

WOMEN'S HURDLES

MANIFESTUL
REGULILOR
DE AUR

CUM SĂ IMPLICĂM
FEMEILE ÎN SPORT ȘI
EXERCITII FIZICE
ÎNCERCÂND SĂ
DEPĂȘIM
DIFERENȚELE DE GEN

REGULI DE AUR

1. IMPLICAREA ÎNTREGII PIRAMIDE DECIZIONALE

Pentru o schimbare reală în sport și în activitatea fizică organizată, femeile ar trebui să aibă mai multe oportunități de a participa la luarea deciziilor în organizațiile și instituțiile sportive, precum și în administrațiile și agențiile care se ocupă de sport. Femeile trebuie să acopere toate pozițiile din piramida organizațională, precum și toate rolurile implicate (factori de decizie, directori, antrenori, arbitri, formatori...).

2. FEMEILE DE TOATE VÂRSTELE TREBUIE SĂ PRACTICE SPORTUL sau EXERCIȚIILE FIZICE

Unele faze sensibile din viața femeilor și anumite categorii de femei ar trebui să fie atent monitorizate.

3. MOTIVAȚIA PERSONALĂ ESTE MOTORUL

Femeile ar trebui să fie ajutate să elimine barierele practice și personale și să dezvolte o motivație personală consistentă pentru un stil de viață #Beactive. Formarea de grupuri bazate pe nevoi și motivații personale va favoriza sorginta și, prin urmare, persistența.

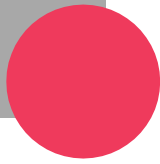
4. PRINCIPII DE COMUNICARE

Cuvântul "sport", "sală" și imaginile care îl însoțesc în mod tradițional pot declanșa asocieri negative pentru multe femei, cum ar fi competiția, medaliile, oboseala. O comunicare adecvată cu privire la experiența pe care o vor avea femeile în practicarea activității fizice este fundamentală. Ar trebui evitat tratamentul de sus, sunt necesare mesaje pozitive despre distracție și bunăstare, și mai puțin despre sănătate.

5. ROLUL TESTIMONIALELOR - MODELE DE ROL

Activitatea fizică și sportul sunt asociate cu imagini de fitness și frumusețe, ceea ce poate alimenta sentimente de inadecvare. Totuși, pe de altă parte, ele pot fi un minunat declanșator de motivație. Prin urmare, este important să se folosească modele reale care arată femei încrezătoare în ele însele.





6. ROLUL PARTENERILOR

Partenerii ar trebui să fie încurajați să sprijine femeile în moduri practice (treburi casnice de exemplu, îngrijirea copiilor și gătitul) pentru a elibera timpul femeilor, precum și pentru a le oferi sprijin emoțional și încurajări pozitive.

7. ROLUL COPIILOR

Pentru o femeie care lucrează, timpul petrecut cu copiii nu este niciodată suficient. Organizarea de activități sportive sau fizice împreună cu copiii lor poate permite optimizarea intervalelor de timp și evitarea sentimentelor de vinovăție.

8. ROLUL LOCULUI DE MUNCĂ

Pentru o femeie care lucrează, necesitatea de a optimiza timpul disponibil este crucială. Oportunitatea de a fi implicat în activități fizice la locul de muncă în timpul programului de lucru ar putea fi foarte utilă. Angajatorii ar trebui să ofere flexibilitate în programul de lucru și oportunități de exerciții fizice la locul de muncă (antrenori și locuri echipate corespunzător - wellness-ul corporativ are mult sens). În schimb, vor avea parte de angajați fericiți și sănătoși și de o creștere impresionantă a productivității.

9. ROLUL TEHNOLOGIEI

Tehnologia poate oferi avantaje variate și actualizate, cum ar fi antrenamentul (individual/de grup) la distanță, dar cu un antrenor online pentru femeile care nu pot sau nu doresc să meargă la sala de sport. Abordările personale în comunicare sunt fundamentale (de exemplu, mesaje text de reamintire cu privire la sesiunile viitoare, mesaje de încurajare după sesiunile ratate).

10. IMPORTANȚA PERSISTENȚEI

În multe ocazii în viața unei femei, aderența la participarea sportivă sau la programele de activitate fizică poate scădea sau chiar înceta complet. Ar trebui depuse toate eforturile posibile pentru a menține aderența femeilor la activitatea fizică pe tot parcursul vieții lor.



ÎNȚELEGEREA FEMEILOR

CINE SUNT ELE?

După cum s-a explicat anterior, femeile de toate vârstele ar trebui să fie implicate în sport și exerciții fizice

Există câteva "faze sensibile" și grupuri care trebuie monitorizate:

- ◆ **Adolescența târzie:** Obiceiul de a include sportul în rutina noastră zilnică poate fi un obicei dobândit, care poate fi predat pe parcursul anilor de școală, când curba învățării și memorării de noi abilități este mai ușoară și mai puternică. Cu alte cuvinte, dacă o persoană decide să înceapă o activitate fizică în perioada școlară, ea poate fi mai predispusă să continue acest aspect la vârsta adultă. Cu toate acestea, cercetările arată că prea multe fete abandonează sportul și activitatea fizică în timpul adolescenței și dezvoltă atitudini negative adânc înrădăcinate față de acestea, care acționează ca bariere pe tot parcursul vieții.
- ◆ **Post sarcină:** Trebuie făcut un efort pentru a permite proaspetelor mame să continue să aibă grijă de corpul lor și să se elibereze de stresul și depresia tipice perioadei postpartum.
- ◆ **Menopauza:** Multe femei nu sunt pregătite pentru cât de debilitante pot fi simptomele; în plus, activitatea fizică și exercițiile fizice pot fi cruciale în această perioadă, deoarece contracarează unele dintre schimbările metabolice datorate menopauzei, precum și efectele asupra sănătății fizice și mentale a femeilor.
- ◆ **Cancerul de sân și alte tipuri de cancer/bolile cronice:** Să accepte și să se reconecteze cu corpul lor, să își construiască o nouă încredere în sine, să se exprime mai bine, să abordeze sentimentele de izolare, depresie, furie și frică și să își consolideze resursele personale și, mai presus de toate, să facă o activitate fizică necesară pentru bunăstarea lor
- ◆ **Dizabilități:** Femeile cu dizabilități se confruntă cu o "dublă discriminare" în sport și în activitatea fizică organizată: una pentru că sunt persoane cu dizabilități și una pentru că sunt femei.

Nu uitați de **populația greu de atins:**

- ◆ femeile cu venituri mici;
- ◆ femei migrante/refugiate; alte femei
- ◆ defavorizate.

CE CRED FEMEILE DESPRE SPORT?

- ◆ Cele mai multe femei știu că sportul și activitatea fizică sunt un lucru bun de făcut, dar simt că nu pot face acest lucru cu ușurință din mai multe motive.
- ◆ Există o anumită motivație, dar deseori există bariere percepute și reale în calea realizării acestui lucru.
- ◆ În general, sportul și exercițiile fizice nu sunt percepute ca fiind direct relevante pentru ceea ce se întâmplă în viața de zi cu zi a femeilor. Rareori fac apel la valorile fundamentale ale femeilor sau reflectă ceea ce este important pentru ele.
- ◆ Pentru multe femei, sportul este competitiv, dificil, nefeminin, agresiv și nu este o aspirație.

CARE SUNT BARIERELE PENTRU FEMEI?

Contextual

- ◆ Lipsa de timp este adesea invocată ca fiind principalul motiv care împiedică femeile să facă sport și exerciții fizice.
- ◆ Lipsa de informații este un alt obstacol semnificativ, agravat în special de lipsa de timp pentru a găsi informațiile.
- ◆ Costuri.
- ◆ Lipsa programelor sau a facilităților.

Bariere personale

- ◆ Absența "autopermisiunii": Deși femeile își dau seama că ar trebui să facă mai mult pentru ele însele și pentru sănătatea lor, așteptările internalizate ale societății și ale culturii le fac să simtă că nu au permisiunea de a face acest lucru; să-și facă timp pentru ele însele pare egoist sau indulgent. O femeie de vârstă mijlocie se plasează de obicei pe primul loc, deoarece simte că are responsabilitatea de a pune bunăstarea familiei sale mai presus de a sa. În cazul mamicilor, în special, petrecerea timpului pentru exerciții fizice ar putea fi percepută ca o neglijare a îndatoririlor sale casnice și materne.
- ◆ Teama de a fi judecat. Judecata poate veni din toate unghiurile: de la prietenii apropiați și de la familie (se tem că nu se ridică la nivelul așteptărilor lor); de la alte femei (nu se ridică la standardele acceptate) și de la bărbați (le disprețuiesc capacitatea de a face exerciții fizice și de a participa la sport).
- ◆ Preocupări legate de aspect, care pot fi o nemulțumire generală legată de faptul că trebuie să își arate corpul, precum și de faptul că sunt descurajate de felul în care arată după ce fac exerciții fizice (fără machiaj, încinse, transpirate etc.).
- ◆ Lipsa de sprijin social. Femeile sunt adesea intimidată de ideea de a se angaja singure în activități fizice, deoarece nu se simt sprijinite de societate.
- ◆ Preocupări legate de abilități/performance pentru cei care își fac griji că nu se vor integra - "nu este pentru mine". Chiar și femeile care au fost anterior foarte active din punct de vedere fizic își pot face griji cu privire la capacitatea și la posibila incapacitate de a se ridica la nivelul așteptărilor.
- ◆ Preocupări legate de pericol pentru cei care suferă de leziuni sau afecțiuni, de exemplu, dar chiar și femeile care au fost anterior foarte sportive își pot face griji în legătură cu abilitățile și cu faptul că nu reușesc să se ridice la nivelul așteptărilor în ceea ce privește performanța.
- ◆ Lipsa de motivație, lipsa de plăcere prezisă.


SFATURI ȘI TRUCURI

CE TREBUIE SĂ FACEȚI

1. Oferiți o gamă largă de intervale orare pentru a le permite femeilor să găsească activitatea potrivită la momentul potrivit: înainte/după serviciu, diminețile de weekend, seara, după ce copiii se culcă, în timpul pauzei de masă...
2. Oferiți sesiuni de distracție în familie sau modalități de a face exerciții fizice cu copiii.
3. Oferiți cursuri paralele (în același timp) mamă/copii.
4. Amenajați o grădiniță sau o cameră pentru teme în incinta bazei sportive.
5. Oferiți cursuri de wellness pentru întreprinderi.
6. Creați antrenamente de grup cu participanți stabili pentru a încuraja socializarea și motivația.
7. Regândirea sportului și a exercițiilor fizice pentru a încorpora un element social.
8. Aranjați reduceri de tipul "adu un prieten (sau un îngrijitor)" pentru a încuraja femeile să depășească teama de a face exerciții singure.
9. Dezvoltarea sentimentelor de comunitate, pentru a depăși barierele personale, cum ar fi lipsa de timp și îngrijirea copiilor.
10. Profitați de avantajele tehnologiei prin oferirea de cursuri de formare (individuale/de grup) la distanță, dar cu un formator online.
11. Organizați sesiuni de degustare și sesiuni fără programare care să le permită femeilor să participe fără să se teamă că vor petrece prea mult timp.
12. Oferiți sesiuni adaptate la diferite niveluri de abilități, în special pentru începători, pentru cei care nu au încredere în sine, precum și pentru cei mai avansați.
13. Activitățile orientate pe vârste (la ambele capete ale spectrului) pot atrage atât generațiile tinere, cât și cele mai în vârstă și pot oferi "bancheri" (activități a căror popularitate este bine stabilită, de exemplu, cursuri de fitness și de dans, cum ar fi Zumba).
14. Sesiunile rezervate exclusiv femeilor sunt deosebit de importante pentru unele comunități și trebuie organizate și desfășurate în mod corespunzător. De exemplu, personalul masculin nu poate intra în ședințe pentru a repara echipamentul.
15. Pentru femeile cu handicap, activitățile trebuie să fie accesibile, facilitând astfel integrarea în cadrul ofertelor generale.



ȘI CUM SĂ COMUNICĂȚI

1. Folosiți cuvinte care să rezoneze cu exercițiul fizic nu ca cu o altă datorie, ci ca distracție, libertate, explorare.
 2. Reformulați activitățile ca timp de calitate petrecut cu prietenii/familia.
 3. Furnizați informații detaliate, nu doar cele de bază privind orele și locurile de desfășurare, ci și ce fel de îmbrăcăminte este necesară, dacă sunt disponibile vestiare, dacă sunt disponibile facilități de schimbare, servicii de îngrijire a copiilor la fața locului etc.
 4. Adoptați un ton de comunicare pozitiv și motivațional, mai degrabă decât unul condescendent sau autoritar.
 5. Recrutați instructori femei bine pregătite, prietenoase, care au fost instruite în domeniul abilităților mai puțin autoritare și care înțeleg importanța creșterii încrederii femeilor.
 6. Mesaje de distrugere a miturilor: clarificați faptul că nu trebuie să fiți foarte în formă pentru a participa și că și ceilalți vor fi începători.
 7. Pentru cei care apreciază provocările, stabilirea de obiective și încurajarea progresului către acestea vor fi importante.
 8. Oferiți o notă personală în comunicări (de exemplu, mesaje text de reamintire cu privire la sesiunile viitoare sau pentru a oferi încurajare după sesiunile pierdute).
 9. Cereți feedback și contribuții la luarea deciziilor.
 10. Arătați femeii în haine de sport care fac exerciții fizice și transpiră, dar care par totuși confortabile și fericite. Aduceți mărturii.
 11. Folosiți studii de caz/modele din viața reală, care să demonstreze că femeile din viața de zi cu zi care participă la sport și cu care ceilalți se vor identifica cu ușurință.
 12. Comunicați-le femeilor că, făcând exerciții fizice, vor fi un bun model pentru fiicele lor, precum și pentru cei din jur.
- 



- ◆ Atunci când sunt întrebate, milioane de femei europene spun că ar dori să participe mai mult la sport și la activități fizice. Dar multe dintre aceste femei NU sunt active în prezent.
- ◆ Nu există o formulă magică, ci un set de schimbări practice și emoționale care stau la baza deciziei unei femei de a desfășura o activitate fizică.
- ◆ Atitudinile și comportamentele pot varia de la un public țintă la altul.
- ◆ Pe parcursul acestui Manifest dorim să subliniem învățămintele cheie care se aplică la un nivel înalt pentru majoritatea femeilor.
- ◆ Este responsabilitatea furnizorilor de sport și de activități fizice să se asigure că se bazează pe acest lucru, înțelegând specificul grupurilor lor țintă.
- ◆ Cu toate acestea, echipa WOMEN'S HURDLES se așteaptă ca acest Manifest să poată fi folosit ca punct de plecare și ca referință pentru a reflecta asupra modului în care să se introducă noi oferte sau să se modifice ofertele existente, în vederea unei mai bune implicări a femeilor în activitatea fizică.

Pentru a afla mai multe despre acest proiect, vă rugăm să vizitați

www.womenshurdles.eu



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

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acest document.