



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 (Moterys 55+)**  
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 įvadiniuose renginiuose dalyvavusių moterų.

### Apklausoje rezultatai

#### 1. Senjorų fizinio aktyvumo įpročiai



Kauno rajonas

Didesnė dalis senjorų visose 4-iose seniūnijose nurodė retkarčiais sportuojančios. Visai fiziniu aktyvumu neužsiimančių buvo kiek mažiau nei pusė, o reguliariai ir nuolat sportuojančių būsimų dalyvių tarpe taip pat buvo vienetai.

2. Savo **fizinės sveikatos būklę** dauguma senjorų vertino vidutiniškai. Dauguma senjorų įvardijo turinčios sveikatos problemų ar skausmų.
3. **Kokių rezultatų senjoros tikisi pasiekti pradėjusios reguliariai sportuoti.**  
Kaip ir ankstesniuose srautuose, labiausiai iš reguliaraus fizinio aktyvumo senjoros tikėjosi pagerinti bendrą fizinę sveikatą. Taip pat moterys tikėjosi pagerinti širdies veiklą, atsikratyti dusulio, numesti svorio.
4. Diskutuojant klausimu „**Kiek į fizinio aktyvumo veiklas yra įsitraukę jūsų šeimos nariai?**“ paaiškėjo, kad senjorų šeimose daugiau sportuoja vyriškiai – vyrai, sūnūs, anūkai, o moteriškoji šeimos dalis ženkliai pasyvesnė FA atžvilgiu.
5. Absoliuti mažuma senjorų tvirtino diskutuojančios su artimaisiais sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo klausimais. Paaiškėjo, kad senjoros nelabai tikėjo galimybe ilgesnį laiką reguliariai mankštintis, o taip pat neturėjo įpročio aptarinėti savo FA patirtis ir pasiekimus su šeimos nariais.
6. Diskutuojant klausimu „Kokie sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo klausimai/temos Jums labiausiai rūpi ir domintų?“ senjoros dažniausiai minėjo sveikos mitybos klausimus, taisyklingo kvėpavimo, judėjimo ir širdį bei kraujagysles stiprinančios profilaktikos klausimus.

Prasidėjus reguliarioms veikloms, 2023 metų kovo mėnesį apklaustos tikrosios projekto dalyvės, įtrauktos į dalyvių sąrašus. Pagrindinis tikslas buvo išsiaiškinti, kokių rezultatų projekto dalyvės senjoros labiausiai tikisi pasiekti projekto dėka. Paaiškėjo, kad senjoroms visų svarbiausia – **pagerinti bendrą fizinę sveikatą.**



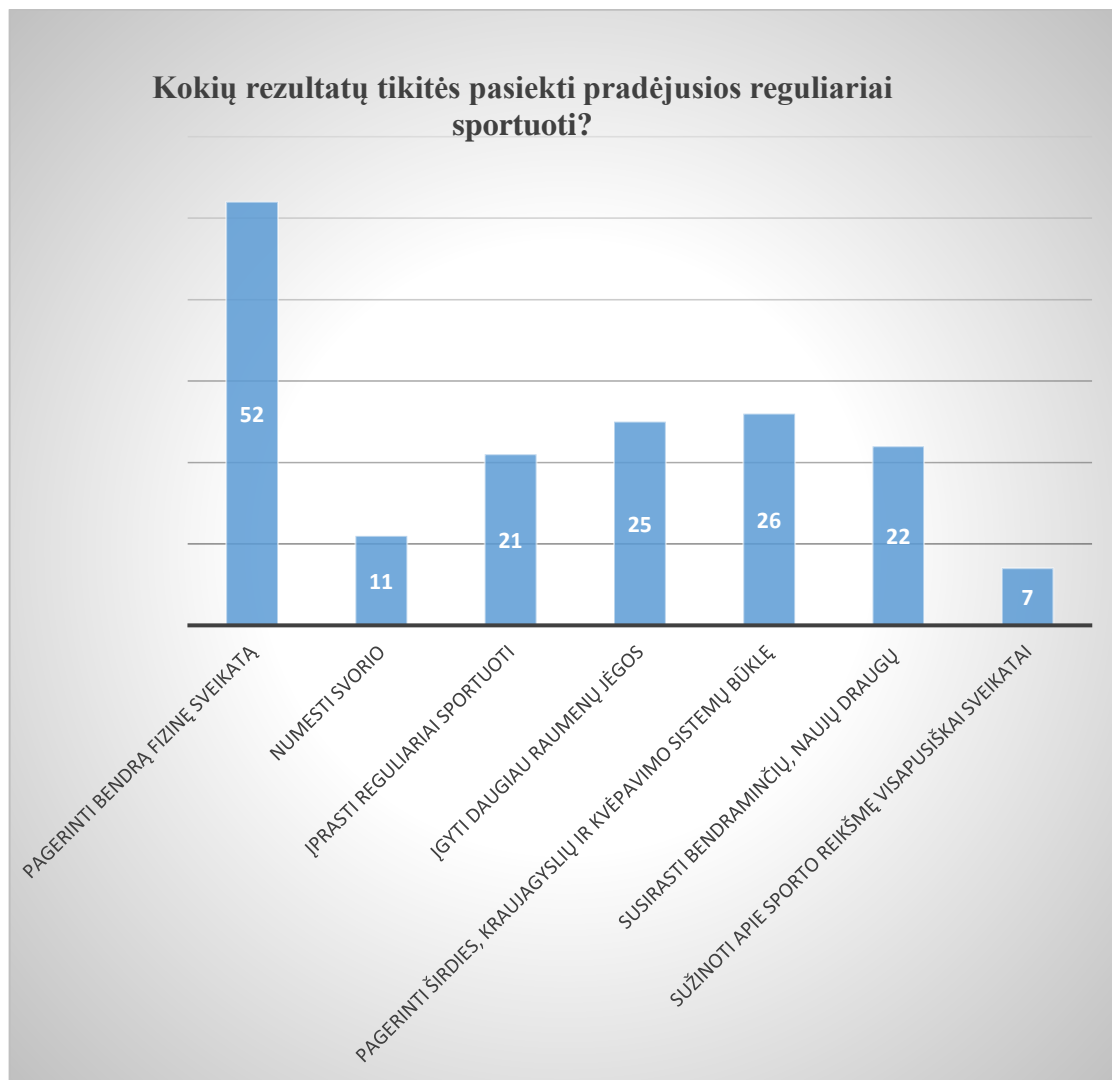
ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



Kauno rajonas

Senjoros kalbintos, ir taip pat jos raštu atsakė į joms pateiktus klausimus su atsakymų variantais.

### Kokių rezultatų tikėtės pasiekti pradėjusios reguliariai sportuoti?



Senjorų prašėme įvertinti, kiek joms aktualios fizinio aktyvumo teikiamos galimybės ir rezultatai (vertinta 5 balų sistema, kur 1 – visai neaktualu, iki 5 – labai aktualu).

Vyresnėms moterims svarbiausia fizinio aktyvumo dėka išlaikyti lankstumą (*įverčių vidurkis* - 4.83), jaustis sveikesnėms (4.73) ar nebūti blogos sveikatos (4.62) bei pasimėgauti

*socialiniu fizinio aktyvumo aspektu (4.5)*. Taip pat, paskutinio srauto senjoros fiziniu aktyvumu tikėjosi kontroliuoti svorį (4.43) bei pasikrauti energijos (4.33). pasikrauti energijos. Senjoroms mažiausiai svarbu būti geriausiomis sportuojant (2.83) ar sulaukti jų pasiekimų pripažinimo (3.00) (žr. lentelę 1).

**Lentelė 1.** Senjorų vertinimų, kiek joms aktualios fizinio aktyvumo teikiamos galimybės ir rezultatai, vidurkiai (vertinta 5 balų sistema, kur 1 – visai neaktualu, iki 5 – labai aktualu)

<b>Išlikti lanksčia, nesustabarėti (Lankstumas)</b>	<b>4.83</b>
<b>Jaustis sveikesne (Pozityvi sveikata)</b>	<b>4.73</b>
<b>Nebūti blogos sveikatos (Blogos sveikatos vengimas)</b>	<b>4.62</b>
<b>Pasimėgauti socialiniu fizinio aktyvumo aspektu (Pasitenkinimas)</b>	<b>4.50</b>
<b>Kontroliuoti savo svorį (Svorio reguliavimas)</b>	<b>4.43</b>
<b>Pasikrauti energijos (Atgaiva)</b>	<b>4.33</b>
<b>Tapti stipresne (Jėga ir ištvermė)</b>	<b>4.23</b>
<b>Sumažinti įtampą (Streso valdymas)</b>	<b>4.17</b>
<b>Pagerinti išvaizdą (Išvaizda)</b>	<b>4.00</b>
<b>Išvengti mūsų šeimoje pasitaikančių ligų (Sveikatos sutrikimai)</b>	<b>3.83</b>
<b>Praleisti laiką su bendraminčiais (Narystė)</b>	<b>3.50</b>
<b>Įveikti asmeninį iššūkį (Iššūkis)</b>	<b>3.17</b>
<b>Sulaukti mano pasiekimų pripažinimo (Socialinis pripažinimas)</b>	<b>3.00</b>
<b>Man patinka būti geriausiu sportuojant (Rungtyniavimas)</b>	<b>2.83</b>

Sekanti dalyvių senjorų apklausa vykdyta įpusėjus sporto projekto veikloms, 2023 metų vasarą. Senjorų 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 49 dalyvės senjoros. Praktiškai visos pažymėjo esančios labai patenkintos projekto veiklomis ir projekto pasėkoje sportuojančios dažniau. Taip pat visos nurodė jaučiančios sveikatos pagerėjimą ar kūno pajėgumo padidėjimą projekto FA veiklų pasėkoje. Taip pat labai džiugina rezultatas, kad 38 iš 49 senjorų 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 jungiantis į projekto veiklas. Didesnė dalis dalyvių senjorų (37 iš 49) taip pat nurodė skatinusios savo šeimos narius aktyviau užsiimti FA veiklomis.

### **Kas paskatina senjoras sportuoti?**

Labiausiai senjoras paskatina sportuoti **noras būti sveikesnėmis** (43 atsakymai iš 49). Kiti FA skatinantys faktoriai:

- Noras gražiau atrodyti (33);
- Draugės/draugai (30);
- Išsiugdytas įprotis (24);
- Šeima (12);
- Bendruomenės nuomonė (8).

**Trukdo reguliariai sportuoti:** tinginystė, nepalankus treniruočių laikas, valios stoka, darbai ar kitos besidubliuojančios veiklos.

Dauguma projekto dalyvių senjorų (43 iš 49) nurodė projekto metu išmokusios pratimų ir galinčios savarankiškai sportuoti namuose. Taip pat kiek didesnė dalis apklaustųjų teigia (29 iš 49), jog joms namuose sportuoti padėtų treniruotės internetu su savo trenere.

Projekto dalyvės senjoros kitoms moterims linki kuo greičiau pradėti sportuoti.

Projekto pabaigoje dauguma senjorų dėkojo už projektą, už puikias patirtis jame, naudingą informaciją, už išsiugdytą įprotį reguliariam FA, už bendrystę, stipriai pagerėjusią sveikatą ir bendrai už visą projektą. Dažna dalyvių pageidavo gauti treniruočių pratimų įrašus. Atsižvelgiant į šiuos senjorų pageidavimus, pratimų įrašai buvo daryti treniruočių metu,



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



Kauno rajonas

tačiau dėl jų buitinės vizualinės raiškos įrašai plačiai neviešinti - pasidalinta tik individualiai su keliomis projekto dalyvėmis.

### Išvados:

Kauno rajono senjoros sporto projekto pasėkoje labai pagerino savo fizinę ir psichinę sveikatą, išsiugdė įprotį, poreikį ir gebėjimus reguliariai užsiimti FA veiklomis; pradėjo diskutuoti FA temomis su savo artimaisiais ir draugais, skatinti juos būti fiziškai aktyvesniais.

Senjoroms labai svarbu FA metu bendrauti tarpusavyje ir dalintis patirtimis bei mintimis apie FA patirtis, svarbu išgirsti gyvai ir per įrašus apie kitų moterų FA patirtis. Taip pat jų tolesniam reguliariam FA palaikymui labai pagelbėtų profesionaliai padaryti senjoroms pritaikytų pratimų įrašai su trenerio komentarais - kaip teisingai atlikti pratimą; kokiai kūno funkcijai stiprinti skirtas pratimas.

Senjorų FA programoje daug vietos turėtų užimti pratimai, skirti kūno lankstumo bei tvirtumo stiprinimui, *širdies, kraujagyslių ar kvėpavimo sistemų būklės* gerinimui, svorio reguliavimui. Taip pat svarbi sveikos mitybos senjoroms aptarimo programa.

