

Women's hurdles:

Ένα Ευρωπαϊκό πρόγραμμα συνεργασίας με σκοπό την αύξηση της συμμετοχής των γυναικών σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας

☛ Γεώργιος Σ. Γκουμάς

Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Ευρωκλινική Αθηνών

Το πρόγραμμα συνεργασίας WOMEN'S HURDLES, στο οποίο συμμετέχει ενεργά το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας, από τις αρχές του 2021, και το οποίο θα ολοκληρωθεί μέχρι το τέλος του 2022, έχει ως σκοπό να αναπτύξει, εφαρμόσει και διαδώσει καινοτόμες πρακτικές σχετιζόμενες με τη φυσική δραστηριότητα, σε ένα πληθυσμό δυνητικά υψηλού κινδύνου και ταυτόχρονα δύσκολα προσεγγίσιμο: τις γυναίκες, και ειδικά τις γυναίκες αυτές που έχουν οικογένεια και ταυτόχρονα εργάζονται. Η φυσική δραστηριότητα παίζει βασικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση των καρδιομεταβολικών παραγόντων κινδύνου, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και μερικών μορφών καρκίνου, ενώ παράλληλα προάγει την υγεία του νου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά, ότι το 28% του συνολικού πληθυσμού της Γης δεν έχει φυσική δραστηριότητα και το ποσοστό αυτό είναι υψηλότερο στις γυναίκες (33%), συγκριτικά με τους άνδρες (23%). Στοιχεία από την Ευρωπαϊκή Ένωση επιπλέον επιβεβαιώνουν αυτή τη διαφορά. Για το λόγο αυτό, το πρόγραμμα στοχεύει στην αύξηση της επίγνωσης για τους κινδύνους της καθιστικής ζωής στις γυναίκες και τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, στοχεύει σε μια δημιουργική προσπάθεια βέλτιστης αξιοποίησης του χρόνου και των ευκαιριών για τις γυναίκες, με

δημιουργία κινήτρων για φυσική δραστηριότητα, εξάλειψη των δυνητικών εμποδίων και άρα συνεπή συμμετοχή σε προγράμματα άθλησης και φυσικής δραστηριότητας. Το πρόγραμμα θα επιδιώξει την ανάπτυξη καινοτόμων μοντέλων, που θα είναι κατάλληλα για κάθε ηλικία, με ευαισθησία στην κουλτούρα και τα συγκεκριμένα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά των γυναικών.

Το πρώτο βήμα για την επίτευξη των στόχων αυτού του προγράμματος ολοκληρώθηκε και αφορούσε στη χρήση ενός ερωτηματολογίου, που σκοπό θα έχει να ταυτοποιήσει τα εμπόδια στη φυσική δραστηριότητα, τους λόγους για τους οποίους μια γυναίκα θα εγκαταλείψει ή αντίθετα τους ενθαρρυντικούς παράγοντες που θα οδηγήσουν στην εκ νέου έναρξη της άσκησης. Διαπιστώθηκε, λοιπόν, ότι το πρόβλημα είναι, σε μεγάλο βαθμό, ανεξάρτητο από οικονομικούς λόγους ή την έλλειψη γυμναστηρίων και αθλητικών εγκαταστάσεων, και οφείλεται κυρίως στην έλλειψη χρόνου και κινήτρων. Το τεράστιο βάρος των καθηκόντων και υποχρεώσεων, που οι γυναίκες έχουν στο απόγειο της επαγγελματικής τους ζωής (εργασία, νοικοκυριό, φροντίδα παιδιών, αλλά και των ηλικιωμένων μελών της οικογένειας), βάζει την άσκηση πολύ χαμηλά στη λίστα των προτεραιοτήτων τους. Επιπλέον, διαπιστώθηκε πόσο σημαντικός

παράγοντας για τη φυσική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής, είναι η ενασχόληση με άσκηση και σπορ κατά τη σχολική ηλικία.

Επειδή το ερωτηματολόγιο αυτό χρησιμοποιήθηκε κυρίως ως ένα εργαλείο παραγωγής σκέψεων και προβληματισμού, δεν φροντίσαμε οι συμμετέχουσες να αποτελούν αντιπροσωπευτικό δείγμα του συνολικού πληθυσμού των πέντε αυτών χωρών. Έτσι, οι γυναίκες που απάντησαν στις ερωτήσεις μας είχαν ηλικία 20-65 ετών και η μεγάλη πλειοψηφία (>85%) κατοικούσε σε αστικό περιβάλλον. Το 62% ήταν παντρεμένες ή συγκατοικούσαν με το σύντροφό τους και ακριβώς το ίδιο ποσοστό ήταν μητέρες. Η συντριπτική πλειοψηφία τους ήταν απόφοιτοι τουλάχιστον Λυκείου και μόνο το 2% δήλωσαν άνεργες. Το 83% δήλωσε, πως η εργασία του ήταν εντελώς ή στο μεγαλύτερο ποσοστό καθιστική και πως του εξασφάλιζε ένα μέτριο προς υψηλό εισόδημα. Όταν ρωτήθηκαν για τους πιο σημαντικούς παράγοντες που μπορούν να τους εξασφαλίσουν την ευεξία στη ζωή τους, απάντησαν ότι ποιοτικός χρόνος με την οικογένεια και τους φίλους τους, ένα καλό εργασιακό περιβάλλον, ελεύθερος χρόνος και σπουδές έχουν μεγαλύτερη σημασία από την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα.

Ένα ενδιαφέρον εύρημα ήταν η διαφορά στα ποσοστά φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με το μέρος κατοικίας και συγκεκριμένα με το αν μια γυναίκα κατοικεί σε πόλη ή σε χωριό. Έτσι, ενώ οι γυναίκες που κατοικούν στην πόλη είναι σε ποσοστό 60% φυσικά δραστήριες, σε αυτές που μένουν σε κάποιο χωριό το ποσοστό αυτό μειώνεται στο 40%. Σε πρώτη ανάγνωση, και με δεδομένο ότι στις αστικές περιοχές οι ανοιχτοί χώροι πρασίνου είναι λιγότεροι, αυτό φαίνεται αντιφατικό, όμως προφανώς για την ενασχόληση με την άσκηση παίζει μεγαλύτερο ρόλο η παρουσία οργανωμένων χώρων, το υψηλότερο μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο, αλλά και η διαφορά νοοτροπίας σχετικά με την άσκηση που χαρακτηρίζει τις γυναίκες σε ένα χωριό. Επιπλέον στοιχεία από τις απαντήσεις των γυναικών δείχνουν, ότι το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο έχει μεγαλύτερη σημασία από το υψηλότερο οικονομικό επίπεδο.

Από την άλλη πλευρά, αναμενόμενο ήταν το εύρημα, ότι οι γυναίκες που ήταν παντρεμένες ή σε σχέση, ήταν φυσικά δραστήριες σε μικρότερο

ποσοστό, ενώ και η παρουσία παιδιών μείωνε την πιθανότητα μιας γυναίκας να συμμετάσχει σε μόνιμη βάση σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Εξίσου αναμενόμενο ήταν και το ότι οι γυναίκες που ήταν υπέρβαρες ή παχύσαρκες είχαν σε μικρότερο ποσοστό φυσική δραστηριότητα, συμμετέχοντας έτσι σε ένα φαύλο κύκλο, όπου η πρόσληψη βάρους απομάκρυνε από την άσκηση και αυτό στη συνέχεια οδηγούσε σε περαιτέρω πρόσληψη βάρους. Αντίστοιχος φαύλος κύκλος συντηρείται μεταξύ της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας και της κατάθλιψης, με τις γυναίκες που ασκούνται να έχουν και την καλύτερη ψυχική διάθεση. Και τα δυο τελευταία αυτά ευρήματα καθιστούν πολύ σημαντικές τυχόν παρεμβάσεις για την ενθάρρυνση γυναικών με παχυσαρκία ή κατάθλιψη να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα και να ασκηθούν.

Η ενασχόληση με τα σπορ κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων αναδεικνύεται μέσα από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων γυναικών ως ένας βασικός παράγοντας ενασχόλησης με την άσκηση και κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Αντίθετα, η ύπαρξη οργανωμένων χώρων άσκησης κοντά στο χώρο κατοικίας τους δεν φαίνεται να έχει τόσο μεγάλη σημασία.

Οι γυναίκες που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο αυτό περιέγραψαν τις αιτίες που μπορεί να οδηγήσουν στη διακοπή της άσκησης. Οι τρεις πιο σημαντικές ήταν η έλλειψη χρόνου στο 23%, η έλλειψη κινήτρων στο 14%, ενώ στο 12% ήταν ο έγγαμος βίος και η ύπαρξη παιδιών. Επίσης, ανέφεραν σημαντικούς λόγους που θα τις διευκόλυναν και θα τις ενθάρρυναν να συμμετάσχουν εκ νέου ή να αυξήσουν το χρόνο άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Ένας βασικός λόγος φάνηκε να είναι η προσωπική τους ευεξία τόσο η σωματική όσο και η ψυχολογική: το 96% για να είναι σε καλή φόρμα, το 92% για να μειώνουν το άγχος τους, το 91% για λόγους υγείας και το 89% για να βελτιώσουν την εμφάνισή τους. Οι άλλοι σημαντικοί λόγοι ήταν η ύπαρξη δυνατότητας άσκησης μαζί με το σύντροφο ή τα παιδιά, η παροχή ευελιξίας στο χρόνο προσέλευσης στην εργασία, αλλά και η δυνατότητα εγγραφής σε δωρεάν ή χαμηλού κόστους γυμναστηριακές εγκαταστάσεις.

Όλες οι παραπάνω απαντήσεις αποκαλύπτουν πολλά στοιχεία, πάνω στα οποία μπορούμε να χτίσουμε, επιδιώκοντας την αύξηση της συμμετοχής των

γυναικών σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας: Α) Απαιτείται μια τεράστια εκστρατεία ενημέρωσης, σε συνεργασία με παραδοσιακά και νεότερα μέσα μαζικής επικοινωνίας και δικτύωσης, η οποία θα στοχεύει στην πληροφόρηση για τις συνήθειες που διαμορφώνουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας σε μακροχρόνια βάση και των κινδύνων απομάκρυνσης από αυτή σε σημαντικά «σταυροδρόμια» της ζωής. Β) Πρέπει να αναζητηθούν πρωτοποριακοί κοινωνικοί, οικονομικοί και πολιτικοί κανόνες, που θα υποστηρίξουν τη σχέση των γυναικών με τη φυσική δραστηριότητα. Γ) Πρέπει να ενθαρρύνουμε λύσεις που θα προσφέρουν χρόνο για φυσική δραστηριότητα στις γυναίκες, όπως, για παράδειγμα, γυμναστήρια στις επιχειρήσεις και γενικά τους χώρους εργασίας, παιδικούς σταθμούς, οικογενειακές συνδρομές σε γυμναστήρια, ευελιξία στο εργασιακό ωράριο και στο χρόνο προσέλευσης στην εργασία. Δ) Ενσωμάτωση περισσότερων αθλητικών δραστηριοτήτων στα

σχολεία, ενθάρρυνση από την πλευρά των γονιών, δασκάλων και καθηγητών. Ε) Αλλαγή της φορολογικής πολιτικής απέναντι στα γυμναστήρια, αλλά και καθιέρωση φορο-ελαφρύνσεων για ποσά που διατίθενται για προγράμματα άσκησης, με στόχο τη μείωση του κόστους συμμετοχής. ΣΤ) Οικογενειακοί ιατροί, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές και γυμναστές από τη μια, σύντροφοι, σύζυγοι και φίλοι από την άλλη, πρέπει να ενημερωθούν και να εκπαιδευτούν, ώστε να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τις γυναίκες στη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

Μείνετε συντονισμένοι, καθώς στο επόμενο τεύχος θα αναφερθούμε στα αποτελέσματα από την έρευνα, που έγινε στο διαδίκτυο και στις μηχανές κοινωνικής δικτύωσης, σχετικά με τις γυναίκες και τη φυσική δραστηριότητα. Επίσης, θα αναφερθούμε στα επόμενα στάδια του εξαιρετικά ενδιαφέροντος αυτού προγράμματος, στο οποίο συμμετέχει το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας. ■



Περίπατος, Γυναίκα με Ομπρέλα Claude Monet, 1875