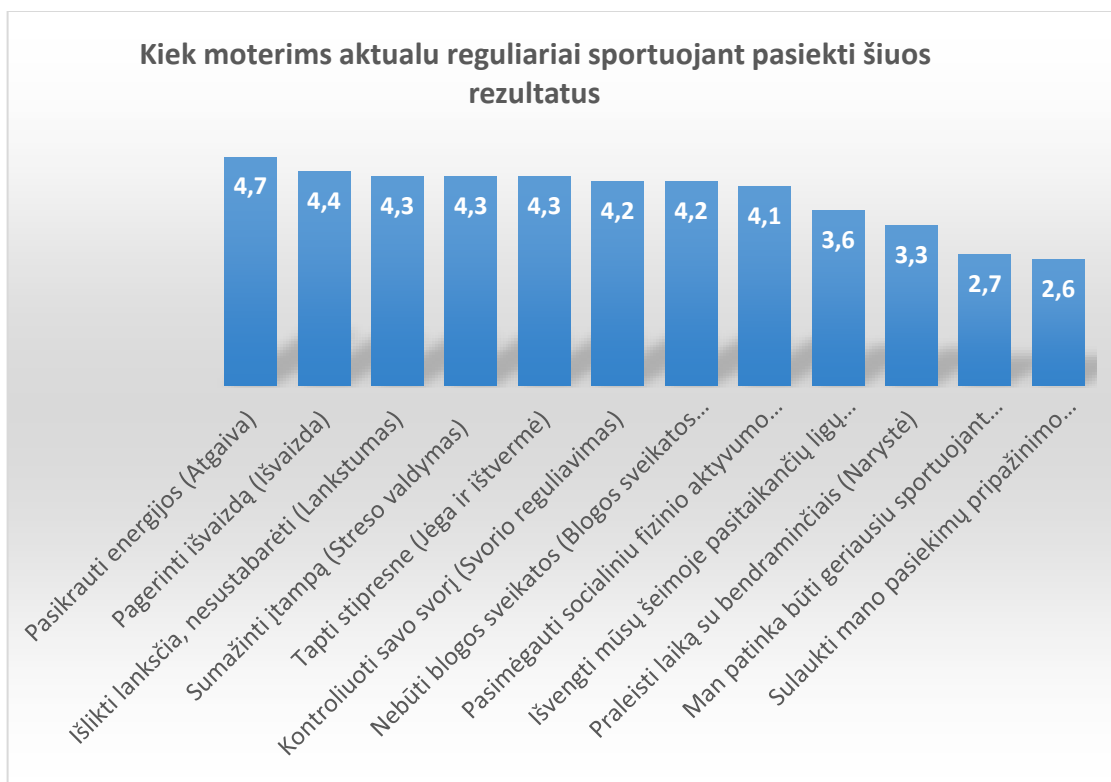
Prasidėjus reguliarioms veikloms, 2023 metų kovo mėnesį apklaustos tikrosios projekto dalyvės, įtrauktos į dalyvių sąrašus. Pagrindinis tikslas buvo išsiaiškinti, kokių rezultatų projekto dalyvės, moterys ir merginos, labiausiai tikisi pasiekti projekto dėka.

Moterims ir merginoms pateikti uždaro tipo klausimai raštu, su atsakymų variantais. Surinkti 56 atsakymai į klausimus. Paaiškėjo, kad pasiryžusioms reguliariai sportuoti moterims ir merginoms visų svarbiausia –**pagerinti bendrą fizinę sveikatą ir numesti svorio**. Tačiau taip pat, skirtingai nei senjoros, didesnė dalis jaunesnių moterų ir merginų iš FA tikisi visko daugiau, t.y. rinkosi visus pateiktus galimus reguliaraus sportavimo naudos variantus: pagerinti bendrą fizinę sveikatą; numesti svorio; įprasti reguliariai sportuoti; įgyti daugiau raumenų jėgos; pagerinti širdies, kraujagyslių ar kvėpavimo sistemų būklę; susirasti bendraminčių, naujų draugų; sužinoti apie sporto reikšmę visapusiškai sveikatai.

Moterų prašėme įvertinti, kiek joms aktualu reguliariai sportuojant pasiekti tam tikrus rezultatai (vertinta 5 balų sistema, kur 1 – visai neaktualu, iki 5 – labai aktualu).

Jaunesnių moterų ir merginų atsakymai į klausimą „**Kiek Jums aktualu reguliariai sportuojant pasiekti šiuos rezultatus?**“ parodė, kad svarbiausia joms – **pasikrauti energijos** (įverčių vidurkis - 4.7 balo iš 5).





Taip pat joms labai svarbu pagerinti išvaizdą (*įverčių vidurkis* - 4.4), išlaikyti lankstumą (4.3), sumažinti įtampą (4.3), tapti stipresne (4.3), kontroliuoti svorį (4.2). Moterims ir merginoms mažiausiai svarbu sulaukti jų pasiekimų pripažinimo (2.6) ir būti geriausiomis sportuojant (2.7) (žr. lentelę 1).

**Lentelė 1.** *Moterų ir merginų vertinimų, kiek joms aktualu reguliariai sportuojant pasiekti tam tikrus rezultatus, vidurkiai (vertinta 5 balų sistema, kur 1 – visai neaktualu, iki 5 – labai aktualu).*

Pasikrauti energijos (Atgaiva)	4,7
Pagerinti išvaizdą (Išvaizda)	4,4
Išlikti lanksčia, nesustabarėti (Lankstumas)	4,3
Sumažinti įtampą (Streso valdymas)	4,3
Tapti stipresne (Jėga ir ištvėrmė)	4,3
Kontroliuoti savo svorį (Svorio reguliavimas)	4,2
Nebūti blogos sveikatos (Blogos sveikatos vengimas)	4,2
Pasimėgauti socialiniu fizinio aktyvumo aspektu (Pasitenkinimas)	4,1

Išvengti mūsų šeimoje pasitaikančių ligų (Sveikatos sutrikimai)	3,6
Praleisti laiką su bendraminčiais (Narystė)	3,3
Man patinka būti geriausiu sportuojančiu (Rungtyniavimas)	2,7
Sulaukti mano pasiekimų pripažinimo (Socialinis pripažinimas)	2,6

Sekanti dalyvių moterų ir merginų apklausa vykdyta įpusėjus sporto projekto veikloms, 2023 metų vasarą. Moterų žodžiu ir raštu klausta, ar jos patenkintos FA veiklomis pagal projektą, ar projekto pasėkoje jos sportuoja dažniau ir ar išmoko naujų pratimų, ar skatina šeimos narius aktyviau sportuoti, t.p., kas ir kokios priemonės jas labiausiai motyvuoja ar kliudo reguliariai sportuoti, ar ketina tęsti FA užsiėmimus po projekto bei ką palinkėtų vis dar nesportuojančioms moterims.

Anketas su uždariais bei keliais atvirais klausimais užpildė 56 dalyvės moterys ir merginos. Visos pažymėjo esančios patenkintos arba labai patenkintos projekto veiklomis ir projekto pasėkoje sportuojančios dažniau. Taip pat didžioji dauguma dalyvių (49) nurodė jaučiančios sveikatos pagerėjimą ar kūno pajėgumo padidėjimą projekto FA veiklų pasėkoje. Taip pat džiugina rezultatas, kad daugiau nei pusė, 34 iš 56 moterų ir merginų nurodė pradėjusios savarankiškai sportuoti namuose. Tai buvo vienas svarbiausių projekte numatytų tikslų – stiprinti moterų gebėjimus ir įgūdžius sportuoti savarankiškai ir reguliariai. Taip pat tai buvo didelis pokytis, lyginant jų savarankiško sportavimo įpročius prieš moterims ir merginoms įsijungiant į sporto projekto veiklas. Didesnė dalis dalyvių moterų ir merginų (43 iš 56) taip pat nurodė skatinusios savo šeimos narius aktyviau užsiimti FA veiklomis. Šis rodiklis taip pat labai džiugina, nes projekto pradžioje kalbėjimo apie FA naudą su šeimos nariais praktiškai nei įgūdžių neturėjo didžiuma projekto dalyvių.

### **Kas paskatina moteris ir merginas sportuoti?**

Labiausiai moteris ir merginas sportuoti paskatina **noras būti sveikesnėmis** (47 atsakymai iš 56). Kiti FA skatinantys faktoriai:

- Noras gražiau atrodyti (44);



Kauno rajonas

- Draugės/draugai (25);
- Išsiugdytas įprotis (19);
- Bendruomenės nuomonė (9).

**Trukdo reguliariai sportuoti:** treniruočių pasiekiamumas, nepalankus treniruočių laikas, laiko stoka, kiti darbai.

Dauguma projekto dalyvių moterų ir merginų (49 iš 56) nurodė projekto metu išmokusios pratimų ir galinčios savarankiškai sportuoti namuose. Taip pat didesnė dalis apklaustųjų (33 iš 56) teigė, jog joms namuose sportuoti padėtų treniruotės internetu su savo trenere.

Projekto dalyvės moterys ir merginos kitoms moterims linki rasti laiko sau ir sportuoti. Pradėti sportuoti jau šiandien.

Projekto pabaigoje dauguma moterų ir merginų dėkojo už projektą, už puikias patirtis jame, bendrystę, naudingą informaciją, už atrastą laiką ir išsiugdytą poreikį reguliariam FA, už pagerėjusią sveikatą, šeimų įtraukimą ir bendrai už visas projekto veiklas. Dalyvės taip pat pageidavo gauti treniruočių pratimų su komentarais įrašus. Atsižvelgiant į tai, pratimų įrašai buvo daryti treniruočių metu, tačiau dėl jų būtinės vizualinės raiškos įrašai plačiai neviešinti - pasidalinta tik individualiai su keliomis projekto dalyvėmis.



## Išvados:

Kauno rajono moterys ir merginos sporto projekto pasėkoje:

- \* pagerino savo fizinę ir psichinę sveikatą;
- \* sustiprino savo sąmoningumą apie FA naudą moters gyvenime;
- \* išsiugdė įprotį, poreikį ir gebėjimus reguliariai užsiimti FA veiklomis;
- \* išmoko sau naudingų pratimų individualioms treniruotėms namuose;
- \* pradėjo diskutuoti FA temomis su savo šeimos nariais artimaisiais ir draugais, skatinti juos būti fiziškai aktyvesniais;
- \* atrado daugiau kokybiško laiko sau;
- \* sustiprino savo šeimų įsitraukimą į FA veiklas.

Moterims ir merginoms labai svarbu FA metu bendrauti tarpusavyje ir aptarti FA patirtis bei kylančius sunkumus, svarbu išgirsti gyvai ir per įrašus apie kitų moterų FA patirtis.

Moterų ir merginų FA programoje daug vietos turėtų užimti pratimai, skirti kūno lankstumo bei tvirtumo stiprinimui, *širdies ir nugaros būklės* gerinimui, svorio reguliavimui. Taip pat svarbi sveikos mitybos ir sveiko judėjimo aptarimo programa.

Siekiant sustiprinti moterų ir merginų reguliarių FA namuose, svarbu joms parengti treniruotėse atliekamų pratimų kokybiškus įrašus, kuriuose būtų ir trenerio komentarai, kaip teisingai pratimus atlikti ir kaip bei kam, kokiai kūno daliai, tas pratimas naudingas.