



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

Nr. SRF-FAV-2019-1-0387

MOTERŲ IR MERGAIČIŲ PASITENKINIMO PROJEKTO VEIKLOMIS IR JŲ FA UŽSIĖMIMŲ KOKYBĖS VERTINIMAS

Siekiant sekti projekto veiklų kokybę, numatyta tris kartus per srauto projekto laikotarpį atlikti dalyvių apklausas, siekiant išsiaiškinti jų patirtis projekte, lūkesčius ir pasiektus rezultatus.

I APKLAUSA (Pirminė)

Pirmųjų įžanginių renginių metu, vykusių 2019 m. rudenį, potencialios projekto dalyvės kalbintos pagal pasiruoštus klausimus, siekiant išsiaiškinti: kaip dažnai moterys sportuoja ir kiek į FA įsitraukę jų šeimų nariai, kaip dažnai jie tarpusavyje diskutuoja FA klausimais; kaip vertina savo fizinę būklę, kokių rezultatų tikėtusi pradėjusios reguliariai sportuoti; kas ir kiek joms aktualu pradėjus reguliariai sportuoti – pasikrauti energijos, pagerinti sveikatą, kontroliuoti svorį ar kita. Potencialių dalyvių amžiaus grupės įžanginiuose renginiuose neišskirtos.

Pokalbių įžanginių renginių metu išsiaiškinta, kad didžioji dalis moterų sportuoja retkarčiais. Mažesnes dalis sudarė moterys, sportuojančios reguliariai ir tos, kurios visai nesportuoja.

Savo fizinę būklę didžioji dalis moterų vertino vidutiniškai. Pasitaikė teigiančių, kad jaučiasi puikiai ar gerai, nepaisant to, kad nesportuoja. Kai kurios teigė besijaučiančios prastai, tačiau jos ir taip pat patvirtino, kad sportu ar reguliaria fizine veikla neužsiiminėja.

Iš reguliarių FA užsiėmimų moterys tikėjosi pasikrauti energijos, kontroliuoti svorį, smagiai praleisti laiką su bendraminčiais, jaustis sveikesne ir stipresne, kai kurios minėjo norinčios išvengti šeimoje pasitaikančių ligų, kaip kam svarbu išlikti lanksčiomis, nesustabarėti.

Klausiant, kokie **šimos narių fizinio aktyvumo įpročiai**, paaiškėjo, kad dažniausiu atveju dalis šeimos narių sportuoja, tačiau pasitaikė ir tokių atsakymų, kad nesportuoja niekas ir net negalvoja pradėti sportuoti.



Kauno rajonas

Nepaisant to, kad sporto įgūdžiais moterys ne itin pasižymėjo, tačiau dauguma jų tikėjo, **kad sportas- tai sveikata.**

Pagal projektą buvo numatyta, kad įpusėjus projekto reguliarioms fizinio aktyvumo veikloms, bus vertinama projekto dalyvių jausenų sportuoti pažanga ir pasitenkinimo projekto veiklomis lygis. Dėl COVID-19 situacijos, 2020 metų kovo mėnesį projekto kontaktiniai užsiėmimai buvo sustabdyti.

Siekiant įvertinti projekto dalyvių moterų ir mergaičių patirtis projekte ir sveikatos bei jausenų pokyčius, buvo suplanuota antroji apklausa. Jos metu 2020 metų vasario-kovo mėnesį planuota apklausti visas projekte dalyvaujančias keturių Kauno rajono seniūnijų moteris ir mergaites. Deja, kovo mėn. buvo paskelbtas pirmasis karantinas dėl Covid-19 pandemijos. Spėta apklausti tik Ringaudų seniūnijos projekto dalyves.

II APKLAUSA

Prieš pirmąjį karantiną apklaustos Ringaudų seniūnijoje projekto dalyvės moterys ir mergaitės. Iš viso apie 15 moterų. Kai kurios moterys užpildė apklausų anketas (13).

Apklausa raštu bei diskusijos tais pačiais klausimais būdu siekta išsiaiškinti, kiek moterys ir mergaitės patenkintos projekto veiklomis, kaip jaučiasi pradėjusios reguliariai sportuoti, ar jos ugdomi savarankiško sportavimo įgūdžius, kokių rezultatų tikisi, kaip į jų FA užsiėmimus reaguoja šeima, kas joms pačioms labiausiai patinka FA užsiėmimuose ir kitose projekto veiklose, ką naujo sužinojo apie FA naudą ir ar skatina artimuosius bei draugus sportuoti.

APKLAUSOS REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

Dauguma dalyvių nurodė, jog pradėjus reguliariai sportuoti pagal projekto veiklas, jos jaučiasi geriau – geresnė nuotaika, daugiau laiko skiria sau, jaučiasi žvalesnės. Moterys ir mergaitės nebuvo linkusios sportuoti pačios namuose, bet stengėsi daugiau ir aktyviau leisti laiko lauke su šeima.

Moterų namiškiai pritaria jų fizinio aktyvumo veikloms ir jas palaiko, namie dažnai apie sporto naudą sveikatai diskutuoja, pasakoja, ko sužinojusios.

Moterims fizinio aktyvumo užsiėmimuose pagal projektą labai patiko profesionaliai vedami užsiėmimai ir paaiškinimas, kokie pratimai kaip stiprina vienus ar kitus raumenis. Taip pat moterys džiaugėsi atradusios laiko sau. Labiausiai rūpėjo projekto metu numesti svorio, pradėti sveikiau gyventi ir pagerinti bendrą savijautą.

Moterys nesvarstė motyvacijos reguliariai sportuoti savarankiškai. Savo FA patirtimi su namiškiais dalinosi ir kitus sportuoti skatino ne visos – kai kurios teigė nepagalvojusios tai daryti.



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



Kauno rajonas

Kovo - birželio mėnesiais projekto FA veiklos buvo sustabdytos. Liepos mėnesį atnaujintos. Rugsjūčio-spalio mėnesį vykdytas dalyvių pasiekimų ir pasitenkinamo projekto veiklomis vertinimas bei aptarimai.

III APKLAUSA

Ringaudų, Zapyškio, Ežerėlio ir Kačerginės seniūnijose projekto dalyvių moterų ir mergaičių teiravomės, kiek jos patenkintos kūno sudėties matavimų rezultatais, ar projekto pasėkoje sportuoja dažniau, ar išmoko naujų pratimų ir ar pavyksta savarankiškai sportuoti, kiek patenkintos FA veikomis pagal projektą, ar paskatino ką nors aktyviau sportuoti, ar jaučia sveikatos pagerėjimą, kaip sekėsi sportuoti karantino metu, kas palaiko ar kliudo motyvacijai sportuoti savarankiškai, ar ketina tęsti reguliaria FA pasibaigus projektui ir kokios priemonės padėtų to pasiekti. Iš viso surinktos 47 užpildytos anketos. Apklausos ir diskusijos vykdytos dialoginių grupių metu. Dėl Covid-19 ir pavasarį vykusio kelių mėnesių karantino pertraukos, dalyvių skaičius buvo tiek mažesnis nei planuota, dalyvės šiek tiek keitėsi, t.y. ne visos sportavo nuo projekto pradžios, kai kurios dalyvės anketų negalėjo įvertinti pokyčio, nes prisijungė prie projekto tik po karantino. Atkrito projekto pradžioje, iki pirmojo karantino, aktyviai projekte dalyvavusios mergaitės-moksleivės (Kačerginės seniūnija), prie projekto FA veiklų grafiko sunkiau prisiderinti buvo dirbančioms moterims.

APKLAUSOS SANTRAUKA IR REZULTATAI

Kas Jums yra sportas?

Dominuojantys atsakymai: puikus laisvalaikis, sveikata, geras pavyzdys savo vaikams, veikla, kuri padeda išlaikyti kūno linijas ir pasitikėjimą savimi.
Įdomu tai, kad nepilnametės sportą pirmiausiai sieja su pramoga.

Kaip jaučiatės pradėjusios reguliariai sportuoti? Gal jaučiate kokius pokyčius – nuotaikos, jėgų, motyvacijos, kt.?

Moterų jausenos pradėjus reguliariai sportuoti:

Dominuojantys atsakymai: Gera nuotaika, daugiau energijos, smagus pasibuvimas kartu, nebekankina nemiga, atsirado motyvacija sportuoti ir paskatinti vaikus.

Kaip dažnai sportuojate pačios namie ar lauke?



Apie pusė moterų teigė pačios savarankiškai nesportuojančios, kitos – pasportuoja apie du kartus per savaitę ar stengiasi vaikščioti daugiau pėsčiomis.

Kokių rezultatų labiausiai tikėtės/tikėjotės pasiekti šio sporto projekto dėka?

Dominuojantys atsakymai: Gerai praleisti laisvalaikį, pastiprinti raumenukus, pagerinti fizinę būklę, įgyti gražesnių kūno linijų, išsiugdyti įprotį sportuoti kiekvieną dieną.

Kaip į jūsų reguliaraus fizinio aktyvumo užsiėmimus reaguoja šeima? Ar artimiesiems pasakojate apie savo patirtis?

Dauguma moterų teigė, kad šeima reaguoja puikiai, palaiko. Moterys pasakoja ir aptaria savo patirtis su namiškiais.

Kas Jums labiausiai patinka Fizinio aktyvumo užsiėmimuose ir kitose projekto veiklose?

Moterims patinka veiklų įvairovė, aktyvesni pratimai, įvairūs šokių elementai, sportas komandoje ir tai, kad gali skirti laiko sau.

Nepilnametėms labiausiai patiko pratimų įvairovė.

Ką naujo ir įdomaus sau sužinojote paskaitų apie FA naudą metu?

Moterys paskaitų įvairiomis temomis neklausė, informaciją gavo renginių ir edukacinių užsiėmimų metu. Svarbiausia, ką sužinojo ir įsiminė – apie sporto reikšmę visapusiškai sveikatai, apie mankštas kūnui ir veidui.

Kokie sveikatą stiprinančio aktyvumo klausimai/temos Jums labiausiai rūpi?

Moterims labiausiai rūpi sveikesnės mitybos klausimai bei pratimai konkrečioms kūno dalims stiprinti - kojoms, pilvo presui ir pan.

Nepilnametės teigė esančios atviros visokiai informacijai – konkrečių rūpimų klausimų neturėjo.

Kaip dažnai paskatinate artimuosius ir drauges/us reguliariai sportuoti?

Svarbiu uždaviniu projekte numatėme, kad projekto dalyvės ne tik pačios sportuos ir įgis įgūdžius reguliariai sportuoti, bet taip pat ir įgis poziciją skatinti kitus savo aplinkos žmones užsiimti reguliaria fizinio aktyvumo veikla, sportu.

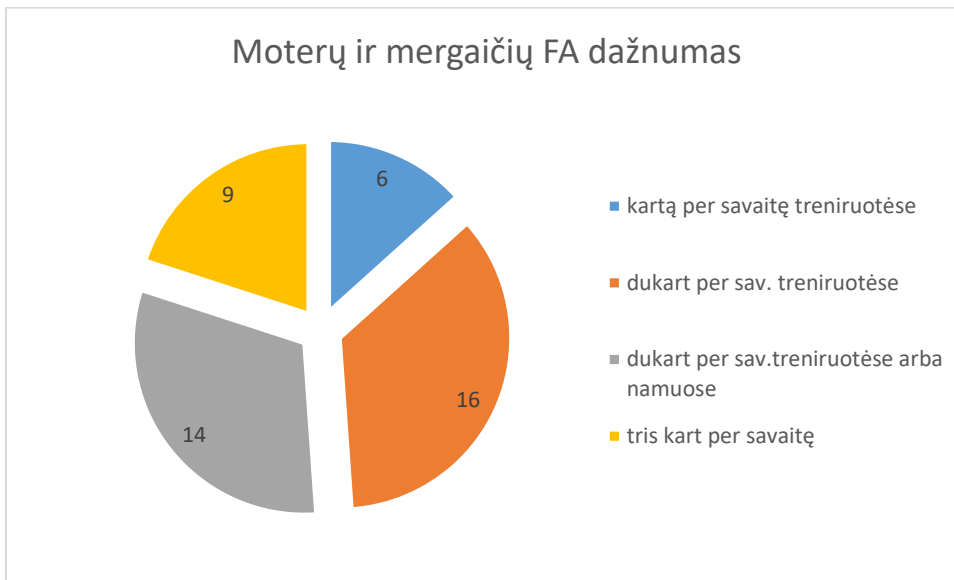
Moterys projekto dalyvės nelabai linkusios skatinti kitus sportuoti, tačiau kartais tai daro.

IV MOTERŲ Fizinio Aktyvumo PROGRESO VERTINIMAS

Paskutinės apklausos metu dalyvių klausėme, projekto pasėkoje jos sportuoja dažniau; ar išmoko sau naudingų fizinių pratimų; ar sportuoja savarankiškai namie; kaip dažnai sportuoja; kiek yra patenkintos reguliariomis FA veikomis pagal projektą; ar paskatino kokį savo šeimos narį reguliariai sportuoti; ar jaučia sveikatos pagerėjimą; kas jas motyvuoja sportuoti ir kas kliudo; ar ketina tęsti reguliarius FA užsiėmimus pasibaigus projektui ir kas joms pagelbėtų reguliariai sportuoti namuose. Iš viso surinktos 45 užpildytos anketos.

Dauguma moterų patvirtino, kad projekto pasėkoje sportuoja dažniau ir projekto metu išmoko sau naudingų pratimų. Mergaitės nesijautė sportuojančios daugiau ar ko nors labiau išmokusios. Moterys ir mergaitės namuose savarankiškai sportuoti nelabai linkusios. Jos labiau linkusios sąmoningai rinktis daugiau judėjimo lauke, einant su reikalais ar išeinant pasivaikščioti su draugėmis. Diskusijose moterys minėjo, kad stengiasi kuo dažniau ten, kur įmanoma, nueiti pėsčiomis. Taip pat Moterys linkusios drauge išeiti pasivaikščioti ar išsirušti į žygį, ekskursiją.

Didžiausia dalis moterų ir mergaičių nurodė sportuojančios du kartus per savaitę treniruotėse (16), kiek mažesnė jų dalis sportuoja du kartus savaitėje treniruotėse arba namuose (14). Tris kartus savaitėje nurodė sportuojančios 9 iš 45 pasisakiusiųjų, t.y. apie penktadalis projekto dalyvių moterų. Kartą per savaitę – 6.



Patenkintos arba labai patenkintos FA veiklomis pagal projektą nurodė esą beveik visos pasisakiusios projekto dalyvės. Dauguma moterų teigė besijaučiančios geriau – aktyvesnės, stipresnės ir geresnės nuotaikos.

Tik dvi dalyvės nurodė neįsijaučiančios sveikatos pagerėjimo ir nesportuojančios dažniau, nei sportavo iki projekto. Taip, tikėtina, teigė tos moterys, kurios įsijungė į projekto veiklas po pirmojo karantino. Didesnė dalis moterų, projekto dalyvių, teigė, jog jų šeimos nariai taip pat sportuoja, tad jų skatinti nereikia. Bet draugės paskatinančios aktyviau užsiimti FA veikla.

Tęsti reguliarius fizinio aktyvumo užsiėmimus pasibaigus projektui moterys norėtų, tačiau abejoja, ar tai joms pavyks. Keturios pažymėjo, kad pasibaigus projektui nesportuos. To priežastimi gali būti diskusijų metu nuskambėjusios abejonės, ar nepritruks motyvacijos savarankiškai reguliariai sportuoti.

Į klausimą, *kokios priemonės padėtų reguliariai sportuoti namuose, jeigu vėl būtų paskelbtas karantinas*, moterys atsakė, kad išmoko pratimų, galėtų mankštintis pačios savarankiškai, nots vargu, ar pavyks tam motyvacijos. 13 moterų teigė, jog joms pagelbėtų treniruotės internetu su savo trenere.

V Baigiamojo viso projekto vertinimo metu dalyvės išsakė savo galinį visa apimančią vertinimą, ką projektas joms davė – sveikatai, emocinei bei socialinei būklei. Moterys ir mergaitės piešė, kalbėjo, arba raštu išsakė savo apibendrinančias patirtis, įspūdžius ir pokyčio rezultatus.

„Pirmą kartą gyvenime pradėjau savarankiškai reguliariai sportuoti. Nes patikėjau trenerės teiginiais, kad reguliari fizinė veikla stipriai atitolina lėtines ligas. Pamačiau, kaip neįtikėtinai sutvirtėjo ir atsigavo visos projekto dalyvės. Dabar namie savarankiškai reguliariai sportuoja ir abu mano sūnūs. Vyras bando taip pat.“

„Pagaliau nebekankina nemiga. Iki pradėdant sportuoti dėl streso negalėdavau miegoti“.

„Stengiuosi visur, kur įmanoma, nueiti pėsčiomis ir skatinu vaikus visur eiti pėsčiomis“.



Išvada:

Bendrai visos projekto dalyvės, moterys ir mergaitės, patenkintos projekto veiklomis, jaučiasi įgiję naujų įgūdžių sportuoti savarankiškai, bei motyvacijos aktyviau gyventi.

Vis tik, reiktų daugiau dėmesio skirti moterų ir mergaičių motyvacijos užsiimti reguliaria FA veikla individualiai arba grupėse, savarankiškai arba su trenere.

Taip pat svarbu ieškoti būdų, kaip labiau pastiprinti moterų ir mergaičių motyvaciją dalintis savo FA patirtimis ir paskatinti savo nesportuojančius artimuosius bei draugus reguliariai sportuoti.

Moterims ir mergaitėms svarbi pratimų ir užsiėmimų įvairovė, todėl reikia atkreipti dėmesį, kad FA užsiėmimai įvairuotų, užsiėmimus vestų bent dvi skirtingos trenerės. Moterys ir mergaitės bendrai jaučiasi pakankamai sveikos ir nesportuodamos, tad jų motyvacijai stiprinti būtina gili ir pagrįsta FA naudą tolesnei sveikatos perspektyvai pagrindžiančios literatūros, tyrimų bei pavyzdžių pateiktis ir analizė.



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

