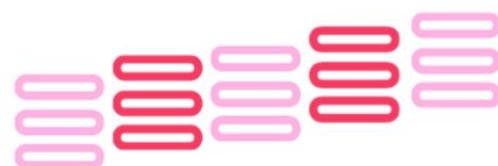


MOTERŲ BARJERAI

EUROPOS ŠALIŲ BENDRADARBIAVIMAS, SKATINANT MOTERŲ DALYVAVIMĄ FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMOSE



INTELEKTINIS PRODUKTAS 1
Poreikių ir kliūčių
analizės ataskaita


**WOMEN'S
HURDLES**

MOTERŲ BARJERAI EUROPOS ŠALIŲ BENDRADARBIAVIMAS, SKATINANT MOTERŲ DALYVAVIMĄ FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMOSE

622171-EPP-1-2020-1-IT-SPO-SCP

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ŠIS PRODUKTAS SUKURTAS, PRISIDEDANT
VISIEMS PROJEKTO PARTNERIAMS:



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association



**NEPRIKLAUSOMŲ
KŪRĖJŲ GILDIJA**



Europos Komisijos parama rengiant šį tyrimą nereiškia turinio, kuris atspindi tik autorių požiūrį, patvirtinimo, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už jame pateiktą informaciją.

Autoriai / Tyrėjai

| | |
|------------------|---|
| BULGARIJA | Yoanna Dochevska Ivaylo Zdravkov Kalinka Gudarovska |
| GRAIKIJA | Goumas Spyridon Vlahopoulou Maria Benetos Benetos Georgios Goumas George Richter Dimitrios Vlachopoulos Charalampos Toutouzas Kostas |
| ITALIJA | Gianluca Sotis Roberto Volpe Michele Sciarra Stefania Urbinati Dario Arceri Paola Rodinò Maura Ilardi Dolores Forgione |
| LIETUVA | Daiva Grikšienė Jūratė Sobutienė Aušra Vaitkevičienė Vilma Verygienė |
| RUMUNIJA | Gabriela Mut-Vitcu Bogdan Mut-Vitcu |

TURINYS

| | |
|---|-----------|
| 1. ĮVADAS | 5 |
| Projekto prielaidos | 5 |
| Ataskaitos planas | 6 |
| Metodika | 6 |
| Statistinė analizė | 7 |
| 2. VISŲ DALYVAUJANČIŲ ŠALIŲ APŽVALGA | 9 |
| Demografija | 9 |
| Socialiniai kintamieji | 10 |
| Sveikatos ir fizinės būklės kintamieji | 13 |
| Fizinių pratimų ir sporto kintamieji | 16 |
| 3. DUOMENŲ ANALIZĖ | 21 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir amžiaus | 21 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir gyvenamosios vietos | 21 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir šeiminės padėties | 21 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir vaikų skaičiaus | 22 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir išsilavinimo | 22 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir profesinio statuso | 22 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir darbo pobūdžio | 22 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir pajamų lygio | 23 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir KMI | 23 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir rūkymo įpročių | 23 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir sveikatos būklės suvokimo | 24 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir depresijos | 24 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir sportavimo mokykloje | 24 |
| Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir sporto paslaugų pasiekiamumo | 24 |
| Fizinės / sportinės veiklos nutraukimo priežastys | 24 |
| Fizinės / sportinės veiklos atnaujinimo priežastys | 25 |
| Veiksniai, skatinantys atnaujinti fizinę / sportinę veiklą | 25 |
| 4. IŠVADOS | 26 |
| 5. PRIEDAS | 28 |
| 6. LITERATŪRA | 33 |

1. ĮVADAS

Projektas MOTERŲ BARJERAI vykdomas, siekiant įvertinti, ar kasdieniniame moterų gyvenime yra kliūčių (barjerų) užsiimti fizine veikla, taip pat norint nustatyti priežastis, kurios sąlygoja fiziškai pasyvaus gyvenimo būdo pasirinkimą.

Į šį tyrimą įtraukėme 20-65 metų amžiaus moteris iš projekte dalyvaujančių šalių (Bulgarijos, Graikijos, Italijos, Lietuvos, Rumunijos). Įtakos fizinei / sportinei veiklai gali turėti keletas skirtingų priežasčių (ekonominės, edukacinės, emocinės, fizinės, socialinės), todėl paimtas platus apklausos dalyvių spektras – nuo fiziškai aktyvių iki sėslų gyvenimo būdą besirenkančių moterų.

Mūsų tikslas buvo išsiaiškinti įtaką moterų judrumui darančius parametrus bei nustatyti jų poveikį moterų fiziniam aktyvumui. Siekėme išanalizuoti šių moterų gyvenimo būdą, jų aplinką, psichologinę būklę, jų siekius gyvenime ir tuomet išnagrinėti galimybes, kurios leistų pakeisti kai kuriuos aspektus (fizinį ar psichinį), siekiant įveikti fizinio aktyvumo barjerus.

Projekto prielaidos

Projektas MOTERŲ BARJERAI – tai bendradarbiavimo partnerystė, kuria siekiama nustatyti ir dalintis gerą patirtimi apie aktyvių moterų fizinį aktyvumą tarp Europos šalių.

Bendras šio projekto tikslas – skatinti socialinę įtrauktį, lygias moterų galimybes sportuoti ir formuoti adekvatų supratimą apie sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo svarbą.

Bendrame kontekste projektas MOTERŲ BARJERAI tikisi prisidėti prie visų aktyvių moterų fizinio aktyvumo gerinimo Europos mastu. Žvelgiant iš asmens perspektyvos, šiuo projektu norima įtraukti moteris ir motyvuoti jas organizuotai ir nuolat užsiimti tam tikra fizine veikla. Informacija, gauta projekto MOTERŲ BARJERAI metu, platinama Europos Sąjungoje, pirmiausia 5 projekte dalyvaujančiose valstybėse narėse: Bulgarijoje, Graikijoje, Italijoje, Lietuvoje ir Rumunijoje.

Projektas MOTERŲ BARJERAI buvo suskirstytas į 7 darbo paketus (Work Packages – WP).

WP1 – projekto valdymas

Ši veikla susijusi su bendru projekto valdymu ir koordinavimu, įskaitant kokybės valdymo veiklą, biudžeto kontrolę, laiko valdymą ir rizikos / konfliktų valdymą. Kiekvieno partnerio vaidmuo buvo aiškiai apibrėžtas projekto pradžioje, atsižvelgiant į kiekvieno partnerio kompetenciją ir patirtį konkrečiose srityse. Kadangi tai yra tarptautinio bendradarbiavimo projektas, visų dalyvaujančių šalių pageidavimu bendraujama elektroniniu paštu ir tiesioginiu elektroniniu ryšiu.

WP2 – viešinimo veikla

Projekto tikslų bus siekiama, didinant moterų ir jų šeimų sąmoningumą. Planuojant moterų fizinio aktyvumo didinimo strategijas, reikia atsižvelgti į kultūrinius, visuomeninius ir su sveikatos sistema susijusius veiksnius, tad labai svarbu per skirtingas veiklas sukurti teigiamą ir įtraukiančią sportinę kultūrą.

Be to, tikslinga platinti projekto medžiagą visoje Europoje, daugiausia per dideles auditorijas turinčius tinklus (šiuo metu tokias, kaip televizija, radijas ar socialiniai tinklai), kurie tikrai padėtų sustiprinti poveikį.

WP3 – poreikių ir kliūčių analizė

Siekiant nustatyti fizinį aktyvumą stabdančius barjerus ir pasiūlyti galimus sprendimus, būtina atlikti išsamią literatūros analizę ir parengti koncepciją bei pagal ją dalyvaujančiose šalyse įvykdyti apklausas. Be to, kad informacija bus gaunama tiesiogiai iš projekte dalyvaujančių moterų (per mūsų parengtą anketą), bus vykdomi ir internetinės paieškos tyrimai, siekiant tinkamai suprasti, ko

moterys ieško internete apie „fizinį aktyvumą“, naudodamos šį naują, inovatyvų būdą, kuris yra būtinas, siekiant suvokti kliūtis, trukdančias 20-65 metų amžiaus moterims užsiimti fizine veikla.

WP4 – gerosios praktikos identifikavimas

Geriausias sprendimas yra naudoti plačią literatūros apžvalgą, atsižvelgiant į vietos skirtumus, siekiant įvertinti gerąsias moterų fizinio aktyvumo praktikas įvairiose šalyse. Taigi, įgyvendinamos veiklos pagrindumas skirtingų vietovių kontekste bus analizuojamas, pasitelkus įvairius kultūrinius, socialinius ir su medicina susijusius profilius.

WP5 – auksinių taisyklių parengimas, siekiant paskatinti moterų dalyvavimą fizinio aktyvumo programose

Šiuo atveju šalių ekspertai parengs galutinį ir itin svarbų dokumentą, vadinamą manifestu, kurio pagrindu taps apklausos rezultatai ir gerosios praktikos analizė, ir kuris vaidins svarbų vaidmenį, rašant auksines taisykles, kurios yra būtinos, siekiant padidinti moterų dalyvavimą fizinės veiklos programose ir įvertinant šalių kultūrinius, socialinius ir medicinos srities ypatumus.

WP6 – mokymo mokytį (“Train the Trainers”) veikla

Medicininės ir techninės edukacinės veiklos įgyvendinimui bus naudojama “Train the Trainers” (TtT) (liet. mokymas mokytį) metodika, organizuojant mokymo kursus specialistams (gydytojams, fizinio lavinimo treneriams ir fizinės veiklos vadybininkams), dirbantiems pasirinktose šalyse. Kiekviena šalis paskelbs kvietimus atrankai ir atrinks po 2 profesionalius specialistus ir vadybininkus, kurie yra iniciatyvūs ir nuolat dirba fizinio aktyvumo sferoje, ir kurie dalyvaus “Master” renginyje Romoje. Baigę mokymų programą, šie asmenys galės perduoti savo žinias kitiems specialistams savo šalyse.

Ataskaitos planas

Bendra metodinė priemonė, kurią projekto MOTERŲ BARJERAI partneriai naudojo rinkdami ir analizuodami duomenis bei informaciją savo šalyse, buvo anketa (1 priedas), sudaryta iš 4 skyrių:

- 1 skyrius: Demografinė informacija;
- 2 skyrius: Civilinės ir profesinės padėties duomenys;
- 3 skyrius: Dabartinis ir ankstesnis individualus užsiėmimas sportu;
- 4 skyrius: Veiksniai, darantys įtaką fizinės veiklos atsisakymui ir atsidavimui.

Kiekvienas skyrius buvo rengiamas, kad jis atitiktų projekto tikslus ir laukiamus rezultatus. Galutinė anketos versija yra visų šiame projekte dalyvaujančių narių atidaus derinimo ir ilgo darbo rezultatas. Siekiant gauti kuo daug patikimos informacijos, kuri atspindi veiksnius, turinčius įtakos moterų apsisprendimui užsiimti fizine veikla, buvo nuspręsta atrinkti dalyvių grupes – toliau jų buvo prašoma papildomai apibūdinti save. Šių atrinktų dalyvių daugumą sudarė moterys, kurių amžius svyravo nuo 20 iki 65 metų. Reikalingai informacijai iš šios grupės surinkti buvo pasirinkta standartinio tipo anketa. Anketą sudarė 22 klausimai – vieni paprasti, kiti su pasirenkamais atsakymų variantais. Rezultatai buvo ekstrapoliuoti, atliekant statistinę analizę ir naudojant tiesines koreliacijas tarp naudojamų kintamųjų.

Kitame skyriuje pateiksime kiekvienos šalies, dalyvaujančios projekte MOTERŲ BARJERAI, anketavimo charakteristikas.

Metodika

Pradžioje buvo atlikta literatūros apžvalga tiek tarptautiniu, tiek nacionaliniu lygiu tomis temomis, kurios susijusios su projektu MOTERŲ BARJERAI, taip siekiant surinkti geriausią įmanomą informaciją ir duomenis (naujausius ir patikimiausius). Visų projekte dalyvaujančių šalių tyrėjai atliko literatūros paiešką, siekdami susipažinti su esamomis, gerai pasiteisinusiomis anketomis. Kiekvienoje šalyje per

du mėnesius (2021 m. kovo-balandžio mėn.) anketą užpildė mažiausiai 200 moterų, kurių amžius 20-65 metai.

Anketų rinkimas

Bulgarijoje apklausa buvo atliekama, naudojant internetines anketas, kurios buvo platinamos per BSDA tinklą ir socialinių tinklų erdvėje.

Graikijoje anketas internetu (naudojant „Google Forms“) arba popierines anketas užpildė šešių projekte dalyvaujančių mokslininkų draugai bei giminės.

Italijoje internetinė apklausa buvo pateikta bei išsiųsta el. paštu CNR centrinės būstinės Romoje ir CNR tyrimų srities institutų Bolonijoje darbuotojams, taip pat mokykloms ir sporto centrams, su kuriais buvo bendradarbiaujama anksčiau ir kurie buvo informuoti apie tyrimą.

Lietuvoje su įvairiuose projektuose dalyvaujančiais asmenimis (įvairiomis organizacijomis, asocijuotomis struktūromis, verslais, nevyriausybinės, sporto ir gydymo įstaigomis, taip pat klubais, šeimos nariais, draugais) buvo susisiekiama CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) metodu, t. y. respondentai gavo el. laiškus, kuriuose buvo prašoma užpildyti formą internetu (nuoroda į „Google Forms“), arba buvo pildomos popierinės anketos ranka darbo vietose ar kitur.

Rumunijoje anketos buvo pildomos, naudojant internetinę versiją, arba buvo pildomos popierinės anketos „Cardioprevent“ klinikoje.

Naudojamos formulės

Kūno masės indeksas, sutrumpintai vadinamas KMI, yra žmogaus kūno svorio ir ūgio santykis, ir gana gerai koreliuoja su kūno riebalais. KMI laikomas naudingiausiu suaugusiųjų nutukimo rodikliu, kai turimi tik svorio ir ūgio duomenys.

KMI apskaičiuojamas kūno svorį (kilogramais) dalinant iš ūgio (metrais) kvadratu.

Šie režiai naudojami KMI reikšmių klasifikavimui į penkias kategorijas:

- < 18,5: per mažas svoris;
- >= 18,5 ir < 25: normalus svoris;
- >= 25 ir < 30: arti nutukimo;
- >= 25: antsvoris;
- >= 30: nutukimas.

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Body mass index \(BMI\)](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Body_mass_index_(BMI))

Tai, kaip žmogus pats suvokia savo sveikatą, išreiškia subjektyvų respondento savo sveikatos vertinimą. Šia idėja paremtais rodikliais galima įvertinti visų gyventojų bendrą sveikatos būklę, sveikatos pokyčius ir sveikatos priežiūros poreikius.

Standartizuotą anketos formatą, įvertinantį subjektyviai suvokiamą sveikatos būklę, rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija ir ją naudoja Europos gyventojų sveikatos tyrimas apklausos būdu (EHIS) (HS1 kintamasis) ir ES pajamų ir gyvenimo sąlygų statistikoje (EU-SILC) (kintamasis PH010). „Kaip vertinate savo sveikatą bendrai? Ji yra...“ Labai gera / Gera / Vidutiniška / Bloga / Labai bloga.

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Self-perceived health](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Self-perceived_health)

Statistinė analizė

Penkiose projekte dalyvaujančiose šalyse surinkti duomenys buvo sujungti į vieną duomenų bazę, nes kiekvienoje šalyje surinktos informacijos struktūra buvo tokia pati. Duomenų suvienodinimo darbas apėmė pirmąją kongruencijos (sutapimo) analizę, siekiant patikrinti iš skirtingų duomenų bazių gautos informacijos formos ir struktūros vienodumą. Kai duomenų bazė buvo suvienodinta, buvo sukurta svorių sistema, siekiant neutralizuoti kiekvienoje šalyje atliktų interviu skaičiaus skirtumą: tokiu būdu išvengėme rezultatų iškraipymo pagal šalis, kuriose buvo apklausta daugiau respondentų.

Dėl šios priežasties bendri rezultatai buvo išgryninti nuo skaitinių skirtumų tarp imčių, ir tokiu būdu tinkamai susieti su tiriamąja situacija kaip bendra visuma, o atskirai su kiekviena šalimi susiję duomenys buvo eliminuoti iš šio svorio.

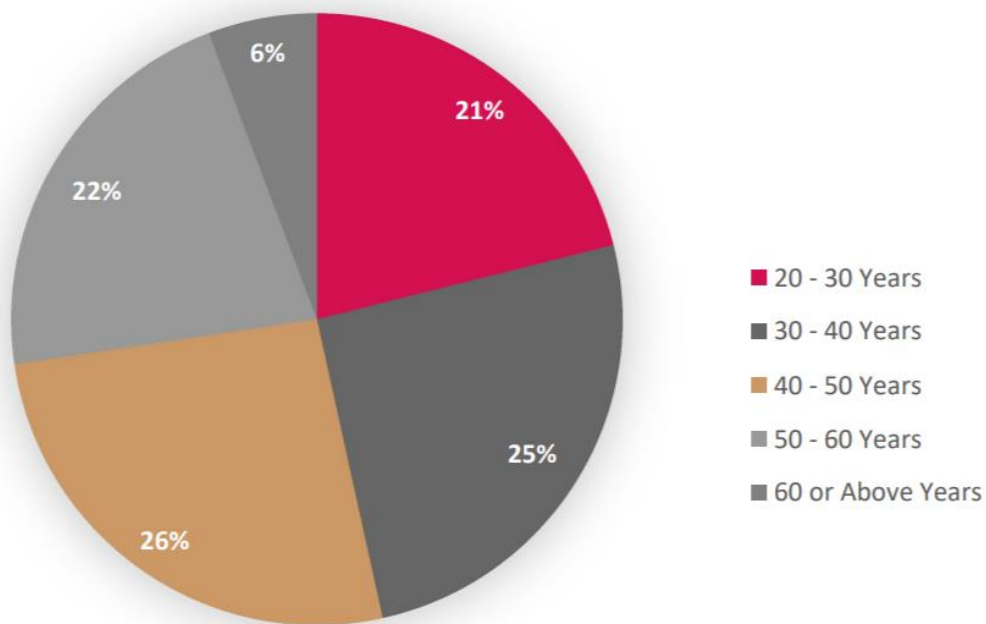
Statistinė analizė remiasi duomenimis, pateikiant juos procentais, kad būtų užtikrintas kiekvienos nagrinėjamos temos palyginamumas tarp skirtingų šalių bei su kita susijusia viešai prieinama statistika. Tačiau turime atkreipti dėmesį į tai, kad mūsų respondentų grupės neatspindi visų kiekvienos šalies gyventojų ir turi natūralaus šališkumo, gerbiant jų demografinę struktūrą. Iš tikrųjų tai yra ne tikimybių pavyzdžiai, o spontaniškos atsakymų apklausos, skirtos tam tikroms pagal projektą svarbioms gyventojų grupėms. Bet kuriuo atveju, šio tyrimo tikslams svarbus ne visos populiacijos reprezentatyvumas, daug svarbiau ištirti tam tikras tikslines grupes, į kurias gali ir bus nukreipti po šio pirmojo etapo suprojektuoti veiksmai.

2. VISŲ DALYVAUJANČIŲ ŠALIŲ APŽVALGA

Demografija

- Amžius (1 pav.)

Kaip buvo minėta anksčiau, į dalyvių grupę buvo įtrauktos tik moterys nuo 20 iki 65 metų amžiaus. Tyrime dalyvavusios moterys daugiausiai buvo nuo 40 iki 50 metų amžiaus, iš viso 26 %. Jauniausia mūsų moterų, kurių amžius svyravo nuo 20 iki 30 metų, dalis sudarė 21 % (Graikijoje – 42 %).

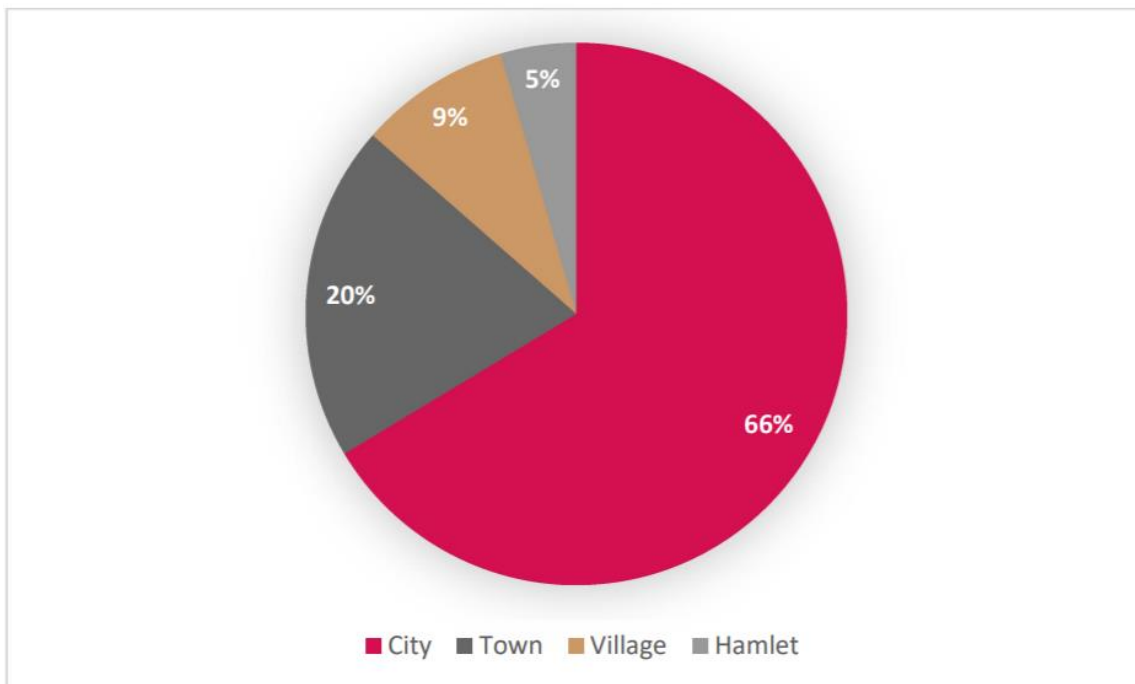


1 pav.

- Gyvenamoji vieta (2 pav.)

Visų apklausos dalyvių gyvenamosios vietos buvo suskirstytos į miestą ir kaimo vietovę – abi jios grupės turėjo po du skirtingus segmentus. Grupavimas toks: miestas kaip gyvenamoji vieta: miestelis (apibrėžiamas kaip gyvenamoji vietovė su nustatytais ribomis ir vietos valdžia) ir miestas (jį nuo miestelio skiria didesnis mastas); kaimo vietovė kaip gyvenamoji vieta: kaimas (apibūdinamas kaip maža gyvenvietė, kurią sudaro tam tikroje teritorijoje išsidėsčiusi grupė atskirų namų) ir kaimelis (kuriame yra tik keletas oficialių bendruomenės interesams tarnaujančių pastatų).

86 % šiame tyrime dalyvavusių moterų gyvena miesto tipo vietovėse. 20 % gyvena miesteliuose ir 66 % miestuose, o likę 14 % (Rumunijoje – 25 %) moterų gyvena kaimo vietovėse, kuriose kaimų ir kaimelių gyventojos yra gana tolygiai pasiskirsčiusios.

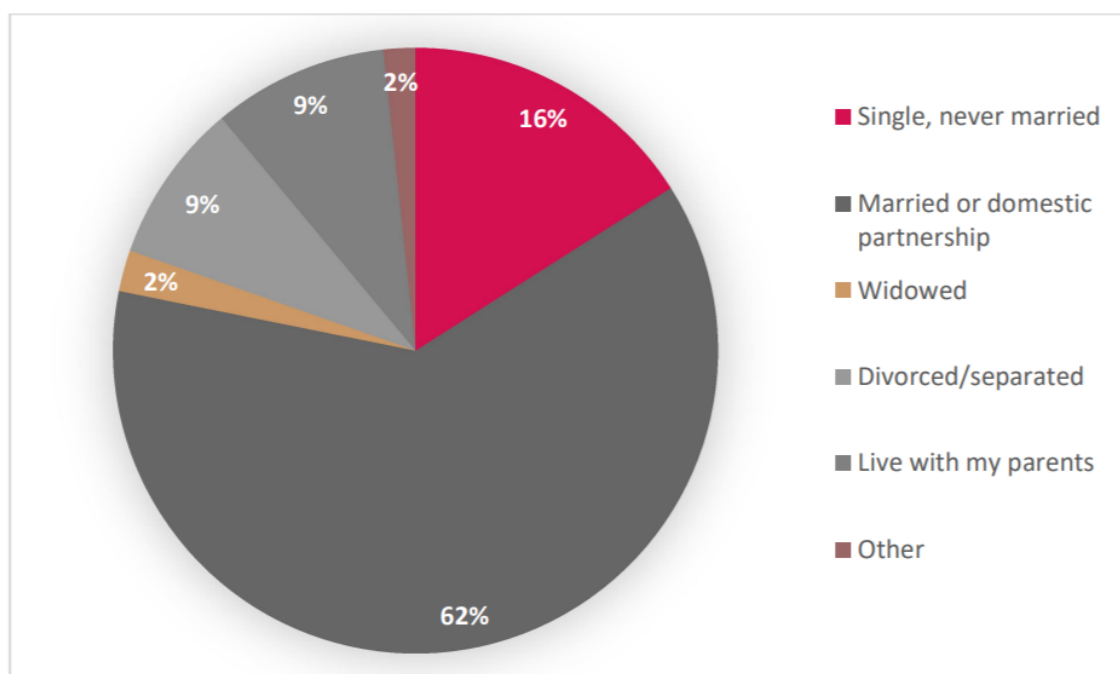


2 pav.

Socialiniai kintamieji

- Šeimyninė padėtis (3 pav.)

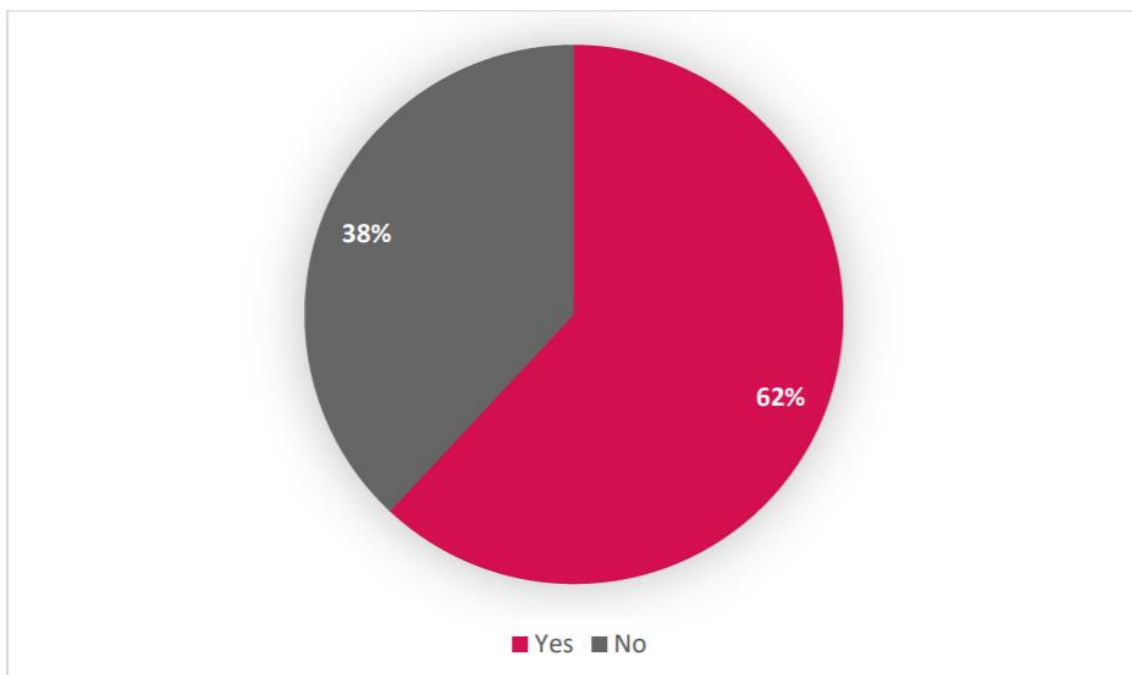
Šiame projekte dalyvaujančios moterys buvo skirstomos ir pagal socialinį statusą. Pagal šeimyninę padėtį dalyvių pasiskirstymas toks: 62 % (Rumunijoje – 74 %) moterų buvo ištekėjusios arba gyveno civilinėje partnerystėje, 16 % buvo vienišos (Bulgarijoje – 23 %), 9 % buvo išsiskyrusios, 2 % turėjo našlės statusą, 9 % (Graikijoje – 28 %) gyveno su savo tėvais.



3 pav.

- **Vaikų turėjimas arba neturėjimas (4 pav.)**

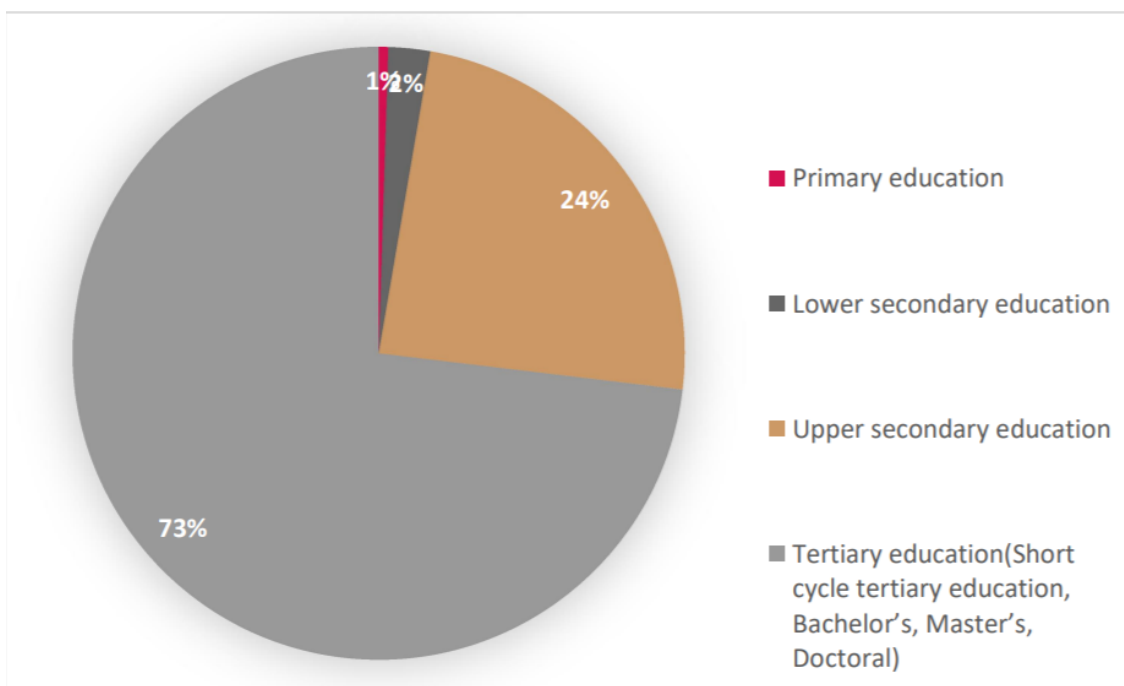
Bendras visų tyrime dalyvavusių vaikų turinčių moterų skaičius siekia 62 % (Lietuvoje – 78 %). Likę 38 % moterų apklausos metu vaikų neturėjo. Vaikų amžius pasiskirstė taip: 29 % (Graikijoje – 43 %) buvo jaunesni nei 10 metų, sulaukę 10-20 metų – 31 %, o vyresni nei 20 metų – 40 % (Rumunijoje – 50 %).



4 pav.

- **Išsilavinimas (5 pav.)**

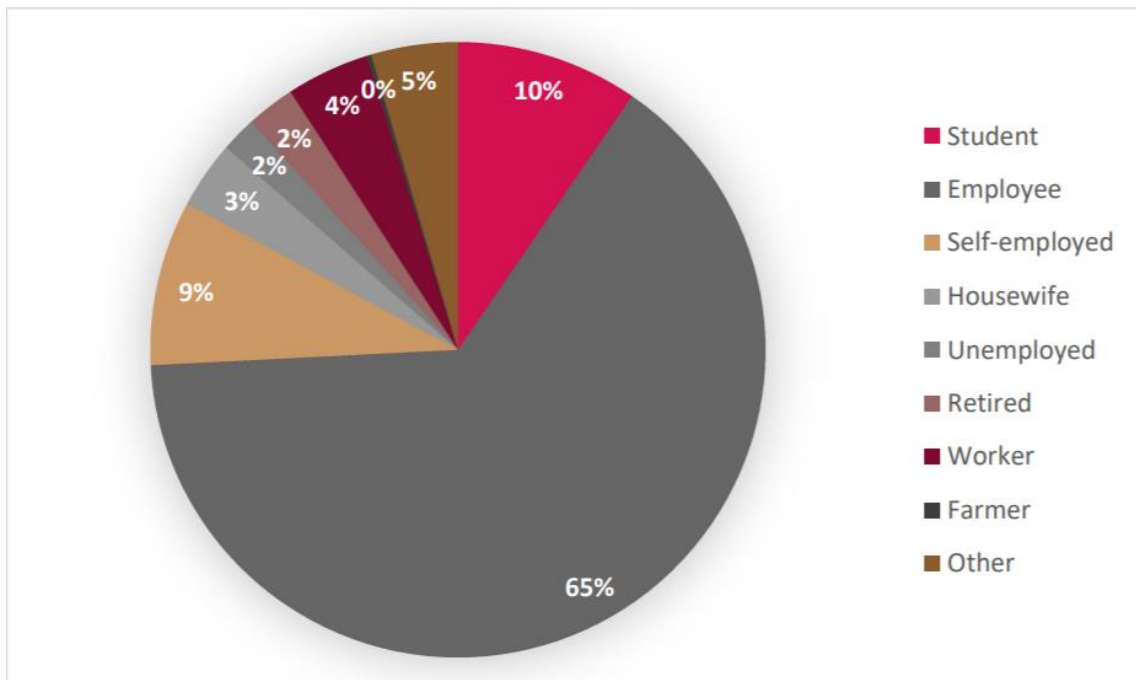
97 % dalyvių buvo įgiję aukštąjį vidurinį arba aukštąjį išsilavinimą, ir tik 0,5 % turėjo pradinį išsilavinimą.



5 pav.

- **Profesinis statusas (6 pav.)**

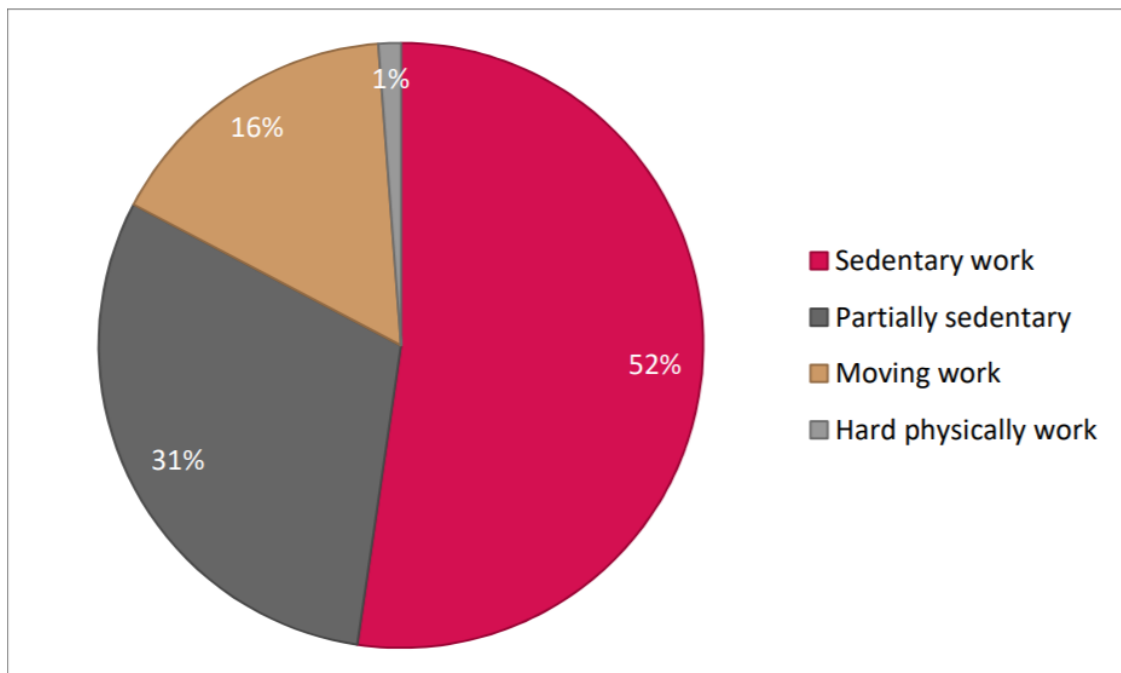
65 % (Graikijoje – 47 %) visų šiame tyrime dalyvavusių moterų buvo dirbančios, 10 % (Graikijoje – 27 %) buvo studentės, 9 % – laisvai samdomos (dirbančios savarankiškai), o 2 % buvo registruotos bedarbėmis. Dar 3 % pažymėjo esančios namų šeimininkės ir 2 % – pensininkės.



6 pav.

- **Darbo pobūdis (7 pav.)**

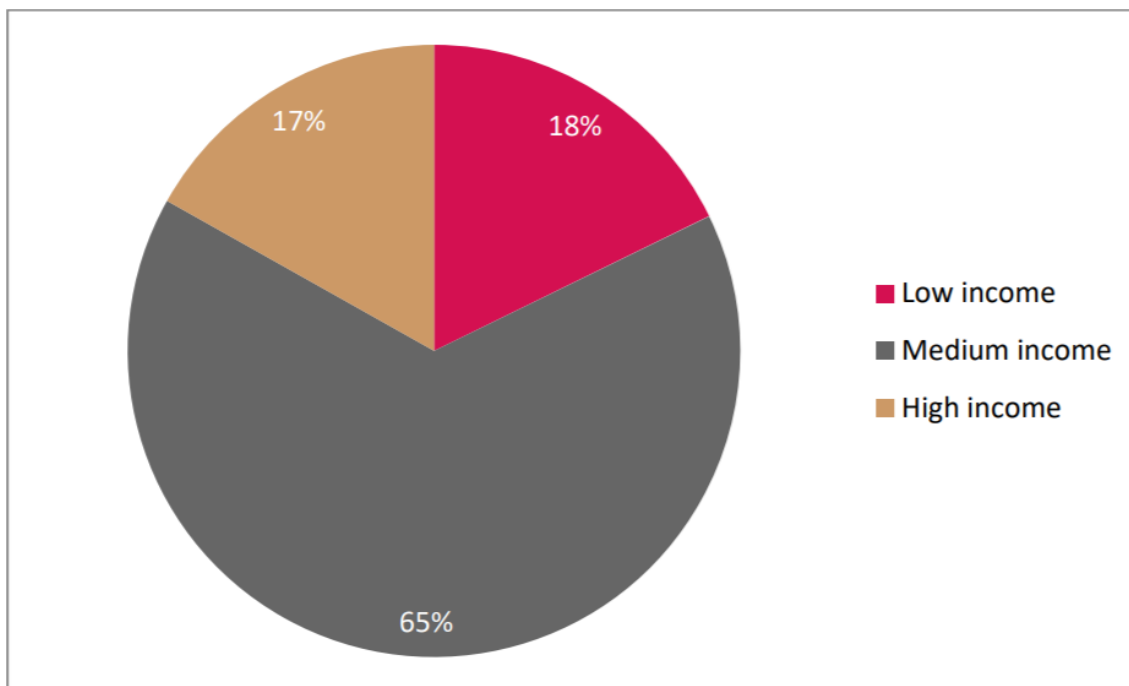
Didžioji dauguma (83 %) turėjo sėdimą ar iš dalies sėdimą darbą, tik 16 % (Italijoje – 7 %) moterų darbas buvo nesėdimas, o 1 % dirbo sunkų fizinį darbą.



7 pav.

- Pajamų lygis (8 pav.)

83 % moterų gavo vidutines ir dideles pajamas, 18 % – mažas pajamas.

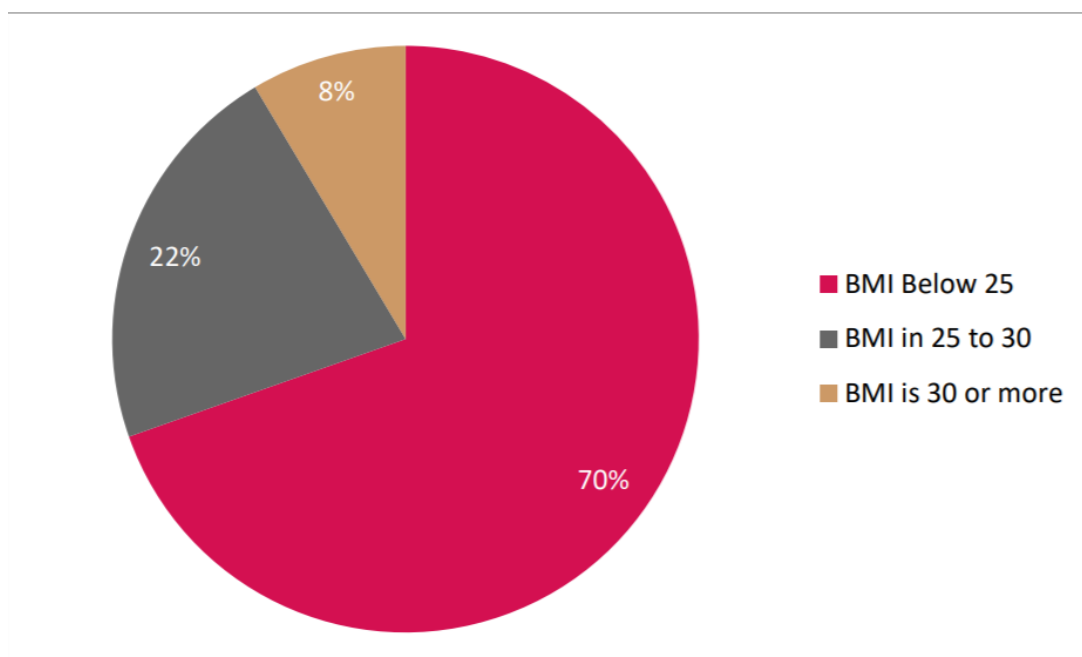


8 pav.

Sveikatos ir fizinės būklės kintamieji

- Kūno masės indekso (KMI) kintamieji (9 pav.)

Šis parametras buvo apskaičiuotas pagal formulę: $\text{svoris}/\text{ūgis}^2$ (duomenis pateikė pačios tyrimo dalyvės). KMI rodikliu apibrėžiamos kritinės reikšmės yra 25 ir 30. Pirmasis skaičius reiškia ribą tarp normalaus svorio ir antsvorį turinčių asmenų. Antrojo skaičiaus viršijimas apibrėžia nutukimą. 70 % moterų turėjo normalų KMI. 22 % (Lietuvoje – 27 %) pateko į kategoriją, rodančią antsvorį, o 8 % (Lietuvoje – 13 %) buvo nutukusios moterys.



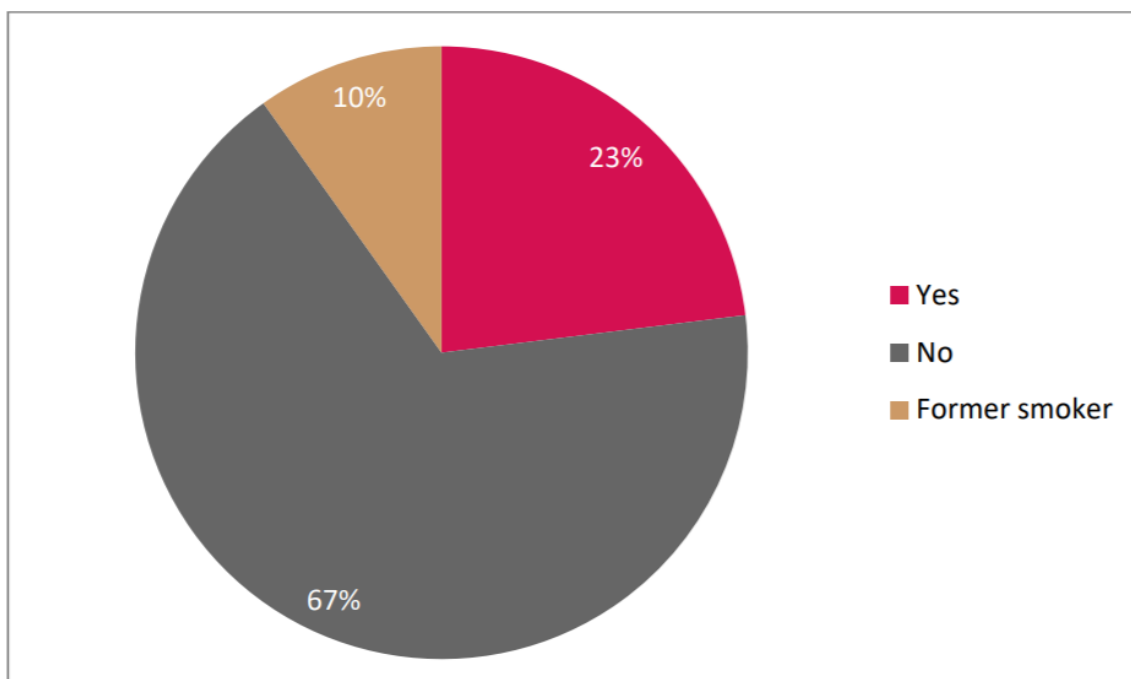
9 pav.

Žemiau pateikiami 2019 m. paskelbti „Eurostat“ tyrimo rezultatai dėl antsvorio ir nutukimo rodiklių (procentais) ES šalyse, kurios dalyvauja mūsų projekte.

| | Overweight% | Obesity% |
|-----------|-------------|-------------|
| EU-27 | 45.7 | 16.3 |
| Bulgaria | 46.3 | 11.9 |
| Greece | 49.1 | 16.6 |
| Italy | 37.1 | 10.7 |
| Lithuania | 53.9 | 20.5 |
| Romania | 50.9 | 10.8 |

- Rūkymo įpročių kintamieji (10 pav.)

67 % (Lietuvoje – 73 %) visos apklausos imties buvo nerūkančios moterys, 10 % prisipažino anksčiau buvusios rūkalėmis, 23 % (Graikijoje – 30 %) save įvardino aktyviai rūkančiomis.



10 pav.

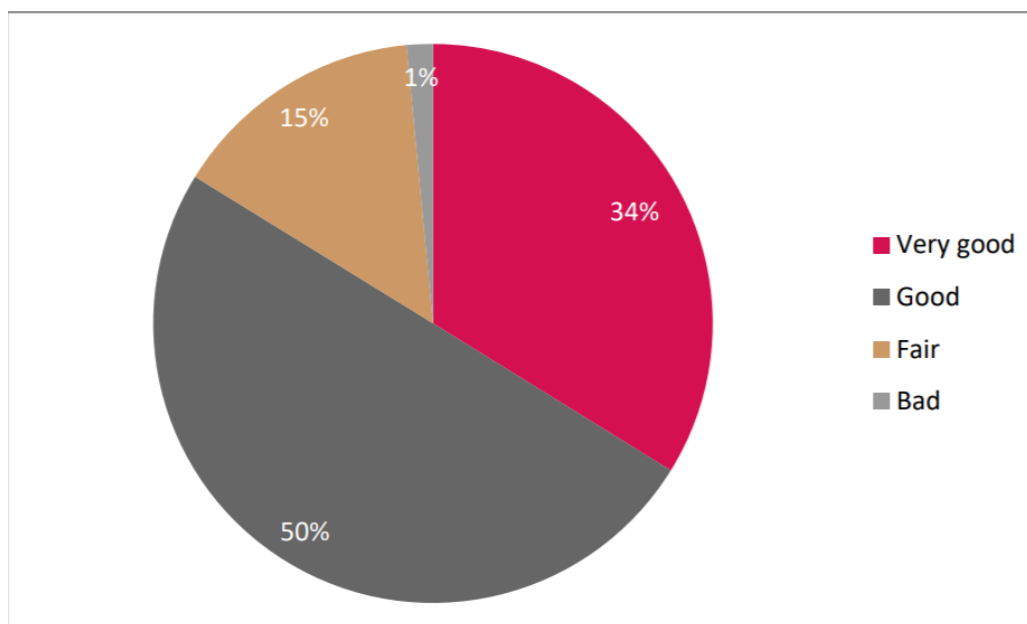
Šie duomenys gana tiksliai atitinka nacionalinius duomenis, kuriuos Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) paskelbė 2018 m.

**WHO 2018: current tobacco use prevalence
aged ≥15 years old**

| | Male | Female |
|-----------|-------------|-------------|
| Bulgaria | 40,5 | 28,1 |
| Greece | 44,0 | 29,0 |
| Italy | 25,6 | 17,3 |
| Lithuania | 34,2 | 15,1 |
| Romania | 34,1 | 13,8 |
| Europe | 33,6 | 19,0 |

- **Sveikatos būklės suvokimas (11 pav.)**

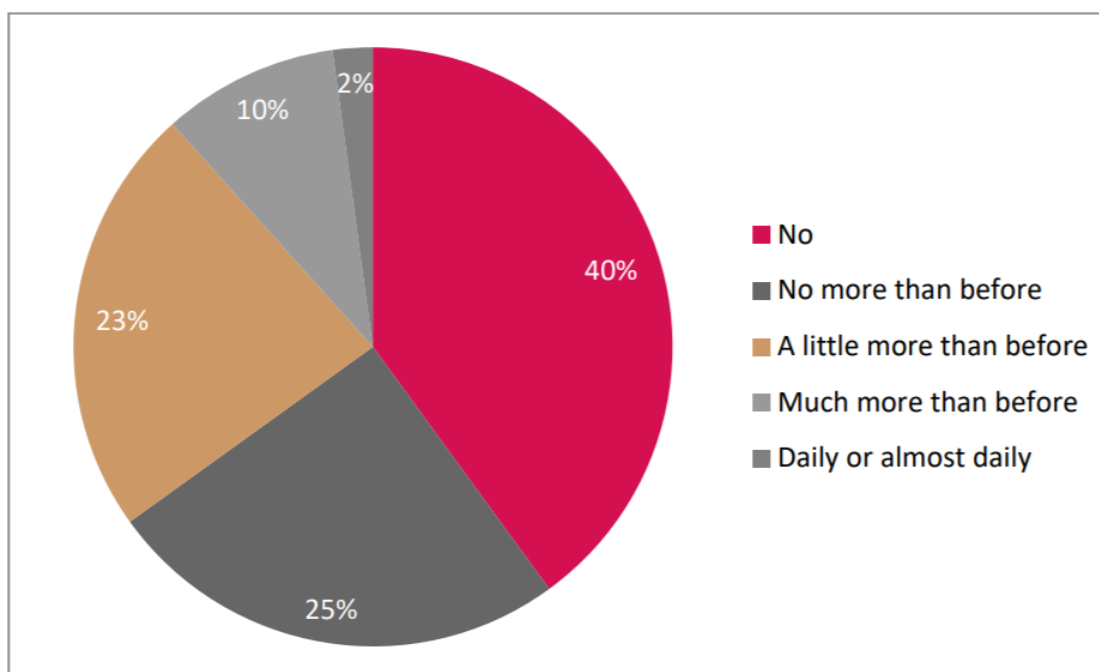
Apklausos metu paprašėme dalyvių savo nuožiūra apibūdinti savąją sveikatos būklę. Sudarėme galimybę paprastu būdu įsivertinti savo bendrą sveikatos būklę (fizinę ir psichinę) – tyrime dalyvaujančios moterys turėjo tiesiog pažymėti langelį, pasirinkdamos atsakymą nuo „labai gerai“ iki „labai blogai“. 84 % respondenčių teigė, kad tiek psichiškai, tiek fiziškai jaučiasi „gerai“ bei „labai gerai“. Tačiau 16 % moterų savo sveikatos būklę pažymėjo kaip „vidutiniška“ arba netgi „bloga“.



11 pav.

- **Depresijos kintamieji (12 pav.)**

40 % dalyvių teigė, kad jos visiškai nejaučia liūdesio ar nevilties, 25 % moterų savo psichinės sveikatos būklę per pastaruosius metus apibūdino kaip stabilią. 23 % (Italijoje – 31 %) jautė, kad jų psichika šiek tiek pablogėjo. 10 % (Graikijoje – 17 %) apklaustųjų teigė, kad depresiją jos jaučia daug dažniau ir daug giliau, o 2 % (Bulgarijoje – 5 %) įtraukė save į kasdien arba beveik kasdien depresiją patiriančiųjų kategoriją.



12 pav.

- **Gera savijauta**

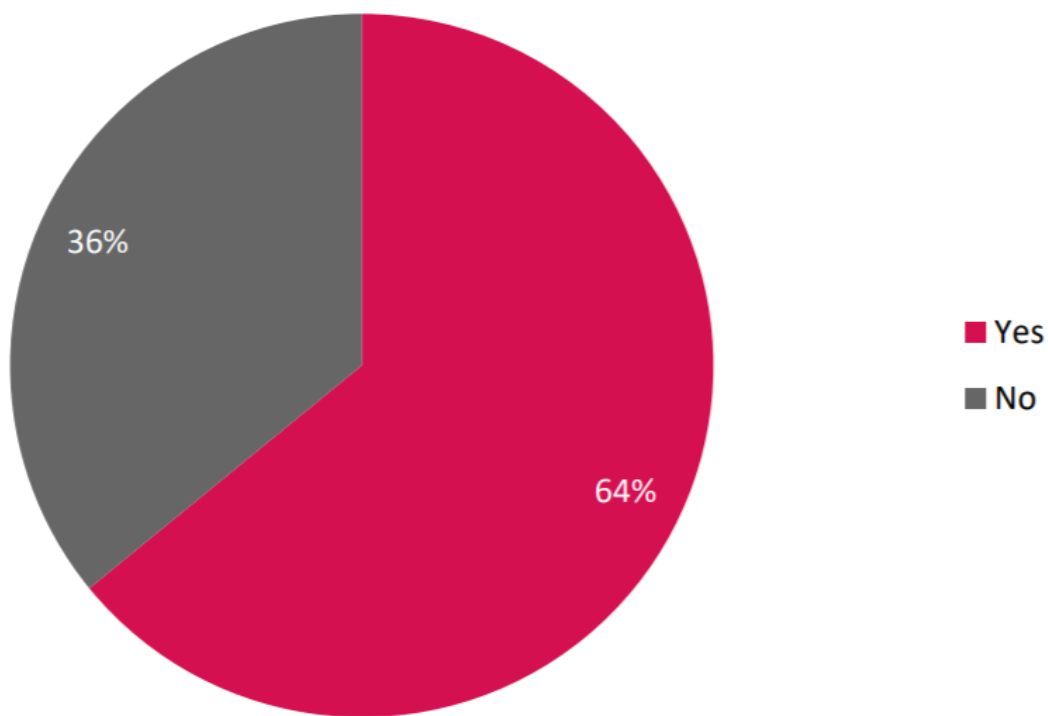
Svarbiausi geros savijautos elementai („svarbūs“ ir „labai svarbūs“) surikiuoti pirmenybine eilės tvarka ir yra šie:

- šeima 93 % (Italijoje – 99 %);
- draugai 90 % (Graikijoje – 97 %);
- darbas 86 % (Bulgarijoje – 96 %);
- laisvalaikis 80 % (Lietuvoje – 94 %);
- mokslas 76 % (Bulgarijoje – 89 %);
- sportas 75 % (Bulgarijoje – 95 %);
- savanorystė 57 % (Lietuvoje – 94 %);
- politinis aktyvumas 29 % (Italijoje – 47 %).

Fizinių pratimų ir sporto kintamieji

- **Sportavimo mokykloje patirtis (13 pav.)**

64 % mūsų tyrimo dalyvių (Italijoje – 80 %) teigė, kad kokia nors sportine veikla yra praktikavusios savo mokslų metais, daugiausiai vidurinėje mokykloje (55 %, Rumunijoje – 87 %), rečiau universitete (35 %, Bulgarijoje – 60 %). Kita vertus, 36 % apklaustų moterų, būdamos mokyklinio amžiaus, neužsiminėjo jokia sportine veikla.

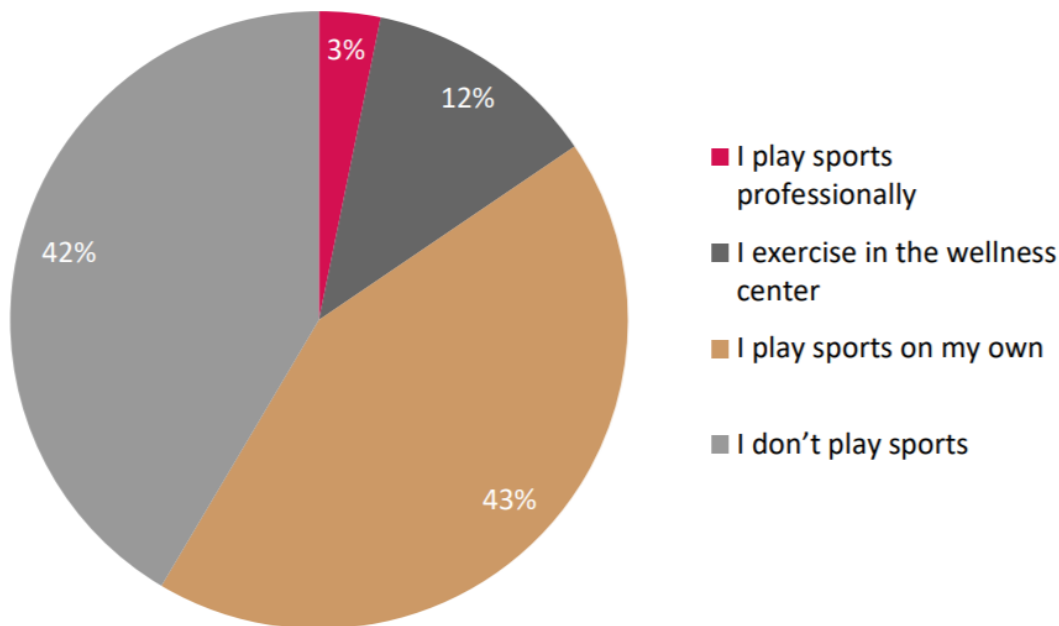


13 pav.

- **Dabartinė fizinio aktyvumo būseną (14 pav.)**

Vienas iš mūsų pagrindinių tikslų buvo gauti informaciją ir sudėlioti tikslų ir aiškų vaizdą apie dabartinę mūsų apklausos dalyvių aktyvumo būseną. 42 % dalyvių (Rumunijoje – 71 %) buvo pasyvios, 58 % mankštinosi (iš jų 60 % daugiau kaip 150 minučių per savaitę, žr. 15 pav.). Iš jų: 43 % (Bulgarijoje – 54 %) užsiėmė fizine veikla mėgėjiškai ir savarankiškai, pasirinkdamos vaikščiojimą, bėgiojimą arba važiavimą dviračiu sau malonioje aplinkoje; 12 % (Bulgarijoje – 22 %) sportavo profesionaliau ir dažnai socialesnėje aplinkoje, t. y. rinkosi sporto įstaigą, kurioje registravosi

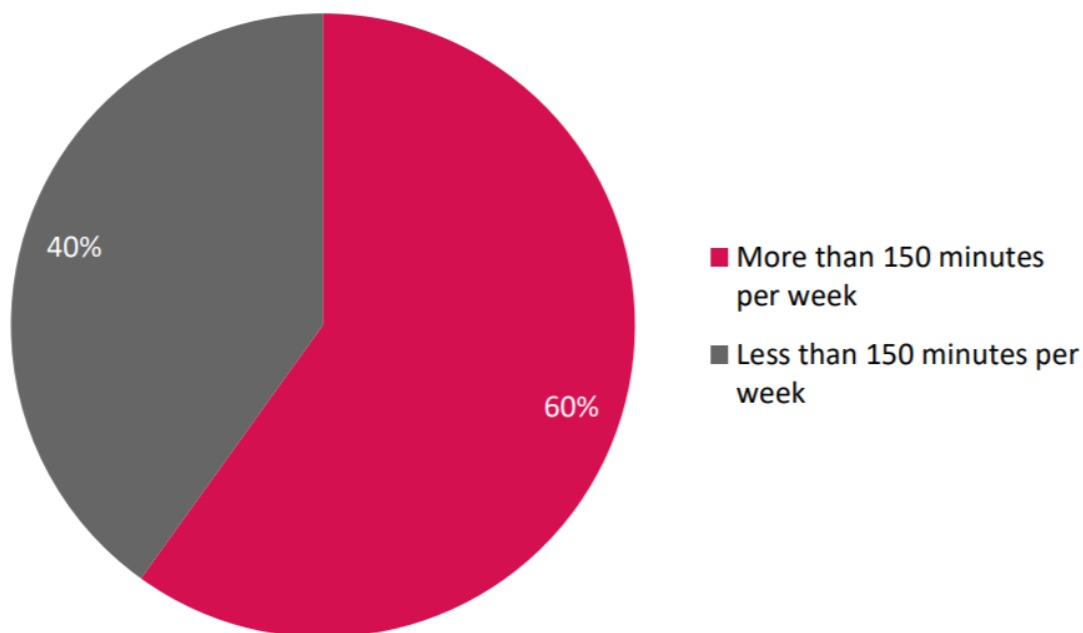
reguliariam sportavimui, prižiūrint sporto srities profesionalui; 3 % (Bulgarijoje – 10 %) pažymėjo esančios profesionalios sportininkės. Iš viso 56 % (Bulgarijoje – 78 %) moterų prisipažino asmeniškai svarstančios būti fiziškai aktyvesnėmis. Įdomu tai, kad pasyvi mūsų imties moteris (71 %, Rumunijoje – 99 %) dažnai visai neturėjo jokio ryšio su sportu.



14 pav.

- **Praktikuojamų sporto šakų kiekis (15 pav.)**

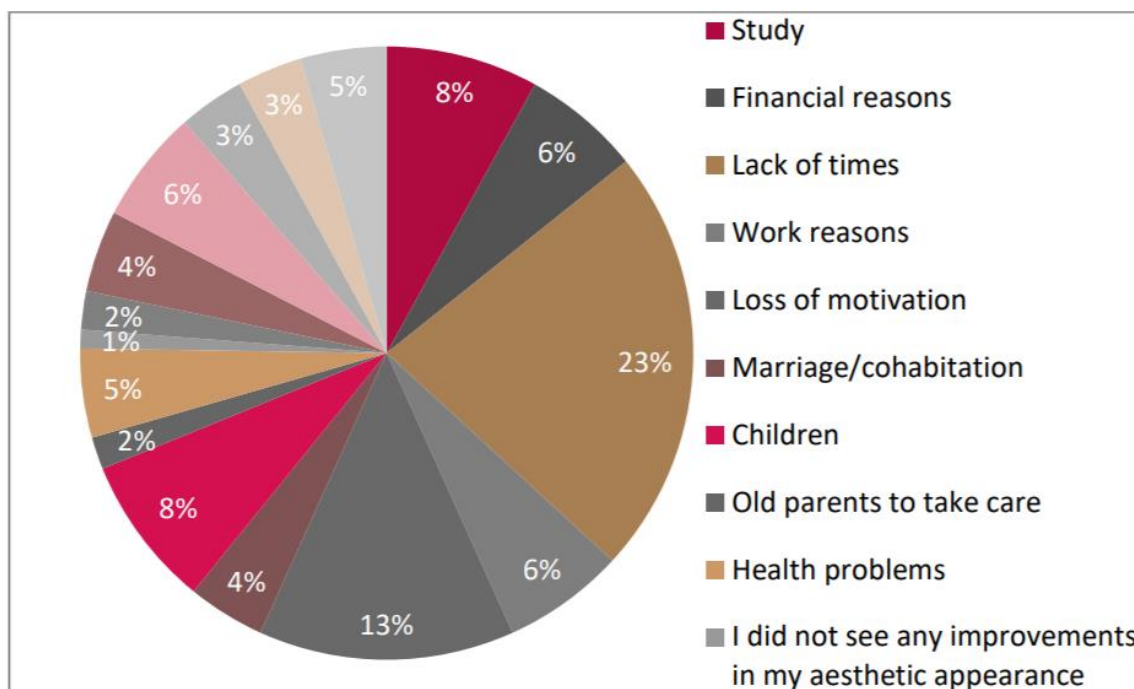
Kokia nors fizine veikla užsiimančių moterų grupės toliau buvo teirujamasi, kiek laiko jos skiria šiai savo veiklai. Dauguma aktyviųjų dalyvių (60 %), gana rimtai vertinančių savo aistrą mankštai, per savaitę fizinei veiklai skirdavo daugiau kaip 150 minučių.



15 pav.

- **Fizinės / sportinės veiklos nutraukimo priežastys (16 pav.)**

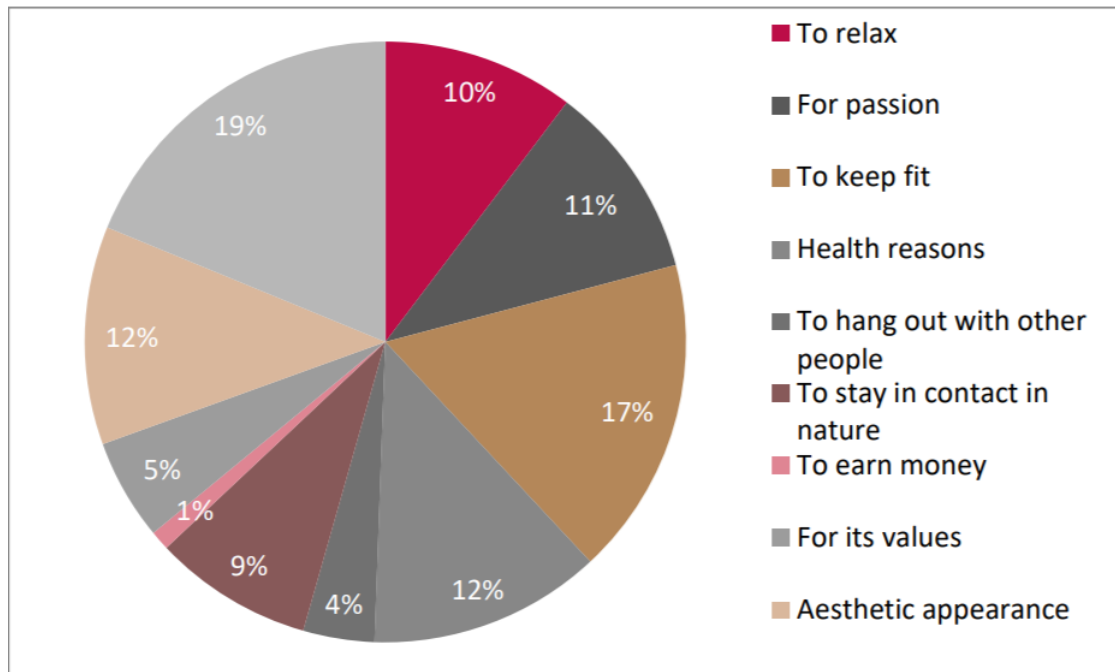
Svarbiausios priežastys, dėl kurių moterys nustodavo sportuoti, buvo laiko trūkumas (23 %), motyvacijos praradimas (14 %, Lietuvoje – 20 %), santuoka / bendras gyvenimas ir vaikai (kartu paėmus, 12 %) bei studijos (8 %, Graikijoje – 15 %). Kita vertus, tokie dalykai, kaip finansinės kliūtys 6 % (Rumunijoje – 35 %), draugų / pažįstamų, su kuriais galėtų sportuoti, nebuvimas (6 %), sveikatos problemos (5 %), logistikos iššūkiai (5 %), sportuoti įkvėpiančių idėjų trūkumas (4 %), drovumas (4 %), papildomos išlaidos (3 %), patalpų trūkumas (2 %), senų tėvų priežiūra (2 %) ir nesėkmingos pastangos patobulinti savo estetinę išvaizdą (1 %) buvo ne tokie svarbūs.



16 pav.

- **Fizinės / sportinės veiklos atnaujinimo priežastys (17 pav.)**

Vėl atnaujinti fizinę veiklą moteris dažniausiai paskatindavo šios priežastys: noras sumažinti įtampą (19 %), siekis palaikyti gerą fizinę formą (17 %), poreikis stiprinti sveikatą (12 %), estetinės išvaizdos puoselėjimas (12 %), aistra sportui (11 %), galimybė atsipalaiduoti (10 %). Tuo tarpu, glaudesnio ryšio su gamta poreikis, sportinių vertybių propagavimas, noras laiką praleisti su kitais žmonėmis ar užsidirbti pinigų buvo ne tokie svarbūs.



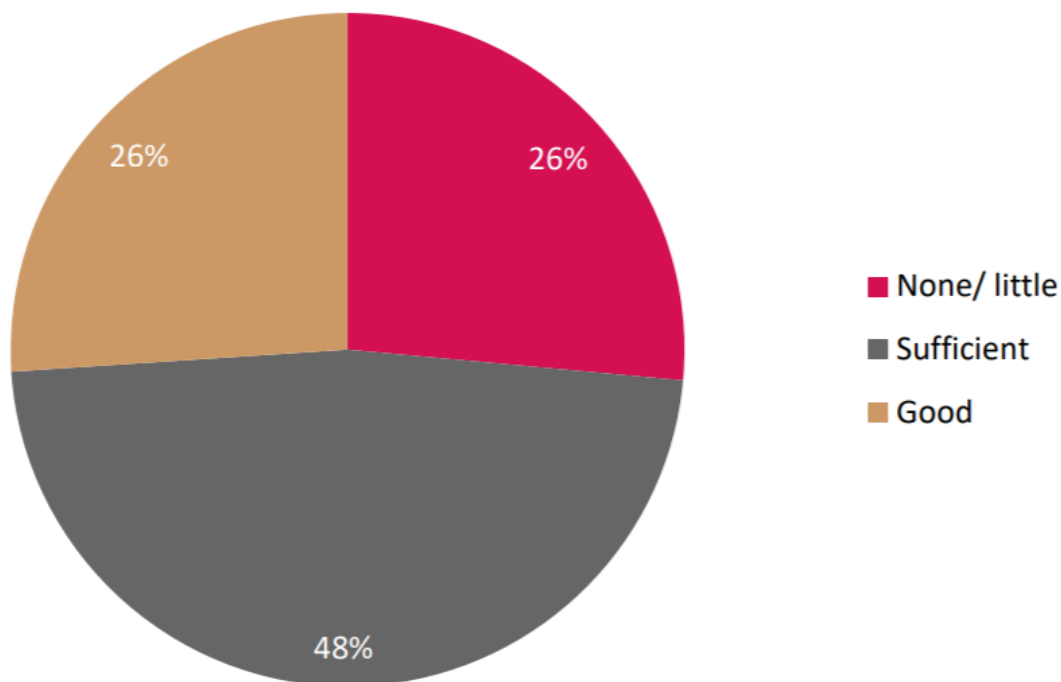
17 pav.

Tarp svarių priežasčių atnaujinti fizinę / sportinę veiklą, kaip „svarbios“ ir „labai svarbios“, buvo įvardinamos šios:

- palaikyti formą 96 % (Bulgarijoje – 99 %);
- sumažinti įtampą 92 % (Bulgarijoje – 99 %);
- dėl sveikatos priežasčių 91 % (Italijoje – 96 %);
- pagerinti estetinę išvaizdą 89 % (Lietuvoje – 95 %);
- palaikyti ryšį su gamta 76 % (Bulgarijoje – 86 %);
- atsipalaiduoti 88 % (Italijoje – 95 %);
- dėl aistros sportui 81 % (Bulgarijoje – 98 %);
- dėl sporto vertybių propagavimo 60 % (Bulgarijoje – 80 %);
- praleisti laiką su kitais žmonėmis 57 % (Italijoje ir Rumunijoje – 65 %);
- užsidirbti pinigų 19 % (Rumunijoje – 38 %).

- **Sporto infrastruktūros šalia namų buvimas arba nebuvimas (18 pav.)**

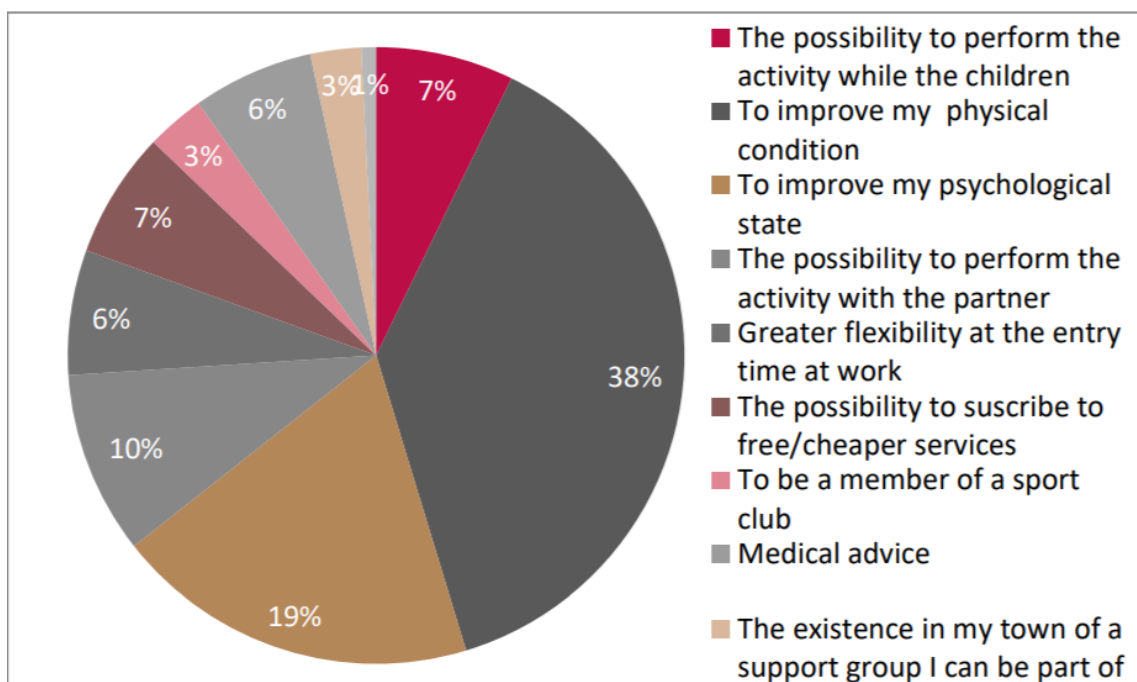
Sporto infrastruktūros pasiūla šalia moters gyvenamosios vietos yra pakankamai gera 74 % apklausoje dalyvavusioms moterims. Be to, 76 % moterų patvirtino, kad netoli jų namų yra fizinės veiklos užsiėmimams tinkamų vietų, 84 % apklausos dalyvių šios vietos yra finansiškai prieinamos.



18 pav.

• **Veiksniai, skatinantys atnaujinti fizinę / sportinę veiklą (19 pav.)**

Svarbiausi veiksniai fizinei veiklai skatinti buvo nurodyti šie: fizinės būklės gerinimas 38 % (Rumunijoje – 83 %), psichologinės būklės gerinimas (19 %). Kiti motyvatoriai buvo šie: galimybė užsiimti bendra veikla su partneriu (10 %) arba su vaikais 7 % (Bulgarijoje – 16 %), gauti nemokamas arba pigiau užsisakyti paslaugas (7 %), lankstus darbo grafikas 7 % (Lietuvoje – 13 %), galimybė gauti medicininę pagalbą 6 % (Graikijoje – 9 %), galimybė tapti sporto klubo nariu 3 % (Italijoje – 5 %), būti bendruomenės dalimi 3 % (Lietuvoje – 6 %).



19 pav.

3. DUOMENŲ ANALIZĖ

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir amžiaus

Bendra surinktų duomenų analizė rodo, kad moterys, nepriklausomai nuo jų amžiaus, yra linkusios užsiimti fizine veikla. Didelių neatitikimų tarp nagrinėtų moterų amžiaus grupių nėra. Vienintelė amžiaus grupė, kurioje užfiksuotas reikšmingas statistinis skirtumas tarp sportuojančių (60 %) ir nesportuojančių (40 %), buvo 40-50 metų amžiaus grupė. Visose kitose grupėse reikšmingų skirtumų nenustatyta. Tai svarbu dėl egzistuojančio įsitikinimo, kad amžius gali neigiamai paveikti moters sprendimą užsiimti fizine veikla. Visų pirma, kai mes senstame, atsiranda daugiau pareigų. Su amžiumi moterys labiau įsitraukti į įvairias veiklas: pradeda savo akademinį kelią (kuris reikalauja daug mokymosi valandų), kuria ir siekia savo karjeros (tad daugiau laiko investuoja į savo darbą), tada atiduoda duoklę savo šeimai (dažnai daugiau dėmesio skiria savo partneriui ir savo atžaloms), rūpinasi tėvais, be to, tampa aktyvia savo bendruomenėje (kurioje ji turi atlikti tam tikras pilietines ir socialines pareigas).

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir gyvenamosios vietos

Kaimo tipo vietovės teikia tam tikros naudos kaip, pavyzdžiui, artimesnis ryšys su gamta, daugiau laisvo laiko gali būti skirta fizinei veiklai. Tačiau miestas, kaip gyvenamoji vieta, taip pat turi daug privalumų, skatinančių užsiimti įvairiomis sporto šakomis: miestas pritraukia daug jaunų žmonių, besidominčių skirtingu sportu savo studijų laikotarpiu, arba tiesiog propaguojančių aktyvų gyvenimo būdą ir ieškančių atsipalaidavimo galimybių. Miestas yra ta vieta, kur logistika ir urbanistika yra pažangesnės ir geriau pritaikytos organizuoti skatinti sportavimą. Miesto tipo vietovėse gyventojų skaičius yra didesnis, o tai reiškia, kad į užsiėmimus gali būti pritrauktas didesnis dalyvių skaičius. Taip pat miestuose žmonės dažnai gauna didesnes pajamas, kurios, kalbant apie tam tikras sporto šakas, yra nemažas privalumas. Mūsų gauti rezultatai iš dalies patvirtino šias įžvalgas: 60 % fiziškai aktyvių moterų gyvena mieste (daugiausia miestelių tipo), ir tik 40 % miestiečių teigė, kad jos jokia fizinės veiklos forma neužsiima. Kaimo tipo vietovėse užfiksuoti rezultatai rodo priešingai: 61 % kaimuose gyvenančių moterų yra fiziškai neaktyvios, o 39 % save apibūdina kaip fiziškai aktyvias asmenybes, kurios vienaip ar kitaip sportuoja.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir šeimyninės padėties

Įrodyta, kad dvi kategorijos – fizinė / sportinė veikla ir šeimyninė padėtis – yra tarpiai susijusios. Galbūt taip yra dėl to, kad kol mezgami santykiai, fizine veiklą palaikyti kaip kasdienę rutiną gali būti sudėtinga. Vienišos moterys lengviau laikosi nusistatyto režimo fiziniam aktyvumui palaikyti, nes jos savo laiką ir kasdienį gyvenimą gali lengviau organizuoti, nesitaikant prie kitų asmenų. Iš tikrųjų, 63 % mūsų apklausoje dalyvavusių našlių save laikė fiziškai aktyviomis ir tik 37 % pasakė, kad yra fiziškai nejudrios. Tendencija tarp išsiskyrusių moterų gana panaši: 62 % teigė, esančios aktyvios, o 38 % nurodė, kad jų gyvenimo būdas pasyvus. Tuo tarpu priešingas variantas tarp moterų, kurios turi įsipareigojimų partneriui ir turi eiti į kompromisus, planuodamos ir derindamos savo dienvakę su partneriu. Fiziškai aktyvių moterų procentas krenta iki 58 % vienišų, niekada nesusituokusių moterų grupėje, o dar labiau jis mažėja – iki 54,7 % – santuokoje ar šeimyninėje partnerystėje gyvenančių moterų grupėje. Verta paminėti, kad našlės, nepaisant galimo pajamų sumažėjimo dėl partnerio netekties, taip pat išsituokusios moterys pasirinko paprastą, vidutinio sunkumo fizinę veiklą, kurią lengvai galima daryti individualiai, nepatiriant jokių papildomų išlaidų.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir vaikų skaičiaus

Rūpintis ir būti atsakingam už kitą žmogų, vienam asmeniui yra labai sudėtinga. Čia yra daug faktorių, į kuriuos būtina atsižvelgti, pradedant nuo pagrindinių poreikių tenkinimo (būsto, maisto, saugumo) ir baigiant išsilavinimu bei psichologiniu ir emociniu komfortu – šiems veiksniams reikia daug laiko ir moters atsidavimo.

Per pastaruosius paskutinius dešimtmečius moterys buvo labiau linkusios pačios auginti savo atžalas – kas smarkiai riboja jų laisvalaikį. Tačiau šiais laikais šis vaidmuo vis dažniau pasiskirsto tarp abiejų tėvų. Mūsų analizės statistika rodo panašius rezultatus tarp mamų ir vaikų neturinčių moterų, kurios aktyviai užsiima kokia nors fizine veikla (atitinkamai 58 % ir 54 %) ir kurios nesportuoja (atitinkamai 42 % ir 46 %). Tai paguodžiantis faktas, nes pasirinkimas užsiimti fizine veikla, siekiant išlaikyti sveiką kūną ir psichinę sveikatą, gali būti reikšminga žinutė, ugdant vaiko charakterį ir jo įpročius, t. y. besimankštinančio žmogaus matymas artimoje aplinkoje gali turėti įtakos tolesniems vaiko ketinimams taip pat užsiimti fizine / sportine veikla.

Tačiau kai kalbame apie sistemingą, reguliarią ir visapusišką fizinę veiklą, dauguma ja užsiimančių moterų yra bevaikės. Vienišoms mamoms gali kilti problemų dėl ekonominių priežasčių, nes paprastai jos dažniausiai prisiima didesnę atsakomybę auginant ir rūpintis savo vaikais. Dėl to sutrumpėja ne tik jų laisvalaikis, bet dažniausiai sumažėja ir finansinės galimybės struktūrizuotai užsiimti fizine / sportine veikla.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir išsilavinimo

Paprastai išsilavinimo lygis ir suvokimas, kad fizine / sportine veikla naudinga užsiimti, yra parametras, turintis įtakos žmogaus pasirinkimui sportuoti. Taip yra todėl, kad per išsilavinimą žmogus įgyja daugiau žinių apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai. Šį ryšį galima matyti ir šios apklausos rezultatuose, kurie rodo, kad pradinį išsilavinimą turinčių moterų grupė neaktyvios yra 56 %, aktyvios – 44 %. Išsilavinimo lygiui augant, auga ir fiziškai aktyvių moterų skaičius. Didžiausias skirtumas tarp fiziškai aktyvių ir neaktyvių moterų yra vidurinio išsilavinimo segmente (atitinkamai 61 % ir 39 %). Įdomu tai, kad ši tendencija nepasitvirtina, lyginant universitetinį ar aukštąjį išsilavinimą turinčias moteris su tik vidurinį išsilavinimą turinčiomis respondentėmis – fizinio aktyvumo procentai šiose grupėse atitinkamai yra 57% ir 61%). Nepaisant to, išsilavinimas vis dėl to yra tas parametras, kuris gali turėti įtakos moters sprendimui užsiimti ar neužsiimti fizine / sportine veikla.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir profesinio statuso

Karjera, kurią moteris pasirenka, taip pat jos darbo pobūdis daro didelę įtaką pasirinkimui sportuoti ar ne. Dirbančių moterų segmente reikšmingų skirtumų nenustatyta (54 % jų yra fiziškai aktyvios ir 46 % yra pasyvios sporto atžvilgiu), tačiau kitose grupėse pastebime didesnių svyravimų: tarp studentų, kurie labiau suvokia sporto svarbą savo gyvenimui, 60 % užsiima fizine / sportine veikla, o 40 % yra per daug susitelkę į studijas ir apsisprendžia būti neaktyviais; 63 % laisvai samdomų darbuotojų turi laiko užsiimti fizine / sportine veikla, toks pat rezultatas ir bedarbių moterų grupėje (abi grupės ištis randa daugiau laiko užsiimti fizine / sportine veikla). Tarp į pensiją išėjusių moterų 61 % nesportuoja ir nesimankština, ir tik 39 % save sieja su aktyvesniu fiziniu judėjimu – šie rezultatai rodo, kad pensiniame amžiuje, tikriausiai dėl sveikatos problemų, užsiimti fizine veikla gali būti gana sudėtinga.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir darbo pobūdžio

Nepaisant to, koks moters darbams ir kokia jos karjera, be išimties visoms naudinga turėti turiningą laisvalaikį ir skirti laiko savo pomėgiams. Betgi mūsų rezultatai rodo, kad moterys, kurios dirba judry

darbą, yra labiau linkusios ir ne darbinėje aplinkoje būti fiziškai aktyvesnėmis (73 % aktyvių palyginti su tik 27 % neaktyvių), o moterys, kurių darbas sėslus, turi mažiau noro užsiimti sportu (49 % aktyvių palyginti su 51 % neaktyvių). Kita vertus, svarbu atkreipti dėmesį, kad judrų darbą dirbančios moterys jau, galima sakyti, savaime užsiima fizine veikla darbo metu, tuo tarpu sėdimą darbą dirbančios moterys turi papildomai savo laisvalaikio sąskaita skirti laiko aktyviai fiziškai pajudėti. Be to, moterys, patenkančios į dirbančiųjų judrų darbą kategoriją, noriau mankštinasi sporto klubuose ar individualiai su specialisto priežiūra (66 %), o tuo tarpu 55 % sėdimą darbą turinčių moterų mieliau renkasi savarankišką mankštą.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir pajamų lygio

Visos sporto rūšys reikalauja tam tikro finansinio prisidėjimo. Be to, fiziniam aktyvumui dažnai reikia tam tikros aplinkos ir įrangos, kad moterys galėtų gauti maksimalią naudą sveikatai ir kūnui.

Todėl visuomenėje paplitusi nuomonė, kad didesnes pajamas gaunančios moterys dažniau užsiima fizine veikla palyginti su tomis, kurių pajamos mažesnės. Kitaip tariant, didėjant pajamoms, didėja ir galimybės užsiimti tam tikra fizine veikla. Tačiau šio įsitikinimo mūsų analizė nepatvirtina. Ji rodo, kad moterys, gaunančios tik bazines pajamas tarp visų trijų atlyginimų lygių (bazinės, vidutinės ir didelės pajamos) yra fiziškai aktyviausios (58 % palyginti su 56 % vidutinės ir didelės pajamas gaunančiomis moterimis).

Mūsų išvados gali būti pagrįstos tuo, kad egzistuoja tokios fizinės veiklos, kaip, pavyzdžiui, bėgiojimas po aplinkines vietas – o tam nereikia piniginių investicijų. Todėl labai svarbu edukuoti moteris, skatinti jas būti pakankamai fiziškai aktyviomis, sportavimui kūrybingai naudoti „po ranka“ pasitaikančias, lengvai prieinamas priemones, neprisiršti prie finansinių galimybių.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir KMI

Ryšys tarp fizinio aktyvumo ir sveikatos būklės yra akivaizdus. Reguliarus fizinis aktyvumas yra sveikas įprotis, todėl tai turėtų būti nuolat skatinama visais įmanomais būdais, nes tai atneša naudą sveikatai ir gerina gyvenimo kokybę. Svarbus įrankis mitybos specialisto programoje, skirtoje antsvorį turintiems ir nutukusiems asmenims, turi būti fizinio krūvio skyrimas tiems pacientams, kurie nori arba kuriems reikia kovoti su medžiagų apykaitos ligomis, turinčiomis sunkių pasekmių ir psichinei bei fizinei žmogaus būsenai. Mūsų duomenys rodo, kad normalaus svorio moterų grupėje 62 % buvo fiziškai aktyvios, o 38 % – pasyvios; antsvorį turinčių dailiosios lyties atstovių grupėje sportavo 46 %, o likusios (54 %) buvo sėslaus gyvenimo būdo mylėtojos. Ir galiausiai, nutukusių moterų grupėje tik 35 % moterų užsiiminėjo fizine veikla, o likę 65 % buvo fiziškai neaktyvios.

Duomenys apie KMI ir fizinį aktyvumą pabrėžia, kad svarbu išsikelti tikslą ir antsvorį turinčius bei nutukusius žmones būtina įtraukti į kokią nors fizinę / sportinę veiklą. Taip bus nutrauktas užburtas ratas: sėslus gyvenimo būdas skatina papildomo svorio augimą, padidėjusi kūno masė sumažina fizinį aktyvumą, nes darosi sunkiau judėti, o KMI indekso padidėjimas gali iššaukti sveikatos pablogėjimą ir ligas, kurios gali tapti priežastimi ir dar labiau sumažinti galimybes užsiimti fizine / sportine veikla.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir rūkymo įpročių

Mūsų tyrime 52 % nerūkančių ir 57 % rūkančių moterų užsiėmė fizine / sportine veikla. Rezultatai panašūs ir rodo, kad įprotis vartoti nikotiną nėra kliūtis mankštintis. Tačiau anksčiau rūkalėmis buvusiųjų grupėje 64 % moterų teigė, kad jos skiria laiko fizinei veiklai, ir tik 36 % tvirtino nemėgstančios sportuoti ir to nedarančios. Ši išvada pabrėžia mentaliteto pasikeitimą, kai moterys nusprendžia mesti rūkyti ir pradeda labiau rūpintis savo sveikata bei savijauta. Tai taip pat byloja, koks svarbus ir veiksmingas gali būti bendraamžių ir kolegų švietimas asmens sveikatos priežiūros tema.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir sveikatos būklės suvokimo

Mūsų tyrimo statistika rodo, kad 73 % moterų, kurios priskiria save „labai geros“ sveikatos būklės kategorijai, užsiima sportine veikla, 52 % respondenčių, kurios savo būklę įvertino kaip „gera“, irgi sportuoja. Procentai mažėja „vidutinės“ sveikatos būklės (35 %) ir „blogos“ sveikatos būklės kategorijose (28 %). Ryšys yra tiesiogiai proporcingas ir akcentuoja sporto svarbą, gerinant fizinę sveikatos būklę, ir (arba) tikimybę, kad moteris užsiima fizine veikla dėl geros bendros sveikatos. Bet kuriuo atveju ryšys tarp fizinio / sportinio aktyvumo bei geros savijautos dar kartą akivaizdžiai įrodytas.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir depresijos

Įrodyta, kad fizinis aktyvumas turi didelį psichologinį poveikį dėl serotonino, vadinamo geros savijautos arba laimės hormono, išsiskyrimo. Jis sukelia pasitenkinimo ir džiaugsmo būseną. Moterų, nesergančių jokia depresijos forma, grupėje skirtumas tarp respondenčių, kurios sportuoja ir kurios nesportuoja, yra gana stulbinantis: 63 % ir 37 %. Nuostabu tai, kad gerą nuotaiką gali sužadinti fiziniai /sportiniai užsiėmimai, o psichologinei būsenai pagerinti kartais užtenka ir tiesiog paprasto fizinio pajudėjimo.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir sportavimo mokykloje

Įprotis įtraukti sportą į savo kasdienę rutiną gali būti išugdytas, ir tai galima padaryti dar mokyklos suole, kuomet naujų įgūdžių mokymosi ir įtvirtinimo galimybės yra lengvesnės ir galingesnės. Kitaip tariant, jei moksleivis nusprendžia būti fiziškai aktyviu, jis gali būti labiau linkęs taip pat elgtis ir vėliau, kai suaugęs. Fizinė ir psichologinė nauda, kurią sąlygoja fizinis aktyvumas, taip pat ir su sportu atsirandančios vertybės ir principai moteriai gali turėti įtakos visą jos gyvenimą. Tos, kurios dabar yra fiziškai aktyvios, dar besimokydamos mokykloje užsiėmė koku nors sportu (64 %). Jų priešingybė – vaikystėje nesportavusios moterys – daug sėslesnės (36 %). Toks santykis rodo, kad kuo ankstesnė aktyvaus fizinio gyvenimo pradžia, tuo didesnė galimybė išsaugoti šį įprotį ir suaugęs.

Ryšys tarp aktyvumo būsenos ir sporto paslaugų pasiekiamumo

Viena iš priežasčių, kodėl kai kurios moterys nesportuoja, gali būti susijusi su tuo, kad šalia jų namų neišvystyta sporto infrastruktūra ar per maža jos pasiūla. Kai kuriais atvejais tai yra tiesa, kai, pavyzdžiui, norima užsiimti kolektyvine mankšta ar tam tikru sportu, kuriam reikalinga speciali įranga arba konkrečia pritaikyta vieta. Bet jeigu moteris tiesiog nori tapti aktyvesne ir sportiškesne, stengiasi propaguoti sveiką gyvenimo būdą, jai nebūtina atsisakyti mankštos ar mažiau judėti, nes yra daug galimybių, kurias galima realizuoti minimaliomis sąlygomis, be papildomų pinigų, pavyzdžiui, bėgioti, važinėti dviračiu ir pan. Mūsų tyrimo rezultatai patvirtina šią hipotezę. Sporto objektų / įstaigų buvimas ar nebuvimas (pasak mūsų tyrimo dalyvių) nėra susijęs su noru sportuoti. Pagal apklausos statistiką fizine veikla aktyviai užsiimančios moterys nurodė, kad šalia jų namų yra sportui tinkama infrastruktūra – 52 %, kad nėra – 54 %; fiziškai neaktyvios moterys paminėjo, kad sporto infrastruktūros pasiūla netoliese yra – 48 %, kad nėra – 46 %. Todėl nepanašu, kad egzistuojant tamprus ryšys tarp sprendimo užsiimti kokia nors sportine veikla ir sporto infrastruktūros pasiūlos moters namų kaimynystėje – norui sportuoti sporto objektų buvimas ar nebuvimas neturėtų trukdyti.

Fizinės / sportinės veiklos nutraukimo priežastys

Norint, kad bendruomenės imtųsi bendrų veiksmų, būtina kiekybiškai įvertinti ir aprašyti priežastis, dėl kurių moterys nutraukia sportavimą. Didžiausia problema kol kas – laiko trūkumas (23 %). Negebėjimas į savo dienos tvarką įtraukti tokią mažą, bet svarbią veiklą, kaip fiziniai pratimai, yra

įspėjamas ženklas, link kur juda mūsų visuomenė. Karjera, šeima, namų tvarkymas ir vaikai (tai prideda dar 12 %), visi šie aspektai turi daug įtakos. Šie duomenys iškelia prielaidą, kad kuriant visuomenės gerovę, svarbu į procesą įtraukti darbuotojas bei politines institucijas. Tačiau antra svarbi priežastis – motyvacijos netekimas (14 %). Todėl tokių asmenų, kaip trenerių, gydytojų (sveikatos problemos prideda dar 5 %), psichologų, susivienijimas gali paskatinti kitokį požiūrį, kaip motyvuoti moteris, kad jos įveiktų visus šiuos barjerus.

Fizinės / sportinės veiklos atnaujinimo priežastys

Svarbiausios priežastys atnaujinti fizinę veiklą yra susijusios su fizine ir (arba) psichologine nauda sveikatai (atsipalaiduoti, palaikyti fizinę formą, rūpintis sveikata ar estetinė savo išvaizda). Bet lygiai taip pat svarbūs ir ekologiniai (palaikyti ryšį su gamta) bei socialiniai (praleisti laiką su kitais žmonėmis) aspektai. Todėl ir vėlgi, tokių asmenų, kaip gydytojų, psichologų, kineziterapeutų, trenerių, sociologų ir politikų, susivienijimas gali ir turi veikti kaip pagalba, siekiant skatinti moteris atnaujinti fizinę / sportinę veiklą.

Veiksniai, skatinantys atnaujinti fizinę / sportinę veiklą

Svarbiausi faktoriai, skatinantys moteris atnaujinti savo fizinę / sportinę veiklą, yra fizinės ir psichologinės būklės gerinimas, po to pagal svarbumą rikiuojasi šios priežastys: galimybė užsiimti bendra veikla su partneriu / vaikais, gauti nemokamas ar pigiau užsisakyti sporto paslaugas, lankstesnis darbo grafikas ir noras būti sporto klubo / bendruomenės dalimi. Kaip ir anksčiau minėta, gydytojų, kineziterapeutų, psichologų ir trenerių vaidmuo gali būti svarbus, skatinant sėdimą darbą dirbančių moterų fizinį / sportinį aktyvumą. Kadangi užsiimti bendra veikla su partneriu / vaikais taip pat yra gana svarbus motyvuojantis veiksnys – specialios sporto centrų nuolaidos šeimų grupėms galėtų būti privalumas. Galiausiai, turėti lankstų darbo grafiką yra pakankamai gerai vertinamas motyvas, tad rasti kitokį valstybinio ir privataus darbo organizavimą, kompromisą tarp darbo įsipareigojimų ir darbuotojų lūkesčių, gali būti nelengva, bet tokia galimybė įmanoma.

4. IŠVADOS

Mūsų projekto tikslas buvo ištirti priežastis, lėmusias moterų apsisprendimą užsiimti aktyvia fizine veikla ar, priešingai, nustoti sportuoti. Tokiu būdu siekiame išsiaiškinti priežastis, paskatinusias moteris atsisakyti aktyvios fizinės veiklos, taip pat ieškome motyvų, motyvuojančių moteris atnaujinti savo sportinius užsiėmimus ir, galiausiai, padėti Europos moterims tapti dar sveikesnėmis. Atlikdami tyrimą nustatėme, kad kliūtys, arba kaip projekte vadiname – barjerai, faktiškai nepriklauso nuo finansinių aspektų ar nuo sporto infrastruktūros ir paslaugų trūkumo – pirmiausiai jos susijusios su laiko ir motyvacijos stoka.

Didžiulė pareigų ir atsakomybių našta aktyviame gyvenimo periode (darbas, buities darbai, vaikai ir senyvo amžiaus šeimos narių priežiūra) fizinį aktyvumą moters svarbiausių dalykų sąrašė nustumia į pabaigą.

Be to, fizinė / sportinė veikla mokykliniame amžiuje yra svarbus veiksnys, turintis įtakos moterų fiziniam aktyvumui, joms tapus suaugusiomis.

Moterys, dalyvavusios mūsų projekte, nurodė, kad yra keletas svarbių priežasčių, dėl kurių jos atnaujintų savo fizinę / sportinę veiklą, ir pateikė daug tai skatinančių veiksnių. Panašu, kad svarbiausias veiksnys yra gera asmeninė savijauta – tiek fiziniu, tiek psichologiniu aspektu. Kaip papildomi veiksniai minima galimybė užsiimti bendra veikla su partneriu / vaikais, gauti nemokamas arba pigiau užsisakyti sporto paslaugas bei lankstesnis darbo grafikas.

Šie duomenys rodo keletą reikšmingų dalykų, kurie galėtų tapti svarbiais atspirties taškais, siekiant plėsti ir skatinti moterų fizinį aktyvumą:

- didžiulė bendra viešinimo kampanija kartu su tradicine bei nauja šiuolaikine žiniasklaida yra būtina, siekiant įveikti moterims iškylančius barjerus ir skatinti jas aktyviai užsiimti fizine veikla, skleidžiant daugiau informacijos apie sveikos gyvensenos principus bei įgūdžius, apie ilgalaikio fizinio aktyvumo svarbą ir apie kylančias rizikas, kurios nuolat kelia pavojų, kad bus atsisakyta sporto, ypač vadinamaisiais „kritiniais gyvenimo etapais“;
- inovatyvios socialinės-ekonominės-politinės taisyklės, galinčios inspiruoti moterų fizinį aktyvumą;
- skatinti laiko optimizavimo sprendimus (įmonės sveikatos politika, mankšta ir sporto užsiėmimai, vaikų darželis, šeimos bilietai ir abonementai, laisvesnis darbo grafikas). Moterims, turinčioms vaikų, labai svarbu rasti daugiau laiko mankštai: sporto klubuose galėtų būti įrengti vaikų kambariai, kuriuose vaikai galėtų užsiimti įvairiomis jiems skirtomis veiklomis, kol mamos sportuoja. Taip pat būtų labai naudinga pasiūlyti lankstų darbo grafiką;
- atsižvelgiant į tai, kad jeigu moteris aktyviai sportuoti pradeda mokykloje, galimai ir suaugusi ji bus labiau linkusi užsiimti aktyvia fizine veikla, todėl labai svarbu, kad kiekvienos šalies vyriausybė savo politiką formuotų taip, kad sportas privalomai būtų įtraukiamas į mokymo programas, pasitelkiant tam draugiškas ir malonias priemones. Mokykla gali būti ta vieta, kur duos pradžia moters fizinei veiklai, taip pat kur ji susipažins su sveikos gyvensenos principais. Be to, pedagogai turėtų įdiegti savo mokiniams, kad fizinis aktyvumas didina savigarbą ir stiprina atmintį, (atmintimi reikia rūpintis bet kokiame amžiuje, net ir įžengus į trečiąjį amžių), padeda valdyti emocijas ir kovoti su stresu, sumažina įtampą, nerimą ir nuovargį;
- reikalingos naujos socialinės, ekonominės ir politinės taisyklės, kurios gali būti naudingos ir skatintų moterų dalyvavimą fizinio aktyvumo programose;
- atsižvelgiant į tai, kad visada galima užsiimti fizine veikla, nepatiriant didelių finansinių kaštų, nauja sporto centrų, klubų kainų politika galėtų sumažinti abonementų išlaidas, taikydami nuolaidas moterims/šeimoms nuolaidas, o visos išlaidos, susijusios su fizinio aktyvumo skatinimu galėtų būti kompensuojamos;

- šeimos gydytojų, psichologų, kineziterapeutų ir trenerių vaidmuo yra itin svarbus, akcentuojant fizinės veiklos naudą, taigi ir būtinybę rasti laiko sportui;
- Moterys turėtų sulaukti padrąsinimo bei palaikymo ir iš savo vyrų, gyvenimo partnerių, draugų, taip pat ir iš kitų moterų.

5. PRIEDAS

„Anketa MOTERŲ BARJERAI apie fizinę / sportinę veiklą“

1. Šalis: _____

2. Jūsų amžius (įrašykite skaičiais): _____

3. Jūs gyvenate:

- Didmiestyje
- Mieste
- Kaime
- Kaimelyje

4. Jūsų šeimyninė padėtis?

- Vieniša, netekėjusi
- Ištekėjusi
- Našlė
- Išsiskyrusi / gyvenu atskirai nuo sutuoktinio
- Gyvenu su tėvais
- Kita _____

5. Ar jūs turite vaikų?

- Ne
- Taip
 - i) jeigu **taip**, koks vaikų amžius? _____
 - ii) jeigu **taip**, kiek vaikų turite? _____

6. Koks jūsų įgytas aukščiausias išsilavinimas?

- Pradinis
- Pagrindinis
- Vidurinis, profesinis
- Aukštasis

7. Kaip vertinate savo sveikatos būklę?

- Labai gera
- Gera

- Vidutinė
- Bloga
- Labai bloga

8. Ar jūs rūkote?

- Taip
 - i) jeigu **taip**, kaip dažnai? _____
- Ne
- Rūkiu, bet mažiau

9. Ar per pastaruosius 12 mėnesių jus buvo apėmusi depresija (prisilėgta nuotaika)?

- Ne
- Nelabiau nei anksčiau
- Šiek tiek daugiau nei anksčiau
- Daug labiau negu anksčiau
- Kasdien arba beveik kasdien

10. Koks jūsų svoris (kilogramais) / ūgis (metrais)?

- Svoris (kg) _____
- Ūgis (m) _____

11. Kuris teiginys geriausiai apibūdina jūsų dabartinį užimtumą?

- Studentė
- Dirbu pagal darbo sutartį
- Dirbu pagal individualios veiklos pažymą
- Namų šeimininkė
- Bedarbė
- Išėjusi į pensiją
- Darbininkė
- Ūkininkė
- Kita (įvardinkite): _____

12. Kuris teiginys geriausiai apibūdina jūsų darbą (veiklą)?

- Sėdimas darbas (darbo dienos metu daugiausiai sėdite, pvz., biuro darbuotoja)
- Pusiau sėdimas darbas (darbo dienos metu ir stovite / vaikštote, ir sėdite, pvz., pardavėja, namų šeimininkė)
- Judamas darbas (didžiąją darbo dienos dalį daug vaikštote, nešiojate prekes / daiktus, kilnojate)

- Sunkus fizinis darbas (didelių fizinių pastangų reikalaujanti darbo diena, pvz., darbininkė, ūkininkė)

13. Kokiai kategorijai priskirtumėte savo pajamas?

- Mažos pajamos (minimalus darbo užmokestis)
- Vidutinės pajamos (vidutinis darbo užmokestis)
- Didelės pajamos (atlyginimas viršija vidutinį darbo užmokestį)

14. Ar šiuo metu sportuojate (pasirinkite labiausiai jums tinkantį variantą)?

- Sportuoju profesionaliai
- Sportuoju sporto salėje, stadione
- Sportuoju savarankiškai namuose
- Nesportuoju

Jeigu nesportuojate, ar esate kaip nors kitaip susijusi su sportine veikla?

- Taip, esu sportuojančio vaiko mama / globėja
- Taip, žiūriu sporto varžybas (pvz., per televiziją, stadione)
- Ne, esu visiškai nesusijusi su sportine veikla

15. Ar laikytumėte save fiziškai aktyvia?

- Taip
- Ne

i) jeigu **taip**, kokia fizine veikla užsiimate? _____

16. Šiame jūsų gyvenimo etape kurie veiksniai yra reikšmingiausi jūsų gerai savijautai?
(Ivertinkite juos nuo 1 iki 3, kur 1 – visiškai nereikšmingas, 2 – reikšmingas, 3 – labai reikšmingas)

| Veiksny | Pasirinkimai |
|----------------------------------|--|
| • Mokymasis | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| • Darbas | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| • Politinė veikla | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| • Šeima | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| • Sportas | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| • Savanorystė (socialinė veikla) | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| • Laisvalaikis / kūrybinė veikla | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| • Draugai | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |

17. Ar užsiiminėjote kokia nors fizine veikla, būdama mokyklinio amžiaus?

- Taip
- Ne

i) jeigu **taip**, iki kokio amžiaus? _____

18. Ar jūs užsiimate kokia nors konkrečia sporto šaka?

Jeigu **taip**,

- a. kokia? _____
- b. kiek laiko užsiimate šia sporto šaka??
 - daugiau kaip 150 minučių per savaitę
 - mažiau kaip 150 minučių per savaitę

Jeigu **ne**, kokios priežastys trukdė sportuoti? (galima rinktis kelis atsakymų variantus)

- Su studijomis susijusios priežastys
- Finansinės priežastys
- Laiko stoka
- Darbinės priežastys
- Motyvacijos stoka
- Santuoka / bendras gyvenimas poroje
- Vaikai
- Senyvi tėvai, kuriems reikia priežiūros
- Sveikatos problemos
- Nemačiau estetinio pagerėjimo savo išvaizdoje
- Įrangos ir galimybių trūkumas
- Motyvuojančių sporto pasiūlymų trūkumas
- Draugų / pažįstamų, su kuriais galėčiau mankštintis, trūkumas
- Psichologiniai iššūkiai
- Papildomos išlaidos (įrangos kaina, narystės mokesčiai)
- Logistikos problemos (didelis atstumas iki sporto centrų)

19. Jeigu ketintumėte iš naujo užsiimti fizine veikla arba nuspręstumėte pradėti sportuoti, kokios priežastys paskatintų jus tai daryti?

(Įvertinkite jas nuo 1 iki 3, kur 1 – visiškai nereikšmingas, 2 – reikšmingas, 3 – labai reikšmingas)

| Priežastis | Pasirinkimai |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dėl atsipalaidavimo• Dėl azarto, malonumo | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| <ul style="list-style-type: none">• Dėl fizinės formos palaikymo (gera savijauta, psichofizinis balansas ir pan.) | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| <ul style="list-style-type: none">• Dėl sveikatos priežasčių (ligų prevencija, gydytojo patarimai, kt.) | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| <ul style="list-style-type: none">• Dėl noro leisti laisvalaikį su kitais žmonėmis | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| <ul style="list-style-type: none">• Dėl noro leisti laiką gamtoje | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |

| | |
|--|--|
| | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dėl galimybės gauti pajamų (jei esate treneris, instruktorius ar pan.) | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dėl asmeninių vertybių (komandinė dvasia, disciplina, konkurencija, kt.) | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dėl noro pagerinti savo kūno formas | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dėl noro sumažinti įtampą, atsikratyti nuovargio, streso | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 |

20. Kaip įvertintumėte sporto aplinkos pasiūlą netoli jūsų namų (kai vietą galima pasiekti per 15-20 min. pėsčiomis)?

- Nėra / Labai maža pasiūla
- Vidutinis pasirinkimas
- Didelis pasirinkimas

21. Ar netoli jūsų namų yra tinkamų vietų praktiškai užsiimti fizine veikla (kai tokią vietą galima pasiekti per 15-20 min. pėsčiomis)?

- Taip
 - i) jeigu **taip**, ar tų vietų kainos jums prieinamos? _____
- Ne

22. Kas galėtų jus paskatinti aktyviau užsiimti fizine veikla?

- Galimybė užsiimti fizine veikla tuo pačiu metu kaip ir vaikas / globotinis tai daro (galbūt toje pačioje įstaigoje)
- Fizinės būklės pagerinimas
- Psichologinės būsenos pagerinimas
- Galimybė užsiimti ta pačia fizine veikla su draugais arba partneriu
- Lankstesnės darbo valandos arba galimybė sportuoti pietų pertraukos metu
- Galimybė gauti pigesnes ar nemokamas sporto paslaugas
- Tapti sporto klubo nariu
- Medikų patarimai
- Palaikomųjų grupių / bendruomenių, kurioms ir aš galėčiau priklausyti, būvimas mano mieste (tokių kaip: panašaus amžiaus žmonių, panašios sveikatos būklės, panašių religinių įsitikinimų bendruomenės ir pan.)
- Kita (jrašykite): _____

6. LITERATŪRA

- ¹ O'Brien M, Robertson A. Women and sport. *Scott Med J*. 2010 May;55(2):25-8. doi: 10.1258
- ² Fields JB, Merrigan JJ, White JB, Jones MT. Body composition variables by sport and sport-position in elite collegiate athletes. *J Strength Cond Res*. 2018 Nov;32(11):3153-3159. doi: 10.1519
- ³ Bassett AJ, Ahlmen A, Rosendorf JM, Romeo AA, Erickson BJ, Bishop ME. The biology of sex and sport. *JBS Rev*. 2020 Mar;8(3):e0140. doi: 10.2106
- ⁴ Gregg EA, Gregg VH. Women in sport: historical perspectives. *Clin Sports Med*. 2017 Oct;36(4):603-610. doi: 10.1016
- ⁵ Theberge N. Studying gender and injuries: a comparative analysis of the literatures on women's injuries in sport and work. *Ergonomics*. 2012;55(2):183-93. doi: 10.1080
- ⁶ Krustup P, Helge EW, Hansen PR, Aagaard P, Hagman M, Randers MB, de Sousa M, Mohr M. Effects of recreational football on women's fitness and health: adaptations and mechanisms. *Eur J Appl Physiol*. 2018 Jan;118(1):11-32. doi: 10.1007
- ⁷ Khan KM, Thompson AM, Blair SN, Sallis JF, Powell KE, Bull FC, Bauman AE. Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*. 2012 Jul 7;380(9836):59-64. doi: 10.1016
- ⁸ DeCouto BS, Cowan RL, Fawver B, Müller E, Steidl-Müller L, Pötzelsberger B, Raschner C, Lohse KR, Williams AM. Nationality and sociocultural factors influence athlete development and sport outcomes: Perspectives from United States and Austrian youth alpine ski racing. *J Sports Sci*. 2021 May;39(10):1153-1163. doi: 10.1080
- ⁹ Goldring AE, Ashok AP, Casey EK, Mulcahey MK. Key components and potential benefits of a comprehensive approach to women's musculoskeletal health. *Phys Sportsmed*. 2016 Nov;44(4):417-424. doi: 10.1080
- ¹⁰ Jokl E. Women and men in sport. *Lancet*. 1946 Jun 15;1(6407):903. doi: 10.1016
- ¹¹ Xiong H. Stratification of women's sport in contemporary China. *Int J Hist Sport*. 2011;28(7):990-1015. doi: 10.1080
- ¹² Constanzo M. "One can't shake off the women": images of sport and gender in Punch, 1901-10. *Int J Hist Sport*. 2002;19(1):31-56. doi: 10.1080
- ¹³ Eagleton JR, McKelvie SJ, de Man A. Extraversion and neuroticism in team sports participants, individual sport participants and nonparticipants. *Percept Mot Skills*. 2007 Aug;105(1):265-75. doi: 10.2466
- ¹⁴ Sanborn CF, Jankowski CM. Physiologic considerations for women in sport. *Clin Sports Med*. 1994 Apr;13(2):315-27.
- ¹⁵ Bigard X. Practice of sports in the general population. *Rev Prat*. 2020 May;70(5):542-547
- ¹⁶ Engh MH. Tackling femininity: the heterosexual paradigm and women's soccer in South Africa. *Int J Hist Sport*. 2011;28(1):137-52. doi: 10.1080
- ¹⁷ Fielding JE. Smoking and women: tragedy of the majority. *N Engl J Med*. 1987 Nov 19;317(21):1343-5. doi: 10.1056
- ¹⁸ Antunes T. Women and sports. *Med Contemp*. 1960 Apr;78:157-71.
- ¹⁹ Mosewich AD, Crocker P RE, Kowalski KC, DeLongis A. Applying self-compassion in sport: an intervention with women athletes. *J Sport Exerc Psychol*. 2013 Oct;35(5):514-24. doi: 10.1123
- ²⁰ Dong J. The female dragons awake: women, sport and society in the early years of the new China. *Int J Hist Sport*. 2001;18(2):1-34
- ²¹ Millard-Stafford M, Swanson AE, Wittbrodt MT. Nature versus nurture: have performance gaps between men and women reached an asymptote? *Int J Sports Physiol Perform*. 2018 Apr 1;13(4):530-535. doi: 10.1123

- ²² Ahmad-Nia S. Women's work and health in Iran: a comparison of working and non- working mothers. *Soc Sci Med*. 2002 Mar;54(5):753-65. doi: 10.1016
- ²³ Kanstrup IL. Women and sports- still fewer restrictions and something to be learned for both sexes? *Scand J Med Sci Sports*. 2005 Apr;15(2):67-8. doi: 10.1111
- ²⁴ Kolt GS, Driver RP, Giles LC. Why older Australians participate in exercise and sport. *J Aging Phys Act*. 2004 Apr;12(2):185-98. doi: 10.1123
- ²⁵ Wiggins DL, Wiggins ME. The female athlete. *Clin Sports Med*. 1997 Oct;16(4):593-612. doi: 10.1016
- ²⁶ Macran S, Clarke L, Joshi H. Women's health: dimensions and differentials. *Soc Sci Med*. 1996 May;42(9):1203-16. doi: 10.1016
- ²⁷ Fiala J, Brázdová Z. A comparison between the lifestyles of men and women- parents of school age children. *Cent Eur J Public Health*. 2000 May;8(2):94-100
- ²⁸ Simonsick EM, Guralnik JM, Volpato S, Balfour J, Fried LP. Just get out the door! Importance of walking outside the home for maintaining mobility: findings from the women's health and aging study. *J Am Geriatr Soc*. 2005 Feb;53(2):198-203. doi: 10.1111
- ²⁹ Nies MA, Sun Y. Responders and nonresponders to a walking intervention for sedentary women. *J Nurs Scholarsh*. 2008;40(3):226-34. doi: 10.1111
- ³⁰ Talbot M. Women and sport- social aspects. *J Biosoc Sci Suppl*. 1981;7:33-52. doi: 10.1017
- ³¹ Kanning M, Do B, Mason TB, Belcher BR, Yang CH, Dunton GF. Doing exercise or sport together with one's child is positively associated with mother's momentary affect in daily life, but not with higher levels of overall physical activity. *BMC Public Health*. 2020 May 19;20(1):715. doi: 10.1186
- ³² Speck BJ, Harrell JS. Maintaining regular physical activity in women: evidence to date. *J Cardiovasc Nurs*. 2003 Sep-Oct;18(4):282-91; quiz 292-3. doi: 10.1097
- ³³ Lutter JM. History of women in sports. Societal issues. *Clin Sports Med*. 1994 Apr;13(2):263-79.
- ³⁴ Darlison E. Sex role and sports. *Orthopade*. 2000 Nov;29(11):957-68. doi: 10.1007
- ³⁵ Barnett NP, Wright P. Psychological considerations for women in sports. *Clin Sports Med*. 1994 Apr;13(2):297-313
- ³⁶ Perry CK, Rosenfeld AG, Kendall J. Rural women walking for health. *West J Nurs Res*. 2008 Apr;30(3):295-316; discussion 317-24. doi: 10.1177
- ³⁷ Brown-Rowat B, Amsel R, Jeans ME. Professional and executive women: health and lifestyle characteristics. *Health Care Women Int*. 1990;11(2):133-49. doi: 10.1080
- ³⁸ Wardle MG, Gloss DS. Women's capacities to perform strenuous work. *Women Health*. 1980 Summer;5(2):5-15. doi: 10.1300
- ³⁹ Lal S, Hoch AZ. Factors that affect the young female athlete. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2007 Aug;18(3):361-83, vii. doi: 10.1016
- ⁴⁰ Chapman D, Gori G. Strong, athletic and beautiful: Edmondo de Amicis and the ideal Italian woman. *Int J Hist Sport*. 2010;27(11):1968-87. doi: 10.1080
- ⁴¹ Zweiniger-Bargielowska I. The making of a modern female body: beauty, health and fitness in interwar Britain. *Womens Hist Rev*. 2011;20(2):299-317. doi: 10.1080
- ⁴² Aşçi FH, Akkök F. Changes in the global self-concept of women through physical training and group counseling. *Percept Mot Skills*. 2007 Dec;105(3 Pt 2):1143-50. doi: 10.2466
- ⁴³ Fischer W. Woman in sport. *Dtsch Gesundheitsw*. 1960 Feb 11;15:302-12
- ⁴⁴ Munguia-Izquierdo D, Mayolas-Pi C, Peñarrubia-Lozano C, Paris-Garcia F, Bueno-Antequera J, Oviedo-Caro MA, Legaz-Arrese A. Effects of adolescent sport practice on health outcomes of adult mature endurance cyclists: adulthood is not too late to start. *J Phys Act Health*. 2017 Nov 1;14(11):876-882. doi: 10.1123
- ⁴⁵ Ferris E. The myths surrounding women's participation in sport and exercise. *J Sports Med Phys Fitness*. 1979 Sep;19(3):309-11

- ⁴⁶ Hargreaves J. The “Women’s International Sports Movement”: local- global strategies and empowerment. *Womens Stud Int Forum*. 1999;22(5):461-71. doi: 10.1016
- ⁴⁷ Mazerolle SM, Eason CM. Navigating motherhood and the role of the head athletic trainer in the collegiate setting. *J Athl Train*. 2016 Jul;51(7):566-75. doi: 10.4085
- ⁴⁸ Bohuon A. Women’s physical and sporting activities in the beginning of the 20th C.: a technical way maintain a normative definition of the body, the example of menstruation. *Gesnerus*. 2013;70(1):111-26
- ⁴⁹ Varnes JR, Stellefson ML, Janelle CM, Dorman SM, Dodd V, Miller MD. A systematic review of studies comparing body image concerns among female college athletes and non-athletes. *Body Image*. 2013 Sep;10(4):421-32. doi: 10.1016
- ⁵⁰ Cashmore E. Women’s greatest handicaps: sex, medicine and men. *Br J Sports Med*. 1999 Apr;33(2):76-7
- ⁵¹ Pfister G. Breaking bounds: Alice Profe: radical and emancipationist. *Int J Hist Sport*. 2001;18(1):98-118. doi: 10.1080
- ⁵² Guskowska M, Langwald M, Dudziak D, Zaremba A. Influence of a single physical exercise class on mood states of pregnant women. *J Psychosom Obstet Gynaecol*. 2013 Jun;34(2):98-104. doi: 10.3109
- ⁵³ Vertinsky P. “of no use without health”: late nineteenth century medical prescriptions for female exercise through the life span. *Women Health*. 1988;14(1):89-115. doi: 10.1300
- ⁵⁴ Barranco-Ruiz Y, Ramírez-Vélez R, Martínez-Amat A, Villa-González E. Effect of two choreographed fitness group-workouts on the body composition, cardiovascular and metabolic health of sedentary female workers. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Dec 7;16(24):4986. doi: 10.3390
- ⁵⁵ Lopiano DA. Modern history of women in sport. Twenty-five years of Title IX. *Clin Sports Med*. 2000 Apr;19(2):163-73, vii. doi: 10.1016
- ⁵⁶ Lippe GV. Medical texts on gender, sexuality and sport in Norway, 1890-1950: changing metaphors on femininities and masculinities. *J Sport Hist*. 2000;27(3):481-95
- ⁵⁷ Tsai YK, Chen HH, Lin IH, Yeh ML. Qigong improving physical status in middle-aged women. *West J Nurs Res*. 2008 Dec;30(8):915-27. doi: 10.1177
- ⁵⁸ Purath J, Miller AM. Predictors of improvement in women’s physical activity. *Women Health*. 2005;42(3):57-75. doi: 10.1300
- ⁵⁹ Rue MJ, Kramer PA. Minimal energetic expenditure of women walking burdened on gradients in urban environments. *Am J Hum Biol*. 2017 Jan;29(1). doi: 10.1002
- ⁶⁰ Frederick DA, Haselton MG. Why is muscularity sexy? Test of the fitness indicator hypothesis. *Pers Soc Psychol Bull*. 2007 Aug;33(8):1167-83. doi: 10.1177
- ⁶¹ Thern E, Forss KS, Jogréus CE, Stjernberg L. Factors associated with active commuting among parents-to-be in Karlskrona, Sweden. *Scand J Public Health*. 2015 Feb;43(1):59-65. doi: 10.1177
- ⁶² Dodds W. Women in sport. *Practitioner*. 1988 Dec;232(1460):1398-400
- ⁶³ Sternfeld B, Ainsworth BE, Quesenberry CP. Physical activity patterns in a diverse population of women. *Prev Med*. 1999 Mar;28(3):313-23. doi: 10.1006
- ⁶⁴ Wilbur J, Chandler P, Miller AM. Measuring adherence to a women’s walking program. *West J Nurs Res*. 2001 Feb;23(1):8-24; discussion 24-32. doi: 10.1177
- ⁶⁵ Imhof U. Women and sports. *Ther Umsch*. 1987 Nov;44(11):900-5.
- ⁶⁶ Terret T. Women, sports, identity and acculturation during the first half of the 20th century. *Stadion (Köln)*. 2000;26(1):41-53
- ⁶⁷ Imm PS, Pruitt J. Body shape satisfaction in female exercisers and nonexercisers. *Women Health*. 1991;17(4):87-96. doi: 10.1300
- ⁶⁸ Wyshak G. Behavioral practices and mortality in women former college athletes and nonathletes. *Health Care Women Int*. 2003 Nov;24(9):808-21. doi: 10.1080

- ⁶⁹ Martin Ginis KA, Strong HA, Arent SM, Bray SR, Bassett-Gunter RL. The effects of aerobic- versus strength- training on body image among young women with pre-existing body image concerns. *Body Image*. 2014 Jun;11(3):219-27. doi: 10.1016
- ⁷⁰ Lord T, Leonard B. Comparing scores on spatial- perception tests for intercollegiate athletes and nonathletes. *Percept Mot Skills*. 1997 Feb;84(1):299-306. doi: 10.2466
- ⁷¹ Gendel ES. Women: fitness and fatigue. *W V Med J*. 1973 May;69(5):112-8
- ⁷² Holma P. Woman as an athlete. *Duodecim*. 1974;90(7):496-504.
- ⁷³ Stimson BB. Physical fitness for women- why? *J Am Med Womens Assoc*. 1963 Apr;18:317-8.
- ⁷⁴ Venegas Ochoa U, Llerenas Tejeda C, Aguayo Godínez A, Navarro Solares JC, Corbalá Solares J, Campos A, Navarro Núñez C. Physical activity and inactivity among female health service workers. *Ginecol Obstet Mex*. 2006 Sep;74(9):471-5.
- ⁷⁵ Rudy EB, Estok PJ. Intensity of jogging: its relationship to selected physical and psychosocial variables in women. *West J Nurs Res*. 1983 Fall;5(4):325-36. doi: 10.1177
- ⁷⁶ Hajjar L, Gruber JJ. Attitudes of women athletes in different sports attending public and parochial high schools. *Am Correct Ther J*. 1979 Jan-Feb;33(1):9-15
- ⁷⁷ Ourania M, Yvoni H, Christos K, Ionannis T. Effects of a physical activity program. The study of selected physical abilities among elderly women. *J Gerontol Nurs*. 2003 Jul;29(7):50-5. doi: 10.3928
- ⁷⁸ Mangan JA. Prospects for the new millennium: women, emancipation and the body. *Int J Hist Sport*. 2001;18(1):237-50. doi: 10.1080
- ⁷⁹ Guiotat A. Feminine sports and health. *Soins Gynecol Obstet Pueric Pediatr*. 1985 Oct;(53):23-34
- ⁸⁰ Griffin LY. The female as a sports participant. *J Med Assoc Ga*. 1992 Jun;81(6):285-7
- ⁸¹ Cho M, Kwon WD, Jeon YB. Are Korean secondary school girls physically active during leisure time? *Health Care Women Int*. 2010 Mar;31(3):244-57. doi: 10.1080
- ⁸² Wildhaber V. Contribution of the public health nurse in sport promotion for housewives. *Z Krankenhpf*. 1971 Sep;64(9):308-10
- ⁸³ Thomas CL. Certain aspects of women's participations in sports. *Pa Med*. 1970 Apr;73(4):50 passim.
- ⁸⁴ Ainsworth BE. Issues in the assessment of physical activity in women. *Res Q Exerc Sport*. 2000 Jun;71(2 Suppl):S37-42
- ⁸⁵ Mayolas-Pi C, Sitko S, Oviedo-Caro MA, Bueno-Antequera J, Reverter-Masià J, Francín-Gallego M, Sarasa-Oliván FJ, Legaz-Arrese A. Influence of organized sports practice during adolescence on health of adult women with special emphasis on participation in aesthetic sports. *Eur J Sport Sci*. 2021 Jan;21(1):107-117. doi: 10.1080
- ⁸⁶ Kowalski NP, Crocker PR, Kowalski KC. Physical self and physical activity relationships in college women: does social physique anxiety moderate effects? *Res Q Exerc Sport*. 2001 Mar;72(1):55-62. doi: 10.1080
- ⁸⁷ Roessler KK, Muller AE. "I don't need a flat tummy; I just want to run fast"- self-understanding and bodily identity of women in competitive and recreational sports. *BMC Womens Health*. 2018 Sep 3;18(1):146. doi: 10.1186
- ⁸⁸ Pfister G. Women in sport- gender relations and future perspectives. *Sport in society* 2010 13(2):234-248.
- ⁸⁹ Humberstone B., Clarke G. Researching women and sport. *Ed. Springer*
- ⁹¹ Talbot M. Understanding the relationships between women and sport: the contribution of British feminist approaches in leisure and cultural studies. *SAGE journal* 1988 March 01
- ⁹² McCrone K. Playing the game: sport and the physical emancipation of English women, 1870-1914. *The university press of Kentucky*, 1988
- ⁹³ Lenskyj HJ. Girl-friendly sport and female values. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 1994 March 31 3(1): 35

- ⁹⁴ James JD, Ridinger LL. Female and male sport fans: a comparison of sport consumption motives. *Journal of Sport Behavior*, 2002 25(3): 260-278
- ⁹⁵ Mechikoff RA. A history and philosophy of sport and physical education: from ancient civilizations to the modern world. *Ed McGraw- Hill* 2006
- ⁹⁶ Cortis N, Sawrikar P, Muir K. Participation in sport and recreation by culturally and linguistically diverse women. *University of New South Wales*, 2007 May
- ⁹⁷ Staurowsky, Ellen J.; De Souza, Mary Jane; Miller, Kathleen E.; Sabo, Don; Shakib, Sohaila; Theberge, Nancy; Veliz, P.; Weaver, A.; Williams, Nancy I. Her Life Depends on It III: Sport, Physical Activity, and the Health and Well-Being of American Girls and Women. *Women's Sports Foundation*, 2015 May: 264
- ⁹⁸ Hancock M, Lyras A, Ha JP. Sport for Development programmes for girls and women: a global assessment. *Journal of Sport for Development*. 2013; 1(1): 15-24.
- ⁹⁹ Mansfield L, Caudwell J, Wheaton B, Watson B. The Palgrave Handbook of Feminism and Sport, Leisure and Physical Education. *Ed Springer*, 2018
- ¹⁰⁰ Chawanski M, Hayhurst LMC. Girls, international development and the politics of sport: introduction. *Sport in society*, 2015 January 12, 18(8): 877-881
- ¹⁰¹ Twin SL. Women and sport. *Greenwood Press*, 1985: 193- 217
- ¹⁰² Asztalos M, Wijndaele K, De Bourdeaudhuij I, Philippaerts R, Matton L, Duvigneaud N, Thomis M, Lefevre J, Cardon G. Sport participation and stress among women and men. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 2012 July 13 (4): 466-483.
- ¹⁰³ Craike MJ, Symons C, Zimmermann JAM. Why do young women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach. *Annals of leisure research*, 2011 September 19 12(2): 148-172.