**Результаты социологического опроса потенциальных**

**участников проекта**

По результатам соцопроса, проведенного ЛООО «Территория здоровья» среди представителей целевой группы было выявлено следующее: в опросе приняли участие представители целевой группы от 55 до 90 лет – 78%; место жительства опрошенных представителей целевой группы: г. Липецк –55%, Липецкая область – 45%; на вопрос, какой образ жизни ведут представители целевой группы, ответ ЗОЖ выбрали 71%, полуактивный образ жизни ведут 15% опрошенных, сидячий образ жизни - 4%, другие варианты - 11%.

На вопрос спортом или оздоровительными практиками хотели бы заниматься представители целевой группы ответили: 89% опрошенных ответили, что хотели бы заниматься оздоровительными практиками, так как они способствуют улучшению здоровья, тогда как в спорте часто применяют сильные нагрузки, что приводит к травмам и к истощению организма, ухудшению здоровья. Спорт - это работа на соревнование, которая подрывает здоровье; 5 % опрошенных ответили, что хотели бы больше заниматься оздоровительными практиками, чем спортом, так как хотелось бы более щадящую нагрузку, которая поможет решить проблемы с суставами, со спиной; 4% опрошенных отдали предпочтение спорту; 2% выбрали и спорт, и оздоровительные практики.

На вопрос, какими видами оздоровительных практик хотели бы заниматься и почему представители целевой группы выбирали несколько вариантов ответа: йогу 55%; дыхательная гимнастика 27%; динамическая суставная гимнастика20%; йога в движении 5%; оздоровительная гимнастика 25%; цигун 16%; скандинавская ходьба 13%; танцевальный микс 20%.

На вопрос о том, знают ли представители целевой группы, как выполнять упражнения правильно и травмобезопасно 56% ответили, что хотели бы научиться правильно выполнять упражнения, лучше с инструктором, чтобы получать максимальную пользу от тренировок без травм; 26% в теории понимают, как выполнять, но хотели бы поучиться на практике; умеют правильно выполнять упражнения 10%; не знают, как правильно - 5%; другие варианты – 3%.

На вопрос о том, какие есть препятствия для занятий 45% ответили, что лень, не хватает мотивации, нет группы единомышленников, с которыми можно было бы вместе регулярно ходить на тренировки, мотивируя друг друга; 24% ответили, что не всегда есть денежные средства на занятия, у 12% опрошенных нет препятствий, другие причины у 19%.