



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

Nr. SRF-FAV-2019-1-0387

## SENJORŲ PASITENKINIMO PROJEKTO VEIKLOMIS IR JŲ FA UŽSIĖMIMŲ KOKYBĖS VERTINIMAS

### I APKLAUSA

*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 APIBENDRINIMAS

#### **Sportavimo įpročiai**

Didžioji dalis kalbintų moterų teigė, jog sportuoja retkarčiais. Mažesnė dalis moterų teigė, kad sportuoja reguliariai. Visai nesportuoją pasisakė tik kelios moterys.

#### **Savo fizinės būklės vertinimas**

Didžioji dalis renginiuose dalyvavusių moterų savo fizinės būklę 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.

#### **Kokių rezultatų tikėtusi iš reguliarių FA užsiėmimų**

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.

#### **Šeimos narių įsitraukimas į FA**

Klausiant, kokie šeimos 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.



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



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 senjorų patirtis projekte ir sveikatos ar jausenų pokyčius, buvo suplanuota antroji apklausa. Jos metu 2020 metų vasario-kovo mėnesį planuota apklausti visas projekte dalyvaujančias keturių Kauno rajono seniūnijų senjoras. Deja, kovo mėn. buvo paskelbtas pirmasis karantinas dėl Covid-19 pandemijos. Spėta apklausti tik Ringaudų seniūnijos projekto dalyves.

## II APKLAUSA

*Prieš pirmąjį karantiną apklaustos projekte dalyvaujančios senjoros Ringaudų seniūnijoje. Iš viso apie 15 moterų. Kai kurios senjoros užpildė apklausų anketas (12), kai kurios nepildė, nes neturėjo akinių, tačiau diskusijose dalyvavo visos tos seniūnijos projekto dalyvės.*

*Apklausa raštu bei diskusijos tais pačiais klausimais būdu siekta išsiaiškinti, kiek senjoros dalyvės patenkintos projekto veiklomis, kaip jaučiasi pradėjusios reguliariai sportuoti, ar moterys ugdo 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

Absoliučiai visos dalyvės nurodė, jog pradėjus reguliariai sportuoti pagal projekto veiklas, jos jaučiasi geriau - puikiai ar labai puikiai, daugiau energijos, tapę daug žvalesnės ar geresnės nuotaikos.

Dauguma jų stengiasi reguliariai sportuoti ir namuose, lauke ir su vaikais. Kelerios nurodė namie savarankiškai nesportuojančios.

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

Senjoroms fizinio aktyvumo užsiėmimuose pagal projektą labai patiko „malonus, profesionalus bendravimas, profesionalūs patarimai“, „profesionaliai pateikti pratimai ir paskaitos“, „trenerės profesionalumas“ ir panašiai apibūdinti dalykai.

Senjoroms rūpėjo raumenų stiprinimas, kraujo spaudimo bei atsvaro reguliavimas, stuburo, sąnarių ir galvos sveikata, sveika mityba bei gyvensena, bendrai - kaip gyventi be ligų.

Senjoros abejojo savo motyvacija savarankiškai reguliariai sportuoti. Jos dalinosi savo FA patirtimi su namiškiais, teigė paskatinančios sportuoti ir aplinkinius.



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

### III APKLAUSA

*Ringaudų, Zapyškio, Ežerėlio ir Kačerginės seniūnijose projekto dalyvių senjorų teiravomės, kiek jos (ir jie) 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. Tuo tikslu parengtos apklausų anketos su atitinkamais klausimais. Iš viso surinktos 49 užpildytos anketos. Kai kurios dalyvės anketų negalėjo užpildyti be akinių, tai dalyvavo tik diskusijose žodžiu.*

*Apklausos ir diskusijos vykdytos dialoginių grupių metu. Dėl Covid-19 ir pavasarį vykusio kelių mėnesių karantino pertraukos, bendras dalyvių senjorų skaičius projekte nepakito, tik netolygiai pasiskirstė seniūnijose – daugiau nei planuota senjorų sportavo Ringaudų ir Zapyškio seniūnijose, mažiau jų rinkosi Ežerėlio ir Kačerginės seniūnijose. Dauguma senjorų sportavo nuo pat projekto pradžios. Reikia atkreipti dėmesį, kad kai kurios senjoros, įpusėjus projektui, reguliariai sportuoti ir projekto veikose dalyvauti pradėjo drauge su savo vyrais (7) ir, kartais, su anūkais.*

*Senjorų, projekto dalyvių, pasiekimų ir pasitenkinimo projektu apklausų rezultatų apibendrinimas pateikiamas žemiau.*

### SENJORŲ APKLAUSOS SANTRAUKA IR REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

#### **Kas Jums yra sportas?**

*Dominuojantys atsakymai: Sveikata, puiki nuotaika, malonumas, bendravimas, gera savijauta. "Meilė ir gyvenimas"*

*Reguliarus sportavimas akivaizdžiai siejamas su puikiomis emocijomis, sveikata ir pozityvia socializacija.*

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

#### SENJORŲ JAUSENOS PRADĖJUS REGULIARIAI SPORTUOTI



*Dominuojantys atsakymai:* atsiranda naujų jėgų, energijos, įkvėpimo, pagerėjo nuotaika, sustiprėjo raumenys, ištvermė, norisi motyvuoti vaikus ir anūkus, pastoviai sportuoti, paraginti ir kitus kaimynus ir savo bendraamžius, geriau sekasi organizuoti savo dienos darbus, “nevarčiau jokių vaistų, labai seniai lankiausi pas šeimos gydytoją, kadangi dabar nieko neskauda” **“jaučiu motyvaciją ir toliau sportuoti”**.

*Senjorų jausenų – nuotaikos, jėgų, motyvacijos - pokyčiai didžiuliai ir išimtinai vien pozityvūs. Nebuvo nei vieno skundo ar abejonės dėl Fizinio aktyvumo projekto veiklų naudos senjorų gerovei.*

### **Kaip dažnai sportuojate pačios namie ar lauke?**

*Dominuojantys atsakymai:* Einu su lazdom, mėgstu važinėti dviračiu, rytais vaikštau, atlieku pratimus, namie sportuoju kai blogas oras.

*Didesnė dalis moterų stengiasi sportuoti kasdien, tačiau ne visoms pavyksta, ir sunkiau pačioms atlikti pratimus pilnai, kaip treniruotėje.*

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

*Dominuojantys atsakymai:* Gerų emocijų ir geros sveikatos, bendravimo kolektyve, išmokti naujų pratimų, širdies ir kraujagyslių pagerinimo, numesti svorio, įgauti energijos ir priprasti pratimus atlikti nuolat, palaikyti kūno lankstumą

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

*Dominuojantis atsakymas, kad šeima reaguoja puikiai, visi palaiko, net noriai pavaduoja ir už jas atlieka kitus darbus. Moterys pasakoja, pasikalba, namiškiai džiaugiasi, kad jos sportuoja. Tik viena iš vyriausiųjų senjorų grupės dalyvių paminėjo, kad apie savo sportus artimiesiems nepasakoja.*

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

*Dominuojantys atsakymai:* užkrečiama puiki vadovės nuotaika, bendravimas, patarimai įvairiais klausimais, susibūrimas drauge, skatinama motyvacija viską atlikti gerai.

*Bendrai, senjoroms patiko visa veikla projekte.*



**Ką naujo ir įdomaus sau sužinojote paskaitų apie FA naudą metu?** (senjoroms vyko paskaitos, tad jos daugiau sužinojo apie FA naudą.)

*Įdomiausiai minėti dalykai:* žinios apie sveiką gyvenimo būdą, kūno rodiklių matavimą fizinei būklei įsivertinti, FA naudą fizinei ir emocinei žmogaus sveikatai, kaip teisingai atlikti įvairius pratimus, vaistų sudėtis ir kokybė.

**Kokie sveikatą stiprinančio aktyvumo klausimai/temos Jums labiausiai rūpi?**

*Senjoroms labiausiai rūpimi FA klausimai:* širdies ir kraujagyslių sveikata; cukraligės klausimai; viso kūno raumenų stiprinimo ir atpalaidavimo; kojų ir sąnarių stiprinimas, kaip teisingai atlikti pratimus nepakenkiant sau.

**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. Didžioji dalis projekto dalyvių senjorų nurodė visad pasitaikius progai skatinančios aplinkinius sportuoti.

#### **IV APKLAUSA - SENJORŲ Fizinio Aktyvumo PROGRESO VERTINIMAS**

*Paskutinės apklausos metu projekto dalyvių senjorų klausėme, ar 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 49 užpildytos anketos.*

Absoliuti dauguma projekto dalyvių patvirtino, kad projekto pasėkoje sportuoja dažniau ir projekto metu išmoko sau naudingų pratimų.

Sportuojančiųjų ir nesportuojančiųjų savarankiškai namuose santykis pasiskirsto maždaug **5:1**. T.y. savarankiškai nepradėjo sportuoti tik kas penkta senjora. Diskusijose moterys minėjo, kad stengiasi daugiau vaikščioti pėsčiomis, išeiti į žygius, kas gali - mina dviračius ar atlieka tam tikrus pratimus laukdamas autobuso, turėdamos laisvą minutėlę tarp darbų ar net atlieka darbus



atsižvelgdamos į savo trenerių patarimus, pvz., kaip taisyklingai tūpti, proporcingai paskirstyti keliamą krūvį ir pan.

Patenkintos arba labai patenkintos FA veiklomis pagal projektą nurodė esą visos pasisakiusios projekto dalyvės senjoros. T. p. absoliuti dauguma nuolatinių projekto dalyvių senjorų nurodė jaučiančios sveikatos pagerėjimą ar kūno pajėgumo padidėjimą.

Beveik visos dalyvės senjoros skatino savo šeimos narius ar pažįstamus aktyviau užsiimti FA veikla.

Tęsti reguliarius fizinio aktyvumo užsiėmimus pasibaigus projektui planuoja visos projekto dalyvės. Senjoros labai reikšmingu įvardijo socialinį treniruočių aspektą – smagų bendravimą, bendrai per sportą kuriamą gerą nuotaiką, užmezgamus ryšius.

Į klausimą, *kokios priemonės padėtų reguliariai sportuoti namuose, jeigu vėl būtų paskelbtas karantinas*, dauguma senjorų atsakė, kad išmoko pratimų ir mankštinsis savarankiškai. Taip pat svarstyta galimybė pasibaigus projektui tęsti užsiėmimus su trenere.

## **BAIGIAMASIS PROJEKTO VERTINIMAS**

**V BAIGIAMOJO VISO PROJEKTO VERTINIMO** metu senjoros (ir jų vyrai) išsakė savo galinį visą apimančią vertinimą, ką projektas joms davė – sveikatai, emocinei bei socialinei būklei. Moterys (ir keli jų vyrai) piešė, kalbėjo, arba raštu išsakė savo apibendrinančias patirtis, įspūdžius ir pokyčio rezultatus.

*Citatos, apimančios atsikartojančius teiginius:*

„Atėjau su įvairiais skausmais, nugaros, kojų, rankų ir t.t. O dabar nieko nebeskauda, ir nenaudoju jokių vaistų“

„Labai esu patenkinta šiuo projektu. Atsirado daugiau energijos, nustojo skaudėti nugarą, ranką, ir labai draugiškas kolektyvas, nuostabi trenerė.“

Įgijau „geros nuotaikos, energijos ir žvalumo. Pagerėjo visa sveikata ir radau daug naujų draugų.“

„Labai pagerėjo gyvenimas, jokio pykčio, nuotaika puiki ir viską padarai. O buvo taip – einu tiesiai, bet neša į šoną. Dabar viskas gerai.“



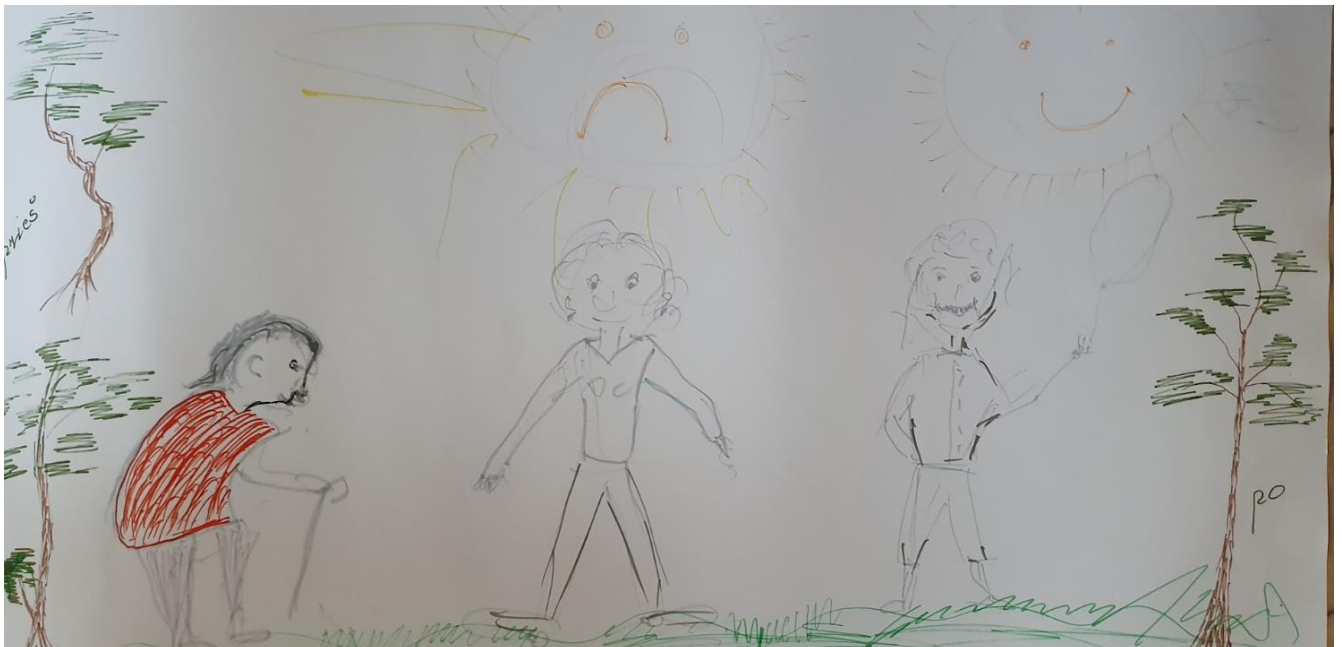
„Aš labai laiminga, kad galėjau sportuoti su kolektyvu. Tiesiog pagerėjo savijauta, sustiprėjo raumenys, pagerėjo nuotaika, tiesiog gyvenimas pasidarė malonesnis. Siūlyčiau dažniau judėti, sportuoti, ir būsimės sveikos.“

„Pagerėjo savijauta. Džiaugiuosi susitikimu su bendruomene. Patiko trenerės meistriškumas, atvirumas. Bandom daugelį pratimų įsisavinti ir kartoti namuose.“

„Pakilo bendras tonusas, gerokai padidėjo judesių amplitudė. Dingo sportavimo baimės kompleksas. Per eilinį patikrinimą pas šeimos gydytoją ši nustebo padariusi išvadą, kad gerokai pagerėjo mano visi pagrindiniai parametrai.“

„Fizinis aktyvumas, mankšta yra labai gerai. Tačiau labai svarbus yra ir bendravimas, pasikalbėjimai. Mankšta man asmeniškai davė geresnę savijautą, geresnę sveikatą, geriau dirba širdis, sumažėjo spaudimas, dingo stresas, šeimoje mažiau nesutarimų.“

„Esu be galo patenkinta, kad galėjau dalyvauti šiame projekte. Praplėčiau pažįstamų ratą bendruomenėje, išmokau daug pratimų ir įgijau žinių apie sveiką gyvenimo būdą ir dar daug naudingų dalykų. Galvoju, kad dalyvavimas šiame projekte – tai geriausia, kas man galėjo nutikti gyvenime šiuo gyvenimo laikotarpiu. Norėčiau, kad šis projektas tęstųsi ilgiau.“





## Išvada:

*Apklausų rezultatai rodo, kad senjorų grupėje pasiekti visi projektui kelti tikslai – pagerinta senjorų sveikata, sustiprintas jų supratimas apie FA reikšmę sveikai gyvensenai bei įtvirtinta motyvacija pačioms reguliariai sportuoti ir pasibaigus projektui, įgytas įgūdis dalintis savo gerąja FA patirtimi su kitai bei paskatinti juos taip pat reguliariai sportuoti ar mankštintis.*

*Reguliary sportavimą senjoros akivaizdžiai sieja su savo patirtomis puikiomis emocijomis, stipriai pagerėjusia sveikata ir pozityvios socializacijos patirtimis.*

*Šie rezultatai leidžia daryti išvadą, jog projekto FA užsiėmimai ir kitos veiklos įgyvendintos puikiai ir kokybiškai.*