

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (17) 1/2013





Z myślą o bezpieczeństwie

Publikację wspiera Grupa PZU SA



Partnerem publikacji jest IASK

Nr (17) 1/2013
ISSN 2299-744X

arlrw.univ.szczecin.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. prof. nadzw. Danuta Umiastowska
danuta_umiastowska@univ.szczecin.pl
tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs
aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Wiesław Siwiński
prof. dr hab. Zbigniew Szot
dr hab. Ewa Dybińska, prof. AWF
dr hab. Tadeusz Rynkiewicz, prof. AWF
dr hab. Ewa Szczepanowska, prof. US.

Korekta: Małgorzata Mazur

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Wydawnictwo Promocyjne „Albatros” Szczecin 2013
www.wydawnictwoalbatros.pl
redakcja@wydawnictwoalbatros.pl

SPIS TREŚCI

Daniel Bakota

Działalność Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Polskiego Towarzystwa schronisk Młodzieżowych na polu turystyki szkolnej w województwie częstochowskim w latach 1975–1998 7

Eligiusz Małolepszy

Sport dzieci i młodzieży w działalności Krajowego Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe w latach 1999 – 2011 15

Agata Rak

Zarys działalności Wojewódzkiego Szkolnego Związku Sportowego w Kielcach w latach 1989–1998. 27

Włodzimierz Starosta

Zdolność rozluźniania mięśni w wychowaniu fizycznym i sporcie 37

Teresa Drozdek-Małolepsza, Teresa Banaszekiewicz

Jakość kształcenia w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie w opinii absolwentów studiów II stopnia kierunku Wychowanie Fizyczne 55

Katarzyna Wleklak, Jarosław Janowski, Ewa Bresińska-Krawiec, Jan Konarski, Małgorzata Liberka, Krzysztof Karpowicz, Joanna Apolinarska, Małgorzata Liberka

Porównanie motywów uczestnictwa kobiet w różnych formach aktywności fizycznej typu aerobik i aqua-aerobik 65



*Katarzyna Wleklak, Jarosław Janowski, Ewa Bresińska-Krawiec, Jan Konarski,
Małgorzata Liberka, Krzysztof Karpowicz, Joanna Apolinarska, Małgorzata Liberka
Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu*

Porównanie motywów uczestnictwa kobiet w różnych formach aktywności fizycznej typu aerobik i aqua-aerobik

**AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
LUDZI DOROSŁYCH**

Słowa kluczowe: *aerobik, aqua-aerobik,
kobieta, sprawność fizyczna,
motywacja*

Wstęp

Życie we współczesnym świecie, pomimo wielu udogodnień, wymaga szczególnej dbałości o zachowanie zdrowia. W ostatnich latach zdecydowanie wzrosło zainteresowanie tzw. zdrowym stylem życia w kontekście ideologii fitness. Coraz więcej kobiet zdaje sobie sprawę, że o swoją cielesność należy dbać nie tylko w trosce o atrakcyjny wygląd, ale również, by lepiej funkcjonować na płaszczyźnie psychicznej i społecznej. Często jednak pomimo świadomości zalet wynikających z wysiłku fizycznego, nie podejmują żadnych decyzji, które wiązałyby się z rozpoczęciem systematycznego uczęszczania do klubu fitness, korzystania z pływalni czy uprawiania jakiegokolwiek innej aktywności fizycznej. Tłumaczą to przeważnie brakiem czasu i/lub siły, nie zdając sobie często sprawy, że ruch może być sposobem na odzyskanie energii po męczącym intelektualnie dniu pracy [1].

Cele, przyświecające kobiecie decydującej się na zmianę stylu życia na bardziej aktywny ruchowo, mają istotne znaczenie dla jej zaangażowania i konse-

kwentnych poczynań. Kobieta, która sama przekonała się niegdyś o korzyściach, jakie daje systematyczna rekreacja ruchowa i zdrowa dieta, będzie lepiej zmotywana do podobnych przedsięwzięć, licząc na podobne, bądź lepsze efekty swoich działań. Aspekt poprawy zdrowia również odgrywa istotną rolę w zakresie motywacji do podjęcia systematycznego uczestnictwa w rekreacji ruchowej oraz zmian nawyków żywieniowych [2].

Niekiedy kobiety zaczynają ćwiczyć z powodu problemów zdrowotnych, według zaleceń lekarza. Podejmują się wówczas aktywności ruchowej w celach kompensacyjnych, a wiele z nich już po zakończonej rehabilitacji nie przestaje ćwiczyć, ale nadal konsekwentnie trenuje dla podtrzymania zdrowia, a także odczuwając polepszenie samopoczucia (redukcja uczucia depresji i niepokoju) oraz poczucia własnej wartości [3].

Fitness stał się wyrazem nowej formy aktywności fizycznej i nowej filozofii życiowej. We wszystkich programach fitness istnieje koncepcja holistycznego, czyli całościowego podejścia do człowieka, pozwalająca na jak największe zaangażowanie się w formy aktywności fizycznej i wykorzystanie ich w stopniu odpowiednim do możliwości [1].

Fitness – rozumiany jako styl życia – to nie tylko dbałość o sprawność ciała, ale także troska o wszystkie aspekty naszego życia: sposób zachowania, nawyki żywieniowe, aktywność w życiu codziennym, unikanie używek, odpowiednie proporcje pomiędzy pracą i wypoczynkiem, odporność na sytuacje stresowe, regularność codziennych zajęć i cała gama pochodnych zachowań wpływających na poziom zadowolenia z życia [1].

Wśród różnorodnych form fitnessu jednym z najczęściej stosowanych jest aerobik (ang. aerobics z gr. aér, aéros – powietrze + bíos – życie), który został określony jako system treningu opartego na intensywnej wymianie tlenowej.

Aerobik to ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki w dość szybkim tempie i wielokrotnie powtarzane. W ćwiczeniach, które zawiera aerobik, dominują kroki taneczne połączone z elementami gimnastyki. Odpowiedni dobór ćwiczeń angażuje kolejno wszystkie partie mięśniowe, a odpoczynkiem są ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Aerobik to forma aktywności sprawnościowo – zdrowotna oparta na intensywnej wymianie tlenowej. Ma pozytywny wpływ na wydolność układu sercowo – naczyniowego, wzmacnia aparat mięśniowy, podnosi sprawność ogólną, przyczynia się do wzrostu wytrzymałości, zapobiega osteoporozie, opóźnia proces starzenia się, pozwala zachować zgrabną sylwetkę [3].

Aqua-aerobik to forma aerobiku podobna do zajęć na sali. Ćwiczenia gimnastyczne wykonuje się w wodzie płytkiej lub głębokiej przy muzyce. To forma aktywności fizycznej w wodzie, która wpływa na wzmocnienie i uelastycznienie mięśni, wysmuklenie sylwetki, poprawia krążenie i oddychanie, a także pozytyw-

nie wpływa na kondycję ćwiczących, zapobiega występowaniu stresów, opóźnia wystąpienie zmęczenia, wpływa pozytywnie na poprawę samopoczucia oraz daje niesamowitą satysfakcję. Ta forma aktywności fizycznej adresowana jest do osób w różnym wieku oraz o różnym poziomie sprawności fizycznej i umiejętności pływackiej [4].

Pomimo powyższych spostrzeżeń należy zwrócić uwagę, że wciąż niewiele jest publikacji podejmujących kwestię motywów determinujących udział w zajęciach aerobiku na sali i w środowisku wodnym.

Cel pracy

Celem badań było porównanie motywów uczestnictwa kobiet w zajęciach aerobiku i aqua-aerobiku.

Materiał i metoda badań

Badaniem objęto 140 kobiet z Kalisza, biorących udział w 60 minutowych rekreacyjnych zajęciach aerobiku i aqua-aerobiku. Staż uczestniczek zajęć wynosił od 1 miesiąca do 7 lat. Systematyczny udział (1 – 3 razy w tygodniu) deklarowała zdecydowana większość kobiet (ok. 95%).

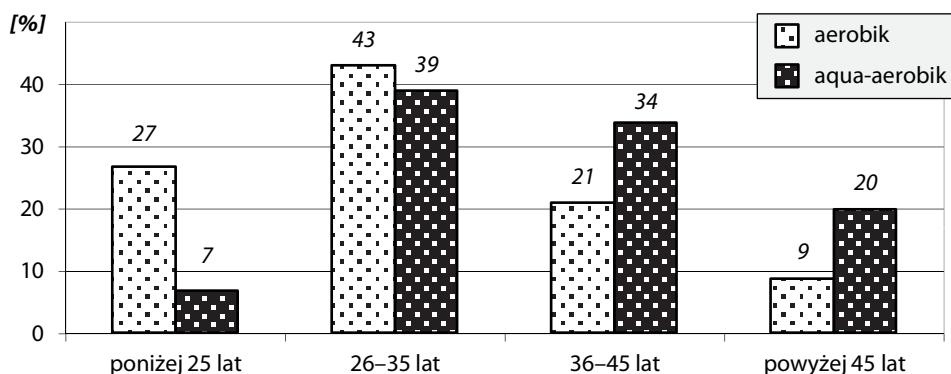
Badania przeprowadzono na terenie miasta Kalisza. Objęto nimi 70 kobiet uczestniczących w zajęciach aerobiku oraz 70 kobiet, które biorą udział w zajęciach aqua-aerobiku.

Do przeprowadzenia badań został wykorzystany sondaż diagnostyczny [5]. Respondentki podzielone zostały na dwie grupy, a każda z grup wypełniała formularz składający się z 14 pytań zamkniętych. Pytania dotyczyły wieku badanych kobiet, motywów które skłoniły respondentki do udziału w zajęciach, czasu od jakiego kobiety uczestniczą w ćwiczeniach, czynnika, którym kierowały się kobiety wybierając dany klub sportowy oraz jakie cele stawiają sobie uczestniczki takich zajęć. Respondentki odpowiadały również na pytania dotyczące samooceny zdrowia. Ponadto w związku z odmiennym środowiskiem ćwiczeń zawarto pytanie zamierzające do określenia czy zamieniły by miejsce zajęć z krótkim uzasadnieniem w formie opisowej.

Badania ankietowe zostały przeprowadzone w lutym i marcu 2010 roku.

Wyniki badań

Analiza prowadzona została w oparciu o porównanie wyników uzyskanych wśród dwóch grup: aqua-aerobiku i aerobiku.

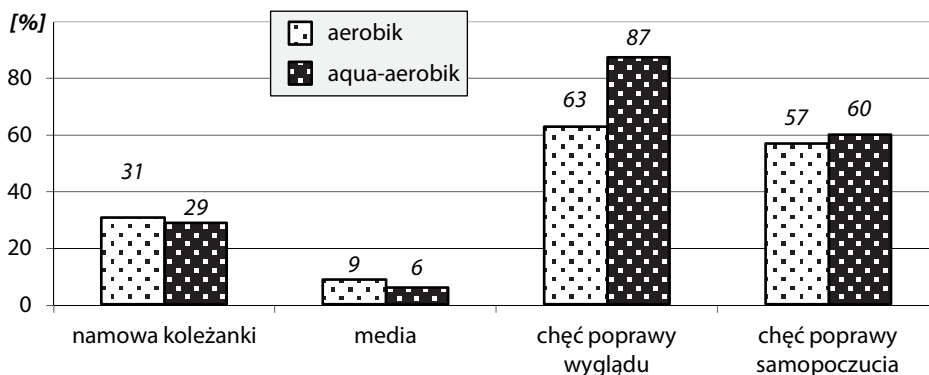


Rycina 1. Przedział wiekowy badanych osób.

Źródło: opracowanie własne.

Dane na rycinie 1 wskazują, że wśród badanych osób najwyższą aktywnością ruchową charakteryzują się kobiety w wieku 26–35 lat: 42,9% w grupie aerobiku i 38,6% w grupie aqua-aerobiku. Zdecydowana większość uczestniczek poniżej 25 roku życia uczęszcza na zajęcia na sali gimnastycznej (27,1%). Natomiast odwrotną sytuację można zaobserwować w grupie „powyżej 45 lat”, gdzie kontakt z wodą ma 20% respondentek.

Na rycinie 2 znajduje się informacja o motywach podjęcia aktywności ruchowej jakimi kierowały się respondentki.

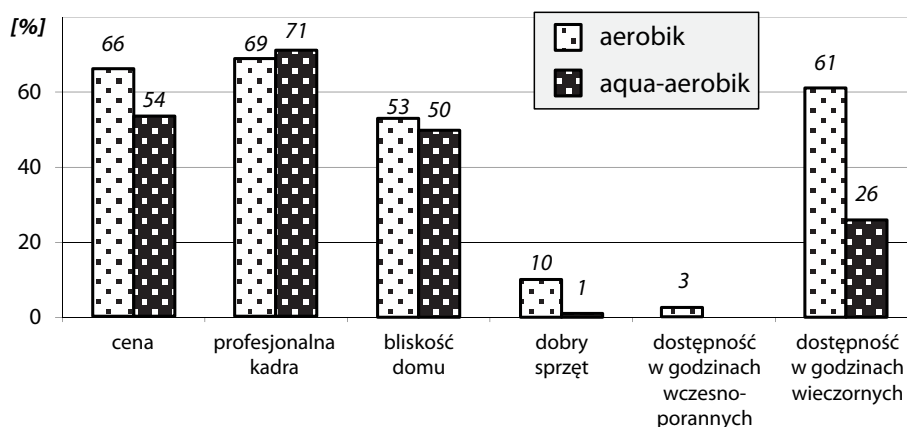


Rycina 2. Motywy, które skłoniły do udziału w zajęciach aerobiku lub aqua-aerobiku.

Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana większość badanych uczestniczek w obydwóch grupach wskazuje, że uczęszczają na zajęciach ze względu na „chęć poprawy wyglądu” (63% aerobik, 87% aqua-aerobik) oraz „poprawy samopoczucia” (57% aerobik, 60% aqua-

aerobik). 1/3 respondentek deklaruje, iż jest to namowa koleżanek (31% i 29%), natomiast mały procent kobiet wskazuje, że wpływ na podjęcie udziału w zajęciach miały media.

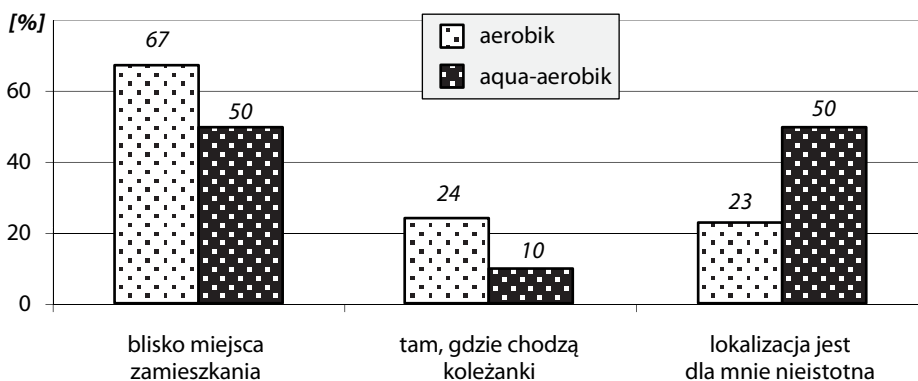


Rycina 3. Czynniki wpływające na wybór Fitness klubu lub basenu sportowego.

Źródło: opracowanie własne.

Przedstawione dane (rycina 3) wskazują, że najważniejszymi czynnikami decydującymi o wyborze miejsca były: cena (66% aerobik, 54% aqua-aerobik); profesjonalna kadra (69% aerobik, 71% aqua-aerobik); dostępność w godzinach wieczornych (61% aerobik, 56% aqua-aerobik); bliskość domu (53% aerobik, 50% aqua-aerobik).

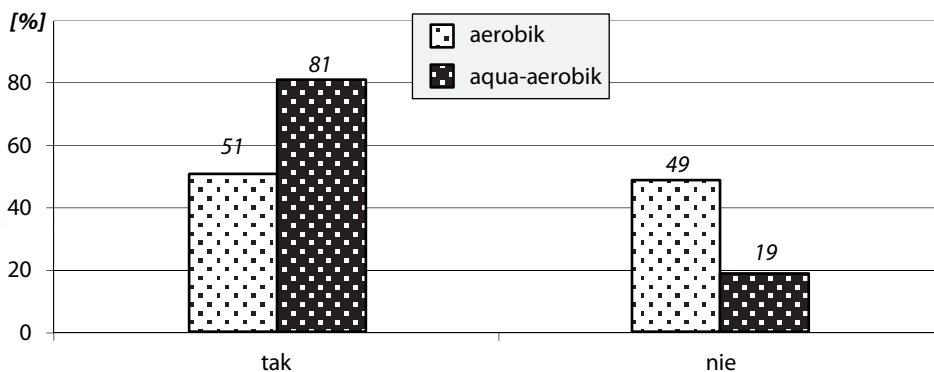
Znikoma liczba badanych zaznaczyła odpowiedź „dobry sprzęt” oraz „dostępność w godzinach wczesno – porannych”.



Rycina 4. Preferowana lokalizacja fitness klubu lub basenu sportowego.

Źródło: opracowanie własne.

Przeprowadzona analiza wyników (rycina 4) wskazuje, że 67% kobiet z grupy aerobik wybiera fitness klub blisko miejsca zamieszkania. Natomiast 50% uczestniczek aqua-aerobiku deklaruje, iż lokalizacja pływalni nie jest dla nich istotna, a drugie 50%, że jednak woli blisko miejsca zamieszkania. Żadna z kobiet nie wybrałaby zajęć sportowych ulokowanych blisko miejsca pracy (ryc. 3). Respondentki nie były zainteresowane dostępnością zajęć w godzinach wczesno porannych (ryc. 3.).

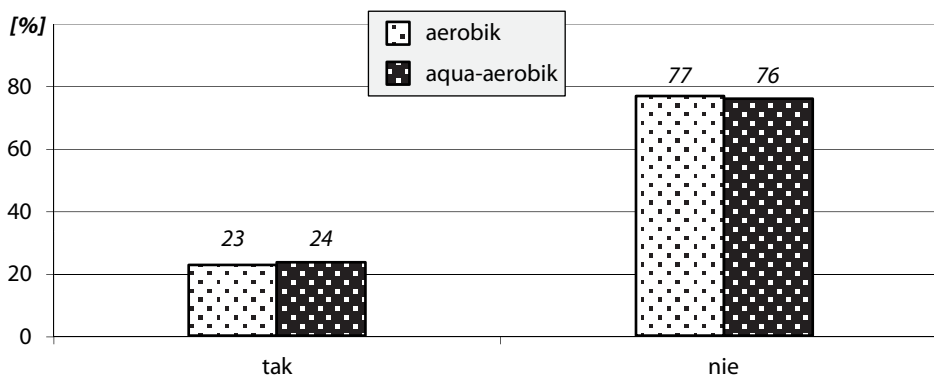


Rycina 5. Samoocena sylwetki badanych (odpowiedź na pytanie: „Czy uważa Pani, że ma nadwagę?”).

Źródło: opracowanie własne.

Opierając się na analizie powyższych wyników, można stwierdzić, że w grupie aqua-aerobik zdecydowana większość kobiet (81%) uważa, że ma nadwagę. W drugiej grupie wyniki rozłożone są równomiernie. Z obserwacji wynika, że w grupie „aerobik” kobiety zaznaczały odpowiedź „tak” (51%) stwierdzając, że mają nadwagę.

Rycina 6 ilustruje procentowy udział kobiet, u których wystąpił kiedykolwiek uraz układu kostnego.

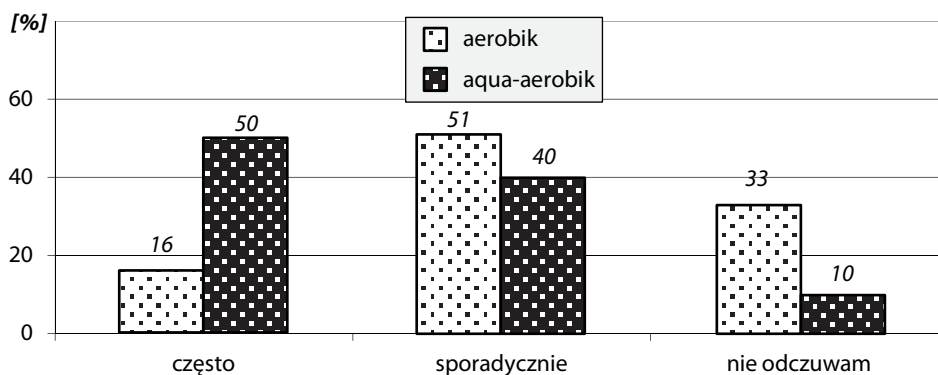


Rycina 6. Urazy i kontuzje badanych kobiet.

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane odpowiedzi w obydwóch grupach są praktycznie takie same. Uczestniczki zajęć aerobik (77%) i aqua-aerobik (76%) deklarują, iż nigdy nie doświadczyły złamania kości np. kości ręki, kości nogi. Zdecydowana mniejszość kobiet (23% aerobik i 24% aqua-aerobik) doznała wcześniej uszkodzenia układu kostnego, co się wiązało z długotrwałą rehabilitacją.

Rycina 7 przedstawia częstotliwość występowania bólu kręgosłupa lub stawów u badanych kobiet.



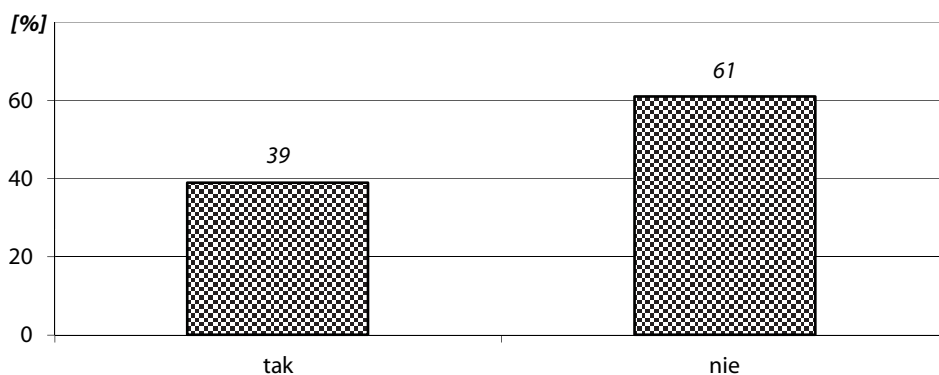
Rycina 7. Częstotliwość odczuwania bólu kręgosłupa lub/i stawów.

Źródło: opracowanie własne.

Analiza uzyskanych wyników wskazuje, że najczęstszy ból kręgosłupa lub/i stawów odczuwają uczestniczki grupy aqua-aerobik (50%). Sporadyczne bóleści odczuwa w tej grupie 40% badanych, natomiast 10% nie ma problemów z jakimkolwiek bólami. W grupie aerobik przeważają sporadyczne dolegliwości (51%) lub nie odczuwają żadnych (33%), natomiast 16% respondentek zaznaje bóleści regularnie. Przyczyną tak wysokiego odsetka uzyskanych odpowiedzi związanych z częstym bólem kręgosłupa i stawów może być nadwaga, czego potwierdzeniem są wyniki zaprezentowane na rycinie 5.

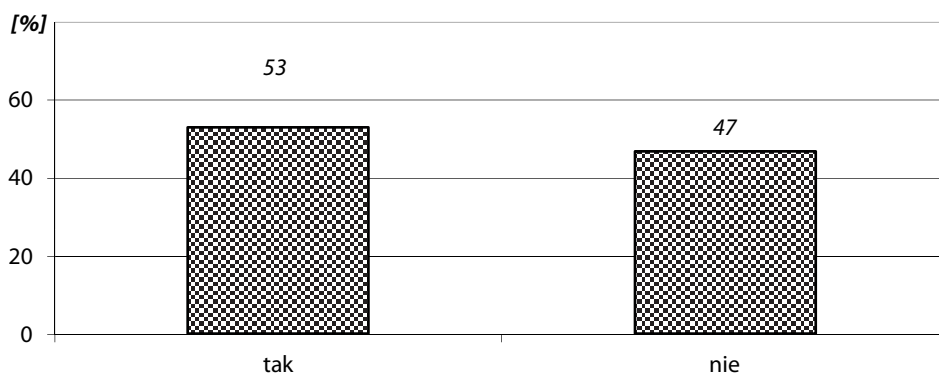
Rycina 8 ukazuje procent respondentek, które podjęły się uczestnictwa w zajęciach pod wpływem zaleceń lekarza.

Wyniki dotyczące zaleceń lekarskich do uczestnictwa w zajęciach z aqua-aerobiku zaprezentowano na rycinie 8. Zaobserwowano, że 39% respondentek realizuje zalecenia i czynnie uczestniczy w wodnych zajęciach rekreacyjnych. Nawet po zakończonej rehabilitacji, badane w większości kontynuują aktywność fizyczną w taki, bądź inny sposób, o czym informują w rozmowach z prowadzącymi zajęcia.



Rycina 8. Rehabilitacja, zalecenie dotyczące uczestnictwa w zajęciach aqua-aerobiku.

Źródło: opracowanie własne.



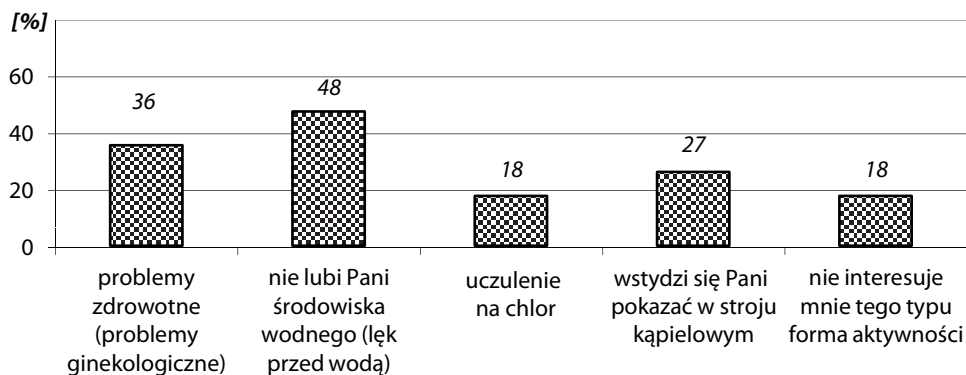
Rycina 9. Zainteresowanie badanych kobiet aqua-aerobikiem.

Źródło: opracowanie własne.

Z analizy przedstawionej na rycinie 9 wynika, że ponad połowa kobiet (53%) uczestniczących w aerobiku na sali, zdecydowałaby się podjąć aktywność ruchową na krytej pływalni. Główną przyczyną tego zainteresowania była chęć urozmaicenia sobie ćwiczeń przy muzyce oraz sprawdzenia własnych możliwości i upodobań w środowisku wodnym.

Czterdzieści siedem procent respondentek nie chciałaby brać udziału w zajęciach aqua-aerobiku. Prawie 1/2 badanych (48%) „nie lubi środowiska wodnego (lęk przed wodą)”, co piąta kobieta, jako dość istotny powód zaznaczyła odpowiedź „problemy zdrowotne (problemy ginekologiczne)”, 18% respondentek ma

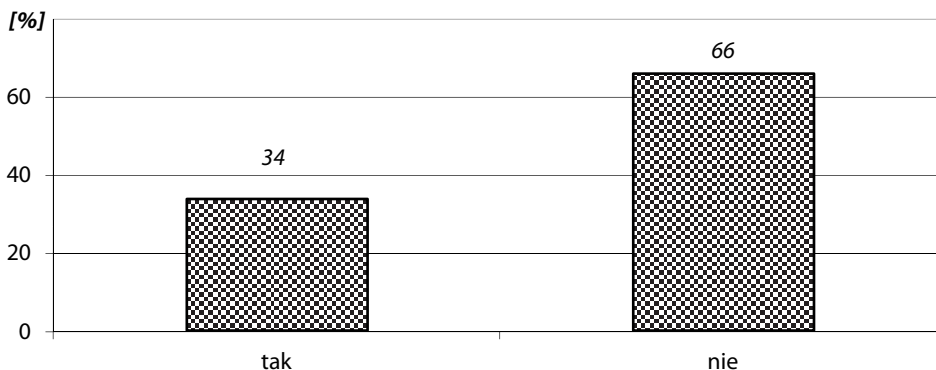
uczulenie na chlor, natomiast 27% wstydzi się pokazywać w stroju kąpielowym (ryc. 10).



Rycina 10. Przyczyny braku chęci uczestnictwa w zajęciach z aqua-aerobiku.

Źródło: opracowanie własne.

Rycina 11 przedstawia opinie dotyczącą chęci podjęcia aktywności ruchowej na sali gimnastycznej.

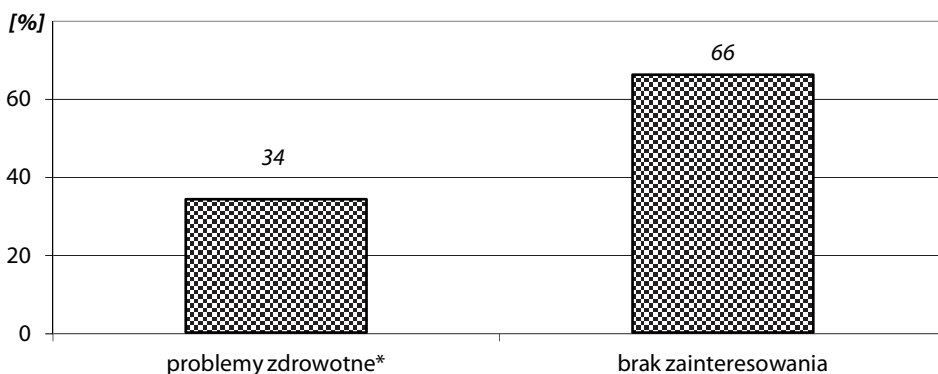


Rycina 11. Zainteresowanie badanych kobiet aerobikiem.

Źródło: opracowanie własne.

Przedstawione dane na rycinie 11 wskazują, że dość znaczna grupa uczestniczek aqua-aerobik (65%), deklaruje brak zainteresowania zajęciami fitness na sali gimnastycznej.

Rycina 12 pokazuje przyczyny jakie deklarowały respondentki nie wykazując zainteresowania podjęciem uczestniczenia w zajęciach aerobiku.



Rycina 12. Uzasadnienie, dlaczego respondentki nie chciałyby brać udział w zajęciach aerobiku.

* zapalenie stawów, bóle kręgosłupa, zaburzenia ciśnienia krwi, otyłość

Źródło: opracowanie własne.

Rycina 12 przedstawia przyczyny, które zniechęcają respondentki do udziału w zajęciach aerobiku. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że większość kobiet (62%), podaje jako główny argument problemy zdrowotne (zapalenie stawów, bóle kręgosłupa, ciśnienie, otyłość). Potwierdza to wykres 8 (patrz str. 26) z którego wynika, że „najczęstszy ból kręgosłupa lub/i stawów odczuwają uczestniczki grupy aqua-aerobik”.

Jak wynika z powyższej ryciny 38% respondentek grupy aqua-aerobiku nie jest zainteresowana taką formą aktywności.

Podsumowanie

Głównym celem badań było porównanie motywów uczestnictwa kobiet w zajęciach aerobiku i aqua-aerobiku.

W ostatnich latach obserwuje się wzrost zainteresowania różnymi formami czynnego spędzania wolnego czasu, wśród których często wybiera się aerobik i aqua-aerobik. Inspiracją do rozwoju tych form aktywności są zmiany społeczne, kulturowe, postępy w odkrywaniu atrakcyjnych metod treningu sportowego i zdrowotnego. Przez ćwiczenia ruchowe rozwijane są takie zdolności motoryczne jak: siła, wytrzymałość, gibkość i koordynacja ruchowa.

Analiza wyników pokazała, że respondentki są świadome licznych korzyści wynikających z podjęcia aktywności ruchowej, których rezultatami mogą być m.in.: szczupła i zdrowa sylwetka, dobre samopoczucie, zminimalizowanie stresu dnia codziennego, są zdecydowanie bardziej zmotywowane do konsekwentnego kontynuowania aktywności fizycznej.

Uzyskane dane wskazują, że w obu grupach najważniejsze przy wyborze miejsca rekreacji ruchowej były: cena, profesjonalna kadra, dostępność w godzinach wieczornych. Wybierając klub sportowy większość kobiet uczestniczących w zajęciach aerobiku kieruje się bliską odległością od miejsca zamieszkania, natomiast połowa kobiet uczestniczące w aqua-aerobiku deklaruje, iż lokalizacja pływalni nie jest dla nich istotna. Na podstawie powyższej analizy stwierdzono, że bliskość położenia fitness klubu ma istotne znaczenie dla grupy aerobik, natomiast grupa aqua-aerobik miała do dyspozycji tylko dwa kompleksy sportowo-rekreacyjne, w których prowadzone są zajęcia w wodzie. Można zatem przypuszczać, że dla tej grupy badanych kobiet lokalizacja nie ma większego znaczenia.

Kobiety w grupie aqua-aerobik uważały, że mają nadwagę, co może być również motywem dla którego zdecydowały się uczestniczyć w aerobiku w wodzie. Otyłość często powiązana jest z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa lub/i stawów, co uniemożliwia uczestnictwo w zajęciach na sali treningowej. Natomiast środowisko wodne niweluje te problemy o czym może świadczyć, że w grupie aerobik takie bóle występują sporadycznie.

Spostrzeżenia te wskazują, że ze względu na znaczne obciążenie powierzchni stawowych kończyn dolnych i kręgosłupa, u osób z nadmierną masą ciała (BMI > 35) w pierwszej kolejności zaleca się ćwiczenia w wodzie oraz jazdę na rowerze. Są to dla tych osób najbezpieczniejsze formy aktywności fizycznej, podczas których powierzchnie stawowe kończyn dolnych są odciążone.

Również w przypadku kobiet po przebytych złamaniach kości zalecane są m.in. ćwiczenia ogólnousprawniające. Sugerowanymi przeważnie przez lekarzy formami ruchu są: spacer, nordic walking, jazda na rowerze, pływanie. Ćwiczenia dla tej grupy rekonwalescentów ukierunkowane są przede wszystkim na kształtowanie wytrzymałości, poprawę ruchomości stawowej, siły mięśniowej, koordynacji – ze szczególnym zwróceniem uwagi na równowagę. Osoby te powinny unikać energicznych skrętów, skłonów, podskoków tak więc np. aerobik na sali gimnastycznej, ćwiczenia na siłowni czy gra w tenisa jest niewskazana. Ciekawym rozwiązaniem dla nich mogą być zajęcia aerobiku w wodzie, w której wykorzystuje się pracę w odciążeniu oraz inne właściwości fizyczne wody tj. temperatura, opór, hydromasaż, itp. Jak wskazują badania samo pływanie, pomimo że jest wartościowym dla zdrowia ćwiczeniem nie wpływa znacząco na przyrost tkanki kostnej u kobiet [5], choć ma duże znaczenie dla poprawy elastyczności tkanek, siły mięśniowej i zakresu ruchu [6].

Chęć urozmaicenia ćwiczeń przy muzyce oraz sprawdzenie własnych możliwości i upodobań to motywy, przez które większość kobiet uczestniczących na sali zdecydowałyby się podjąć tę formę aktywności fizycznej w środowisku wodnym. Zdarza się jednak, że niektóre kobiety nie chcą przebywać w wodzie z przyczyn zdrowotnych (ginekologicznych, uczuleniowych) jak również przez lęk przed wodą.

Natomiast problemy zdrowotne (ból kręgosłupa, stawów, ciśnienie, otyłość) są najczęstszym przeciwwskazaniem do zmiany formy aerobiku z wodnego na lądowy. Poza tym ćwiczenia w wodzie angażują wiele grup mięśniowych jednocześnie, obniżają odczucie bólu lub dyskomfortu związane z wykonywaniem ćwiczeń oraz są najbardziej preferowaną przez otyłych formą aktywności fizycznej” [7].

Wnioski

1. Stwierdzono, że zasadniczym motywem podejmowania przez badanych aktywności fizycznej była chęć zredukowania nadmiernej masy ciała i wypracowanie bardziej atrakcyjnego wyglądu oraz poprawa poziomu sprawności i zdrowia.
2. Respondentki zajęć aqua-aerobiku ustosunkowują się do zaleceń lekarskich ale również podejmują decyzję o uczestnictwie w zajęciach aqua-aerobiku z własnej inicjatywy. Motywacją do udziału w zajęciach na basenie były systematyczne i zorganizowane zajęcia, gdyż wyłącznie taka forma spełniała oczekiwania respondentek.
3. Podstawową przyczyną nieuczestniczenia w zajęciach w wodzie były problemy zdrowotne (m.in. ginekologiczne, uczulenia), lęk przed wodą oraz obawa pokazania się w stroju kąpielowym.
4. Prowadząc zajęcia z omawianych form aktywności fizycznej stwierdzono, że zdecydowana większość kobiet, biorąca systematyczny udział w zajęciach aerobiku oraz aqua-aerobiku deklarowała polepszenie jakości życia. Przejawia się to przede wszystkim obniżeniem poziomu stresu, zwiększeniem sprawności fizycznej, lepszym samopoczuciem oraz zminimalizowaniem objawów bólowych (np. kręgosłupa i stawów). Można zatem przyjąć, że są to formy jak najbardziej polecane do zwiększania aktywności fizycznej jak również profilaktyki zdrowotnej osób w każdym wieku.

Piśmiennictwo:

1. Szymański I. *Czym jest fitness?* „Fitness-Aerobik, Body Life” 2000, nr 1.
2. Poliszczuk T, Mosakowska M., *Profil motywacji uczestnictwa w zajęciach aqua fitness kobiet w różnym wieku.* „Roczniki Naukowe WSWFIT w Supraślu” 2007.
3. Grodzka-Kubiak E., *Aerobik czy fitness*, Body Life, Poznań 2002.
4. Pietrusik K., *Czynniki determinujące podejmowanie aktywności fizycznej w środowisku wodnym przez kobiety w wieku seniora.* Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii w Poznaniu, Poznań 2009.
5. Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych.* Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1977.

6. Linke M., Solovieva S., Lamminen A., i wsp., *Disc degeneration of the lumbar spine in relation to overweight.* „International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders” 2005, nr 29.
7. Pietrusik K., *Pływanie nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy Aqua Fitness.* TKKF, Warszawa 2005.
8. Van Baak M.A., Saris W.H.M.: *Exercise and Obesity.* [W:] Kopelman P.G., Stock M.J. [red.] *Clinical Obesity*, Blackwell Science, Oxford 1999.
9. Kamiński A., *Metoda, technika, procedura badawcza w pedagogice empirycznej.* [W:] R. Wroczyński, T. Pilch [red.] *Metodologia pedagogiki społecznej*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo PAN, Wrocław 1974.
10. Kuźnińska O., *Aerobik, taniec, gimnastyka.* Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1985.
11. Maszke A.W., *Metodologiczne podstawy badań pedagogicznych.* Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2004.
12. Pieter J., *Ogólna metodologia pracy naukowej*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wydawnictwo PAN, Wrocław 1967.
13. Portal „Fitness Style” dla kobiet.
14. *Sport dla wszystkich. Wybrane dyscypliny.* PTNKF, Warszawa 1997.

THE COMPARISON OF THE REASONS OF WOMEN'S PARTICIPATION IN DIFFERENT FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY SUCH AS AEROBICS AND AQUA AEROBICS

Summary

Keywords: *aerobics, aqua-aerobics, woman, physical fitness, motivation*

Over the last few years the interest for the so-called healthy lifestyle motivated by the fitness ideology has increased significantly. However, there is still little research concerning this question, especially with regard exercises in water.

The purpose of this research was the comparison of the reason of women's participation in different forms of physical activity such as aerobics and aqua aerobics classes, and whether the reasons for taking up this activity were related to health problems, place of residence or perhaps totally random. The research included 140 women who took part in 60-minutes long aerobics and aqua aerobics classes. The research was carried out by means of a statistical poll using a questionnaire.

Among the main factors influencing the women's decision to take up some kind of physical activity are: better life quality, lower stress level, better well-being, beneficial influence sports have on their health as well as improvement in physical appearance. It has been found out that regardless of the place of exercise, the motivation for taking up aerobics are similar for all women included in the research. The choice of place is motivated by their health capabilities and the environment they live in.

