

ZBIORCZY RAPORT REALIZACYJNY

Badanie uwarunkowań do podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety.

Projekt zrealizowany metodą zogniskowanych wywiadów grupowych



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

GfK Polonia Sp. z o.o.

15 grudnia, 2015

Spis treści

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Wprowadzenie – informacje o badaniu | 3 |
| | Tabela 1. Harmonogram zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI) | 4 |
| 2 | Wyniki | 5 |
| 2.1 | Organizacja czasu własnego | 5 |
| 2.1.1 | Codzienny styl życia kobiet | 5 |
| 2.1.2 | Planowanie aktywności fizycznej | 9 |
| 2.2 | Aktywność fizyczna - korzyści | 11 |
| 2.2.1 | Podjęmowane rodzaje aktywności | 11 |
| 2.2.2 | Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej | 16 |
| 2.3 | Aktywność fizyczna - bariery | 19 |
| 2.3.1 | Bariery kobiet przed podejmowaniem aktywności | 19 |
| 2.3.2 | Możliwe sposoby przezwyciężenia barier | 23 |
| 3 | Podsumowanie | 26 |
| | Regularność podejmowania aktywności fizycznej | 26 |
| | Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej vs bariery | 26 |

1 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 wyszczególnionymi poniżej grupami respondentów.

- Kobiety: zróżnicowane pod względem miejsca zamieszkania oraz sytuacji życiowej oraz wieku

Grupy kobiet wg miejsca – miejsca zamieszkania (A):

- kobiety faktycznie zamieszkałe w miastach o liczbie mieszkańców pow. 500 tys. („duże miasta”);
- kobiety faktycznie zamieszkałe w gminach funkcjonalnie powiązanych z miastami wojewódzkimi (graniczącymi z tymi miastami), nie wliczając konurbacji śląskiej („strefa podmiejska”);
- kobiety faktycznie zamieszkałe w miastach o liczbie mieszkańców 10-50 tys. mieszkańców („małe miasta”);
- kobiety faktycznie zamieszkałe w gminach wiejskich nie graniczących z miastami o liczbie mieszkańców pow. 10 tys. mieszkańców („obszary wiejskie”);

Kobiety wg sytuacji życiowej/wieku (B) :

- kobiety bezdzietne w wieku 18-35 lat („młode, bezdzietne”);
- kobiety wychowujące 1 lub więcej dzieci w wieku do 15. roku życia („kobiety wychowujące dzieci”);
- kobiety powyżej 50. roku życia („starsze kobiety”).

Odpowiednie grupy wyróżnione wg kryterium A wystąpiły we wszystkich wariantach rozróżnionych wg kryterium B, co razem daje 12 grup

Cele badania

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, dobranych zgodnie z kryteriami rekrutacyjnymi szczegółowo zdefiniowanymi przez Zleceniodawcę. Badanie polegało na przeprowadzeniu dyskusji grupowej moderowanej przez badacza zgodnie ze scenariuszem.

Dokładny harmonogram i szczegółowy opis prób znalazł się w poniższej tabeli.

Tabela 1. Harmonogram zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI)

kobiety

| Nr FGI | Nazwa | Moduł/ segment | Miasto | Data FGI |
|--------|---|------------------------|--|------------|
| 1 | Kobiety bez dzieci w wieku 18 - 35 lat/ 2 | Moduł I, Segment A | Warszawa | 2015-11-16 |
| 2 | Kobiety 50 - 65, bez dzieci do 15 rż | Moduł I, segment C | Warszawa | 2015-11-16 |
| 3 | Kobiety bez dzieci w wieku 18 - 35 lat/ 2 | Moduł I, Segment A | Poznań (Swarzędz, Luboń - inne miejscowości satelickie) | 2015-11-17 |
| 4 | Kobiety bez dzieci w wieku 18 - 35 lat/ 2 | Moduł I, Segment A | Kościan (okoliczne wsie, ale nie graniczące z Kościanem) | 2015-11-19 |
| 5 | Kobiety z dziećmi (do 15 rż) w wieku: 31 - 50 | Moduł I, segment B1 | Kraków | 2015-11-19 |
| 6 | Kobiety 50 - 65, bez dzieci do 15 rż | Moduł I, segment C | Kraków, miejscowości satelickie | 2015-11-19 |
| 7 | Kobiety z dziećmi (do 15 rż) w wieku: 31 - 50 | Moduł I, segment B1 | Warszawa (miejscowości satelickie) | 2015-11-23 |
| 8 | Kobiety z dziećmi (do 15 rż) w wieku: 18 - 30 | Moduł I, segment B2 | Oława (okoliczne wsie, ale nie graniczące z Oławą) | 2015-11-23 |
| 9 | Kobiety bez dzieci w wieku 18 - 35 lat/ 2 | Moduł I, Segment A | Kętrzyn | 2015-11-25 |
| 10 | Kobiety 50 - 65, bez dzieci do 15 rż | Moduł I, segment C | Kętrzyn | 2015-11-25 |
| 11 | Kobiety z dziećmi (do 15 rż) w wieku: 18 - 30 | Moduł I, segment B2 | Warszawa (miasta: 10 - 50 tys) | 2015-11-26 |
| 12 | Kobiety 50 - 65, bez dzieci do 15 rż | Moduł I, segment C | Łubiana (wieś) | 2015-11-30 |

Opracowanie własne

2 Wyniki

2.1 Organizacja czasu własnego

CEL: Określenie, jakie miejsce zajmuje aktywność fizyczna w stylu życia każdej z badanych grup? Czy i jeśli tak, to w jakim sensie, aktywność fizyczna jest atrakcyjna w porównaniu z innymi formami spędzania czasu wolnego?

2.1.1 Codzienny styl życia kobiet

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.

Najmłodsze kobiety, nie mające jeszcze dzieci, na ogół zajmują się wieloma sprawami, przy czym wiele z nich odpowiada ich zainteresowaniom / upodobaniom; poza pracą zawodową spotykają się dużo ze znajomymi, chodzą na zakupy, podnoszą swoje kwalifikacje, czytają i uprawiają sport. Singielki mają relatywnie dużo wolnego czasu i właściwie w całości poświęcają go na czynności, które sprawiają im przyjemność – choć równocześnie mają poczucie, że są dość zajęte, że ich czas jest wypełniony.

„Czas jest, ale trzeba go zaplanować” (Poznań, 18-30 bez dzieci)

„Czytam książki, uprawiam sport. Lubię w weekendy sporo wyjeżdżać. Jeśli chodzi o rodzinę, to na miejscu mam siostrę. Więc dosyć często się z nią widuję. No i przyjaciele. Kino, restauracja. Mogę powiedzieć, że kolejne 8 godzin to jest czas dla siebie” (Poznań, 18-30, bez dzieci)

Młode, bezdzietne mężatki nieco więcej czasu spędzają na obowiązkach domowych (małżeństwa starają się prowadzić gospodarstwa domowe), poza tym dążą do spędzania jakiejś ilości czasu razem z mężem, a przy tym nie zaniedbywać życia towarzyskiego i swoich zainteresowań.

„Wstaję rano o 7, robię śniadanie i kawę, potem zaczynam... poranną higienę, toaletę, jedziemy z mężem do pracy, praca, potem mąż mnie odbiera z pracy, jedziemy do domu albo na zakupy, w zależności, co mamy w planach. Jeżeli zakupy, to cały wieczór praktycznie schodzi. Jeśli jest miasto, to gdzieś tam we dwoje. A jeśli nie, to... to w domu, jedziemy do domu, zawsze coś się znajdzie, żeby zrobić, nie wiem pranie” (Warszawa, 18-30, bez dzieci)

Dominującą cechą dnia kobiet mających dzieci do 15 rż. jest chaos i pośpiech, robienie wszystkiego w jak najszybszym tempie, wymuszone przez bardzo dużą liczbę codziennych spraw, których trzeba dopilnować, takich jak:

- praca zawodowa (niektóre młodsze kobiety łączą pracę ze studiami, z kolei niektóre matki najmłodszych dzieci korzystają z urlopu wychowawczego)
 - wychowywanie dzieci, przy czym mniejsze dzieci wymagają głównie pielęgnacji i opieki, zaś dzieci w wieku szkolnym – dopilnowania, odprowadzania do szkoły i na zajęcia dodatkowe, odrabiania / sprawdzania lekcji
 - obowiązki domowe, w tym zakupy, posiłki
 - własne zainteresowania, dbanie o siebie, w tym także odpoczynek i aktywność fizyczna
- „Wszystko jest w pośpiechu ostatnio. Mówi ostatnio syn: mamo, ty zwolnij, a ja cały czas szybko, szybko, szybko. Nawet teraz przyszliśmy z pracy, ze szkoły, szybko jedz obiad, bo mama zaraz wychodzi, zaraz tatuś przyjdzie. Masz tu, tu, tu... Mamo, pomału, mówi, bo ja nie nadążam. Ja: no to ci zapisze na lodówce i piszę na lodówce. I właśnie tak zastanawialiśmy się, jak to zwolnić to tempo. Nie wiem, czy to tak... Bo tak ostatnio zauważyłam, że brakuje czasu tak dla siebie, na takie czynności” (Kraków, 31-50 z dziećmi)*
- „O szóstej dzwoni budzik, dzwoni, niekoniecznie wstaję. 10 po 7-mej szybka akcja budzenia dziecka, bez śniadania, szybko robienie kanapek do szkoły i akcja ewakuacja, już wtedy na szybko i jak jest za pięć tata ma odstawkę dziecka, a mama do pracy” (Warszawa miasta sat., z dziećmi)*

Kobiety z tego segmentu mają poczucie bycia zagonionymi, w ciągłym biegu z obawy przed nie zdążeniem, zaniedbaniem jakichś ważnych spraw; zdarza się, że trzeba z czegoś zrezygnować, wybrać sprawy ważniejsze – na ogół kobiety w tej sytuacji skłonne są odłożyć swoje zainteresowania i rozrywki, w tym także dbanie o siebie i własną aktywność fizyczną, zaś priorytetowo traktują sprawy związane z dziećmi.

„U mnie jest akurat podporządkowane wszystko dziecku, no bo jakże... Niestety. Niestety siebie pewnie też, bo wiadomo, że dziecko na pierwszym... Jeszcze w takim wieku, co potrzebuje dużo uwagi, więc wstaję rano, wiadomo, że pierwsza muszę zrobić jedzenie dla dziecka, potem ewentualnie obiad dla męża i ewentualnie sobie, ewentualnie, bo mąż może też w pracy zjeść. Ale głównie jest podporządkowane dziecku to. (Kraków, 31-50 z dziećmi)

„Wszystko pod dziecko się robi na dzień dzisiejszy, chyba tak mi się wydaje, bo generalnie dzień planujemy też pod dziecko, pod szkołę, pod przedszkole, pod zajęcia dodatkowe” (Warszawa miasta sat., z dziećmi)

„Rano mnie budzi, to tam się zajmujemy sobą. Potem idzie spać, więc mówię, mam czas, żeby tam w tym domu coś poogarniać. To to, to tamto, potem się znowu budzi, potem znowu idzie spać, więc mówię, taka przeplatanka dom, dziecko, dom, dziecko, dom, dziecko. I tak właściwie co dzień” (Kraków, 31-50 z dziećmi)

„Rano pobudka, o siódmej budzę syna, lecimy do szkoły, ja lecę do pracy, o piętnastej wychodzę, lecę po niego (śmiech). Obiad, lekcje, wiadomo i później on ma trochę czasu wolnego i ja coś też tam robię, on ogląda” (Warszawa miasta sat., z dziećmi)

Równocześnie jednak matki niedorośliwych dzieci starają się mieć jakiś margines czasu dla siebie; niektóre lubią wtedy wykonywać określoną, powtarzalną czynność, którą traktują trochę jak rytuał – może być to picie kawy / herbaty z mężem czy koleżanką, oglądanie ulubionego programu w telewizji czy wyjście na zajęcia sportowe.

„Ja staram się we wtorki, mam zawsze czas dla siebie na tą siatkówkę, na dwie godziny. Wychodzę i wtedy wszyscy wiedzą, że ja wychodzę. Dziadka angażujemy, jak mąż nie dojedzie albo babcię. Oni tam blisko mieszkają, więc chce te dwie godziny dla siebie, tak nie wiem, wygospodarować” (Kraków, 31-50 z dziećmi)

„Ja to albo z mężem kawę zawsze rano, to jest taki nasz rytuał albo sama herbatę, jak jestem... Albo z przyjaciółką. Muszę codziennie, staram się mieć tą chwilę dla siebie, póki nie wypiję herbaty, niech nikt mi nie przeszkadza wtedy. Dzieci mają powiedziane, że mają być z daleka” (Kraków, 31-50 z dziećmi)

Aby radzić sobie z natłokiem obowiązków, starają się także angażować w nie pozostałych domowników; kobiety, których dzieci posiadają starsze rodzeństwo, mieszkające w tym samym gospodarstwie domowym, korzystają z ich pomocy, np. w zakresie przyprowadzenia ze szkoły młodszego dziecka czy ugotowania czasem obiadu.

„Dorośle dziecko dwudziestoletnie, przypilnuje dziewięciolatka, więc też nie jest tak źle. Odbierze go ze szkoły, czasami obiad ugotuje, więc się przydaje” (Kraków, 31-50 z dziećmi)

Wraz z dorastaniem dzieci, dzień staje się coraz bardziej przewidywalny i uporządkowany, zaś kobiety zyskują więcej czasu dla siebie.

„Ja mam w miarę poukładane już teraz. Bardziej niż kiedyś, bo kiedyś to mniej więcej też taki chaos był. Ale no to taki klasyczny dzień, no wstaję rano, do pracy trzeba jechać, po pracy do domu. No niestety tam trzeba coś z tym dzieckiem jeszcze zrobić, no bo to jednak trzeba dopilnować. Nie można samopas puścić, ale generalnie rzecz biorąc to wszystko jest takie w miarę jakies takie poukładane” (Kraków, 31-50 z dziećmi)

„Moje dziecko już jest w drugiej klasie gimnazjum, się okazuje, że ja nagle poczułam wolność tak naprawdę, bo faktycznie wiele rzeczy może zrobić sama i już nie muszę z nią siedzieć, zostawać w domu. Ja mogę sobie wyjść wieczorem, wiadomo, że jeszcze może nie na noc, ale...” (Kraków, 31-50 z dziećmi)

Styl życia kobiet z najstarszego segmentu kształtował się w zróżnicowany sposób, głównie było to związane z sytuacją rodzinną:

- miejsce zamieszkania dorosłych dzieci – jeżeli mieszkają dość blisko spędza się z nimi więcej czasu (spotkania są częstsze), ponadto niektóre kobiety pomagają w opiece/opiekują się wnukami; jeżeli mieszkają daleko, szczególnie za granicą – częstotliwość spotkań jest mniejsza

„Zajmuję się wnukami. Mam córkę i syna z tym, że różnica między nimi jest piętnastoletnia, między dziećmi. Córka dopiero będzie wychodziła za mąż właśnie w najbliższym roku, natomiast syn ma dwójkę chłopaków i tymi chłopakami się bardzo dużo zajmuje, dlatego, że mają dwie szkoły, szkoła muzyczna, taka szkoła, jakieś zajęcia plastyczne, różne i bez przerwy tylko wożę, przewożę, w każdym razie jestem aktywna pod tym kątem” (Kraków, miasta sat., 50-65)

- wspólne mieszkanie w bardziej licznej rodzinie w 1 domu (3 a nawet 4 pokolenia razem) – niektóre kobiety nie pracują zawodowo, zajmują się prowadzeniem domu oraz opieką nad wnukami, w niektórych przypadkach opiekują się także schorowanymi rodzicami/ teściami
- samotność vs mieszkanie z mężem/ partnerem – osoby samotne raczej starają się budować grono bliskich znajomych i spędzać czas poza domem, zaś kobiety będące w związku więcej czasu poświęcają dla domu i partnera

„Mąż się zajmuje wnukami i działką. Ja mam wszystko dla siebie. Cały tydzień dla siebie. Trochę dla męża. Muszę mu obiad ugotować. Uprać. Uprasować. Ale w większości mam czas dla siebie w tej chwili. W sobotę i w niedzielę spotykamy się z... Jedziemy na działkę we dwoje. A w niedzielę do znajomych. I ja już albo biegnę na kije” (Kętrzyn, 50-65, bez dzieci)

Kobiety z najstarszych grup, poza pracą, rodziną i domem, na ogół miały dość sporo wolnego czasu (osoby samotnie wyraźnie więcej), na ogół wykorzystywały go zgodnie ze swoimi upodobaniami, na:

- spotkania ze znajomymi
- realizację swoich zainteresowań, pogłębianie wiedzy (czytanie)
- aktywność fizyczną (rower, spacer, nordic walking, praca na działce bądź w ogrodzie)

„Ja mam bardzo dużo czasu dla siebie. Ja tylko mam psa i dom. Także po pracy mogę robić co chcę. Także dużo mam czasu. A latem jeździłam do pracy rowerem. Codziennie 7 kilometrów” (Kętrzyn, 50-65, bez dzieci)

„Ja mam czas dla siebie. Spotkanie z koleżankami. I ze znajomymi. Super czas spędzam z nimi. Bardzo wspaniałych ludzi mam. Sąsiadów super mam” (Kętrzyn, 50-65, bez dzieci)

2.1.2 Planowanie aktywności fizycznej

Kobiety w zróżnicowany sposób podchodziły do planowania aktywności fizycznej, przy czym było to mocno związane z ich sytuacją rodzinną. Młodsze kobiety nie mające dzieci mogły mieć większą dowolność w wyborze rodzaju i pory uprawiania aktywności, jednak niekoniecznie z niej korzystały – powszechnie wyrażano przekonanie o braku czasu, niesprzyjających okolicznościach, wielości innych ciekawszych spraw, które trzeba byłoby odłożyć bądź z nich zrezygnować. Dominowało podejście spontaniczne, na zasadzie „poczekam, aż najdzie mnie ochota i będę mieć czas, to wtedy poćwiczę”, co następowało bardzo rzadko.

„Mam wrażenie, że Warszawa zabiera bardzo dużo czasu. Ten czas się szybciej kurczy, on po prostu szybciej płynie. Warszawa jest tak duża, żeby dotrzeć z punktu A do B, to pochłania czas. Coś kosztem czegoś, jeśli się nie ma rodziny jest się samemu, to można wygospodarować kilka godzin, uważam, bo coś trzeba robić wieczorami, jak się przychodzi do domu... bez sensu jest, nie wiem, ciągle czytać książki, oglądać filmy spotykać się ze znajomymi, to się nudzi. Ten sport musi być wpisany w życie; potem jak przychodzą dzieci, to pewnie, myślę, że to też jest... ten czas bardziej się kurczy, aczkolwiek sądzę, że dla dobra dzieci się rezygnuje z czegoś dla sportu” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

„Ja próbowałam kilka razy się tak zebrać i właśnie na fitness chodziłam i próbowałam biegać z koleżanką i na rowerze, ale zawsze jakieś takie sobie wymówki, a tu nie, bo nie mam czasu, bo muszę to zrobić, tamto, tu nie mam siły już, a innego dnia, to jest już za ciemno, gdzie będziemy o tej porze biegali” (Warszawa, miasta sat., 18-35, z dziećmi)

Ponadto niektóre młode kobiety, będące w związku o dość krótkim stażu, chciałyby więcej czasu spędzać z partnerem, w tym także móc wspólnie się ruszać, tymczasem dość trudne jest wspólne zaplanowanie stałych pór, w których można byłoby wspólnie regularnie ćwiczyć, przestrzeganie ustalonego planu i utrzymanie motywacji przez oboje partnerów.

„Nawet jako randkę można z własnym partnerem traktować wyjście na siłownię, na spacer, na rowery...” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

Regularnie ruszają się tylko te kobiety, dla których aktywność stanowi stały element życia:

- mają swoją ulubioną aktywność, którą uprawiają często i regularnie, w sposób nawykowy, w wyznaczonych stałych godzinach, albo
- ruch jest dla nich sposobem realizowania innych punktów dnia, np. dojeżdżają na rowerze do pracy
- niezależnie od wieku i miejsca zamieszkania

Wiek dzieci może mieć wpływ na planowanie aktywności fizycznej:

- kobiety mające malutkie dzieci są dość mocno ograniczone przez obowiązki związane z opieką – uprawianie aktywności wymaga od nich zorganizowania kogoś, kto w tym czasie przejmie opiekę nad dzieckiem, co oznacza dodatkowe czynności do wykonania, co bywa zniechęcające;
- kobiety mające nieco starsze dzieci na ogół są dość mocno obciążone codziennymi obowiązkami i mają raczej mało czasu dla siebie; niektóre z nich jednak podejmują aktywność w sposób regularny; zazwyczaj ich ćwiczenia są na stałe wpisane w ich plan tygodnia, poza tym niektóre z kobiet z tego segmentu mają dość poważne problemy zdrowotne, przy których muszą wykonywać określone ćwiczenia;
- kobiety z grup najstarszych, nie mające małych dzieci, w najbardziej zróżnicowany sposób podchodziły do planowania aktywności, były też w bardzo różnym stopniu obciążone obowiązkami; niektóre mieszkały samotnie i właściwie nie miały zobowiązań zawodowych (szczególnie na wsiach) czy rodzinnych, przy czym część z nich nie miało nawet ustalonego planu dnia w zakresie godzin wstawania, kładzenia się spać czy posiłków, tym bardziej nie planowały żadnej aktywności. Część kobiet z grup najstarszych była z kolei mocno obciążona obowiązkami domowymi, mieszkając z liczną rodziną i/ lub opiekując się wnukami – te osoby zazwyczaj odkładały swoje potrzeby na dalszy plan i nawet nie próbowały zakładać jakiegoś marginesu czasu dla siebie.

2.2 Aktywność fizyczna - korzyści

CEL: Określenie, jakie rodzaje aktywności fizycznej są najbliższe kobietom, jakie widzą korzyści z ich podejmowania, jakie możliwości są dla nich dostępne w najbliższej okolicy?

2.2.1 Podejmowane rodzaje aktywności

Kobiety, z różnych grup wiekowych i miejsc zamieszkania uważały, że właściwie każdy rodzaj aktywności ruchowej jest dla nich odpowiedni, o ile będą przestrzegać dwóch warunków:

- respektować indywidualne ograniczenia zdrowotne (niektóre kobiety już poniżej 50 rż. mają zalecone unikanie niektórych rodzajów ruchu, np. ze względu na dolegliwości kręgosłupa / stawów)
- biegać jedynie po odpowiednim podłożu, nie po betonie, gdyż to bardzo obciąża kolana (uwaga zgłoszona przez osoby bardziej interesujące się bieganiem)

Ponadto korzystne jest, aby dany rodzaj ruchu sprawiał przyjemność, gdyż wtedy łatwiej jest się zmotywować, nie trzeba się zmuszać (starsze kobiety).

Najczęściej wykonywane przez kobiety rodzaje aktywności fizycznej to:

- **jazda na rowerze**
 - lubiana niezależnie od wieku i miejsca zamieszkania
 - przyjemny sposób na aktywność na świeżym powietrzu
 - zdrowotnie dostępna dla prawie wszystkich, także tych mniej sprawnych, bardziej zaniedbanych ruchowo
 - dostępna zarówno w miastach, jak i w mniejszych miejscowościach
 - czasem odbywana wspólnie z członkami rodziny, w tym z dziećmi
 - choć na wsiach zlokalizowanych przy ruchliwej, przelotowej drodze, gdzie nie ma oświetlenia, odpowiedniego pobocza czy chodnika może nie być odpowiednio komfortowa i bezpieczna, znacznie bardziej atrakcyjne jest korzystanie ze ścieżek rowerowych czy tras turystycznych
- **spacery**
 - dostępne dla każdego, także dla osób mających poważne ograniczenia zdrowotne
 - nie wymagają żadnych nakładów finansowych

- dla niektórych osób z grup najstarszych sposób na spędzenie pewnej ilości czasu na świeżym powietrzu, powód do wyjścia z domu, szczególnie przy ładnej pogodzie („wyjść się przejść”)
- nie lubiane przez:
 - młode kobiety, uważane za nudne, nieciekawe, odpowiednie dla emerytów, bądź kojarzone bardziej z obowiązkowymi spacerami z małymi dziećmi, jedną z nielicznych możliwości spędzenia czasu na powietrzu dla osób mieszkających w małych miejscowościach, wyjściem na powietrze i przewietrzeniem się, niż z aktywnością ruchową
 - osoby bardziej aktywne ruchowo, wg których nie jest to „prawdziwa”, pełnowartościowa aktywność, porównywalną z jakimkolwiek rodzajem ćwiczeń
- **nordic walking („kije”, „kijki”)**
 - szczególnie lubiane przez bardziej aktywne kobiety ze starszych grup wiekowych, przez które są uważane za optymalny sposób na ruch, przyjemną aktywność na świeżym powietrzu
 - nie wymagają bardzo wielkiego wysiłku, nie są szczególnie obciążające, zdrowotnie dostępne dla większości osób
 - wymagają nauczania się prawidłowej techniki chodzenia, najlepiej od profesjonalnego trenera

„Jak się człowiek nauczy, to jest lepiej z kijkami, bo lżej i się nie czuje tej drogi. Bo jak się idzie, to cały ciężar spoczywa na nogach, a na kijkach jednak się przerzuca troszeczkę i jest lżej” (Warszawa, 50-65, bez dzieci)

„Chodzić, normalnie chodzić, bez tych kijków, to każdy potrafi, natomiast chodzić tak, jak się powinno, nie jest wcale takie proste. Nie umiem tego zrobić, popatrzyłam tylko kiedyś tłumaczenie, w którym momencie, jaki kąt – za wysoka matematyka dla mnie” (Warszawa, miasta sat., 31-50, z dziećmi)
- **plywanie:**
 - zdrowotnie dostępne dla większości osób, także przy problemach z nadwagą (skutecznie odchudza) czy kręgosłupem (choć pojawiały się opinie, że przy niektórych problemach ortopedycznych niewskazane jest pływanie żabką),
 - ograniczona dostępność w niektórych lokalizacjach – nie w każdej miejscowości znajduje się basen, szczególnie na wsiach i w małych miasteczkach ich brakuje (w miastach satelickich tego typu ośrodki się pojawiają, np. niedawno otwarto basen w Nowym Dworze Mazowieckim)



- o ograniczenia finansowe
„Pływanie to już jest droga impreza. Trzeba sobie wykupić karnet, ja mam ta kartę Multi Sport, to jest 170 zł miesięcznie, to trochę jest. A jeżeli się chce kupić tak indywidualnie, to jest ponad 200” (Warszawa, 50-65, bez dzieci)
- o możliwość skorzystania z dodatkowych usług na miejscu – przy wielu basenach na miejscu jest również sauna, jednak na ogół jest to dość kosztowna opcja
„Ale 40 minut od wejścia do wyjścia, nie wysaunujesz się pełnych 3 cykliów w 40 minut, nie umyjesz włosów, nie wysuszysz, z tych 40 minut się zrobi 2 godziny minimum, to jest 25, za osobę, 2 osoby 50 dych... masakra” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

• **bieganie**

- o łatwa dostępność - wystarczy wyjść z domu, trzeba się tylko zmotywować
- o znaczna prostota czynności - jest dość łatwe
- o szybkie i skuteczne odchudzanie
- o brak ograniczeń finansowych - nie wymaga dużych wydatków, szczególnie latem (nie trzeba kupować drogiej specjalistycznej odzieży, wystarczą buty średniej klasy)
„Ja przede wszystkim jestem za bieganiem, ponieważ bieganie nie wymaga od nas kosztów dużych. Ja sobie pierwsze buty do biegania kupiłam w Lidlu za 60 zł, wcześniej biegałam w jakichś starych w ogóle” („Warszawa, miasta sat., 18-30, z dziećmi)
- o ograniczenia zdrowotne - zbyt obciążające dla stawów osób z nadwagą
- o ograniczenia społeczne
 - w niektórych małych miejscowościach, gdzie wszyscy wszystkich znają, pojawianie się biegających osób wzbudza niezdrowe zainteresowanie, co skłania np. do biegania jedynie po zmroku

• **ćwiczenie na siłowni**

- o zdrowotnie dostępne dla większości osób
- o może być darmowe w przypadku siłowni na wolnym powietrzu
- o ograniczona dostępność:
 - siłowni terenowych zazwyczaj nie ma na wsiach w wielu małych miasteczkach
 - kluby sportowe powstają coraz częściej także w miasteczkach mniejszych miejscowościach, jednak wstęp do nich jest płatny
 - częstą praktyką siłowni w dużych miastach jest wymaganie podpisania umowy na rok, przy czym zdarza się nawet, że siłownie korzystają z usług firm windykacyjnych dla uzyskania płatności od klientów, którzy chcą zrezygnować -> w efekcie korzystanie z siłowni staje się postrzegane jako przedsięwzięcie ryzykowne, grożące poniesieniem wysokich kosztów



„Na wielu siłowniach jest umowa roczna, 2 osoby to taka siłownia kosztuje minimum 100 złotych za miesiąc, 2 osoby to się 200 złotych robi - jeszcze wpisowe - około 100 przeważnie jest” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

„Przy miesięcznej ściągają z konta, windykację naślą. Znam przypadek, że koleżanka miała podpisaną umowę, miała wypadek, miała złamaną nogę. Powiedzieli, że może przychodzić ... nie pozwolili jej zrezygnować, miała pół roku karnetu, nie mogła znaleźć kogoś, kto by przejął karnet, to można zrobić ... i co? Miała nogę złamaną, powiedzieli, że jest rehabilitacyjne, że jest coś tam innego, że na saunę można, mnóstwo rzeczy można, to nie jest powód, mieć kontuzję, ... 199 miesięcznie” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

o ograniczony komfort psychiczny

- dla niektórych kobiet, niezależnie od wieku, siłownie to przede wszystkim „miejsca dla mężczyzn”, kobiet jest tam raczej niewiele, a te które przychodzą, na ogół poszukują nowych znajomości, co powoduje że ćwiczące kobiety (w tym respondentki) czują się obserwowane, oceniane przez mężczyzn pod względem atrakcyjności

- niektóre kobiety mają poczucie, że być może nieprawidłowo obsługują przyrządy, że nie potrafią odpowiednio na nich ćwiczyć, obawiają się ośmieszenia

„Nawet nie tyle, co, tylko wstyd jest ... jak to urządzenie mam obsłużyć, ktoś będzie się nabijał, tu mam fałdkę, zaraz ktoś, przyszła na siłownię, jak wygląda” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

„To jest dziwne ... osobiście naprawdę bardzo rzadko... nawet jak z mężem jadę, ja jestem na saunie, on jest na siłowni, to naprawdę bardzo mało kobiet..., bo facet to nie, faceci się mniej wstydzą otoczenia. Jest mnóstwo facetów grubszych z brzuchami (...) a dziewczyny - jakby wyszykowały się na imprezę” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

„Tzn. ja to zawsze, nie wiem, nie wiedziałabym, może nie chodziłam tyle na siłownię i nie wiedziałabym, co mam tam robić, ćwiczyć, ile czasu, coś tam, więc tak z koleżankami mówię, że je wiem, za to się płaci? Ale indywidualnie, albo jakieś tam instrukcje od instruktora, ale już drugi raz nie poszłam (śmiech), bo tam chyba się płaci za to (śmiech), więc to jednak tak śmiesznie, ale na fitness chodziłam, więc to jest fajne, tu chyba trzeba też mieć skoordynowane ruchy. Jak raz się nie pójdzie, to już trochę odstawałam od grupy” (Warszawa, miasta sat., 18-35, z dziećmi)

- **aerobic / fitness / zumba**

- zajęcia przeznaczone typowo dla kobiet
"Przed wszystkim też dużo kobiet chodzi, bo nawiązują tam przyjaźnie, jest taka miła atmosfera, leci fajna muzyka, można się odstresować, więc to jest i dla ciała i dla ducha, myślę tak samo bardzo dobre" (Warszawa, miasta sat., 18-35, z dziećmi)
- dość znaczna intensywność ćwiczeń, która może zniechęcać osoby w gorszej kondycji, jednak równocześnie wysoka skuteczność ćwiczeń w budowaniu atrakcyjnej sylwetki i gibkości
- ograniczenia zdrowotne (niewskazane przy dolegliwościach stawów)
„Ja kiedyś też poszłam na stepa, to też się strasznie zdenerwowałam, bo panie w jedną stronę, ja w drugą. Taniec też niekoniecznie, kiedyś poszłam na zumbę, bo mi zależało, żeby przed 50-tką, nie dam się i będę wiecznie młoda, to taka była intensywna, że załatwiłam sobie stawy, poszły mi kolana, poszły mi biodra. Jak poszłam do lekarza, to okazało się, że tylko aqua-aerobic jest dla mnie" (Warszawa, 50-65, bez dzieci)
- ograniczony dostęp do zajęć w niektórych mniejszych miejscowościach czy na wsiach
- ograniczenia finansowe (płatny wstęp)
„Bo ja pod nazwą fitness rozumiem różne rodzaje zajęć, które są, bo one są od takich bardzo intensywnych, jakiejś zumbi, po pilates i jogę, więc to można jeszcze rozpisać" (Warszawa, 50-65, bez dzieci)

- **gimnastyka**

- niektóre kobiety ćwiczą w domu korzystając z dostępnych na rynku multimedialnych programów treningowych
- brak nakładów finansowych, poza kosztami zakupu nośnika
- dostępność o dowolnej porze
- brak problemów związanych z byciem ocenianym / oglądanym
- konieczny jest dość znaczny poziom samodyscypliny (samodzielne mobilizowanie się, brak towarzyskich zachęt)

2.2.2 Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej

Kobiety praktycznie jednoznacznie odbierały korzyści z regularnego podejmowania aktywności fizycznej; ich zdaniem systematyczne ruszanie się wpływa bardzo pozytywnie zarówno na stan psychiczny, jak i na stan fizyczny.

Pozytywne skutki dla stanu psychicznego:

- lepsze samopoczucie, oderwanie się od problemów, odreagowanie
- poczucie dbania o siebie, inwestowania w siebie, satysfakcja z podejmowania działania, duma z siebie
- większa chęć do życia, energia do działania
- wyrabianie pozytywnych cech charakteru – samodyscypliny, obowiązkowości, punktualności

Pozytywne skutki dla stanu fizycznego:

- utrzymanie lepszego stanu zdrowia – obecnego (odporność) i w przyszłości, także jako profilaktyka chorób cywilizacyjnych (cukrzyca, otyłość, nadciśnienie, depresja, wady postawy)
- poprawa sprawności fizycznej, kondycji
- korzystny wpływ na sylwetkę – schudnięcie, zachowanie figury,
- lepszy wygląd, lepsza cera (na skutek dłuższego przebywania na powietrzu)
- poprawa apetytu

Ponadto obserwowane pozytywne wpływy ćwiczeń na figurę, poczucie własnej atrakcyjności i sprawność, dodatkowo podnosi samoocenę i pewność siebie, zaś ruch jest także okazją do spotkań towarzyskich, które także poprawiają nastrój.

Młode kobiety wskazywały na poczucie bycia bardziej seksowną, z jednej strony przez poprawę gibkości, kondycji i bardziej zgrabne poruszanie się, z drugiej strony – przez lepszą figurę i większą pewność siebie; w tym kontekście systematyczne ruszanie się może służyć utrzymaniu związku.

„Dla związku może być pozytywne, np. bardzo modne są sexy dance, pole dance może bardzo pozytywnie wpływać - chodzi o to, żeby sobie ładnie pochodzić zmysłowo, umieć się zmysłowo rozebrać’ (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

Dominowała opinia, że osoba regularnie ćwicząca wzbudza przede wszystkim pozytywne wrażenie, ponieważ jest:

- odprężona, zrelaksowana, odstresowana
- uśmiechnięta, radosna, zadowolona, szczęśliwa
- energiczna, pobudzona
- zdrowa
- sprawna (sprawniejsza od innych), wiotka, giętka, nie ociężała
- pewna siebie, dumna z siebie, usatysfakcjonowana, dowartościowana

Właściwie jedynym oczywistym poważnym ryzykiem, związanym z podejmowaniem ćwiczeń, jest możliwość odniesienia kontuzji bądź przemęczenia fizycznego („zakwasów”); ponadto pojawiały się pojedyncze wypowiedzi o szkodliwym wpływie konkretnych rodzajów ruchu przy określonych dolegliwościach, w tym niekorzystnym wpływie pływania żabką na kręgosłup lędźwiowy oraz biegania bądź stepu na kolana, szczególnie osób nieco starszych bądź mających nadwagę.

Pojawiały się jedynie pojedyncze wypowiedzi wskazujące, że systematyczny ruch może nie przynosić korzyści – jeżeli ktoś zdecydowanie nie lubi się ruszać, wtedy aktywność będzie dla niego oznaczać stratę czasu, który mogliby przeznaczyć na działania przynoszące większą satysfakcję / przyjemność, jak chociażby zarabianie pieniędzy czy bierny wypoczynek / sen.

Z kolei osoba unikająca podejmowania wysiłku fizycznego jest:

- ociężała, otyła, ospała, leniwa, „zamulona”
- smutna, znudzona (także życiem), narzekająca, depresyjna, nostalgiczna, ponura, negatywnie nastawiona
- wiecznie chora, źle się czuje, obolała
- samotna

Mimo oczywistego pozytywnego wpływu aktywności na samopoczucie i zdrowie, powszechnym zjawiskiem jest brak regularności w podejmowaniu wysiłku; wiele kobiet – szczególnie młodych - mobilizuje się od czasu do czasu, jednak już po kilku treningach zaczynają odkładać następne sesje na „kiedy indziej”, jednak na ogół nie przyznają się same przed sobą, że tak naprawdę zrezygnowały już z ćwiczeń. Ekstremalnym przykładem jest młoda bezdzietna kobieta z Warszawy, która od dwóch lat płaci za kartę Multisport (opłata jest automatycznie pobierana z jej rachunku bankowego), zaś ani razu z niej nie skorzystała.

Niektóre młode kobiety z dużych miast raz na jakiś czas, np. co kilka miesięcy, podejmują postanowienie o rozpoczęciu nowej aktywności (modnej), przy czym przygotowania do niej zaczynają od zakupów, np. drogich butów do biegania czy markowego stroju na fitness, po czym wykorzystują go najwyżej kilka razy albo nawet wcale.

Kobiety ze starszych grup wiekowych, podejmujące łagodną aktywność i to w sposób nieregularny, wykazywały znaczną zależność od pogody i pory roku; jeżeli pogoda nie jest zachęcająca, rezygnują z aktywności, a niektóre nawet z wychodzenia z domu; również na niektóre kobiety z pozostałych grup wiekowych zimniejsza pora roku działała zniechęcająco.

„Jakoś tak po prostu koleżanka mnie namówiła, bo tak na zumbę chodziłyśmy razem, ale mówię, nie udało nam się dokończyć jej. Natomiast zimą o wiele mniej, bardziej jakby ograniczam się do spacerów, bo biegać się boję, żeby się właśnie nie przeziębić, na rowerze też już zimno i tak od wiosny zaczynam sezon sportowy, bardziej” (Warszawa, miasta sat., 18-35, z dziećmi)

2.3 Aktywność fizyczna - bariery

CEL: Określenie, jakie są główne bariery przed podejmowaniem aktywności fizycznej i jakie mogą być sposoby ich przezwyciężenia.

2.3.1 Bariery kobiet przed podejmowaniem aktywności

Kobiety zauważały następujące bariery przed podejmowaniem aktywności fizycznej:

- brak wolnego czasu, szczególnie u kobiet mających małe dzieci i wiele obowiązków rodzinnych
 - równocześnie kobiety przyznawały, że jeżeli sport stanowi stały i ważny element życia, to nawet bycie świeżo upieczoną matką nie przeszkodzi w regularnych ćwiczeniach
„Mam sąsiadkę, która mimo że ma małe dziecko, położy spać dziecko o 19-20, po 21 idzie biegać. Mąż siedzi z dzieckiem, pilnuje” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)
 - kobiety wskazywały też, że podejmowaniu aktywności przez kobiety, szczególnie w sytuacji natłoku obowiązków domowych i rodzicielskich, zdecydowanie sprzyja troska o równomierne ich dzielenie, wykazywana przez obojga partnerów, a przynajmniej życzliwa zachęta
„Nam matkom się tak naprawdę nie za bardzo pomaga w tym, żeby one chodziły i nikt nie zachęca, tylko tak aż trzeba samemu się prosić: no jak to, chyba mam prawo wyjść z koleżanką na basen i to dwie godz, a jeszcze w międzyczasie tysiąc telefonów, że coś tam się dzieje, że dajcie mi spokój, mnie nie ma” (Warszawa, miasta sat., 18-35, z dziećmi)
- brak wsparcia bliskich
 - niektóre osoby potrzebują wsparcia, szczególnie ze strony partnera, zachęta czy pochwała bliskiej osoby mogą działać nagradzająco
„Jak latem poszłam parę razy pobiegać, pierwszy raz to sądził, że wrócę po 10 minutach, a ja wróciłam po 40 minutach cała zmęczona, spocona, to takie... wyglądał przez balkon ... wodę mineralną zrzucił z balkonu ucieszony, żebym się mogła napić. Mnie mocno wspiera...” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)
 - partner nastawiony na dawanie sobie luzu, odpuszczanie, może zniechęcać drugą osobę do ćwiczeń swoim „negatywnym przykładem”, nawet jeżeli nie ma takich intencji
Nawet jeśli wpada w rytm i coś robi, to jest moment, że jest bardziej zmęczony. Jak sam się nie przemoże, albo ktoś nie powie, nie byłeś tydzień, idź... to dobra, otworzymy wino, nie idź” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)



Mój mąż chodzi codziennie na siłownię, ja nie, ... tak na mnie patrzy, jak ja idę do domu, mówi, dobra, jadę na siłownię. Chyba demotywacja, jak ty mówisz, że ... ciągnąc w dół ...” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

- brak zachęty ze strony dorosłych dzieci dla rodziców

- lenistwo / brak motywacji / brak samozaparcia – trudno jest się mobilizować, szczególnie do zachowania regularności w ćwiczeniach
 - osoby żyjące „na wysokich obrotach”, ogarniające na co dzień w pośpiechu wiele spraw, nie chcą mieć poczucia kolejnego obowiązku, do którego mają się zmusić, chcą czasem zwolnić tempo, odpuścić sobie
 - z kolei kobiety z najmłodszych i najstarszych grup wiekowych chciałyby korzystać z życia i robić dla siebie coś, co faktycznie sprawia im przyjemność, zaś regularne ćwiczenie niekoniecznie spełnia ten warunek, nie jest wystarczająco nagradzające
 - niektóre młode kobiety mają poczucie, że dla aktywności musiałyby zrezygnować z innych, ciekawszych czy przyjemniejszych możliwości spędzania czasu

- brak nawyku ruszania się – osoby regularnie ćwiczące, od wielu lat, są przyzwyczajone do takiego gospodarowania swoim czasem, aby go znaleźć na aktywność, ponadto zapewnienie obecności sportu w ich życiu jest dla nich ważną sprawą

- ograniczenia zdrowotne – bariera dość oczywista, a zarazem powszechnie nadużywane usprawiedliwienie
 - kobiety wskazywały, że osoby, które naprawdę chcą się ruszać, mogą znaleźć taki rodzaj aktywności, który mogą bez szkody wykonywać
 - z drugiej strony niektórzy mogą obawiać się podejmowania aktywności, aby nie pogorszyć swojego stanu zdrowia, zaś równocześnie brak im wiedzy, co tak naprawdę mogą wykonywać, nie mają też łatwego dostępu do wiarygodnego autorytetu w tej dziedzinie (instruktor, rehabilitant)

- koszty – korzystanie z zajęć zorganizowanych w klubach sportowych, na siłowni czy basen jest dość kosztowne
 - jednorazowe wejściówki na treningi są bardzo drogie, znacznie bardziej opłacalne jest wykupienie karnetu; z drugiej strony koszt zakupu dwóch karnetów stanowi dla wielu par poważny wydatek
 - wiele ośrodków, szczególnie wielkomiejskie siłownie, wymaga podpisania rocznej umowy i wpłacenia wpisowego, przy czym umowy takiej praktycznie nie ma jak wypowiedzieć, nawet w sytuacji choroby



- niektóre osoby, szczególnie młodsze, chcą się zaprezentować jako odpowiednio przygotowane do ćwiczeń, uważają więc za konieczność zakup markowego stroju czy drogich butów sportowych
 - osoby trenujące regularnie niekoniecznie przywiązują dużą wagę do stroju, brak markowego wyposażenia nie skłania ich do rezygnowania z aktywności
- brak znajomych, którzy są aktywni
 - niektóre osoby, mniej obeznane z ruchem, czują się dość niepewnie w kontekście wybrania się na trening, towarzystwo drugiej osoby dodałoby im odwagi
 - brak pozytywnego wzorca w bliskim otoczeniu, osób regularnie ćwiczących, na których przykładzie korzyści z trenowania byłyby ewidentnie widoczne

„Jestem skłonna przypuszczać, że jak byśmy się tak spięły, to nawet dzieciaka do babci – godzina czasu – w porządku. Natomiast z racji tego, że być może przebywamy w środowisku, gdzie ludzie nie ćwiczą, nie sportują się, więc być może to też z tego wynikać. Z racji tego, że każda z nas napisała, że dla znajomych przeznaczają jakąś małą część swojego czasu, to tak na dobrą sprawę uczestniczyć w życiu znajomych, gdzie być może któreś z nich nawet dość czynnie uprawia sport, no... Nie jesteśmy w stanie. Być może z tego powodu. Gdyby się zdarzyło tak, że moja najlepsza przyjaciółka przychodzi do mnie i w jakiś tam sposób spędzamy ze sobą ileś tam czasu, gdyby mnie w jakiś tam sposób zachęciła czy wyciągnęła na siłę, być może, że tak...” (Warszawa, miasta sat, 31-50, z dziećmi)
 - większa dostępność pewnych sportów dla mężczyzn, niż dla kobiet
 - wiele kobiet woli ćwiczyć wyłącznie w kobiecym towarzystwie, gdyż tak czuje się swobodniej, jednak na ogół siłownia, koszykówka czy piłka nożna jest dostępna tylko dla mężczyzn, kobiety na takie zajęcia przychodzić nie chcą i/lub są niemile widziane

„U nas są zajęcia z piłki nożnej, bo jest duże boisko, ale tylko mężczyźni tam chodzą. Kobiety nie mają wstępu” (Warszawa, miasta sat., 18-35, z dziećmi)

„Ja bym w koszykówkę pograła, bo jakby gdzieś były zajęcia np. dla kobiet, nawet nie koniecznie, takie od podstaw, żeby sobie przypomnieć, pograłabym, naprawdę, bo wiele moich znajomych umawia się np. na siatkówkę gdzieś, a nikt się nie umawia na kosza” (Warszawa, miasta sat., 18-35, z dziećmi)
 - niektóre osoby wychowują się i mieszkają w środowisku, w którym dominuje negatywne nastawienie, a wszelka inność jest wyśmiewana

- obawa przed ośmieszeniem, drwinami, czy chociażby zwracania na siebie uwagi, spojrzeń, wrażenia bycia ocenianym
 - niektóre kobiety, mające małe doświadczenie w ćwiczeniach, obawiają się ze ich brak praktyki będzie bardzo widoczny, czy że nie będą nadążać za grupą na zajęciach, a to narazi ich na kpiny

„Jak ja zaczynałam biegać, to ktoś mi wytłumaczył. Bo ja nie byłam w stanie kilometra przebiec. Jak mam biegać, jak zacząć biegać. Tak samo jak się pójdzie na siłownię i trenerzy są tacy, którzy tylko stoją i przeglądają swoje mięśnie, to też zniechęca. Bo kobieta przychodzi, te treningi personalne są z reguły na siłowniach bardzo drogie, przychodzi się i się nie wie, do czego te maszyny służą, można sobie zrobić krzywdę” (Warszawa, miasta sat., 18-35, z dziećmi)
 - kobiety z nadwagą mogą wstydzić się pokazać innym w kostiumie kąpielowym czy stroju do fitness, zaś starsze kobiety mogą wstydzić się swojego wieku
 - szczególne obawy niektórych kobiet wzbudzają płatne siłownie, ze względu na:
 - brak pewności, czy potrafią poprawnie ćwiczyć na wszystkich przyrządach
 - generalnie nieliczną obecność kobiet na siłowniach i przekonanie, że przychodzą tam one głównie w celu poznania kogoś – w efekcie wszystkie młode kobiety na siłowniach są dość dokładnie „ogłądane” i oceniane, a przynajmniej takie mają poczucie
 - w niektórych mniejszych miejscowościach osoby podejmujące aktywność, np. bieganie, wzbudzają nadmierne zainteresowanie sąsiadów i stają się tematem do rozmów
- brak dostępnej infrastruktury bądź wiedzy o dostępnych opcjach:
 - brak siłowni na wolnym powietrzu, ścieżek rowerowych, ogólnodostępnych sal sportowych oraz basenów, szczególnie w małych miejscowościach / na wsiach, w miastach są one o wiele lepiej dostępne
 - informacje o darmowych / publicznych zajęciach/ treningach nie zawsze są szeroko nagłaśniane

2.3.2 Możliwe sposoby przezwyciężenia barier

Możliwe sposoby na przezwyciężenie barier przed aktywnością fizyczną:

- **dla wszystkich grup wiekowych**
 - szerokie promowanie podejmowania aktywności:
 - obecność elementów promujących aktywność fizyczną na wszelkich imprezach lokalnych, festynach, koncertach itp.
 - przekaz w mediach lokalnych, zachęcający do aktywności oraz informujący o dostępnych opcjach (afisze, plakaty, programy w TV kablowej, lokale fora internetowe, Facebook)
 - zachęcanie, informowanie o korzyściach, także tych mniej oczywistych (poznanie nowych ludzi, schudnięcie)
 - pokazywanie pozytywnych wzorców, także wśród osób publicznych (aktorzy, piosenkarze)
 - rozbudowa ogólnodostępnej, darmowej infrastruktury, jak siłownie plenerowe, ścieżki rowerowe, zadaszone miejsca spotkań
 - wspieranie działań nastawionych na rozbudowę infrastruktury, także tej prywatnej, aby:
 - oferta stawała się coraz bardziej zróżnicowana, konkurencyjna i dostępna, zaś kluby w coraz większym stopniu musiały zabiegać o klienta, np. poprzez:
 - wprowadzanie zajęć dla różnych grup wiekowych i stopni zaawansowania, w różnych godzinach
 - rezygnację z wymogu podpisywania umów
 - obniżenie cen karnetów
 - wprowadzenie bezpłatnych zajęć pokazowych
 - imienne listy z zaproszeniami do nowych obiektów
 - pomiary składu ciała
 - konsultacje z dietetykiem czy trenerem personalnym
 - w miastach – darmowa gimnastyka w parkach
 - przy niewielkim doświadczeniu z ruchem i brakiem zachęty w otoczeniu, inspiracją mogą stać się darmowe zajęcia z instruktorem, np. wprowadzające do Nordic Walking; czasem w miastach są organizowane zajęcia tego typu, lecz informacje o nich niekoniecznie docierają do adresatów
- „Chodzi o zajęcia ogólne w plenerze, żeby ludzi zachęcić do tej aktywności wspólnej, pokazać, że to jest fajne, np. jakieś takie, nie wiem... typu joga na powietrzu. W Warszawie to jest, przychodzi lato, np. na polach*



mokotowskich w sobotę rano jest joga, za darmo można przyjść z matą, wszyscy mogą ćwiczyć. Ale to jest w Warszawie... ogólnie wszystko, co się u nas dzieje to jakby warszawocentryczne jest, wszystko jest w Warszawie. Poza Warszawą praktycznie takich rzeczy nie ma. Czy akcje typu bieganie, jak ci trenerzy, że można sobie przyjść i pobiegać” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

- o motywowanie pracodawców do promowania uczestnictwa zajęć sportowych wśród pracowników (zniżki, oferty grupowe, pokrywanie części kosztów)

- o udostępnianie już istniejącej infrastruktury, jak boiska szkolne, orliki

„Są orliki, wszystko fajnie, wydawałoby się, że młodzież może pójść. Nie, bo nauczyciel WF zamyka o 18, wychodzimy. Bo musi być nauczyciel WF obecny... bzdura, to jest bzdura, że dorośli faceci nie mogą w sobotę pograć w nogę, bo jest przy szkole, jest zamykane. Niby powstawało po to, żeby ludzie mogli z tego korzystać, a po prostu przychodzi weekend, zamykamy na kłódkę, bo nauczyciel WF musi być obecny. Coś zrobimy, że niby fajnie, niby podnosimy da mieszkańców, że mogą, że to, a potem ktoś głupotę zrobi strzeli, nie ma” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

„Myślę, że powinno być coś takiego chociaż teraz coraz więcej pojawia się... zauważyłam więcej, ale... rzeczywiście dostępność i rozbudowa hal sportowych, tak naprawdę hala sportowa nie ma być na WF przez 45 minut dla dziecka. Uważam, bo jakby świadomość sportowa rodzi się od dziecka. Jeśli rodzic tego gdzieś tam nie wypielęgnuje... nie mówię tylko o Warszawie, tylko w ogóle w mniejszych miastach, to potem szkoła... i często tak naprawdę ten sport ogranicza się tylko wyłącznie do WF-u, żeby była większa dostępność hal sportowych i sprzętu sportowego, żeby dotacje europejskie były, żeby można było... tutaj zadanie dla państwa, nie wiem” (Warszawa, 18-35, bez dzieci)

- o zadbanie o estetykę i czystość już istniejących obiektów

„Na dole jest siłownia męska bez okien, nie można wietrzyć, po prostu siekierę by powiesił po ćwiczeniach. W naszym też słońce nie dochodzi, gdzie jest ta damska siłownia, zimno, brzydko, nietajnie” (Lubiana, 50-65, bez dzieci)

- **dla osób w wieku 50+:**

- stworzenie specjalnego programu aktywizacji, opartego na założeniach ogólnopolskich, jednak realizowanego lokalnie

- o stworzenie stowarzyszeń integrujących osoby 50+, służące nawiązywaniu kontaktów towarzyskich, jednocześnie promując zdrowy tryb życia, także poprzez ułatwianie dostępu do aktywności (np. spotkania, darmowe konsultacje z instruktorem, wprowadzanie do różnych aktywności, np. nauka nordic walking)



- stworzyć kluby / ofertę fitness dostosowaną dla możliwości osób w tym wieku, bądź wyznaczyć dla nich osobne grupy / godziny, tak by mogli ćwiczyć w swojej grupie wiekowej; w razie braku klubów sportowych wykorzystać istniejące domy kultury

3 Podsumowanie

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 wielu lat życia pod presją obowiązków.

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, niezależnie od wieku i

miejsca zamieszkania, 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.

- **przede wszystkim;**
 - lenistwo i brak motywacji, przy czym szczególnie trudne jest zachowanie regularności w ćwiczeniach
 - brak nawyku ruszania się
 - brak wolnego czasu, szczególnie u kobiet mających małe dzieci i wiele obowiązków rodzinnych
 - brak wsparcia bliskich osób; równocześnie partner skłonny sobie „odpuszczać” demotywuje osobę bardziej aktywną, nawet jeśli nie ma takiego zamiaru
- **w dalszej kolejności**
 - ograniczenia zdrowotne, które jednak bywają nadużywane jako usprawiedliwienie
 - koszty, szczególnie te związane z zakupem karnetów (czy nawet podpisaniem umowy) oraz sprzętu i ubrań
 - brak aktywnych znajomych, którzy mogliby zachęcić do ruchu oraz wprowadzić w jego podjęcie, a którzy byłiby równocześnie pozytywną wizytówką podejmowania aktywności
 - większa dostępność niektórych sportów dla mężczyzn bądź takowy ich wizerunek (siłownia)
 - obawa przed ośmieszeniem, wynikającym z nieznamomości sposobów korzystania z przyrządów do ćwiczeń, słabej kondycji bądź zaprezentowania się w mało atrakcyjny sposób (mankamenty figury, gorszy strój)
 - 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)