EVALUERING
OKTOBER. 2026

PILATES
Med PIA

Profil og baggrund

Alder	Antal
18-29 år	0
30-45 år	3
46-60 år	10
Over 60 år	7

I alt: 20 kvinder

Hvor lang tid har du gået til pilates	
Under 3 måneder	3
3-12 måneder	5
Mere end 1 år	11

Dyrker du anden motion end pilates	
Ja	11
Nej	7

Opsamling på intro:

De 20 kvinder, der har svaret på evalueringen, er mellem 30 år og 60 år eller derover. Tre kvinder er mellem 30-45 år, 10 er mellem 46-60 år, syv er over 60 år og 0 er 18-29 år. 11 kvinder har gået til pilates i mere end ét år, fem har gået i 3-12 måneder, og tre har gået i under 3 måneder. 11 kvinder dyrker anden motion ud over pilates, mens syv ikke dyrker anden motion end pilates hos Pia.

Din krop og dit velvære

Kvinderne har haft mulighed for at sætte flere krydser

Siden jeg startede til pilates, har jeg mærket:	Ja	Nej
Færre smerter i kroppen	15	4
Hjælp til problemer med ryg, nakke og skulder	17	1
Bedre søvn	11	6
Mere ro i hovedet / mindre stress	13	6
Mere styrke i mine muskler	15	3
Bedre balance og kropsbevidsthed	17	2
Færre bekymringer om min krop	9	9

Opsamling på: Din krop og dit velvære

Ud fra tabellen ses det, at størstedelen af kvinderne oplever en positiv udvikling i både krop og velvære efter at være startet til pilates. 79 procent af kvinderne angiver færre smerter i kroppen, mens 94 procent oplever, at pilates har hjulpet med problemer i ryg, nakke og skuldre. Derudover oplever 65 procent bedre søvn, 68 procent mere ro i hovedet/mindre stress og 83 procent mere styrke i musklerne. 89 procent oplever bedre balance og kropsbevidsthed. Besvarelserne viser dog også, at kvinderne er mere delte i forhold til bekymringer om egen krop, hvor 50 procent oplever færre bekymringer, mens den anden halvdel ikke gør. Samlet peger resultaterne på, at pilates har haft en positiv betydning for kvindernes fysiske og mentale velvære.

* Procenttallene er beregnet på baggrund af de deltagere, der har besvaret det enkelte spørgsmål.

Formel: Ja ÷ (Ja + Nej) × 100

Fællesskab og socialt samvær

Spørgsmål	Ja, meget	Lidt	Nej
Er det vigtigt for dig at møde andre kvinder?	16	3	0

Spørgsmål	Ja	Nej
Føler du dig som en del af et godt fællesskab?	20	0
Har du fået nye bekendtskaber eller venner?	12	7

I det sidste spørgsmål under fællesskab og socialt samvær bliver kvinderne spurgt ind til om de synes det er svært at kontakte andre, hvor de også bliver spurgt ind til om det betyder noget at kontakte andre.

Spørgsmål	Ja	Nej	Det betyder ikke noget
Jeg synes, det kan være svært at kontakte andre	2	17	1

Kvinderne har mulighed for at sætte flere krydser

Hvad betyder det sociale for dig	Kryds
Jeg føler mig mindre ensom	6
Jeg bliver glad af at se de andre	17
Vi støtter hinanden, fordi vi er i samme situation	9
Det er rart at tale med andre på dansk	7

Opsamling: Fællesskab og socialt samvær

Tabellerne viser, at 84 procent af kvinderne synes, at det er meget vigtigt at møde andre kvinder, mens 16 procent synes, at det er lidt vigtigt. Ingen har svaret nej. I forhold til sundheden i fællesskabet fortæller 100 procent af kvinderne, at de føler sig som en del af et godt fællesskab, mens 63 procent har fået nye bekendtskaber eller venner. I det sidste spørgsmål bliver kvinderne spurgt, om de synes, det kan være svært at kontakte andre. Her svarer 10 procent, at de synes, det kan være svært, mens 85 procent ikke oplever, at det er svært. Fem procent svarer, at det ikke betyder noget. Det kan tyde på, at den relationelle og opsøgende tilgang, som Pia fra ABC tilbyder, kan have en positiv betydning for de kvinder, der har svært ved selv at tage initiativ til kontakt. Her får kvinderne en ekstra støttende hånd til at møde andre og blive en del af fællesskabet.

Besvarelserne viser desuden, at det sociale fællesskab omkring pilates har betydning for kvindernes trivsel. 17 kvinder angiver, at de bliver glade af at se de andre, mens ni oplever støtte fra hinanden, fordi de er i samme situation. Syv fremhæver, at det er rart at tale med andre på dansk, og seks føler sig mindre ensomme. Samlet set tyder besvarelserne på, at pilatesfællesskabet ikke kun bidrager til fysisk sundhed og trivsel, men også understøtter kvindernes sociale og mentale velvære. Strukturen og rammerne omkring pilatesfællesskabet spiller en vigtig rolle, idet Pia fra ABC faciliterer et trygt og inkluderende rum, som gør det lettere for kvinderne at møde andre. Dette kan være særligt relevant for kvinder, der af forskellige årsager har svært ved selv at tage initiativ til at udvide deres sociale netværk.

Til slut får kvinder mulighed for at skrive hvis de har andre kommentar, hvor de skriver

Kvinder svare følgende:

Opsamling på kvindernes kommentar:

Kvindernes egne kommentarer understreger en stor tilfredshed med det program, som Pia har udarbejdet. Kvinderne beskriver programmet som varieret og med øvelser, de oplever stor tilfredshed ved. Det er ikke kun selve øvelserne, de værdsætter, men også programmets opbygning og vejrtrækningsøvelserne. Derudover oplever kvinderne, at de bliver mere bevidste om deres vejrtrækning og kroppens anatomi. Det fremhæves, at pilates hos Pia har en positiv effekt på stressniveau og træthed, samtidig med at det bidrager til øget selvtillid.

Forbedringer til næste evaluering

- Under punktet ”Hvor lang tid har du gået til Pilates?” kunne deltagerne vælge ”Under 3 måneder”, ”3-6 måneder” og ”Mere end 1 år”. Der manglede en kategori for deltagere, der har gået til Pilates i 6-12 måneder. Dette var en fejl i forbindelse med udarbejdelsen af spørgeskemaet. Forbedring: Kategorien ”6-12 måneder” skal tilføjes i næste evaluering, så alle deltagere har en relevant svarmulighed. Vi har valgt ikke at tilføje kategorien til den nuværende evaluering, da det vil kræve, at alle tidligere respondenter udfylder spørgsmålet igen. Man kan derfor ikke blot sætte 0 respondenter i kategorien, da det ikke vil give et retvisende billede af de faktiske deltagere.
- Til næste evaluering vil vi benytte en online survey, da det vil gøre processen mere overskuelig og gøre det lettere at indsamle og analysere besvarelserne. Samtidig vurderer vi, at det er realistisk at anvende en online survey, fordi vi er tæt på beboerne og derfor har mulighed for at hjælpe de Kvinder, som har behov for støtte til at udfylde spørgeskemaet digitalt.

- Ingen kvinder i alderen 18-29 år har deltaget i evalueringen. På baggrund af de positive tilbagemeldinger fra de øvrige aldersgrupper kan det være relevant at have fokus på aldersgruppen 18-29 år i det videre arbejde og undersøge, om der er interesse for pilates blandt denne målgruppe eller eventuelt yngre kvinder.