

**WOMEN'S
HURDLES**

**GOLDEN RULES
MANIFESTO**

**COME COINVOLGERE LE
DONNE NELLA PRATICA
DELL'ATTIVITÀ FISICA E
SPORTIVA E SUPERARE IL
GENDER GAP**

GOLDEN RULES

1. COINVOLGIMENTO DELL'INTERA PIRAMIDE DECISIONALE

Per un vero cambiamento nello sport e nell'attività fisica organizzata, le donne dovrebbero avere maggiori opportunità di partecipare al processo decisionale nelle organizzazioni e nelle istituzioni sportive, così come nelle amministrazioni e nelle agenzie che si occupano di sport. Le donne devono poter ricoprire tutte le posizioni della piramide organizzativa e tutti i ruoli coinvolti (direttrici, allenatrici, arbitri...).

2. LE DONNE DI OGNI ETÀ DEVONO PRATICARE SPORT O ESERCIZIO FISICO

Le donne in alcune fasi sensibili della loro vita e appartenenti a particolari categorie devono essere attentamente monitorate.

3. LA MOTIVAZIONE PERSONALE È IL MOTORE

Le donne devono essere aiutate ad abbattere le barriere pratiche e personali e a sviluppare una motivazione personale coerente con uno stile di vita #attivo (#Beactive). La formazione di gruppi basati su esigenze e motivazioni personali favorirà un sentimento di "sorellanza" e quindi migliorerà l'aderenza all'attività fisica.

4. PRINCIPI DI COMUNICAZIONE

Le parole "sport", "palestra" e la loro rappresentazione tradizionale possono suscitare, in molte donne, associazioni negative con concetti come "competizione, medaglie, fatica". Una comunicazione corretta sull'esperienza che le donne faranno nel praticare attività fisica è fondamentale. È necessario anche evitare toni paternalistici, mentre sono necessari messaggi positivi sul divertimento e sul senso di benessere associati all'attività fisica, piuttosto che sulla salute.

5. IL RUOLO DEI TESTIMONIAL - MODELLI

L'attività fisica e lo sport sono associati a immagini di forma e bellezza e questo può alimentare sentimenti di inadeguatezza. D'altro canto, però, testimonial adeguati possono rappresentare un ottimo stimolo motivazionale. È quindi importante utilizzare modelli di comportamento realistici che mostrino donne nella piena consapevolezza di sé.





6. IL RUOLO DEI PARTNER

I partner dovrebbero essere incoraggiati a sostenere le proprie compagne in modo pratico (nelle faccende domestiche, nella cura dei bambini...) per dare loro maggior tempo libero, oltre a offrire un sostegno emotivo ed un incoraggiamento.

7. IL RUOLO DEI BAMBINI

Per una donna che lavora, il tempo trascorso con i figli non è mai abbastanza. Organizzare sport o attività fisica insieme ai propri figli può consentire di ottimizzare i tempi e tenere lontano i sensi di colpa.

8. IL RUOLO DEL POSTO DI LAVORO

Per una donna che lavora, la necessità di ottimizzare la disponibilità di tempo è fondamentale. L'opportunità di svolgere attività fisica sul posto di lavoro durante l'orario di ufficio potrebbe essere molto utile. I datori di lavoro dovrebbero offrire flessibilità negli orari di lavoro e opportunità di fare attività fisica sul posto di lavoro (istruttori e luoghi adeguatamente attrezzati – corporate wellness). In cambio otterranno dipendenti felici e in salute e un notevole aumento della produttività.

9. IL RUOLO DELLA TECNOLOGIA

La tecnologia può offrire diversi vantaggi, sempre nuovi, come l'allenamento (individuale/di gruppo) a distanza ma con un istruttore online presente per le donne che non possono o non vogliono andare in palestra. Inoltre è fondamentale la possibilità di comunicazioni personalizzate (ad esempio, promemoria via SMS delle prossime sessioni di allenamento, messaggi di incoraggiamento dopo le sessioni perse).

10. L'IMPORTANZA DELLA PERSISTENZA

In molte occasioni nella vita di una donna l'aderenza alla partecipazione sportiva o ai programmi di attività fisica può diminuire o addirittura interrompersi del tutto. È necessario compiere ogni sforzo possibile per mantenere l'aderenza delle donne all'attività fisica per tutta la vita.



CAPIRE LE DONNE

CHI SONO?

Come spiegato in precedenza, le donne di tutte le età dovrebbero essere coinvolte nello sport e nell'esercizio fisico.

Ci sono alcune "fasi sensibili" e gruppi da monitorare:

- **Tarda adolescenza:** Inserire lo sport nella nostra routine quotidiana può essere una abitudine che può essere insegnata ed acquisita durante gli anni della scuola, l'apprendimento e la memorizzazione di nuove abilità è facilitato. In altre parole, se una persona decide di iniziare un'attività fisica negli anni della scuola, potrebbe essere più incline a continuarne la pratica anche in età adulta. Tuttavia, le ricerche dimostrano che troppe ragazze abbandonano lo sport e l'attività fisica durante l'adolescenza e sviluppano atteggiamenti negativi profondamente radicati nei suoi confronti, che agiscono come barriere per tutta la vita.
- **Post-partum:** Occorre fare uno sforzo per consentire alle neomamme di continuare a prendersi cura del proprio corpo e di scaricare lo stress e la depressione tipici del periodo post-partum.
- **Menopausa:** Molte donne non sono preparate a quanto possano, in alcuni casi, essere debilitanti i suoi sintomi; l'attività fisica e l'esercizio possono risultare fondamentali perché in grado di contrastare alcuni dei cambiamenti metabolici dovuti alla menopausa e gli effetti sulla salute fisica e mentale delle donne.
- **Cancro al seno e altri tumori/malattie croniche:** Accettare e riconnettersi con il proprio corpo, costruire una nuova fiducia in sé stesse, migliorare l'espressione di sé, affrontare i sentimenti di isolamento, depressione, rabbia e paura e rafforzare le risorse personali e, soprattutto, svolgere un'attività fisica necessaria per il proprio benessere.
- **Disabilità:** Le donne con disabilità subiscono una "doppia discriminazione" nello sport e nell'attività fisica organizzata: una per il fatto di essere disabili e l'altra per il fatto di essere donne.

Da non dimenticare sono le popolazioni difficili da raggiungere:

donne a basso reddito; donne migranti/rifugiate e altre donne svantaggiate.

COSA PENSANO LE DONNE DELLO SPORT?

- La maggior parte delle donne sa che lo sport e l'attività fisica sono una buona cosa, ma ritiene di non riuscire a praticarli per svariati motivi.
- Ci sono sicuramente diverse motivazioni, ci sono barriere reali e barriere percepite che impediscono di praticarlo.
- Lo sport e l'esercizio fisico non sono generalmente percepiti come direttamente rilevanti per la vita quotidiana delle donne. Raramente lo sport rientra nei valori fondamentali delle donne o riflette ciò che è importante per loro.
- Per molte donne lo sport è competitivo, difficile, poco femminile, aggressivo e non rappresenta un obiettivo a cui aspirare.

QUALI SONO LE BARRIERE PER LE DONNE?

Di contesto

- La mancanza di tempo è spesso indicata come la ragione principale che impedisce alle donne di praticare sport e attività fisica.
- La mancanza di informazioni è un'altra barriera significativa, aggravata dalla mancanza di tempo per trovare le informazioni.
- Costi.
- Mancanza di programmi o strutture.

Barriere personali

- Assenza di "auto-indulgenza". Sebbene le donne si rendano conto che dovrebbero fare di più per sé stesse e per la loro salute, le aspettative sociali e culturali interiorizzate fanno sì che sentano di non avere il permesso di farlo; prendersi del tempo per sé stesse appare loro egoista o indulgente. Una donna di mezza età si mette spesso all'ultimo posto sentendo di avere la responsabilità di mettere il benessere della famiglia al di sopra del proprio. Nel caso delle mamme, in particolare, dedicare del tempo all'esercizio fisico potrebbe essere percepito come un trascurare i propri doveri domestici e materni.
- Paura di essere giudicati. Il giudizio può provenire da tutti i punti di vista: dagli amici più stretti e dalla famiglia (paura di non essere all'altezza delle loro aspettative); dalle altre donne (non essere all'altezza degli standard codificati) e dagli uomini (disconoscimento della propria capacità di fare esercizio fisico e sport).
- Preoccupazione per l'aspetto fisico, che può consistere in una generale infelicità nel dover mostrare il proprio corpo, così come nell'essere scoraggiate dall'aspetto che si ha quando si fa attività fisica (senza trucco, accaldate, sudate, ecc.).
- Mancanza di sostegno sociale. Le donne spesso sono intimorite dall'idea di fare attività fisica da sole perché non si sentono sostenute dalla società/da un gruppo.
- Preoccupazione per le capacità/performance di coloro che temono di non essere all'altezza - "non fa per me". Anche le donne che in passato sono state molto attive fisicamente possono temere di non essere all'altezza delle aspettative.
- Timori per le donne con problematiche fisiche o malattie. Ad esempio, anche le donne che in passato sono state molto sportive possono preoccuparsi delle loro capacità residue e di non essere fisicamente all'altezza delle aspettative.
- Mancanza di motivazione, non ci si aspetta di divertirsi.

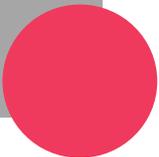
CONSIGLI & SUGGERIMENTI

COSA FARE

1. Offrire un'ampia scelta di fasce orarie per consentire alle donne di trovare l'attività giusta al momento giusto: prima/dopo il lavoro, la mattina durante il fine settimana, durante la pausa pranzo la sera dopo aver messo a letto i bambini,...
2. Offrire allenamenti divertenti da fare con la famiglia o modi per fare esercizio con i bambini.
3. Offrire corsi paralleli (alla stessa ora) madre/bambini.
4. Creare un asilo o una sala per i compiti presso l'impianto sportivo.
5. Offrire corsi di corporate wellness.
6. Creare allenamenti con un gruppo di partecipanti fissi per favorire la socializzazione e la motivazione.
7. Ripensare lo sport e l'esercizio fisico per includere l'elemento sociale.
8. Organizzare incentivi "porta un amico (o un accompagnatore)" per incoraggiare le donne a superare la paura di allenarsi da sole.
9. Sviluppare sentimenti di "sorellanza" per superare le barriere personali, come la mancanza di tempo e la cura dei figli.
10. Sfruttare la tecnologia offrendo allenamenti (individuali o di gruppo) a distanza ma con un istruttore online presente.
11. Organizzare lezioni di prova che permettano alle donne di partecipare senza preoccuparsi di perdere troppo tempo.
12. Offrire allenamenti adatti a diversi livelli di abilità, in particolare per le principianti, per le donne che non hanno fiducia in sé stesse e per quelle più esperte.
13. Le attività organizzate in base all'età possono attrarre le più giovani e le donne più adulte, così come organizzare corsi/attività la cui popolarità è ben consolidata, ad esempio corsi di fitness e di danza come ad esempio la Zumba.
14. Le lezioni per sole donne sono particolarmente importanti per alcune comunità e devono essere organizzate e svolte in modo appropriato. Ad esempio, non far entrare durante le lezioni il personale maschile.
15. Per le donne disabili, le attività devono essere accessibili per facilitare l'integrazione nell'offerta tradizionale.

COSA COMUNICARE

1. Usare parole che non facciano sembrare l'esercizio fisico come un altro dovere, ma che lo associno al divertimento, alla libertà, all'esplorazione.
2. Riformulare le attività come tempo di qualità da trascorrere con la famiglia, con gli amici.
3. Fornire informazioni dettagliate, non solo quelle di base su orari e luoghi, ma anche sul tipo di abbigliamento necessario, sulla disponibilità di spogliatoi per cambiarsi, sull'assistenza ai bambini in loco, ecc.
4. Assumere un tono di comunicazione positivo e motivante, piuttosto che paternalistico o autoritario.
5. Reclutare istruttrici ben preparate e amichevoli, che abbiano ricevuto una formazione sulle soft skills e che capiscano l'importanza di aumentare la fiducia delle donne.
6. Trasmettere messaggi che sfatano i falsi miti: far capire che non è necessario essere "super in forma" per partecipare e, ad esempio, che anche le altre donne del gruppo saranno principianti.
7. Per coloro che amano le sfide, sarà importante, invece, fissare degli obiettivi e sottolineare i progressi per raggiungerli.
8. Aggiungere un tocco personale nelle comunicazioni (ad esempio, SMS per ricordare le prossime sessioni di allenamento o per offrire incoraggiamento dopo le sessioni perse).
9. Richiedere feedback e contributi nel processo decisionale.
10. Mostrare donne in abbigliamento sportivo che si allenano e sudano, ma che sembrano comunque a loro agio e felici. Coinvolgere delle testimonial.
11. Utilizzare casi di studio/modelli di vita reale che mostrino donne che praticano sport pur impegnate nella vita di tutti i giorni, con le quali le donne possano facilmente relazionarsi.
12. Comunicare alle donne che facendo attività fisica saranno un modello di comportamento per le loro figlie e per le altre donne intorno.

- 
- Interpellate sull'argomento, milioni di donne europee dichiarano che vorrebbero praticare più sport e più attività fisica. Ma molte di queste donne attualmente NON sono fisicamente attive.
 - Non esiste una formula magica, ma alla base della decisione di una donna di praticare attività fisica ci deve essere un insieme di cambiamenti concreti ed emotivi.
 - Le attitudini e i comportamenti delle donne possono variare a seconda del target.
 - In questo Manifesto si vogliono evidenziare alcune importanti indicazioni applicabili alla maggior parte delle donne.
 - È responsabilità di chi organizza la pratica sportiva e l'attività fisica assicurarsi di basarsi su tali indicazioni, comprendendo le specificità dei propri gruppi target.
 - Tuttavia, il team di WOMEN'S HURDLES auspica che questo Manifesto possa essere utilizzato come punto di partenza e riferimento per valutare come introdurre nuove offerte e incentivi o modificare quelle esistenti, con l'obiettivo di coinvolgere maggiormente le donne nell'attività fisica.

Per saperne di più sul progetto visitare il sito
www.womenshurdles.eu



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

Il supporto della Commissione europea per la realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei suoi contenuti che riflettono solamente il punto di vista degli autori. La Commissione non può essere considerata responsabile per ogni uso che si intende fare delle informazioni ivi contenute.