

STRESZCZENIE

Badanie jakościowe przyczyn podejmowania aktywności fizycznej i unikania jej przez kobiety metodą zogniskowanych wywiadów grupowych.

Wprowadzenie – informacje o badaniu

W ramach badania jakościowego realizowanego przez GfK Polonia na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, w dniach 16.11 – 30.11.2015 roku odbyło się dwanaście wywiadów grupowych z grupami respondentów, złożonymi z kobiet, zróżnicowanych pod względem miejsca zamieszkania oraz sytuacji życiowej oraz wieku.

Głównym celem badania było określenie uwarunkowań (czynników sprzyjających oraz barier) podejmowania aktywności fizycznej oraz preferencji w zakresie rodzajów aktywności fizycznej.

Badanie zostało zrealizowane metodą zogniskowanych wywiadów grupowych w grupach liczących po 8-9 uczestników.

Regularność podejmowania aktywności fizycznej

Codzienny styl życia kobiet wyznacza w głównej mierze sytuacja rodzinna i wiek dzieci – inaczej żyją młode kobiety nie mające jeszcze dzieci, inaczej kobiety mające małe dzieci, a jeszcze inaczej kobiety w średnim wieku, mające już dorosłe dzieci. W mniejszej mierze widoczny był wpływ miejsca zamieszkania czy wieku własnego.

Obciążenie obowiązkami domowymi, rodzinnymi i zawodowymi wpływa także na podejście do organizowania czasu własnego, w tym planowania aktywności fizycznej.

Relatywnie najmniej czasu dla siebie mają kobiety w wieku 31-50, mające dzieci do 15 rż.; ich codziennością rządzi chaos i pośpiech, muszą ogarniać bardzo wiele istotnych spraw; w efekcie swoje zainteresowania odsuwają na dalszy plan, trudno im zmobilizować się co ćwiczeń, często odczuwają pokusę, by sobie odpuścić, zwolnić tempo.

Młodsze, bezdzietne kobiety mają więcej czasu na realizację swoich zainteresowań, choć kobiety mieszkające wraz z mężem czy partnerem mają zazwyczaj więcej obowiązków domowych. Z kolei styl życia kobiet z najstarszych grup wiekowych był najbardziej zróżnicowany – niektóre kobiety mieszkają same, z mężem bądź partnerem, a niektóre z dorosłymi dziećmi, wnukami czy w wielopokoleniowych rodzinach; kobiety w tym wieku mogą prowadzić intensywne życie zawodowe bądź w ogóle nie pracować czy być na rencie.

Najbardziej regularne uprawianie wysiłku fizycznego dotyczy kobiet, dla których sport jest stałym elementem życia, uwzględniany w planie dnia / tygodnia. Pozostałe kobiety potrzebowały różnego rodzaju zachęty czy pomocy, aby zmobilizować się do aktywności.

Kobiety z najmłodszych i najstarszych grup w dużej mierze nastawione są na przyjemności, nie lubią aktywności wymagających zmuszania się. Równocześnie młodsze kobiety chcą korzystać z życia, poznawać nowe rzeczy; regularne ćwiczenie czasem wywołuje w nich poczucie, że muszą zrezygnować z innych atrakcyjnych rzeczy. Z kolei niektóre starsze kobiety chcą odpocząć od presji obowiązków, trwającej przez wiele lat.

Najczęściej podejmowane rodzaje aktywności fizycznej to spacer, nordic walking, jazda na rowerze, bieganie, pływanie, fitness, taniec, w dalszej kolejności ćwiczenia na siłowni, zumba oraz inne rodzaje gimnastyki.

Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej vs bariery

Systematyczne ruszanie się jednoznacznie postrzegane jako korzystne dla organizmu, zarówno dla zdrowia psychicznego, fizycznego jak i ogólnego dobrostanu. Kobiety mają świadomość, że aktywność daje lepsze samopoczucie, energię do działania, a także większą atrakcyjność fizyczną, zaś brak aktywności prowadzi do otyłości, pogorszenia nastroju, zamknięcia na świat i depresji.

Mimo oczywistych korzyści kobiety znajdowały wiele czynników, utrudniających im podejmowanie aktywności.

- brak wolnego czasu, szczególnie u kobiet mających małe dzieci i wiele obowiązków rodzinnych, choć równocześnie naprawdę zmotywowane młode matki potrafią znaleźć czas na ćwiczenia
- brak wsparcia bliskich osób, szczególnie partnera / małżonka; równocześnie partner skłonny sobie „odpuszczać” demotywuje osobę bardziej aktywną, nawet jeśli nie ma takiego zamiaru; podjęciu aktywności przez kobiety sprzyja bardziej aktywny udział partnera w podziale obowiązków domowych
- lenistwo i brak motywacji, przy czym szczególnie trudne jest zachowanie regularności w ćwiczeniach – zdarza się, że kobiety rezygnują z danego rodzaju treningu zaledwie po kilku sesjach
- brak nawyku ruszania się, brak planowego podejścia do aktywności, zdawanie się na działanie spontaniczne (będę ćwiczyć, gdy poczuję na to ochotę)
- ograniczenia zdrowotne, które jednak bywają nadużywane jako usprawiedliwienie; przy wielu dolegliwościach można dobrać rodzaj aktywności bezpieczny dla siebie, jeżeli naprawdę chce się ćwiczyć
- koszty, szczególnie te związane z zakupem karnetów (czy nawet podpisaniem rocznej umowy, czego wymagają niektóre kluby) oraz sprzętu i ubrań, przy czym osoby ćwiczące regularnie przywiązywały znacznie mniejszą wagę do zakupu sprzętu
- brak aktywnych znajomych, którzy mogliby zachęcić do ruchu oraz wprowadzić w jego podjęcie osoby mało doświadczone, a którzy byłiby równocześnie pozytywną wizytówką podejmowania aktywności
- większa dostępność niektórych sportów dla mężczyzn bądź takowy ich wizerunek; np. wiele kobiet czuje się nieswojo na siłowni, mają poczucie bycia ocenianymi pod względem atrakcyjności i sprawności, tak jakby ich zamiarem było poznanie kogoś, a nie aktywność; zazwyczaj kobiety czują się bardziej komfortowo, trenując we własnym gronie
- obawa przed ośmieszeniem, wynikającym z nieznajomości sposobów korzystania z przyrządów do ćwiczeń, słabej kondycji bądź zaprezentowania się w mało atrakcyjny sposób (mankamenty figury, gorszy strój, starszy wiek)
- słaba dostępność infrastruktury, szczególnie tej darmowej bądź brak informacji o tego typu możliwościach
- brak infrastruktury (na wsiach)
- brak dostępu do niektórych rodzajów zajęć, takich jak np. taniec towarzyski, pole dance (w mniejszych miejscowościach i na wsiach)

Możliwe sposoby przewycięzania barier

Najbardziej prawdopodobnie skuteczne sposoby zmniejszania barier związane są z oddziaływaniem na szczeblu lokalnym, poprzez integrowanie miejscowych społeczności i zachęcanie tak powstałych grup do podjęcia aktywności, równocześnie udostępniając bezpłatne szkolenie i doradztwo instruktora, prowadzone w przystępny sposób także dla osób całkowicie początkujących.