

# AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (42) 2/2019





Partnerem publikacji jest IASK

# ZUS

Publikację wspiera  
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

**Nr (42) 2/2019**

**ISSN 2299-744X**

**ISBN 978-83-952524-3-3**

**[arlrw.usz.edu.pl](http://arlrw.usz.edu.pl)**

**ADRES REDAKCJI:**

Al. Piastów 40b  
71-065 Szczecin



Uniwersytet Szczeciński

**Zespół redakcyjny:**

**Redaktor naczelna i redakcja naukowa:** dr hab. Danuta Umiastowska, prof. US

[danuta.umiastowska@usz.edu.pl](mailto:danuta.umiastowska@usz.edu.pl)

tel. (91) 444 27 60

**Sekretarz Redakcji:** Milena Schefs

[aktywnosc.sekretariat@gmail.com](mailto:aktywnosc.sekretariat@gmail.com)

**Współpraca - recenzenci:**

prof. dr hab. UZ Ryszard Asienkiewicz (Polska); dr hab. prof. PUM Monika Białecka (Polska); dr hab. prof. AWF Małgorzata Bronikowska (Polska); dr hab. prof. AWF Jarosław Cholewa (Polska); dr hab. Monika Chudecka (Polska); prof. dr habil. Manuel J Coelho-e-Silva (Portugalia); prof. dr habil. Karel Frömel (Czechy); dr hab. Ewa Dybińska prof. AWF (Polska); dr n. o zdr. Magdalena Gębska (Polska); doc. dr Anatolij Gierasewicz (Białoruś); dr hab. Agnieszka Gorzkowska (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górna-Lukasik (Polska); dr hab. prof. AWF Krystyna Górnica (Polska); dr hab. Dorota Groffik (Polska); dr hab. prof. AWF Elżbieta Huk-Wieliczuk; dr Aleksander Kasprzyk; prof. dr habil. Ludmila Klimatskaya (Rosja); dr hab. prof. AWF Jan Konarski (Polska); dr hab. Katarzyna Kotarska (Polska); dr hab. Magdalena Krzykała (Polska); dr Marcin Kunicki (Polska); dr hab., prof. PO Cezary Kuśnierz (Polska); dr Katarzyna Leźnicka (Polska); dr hab. Tomasz Lisicki (Polska); dr hab. prof. AWF Eligiusz Madejski (Polska); dr hab. prof. AWF Jolanta Mogiła-Lisowska (Polska); dr hab. prof. UMK Radosław Muszkieta (Polska); dr hab. prof. US Maria Nowak (Polska); dr hab. prof. AWF Beata Pluta; dr Jacek Polechoński (Polska); prof. dr hab. Włodzimierz Starosta (Polska); prof. dr hab. Zbigniew Szot (Polska); dr hab. prof. AWF Maciej Tomczak (Polska); dr hab. prof. AWF Rajmund Tomik (Polska); prof. dr habil. Ivan Uher (Słowacja); dr hab. prof. US Danuta Umiastowska (Polska); dr hab. Iwona Wierzbicka-Damska prof. AWF; dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski (Polska); dr hab. prof. US Teresa Zwierko (Polska); dr hab. prof. AWF Anna Zwierzchowska (Polska); dr hab. Piotr Żurek (Polska);

**Korekta:** Danuta Sepuco

**Redakcja techniczna:** Natalia Mirowska

**Opracowanie graficzne, DTP:** Maciej Umiastowski

**Wydawca:** Agencja Wydawnicza koncertowo.pl Mieczysław Podsiadło  
[albatros91@wp.pl](mailto:albatros91@wp.pl)

# SPIS TREŚCI

## TEORETYCZNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

*Katarzyna Rucińska, Danuta Umiastowska, Joanna Ratajczak*

Spożycie owoców i warzyw przez dzieci w wieku 8 lat zróżnicowane czynnikiem płci jako element zdrowego stylu życia ..... 5

*Marta Kisiel, Danuta Umiastowska*

Turystyka rodzinna w polskich górach ..... 13

## FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

*Józef Tatarczuk, Marta Choptiany*

Dymorfizm płciowy w zakresie wybranych cech morfologicznych ..... 21

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

*Sandra Kryska, Konrad Podyma*

Czynniki warunkujące aktywność fizyczną kobiet w ciąży ..... 33

*Grzegorz Kurowski*

Rekreacyjna aktywność fizyczna żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej ..... 41

## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

*Marcin Paszkiewicz vel Pipilewicz*

Wpływ treningu karate na sprawność fizyczną dzieci w wieku wczesnoszkolnym (doniesienie z badań) ..... 51





**Sandra Kryska<sup>1</sup>, Konrad Podyma<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Wydział Wychowania Fizycznego

<sup>2</sup> Instruktor tańca towarzyskiego

## Czynniki warunkujące aktywność fizyczną kobiet w ciąży

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna,  
kobiety w ciąży, ciężarne

### **Wprowadzenie**

Zagadnienie aktywności fizycznej kobiet planujących ciążę, ciężarnych oraz młodych matek stanowi obecnie coraz częstszy temat rozmów, badań i publikacji naukowych. W ostatnich latach odsetek kobiet, które pozostają aktywne w czasie ciąży stale się zwiększa. Ma to związek z coraz większą popularnością ćwiczeń fizycznych, zwiększającą się świadomością kobiet w tym zakresie oraz swoistą modą. Współczesne przyszłe matki nie chcą być jak „typowe” przedstawicielki poprzednich pokoleń, które „jedzą za dwoje” i unikają jakiegokolwiek aktywności. Coraz częściej znane i rozpoznawalne kobiety zamieszczają w środkach masowego przekazu, szczególnie w Internecie, zdjęcia i informacje dotyczące ich ciąży, aktywnego stylu życia, realizowanych planów treningowych, sposobu odżywiania się oraz metod radzenia sobie ze stresem, informacje te stanowią źródło wiedzy i inspiracji dla wielu młodych kobiet.

Aktywność fizyczna stanowi niezwykle ważny element życia każdego człowieka. Jej podjęcie lub kontynuacja przez ciężarne wpływa na prawidłowy przebieg ciąży, porodu oraz połogu. Poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego i mięśniowo-szkieletowego, reguluje funkcjonowanie układu pokarmowego oraz procesy metaboliczne. Niesie ze sobą również szereg innych korzyści dla matki oraz rozwijającego się w jej organizmie płodu. Jednak kierując się bezpieczeństwem obojga aktywność fizyczna w okresie ciąży powinna być dostosowana do aktualnych możliwości

psychofizycznych kobiety i pełnić role ogólnorozwojowe. Systematyczna aktywność fizyczna pomaga w zachowaniu sprawności fizycznej i psychicznej, zapobiega nadmiernemu przyrostowi masy ciała, występowaniu dolegliwości bólowych kręgosłupa. Pozwala na zrelaksowanie, wyciszenie oraz uspokojenie kobiety [1].

Do najbezpieczniejszych i najczęściej polecanych form aktywności fizycznych przeznaczonych dla kobiet ciężarnych zaliczane są: spacer, pływanie, gimnastyka, joga oraz pilates. Pomimo tych ogólnych zaleceń należy pamiętać, że każdy organizm jest inny, a każda ciąża przebiega w nieco odmienny sposób, dlatego też to do specjalistów w zakresie aktywności ruchowej należy określenie intensywności, czasu trwania oraz obciążenia zewnętrznego [2]. Ważne w tym zakresie są także predyspozycje ciężarnej, jej preferencje oraz potrzeby [3]. Równocześnie wskazuje się, że rozpoczęcie czy kontynuacja ćwiczeń fizycznych powinny zostać poprzedzone konsultacją z lekarzem prowadzącym ciążę, a jeśli kobieta dodatkowo leczy się z powodu przewlekłego schorzenia – również z lekarzem specjalistą [2]. Stwierdzenie jakichkolwiek przeciwwskazań czy niepokojących objawów występujących w trakcie ćwiczeń jest jednoznacznym sygnałem do ich przerwania [3].

Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów (ang. *American College of Obstetricians and Gynecologists*) zaleca kontynuację tych form aktywności fizycznej, do których kobieta jest przyzwyczajona. Nie zaleca natomiast zwiększania intensywności ćwiczeń fizycznych ani rozpoczynania nowych, nieuprawianych dotychczas dyscyplin sportowych. Towarzystwo przestrzega również przed podejmowaniem aktywności, które stwarzają bezpośrednie ryzyko urazu dla matki oraz uszkodzenia dla płodu [4]. Niewskazane jest przebywanie na dużych wysokościach, ponieważ wiąże się ono z ryzykiem wystąpienia ostrej choroby wysokościowej, obrzęku płuc oraz obrzęku mózgu, górskie sporty zimowe (jazda na nartach, jazda na snowboardzie, jazda na łyżwach), nurkowanie (ze względu na ryzyko związane ze zmianą ciśnienia), gry i sporty zespołowe, jazda konna, gimnastyka atletyczna, jazda na rolkach (ze względu na ryzyko urazu) [4]. Natomiast w przypadku kobiet wyczynowo uprawiających sport konieczne jest poinformowanie ich o ryzyku zdrowotnym wynikającym z forsownych ćwiczeń oraz narażenia na przegrzanie organizmu [5].

Okres ciąży jest dla wielu kobiet niezwykle ważnym czasem w życiu. Ze względów medycznych, obawy o zdrowie własne i rozwijającego się płodu lub z niewiedzy wiele kobiet w tym stanie rezygnuje całkowicie z aktywności fizycznej lub ogranicza ją do minimum. To z kolei może negatywnie wpływać nie tylko na przebieg ciąży, ale również porodu oraz połogu. Wskazuje się bowiem, że umiarkowana aktywność fizyczna, dostosowana do okresu ciąży, stanu zdrowia ciężarnej oraz jej preferencji jest zalecana.

Celem badań własnych jest ocena częstości podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety w ciąży. Równocześnie w pracy oceniono czynniki wpływające na podejmowanie lub zaniechanie ćwiczeń fizycznych przez ciężarne.

## **Materiał i metoda**

Badanie oceniające częstość podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety w ciąży przeprowadzone zostało pomiędzy czerwcem a wrześniem 2018 roku i miało charakter pilotażowy. Analizami objęto łącznie 150 kobiet ciężarnych. Wszystkie respondentki były pacjentami górnośląskich poradni ginekologiczno-położniczych, a w chwili realizacji badań ankietowych znajdowały się w ostatnim trymestrze ciąży i wyraziły chęć wypełnienia kwestionariusza. Dla większości respondentek (65,3%) była to pierwsza ciąża.

Tabela 1.

Struktura badanej populacji pod względem wieku i poziomu wykształcenia [%]

poziom wykształcenia	wiek			razem
	18–24 lata	25–34 lata	35–44 lata	
podstawowe/zawodowe	–	2,7	3,3	6,0
średnie	5,3	9,3	2,7	17,3
wyższe	10,0	50,0	16,7	76,7
razem	15,3	62,0	22,7	100,00

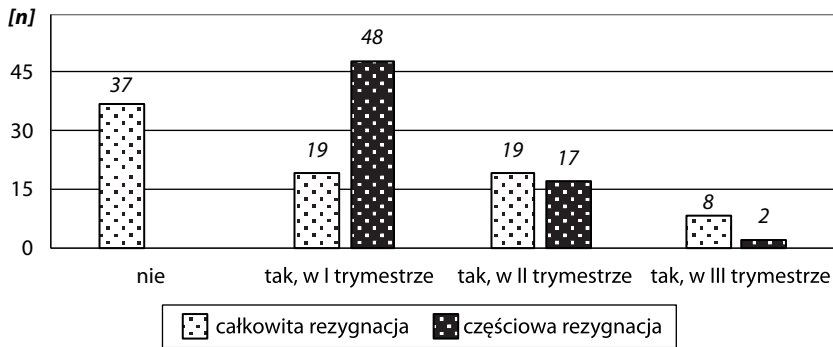
Źródło: opracowanie własne

W charakteryzowanej populacji przeważały kobiety z wyższym wykształceniem (76,7%), a ponad połowę grupy (62%) stanowiły kobiety pomiędzy 25 a 34 rokiem życia (tabela 1.).

Do realizacji badań własnych wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego oraz autorski kwestionariusz ankiety. Składał się on z dwóch części: metryki oraz zasadniczej części kwestionariuszowej. W metryce zamieszczono pytania dotyczące wieku, poziomu wykształcenia, miejsca zamieszkania, aktualnego okresu ciąży oraz liczby wcześniejszych ciąż. Natomiast w części zasadniczej zamieszczono pytania dotyczące podejmowania lub zaniechania aktywności fizycznej w czasie ciąży, powodów takiej decyzji oraz dodatkowych okoliczności z tym związanych. Uzyskane wyniki zostały zakodowane i opracowane w programie Excel, a następnie przedstawione w formie graficznej.

## **Wyniki**

Po przeprowadzeniu analiz wykazano, że zdecydowana większość kobiet biorących udział w badaniu kwestionariuszowym (85,0%) w czasie trwania ciąży podjęła decyzję o rezygnacji z aktywności fizycznej lub nie podejmowała takiej aktywności w ogóle (rycina 1.).



**Rycina 1.** Rezygnacja z aktywności fizycznej w czasie ciąży

Źródło: opracowanie własne

Niemal połowa respondentek (67 osób; 44,7% badanych) zrezygnowała z aktywności fizycznej całkowicie lub częściowo już w pierwszym trymestrze ciąży. W drugim i trzecim trymestrze odsetek kobiet rezygnujących z ćwiczeń fizycznych był zdecydowanie mniejszy (odpowiednio 36 osób; 24% oraz 10 osób; 6,7%).

Nieaktywnych fizycznie w czasie ciąży było łącznie 75,3% badanych (tabela 2.) i stanowiły one zdecydowaną większość obu grup (pierworódki oraz kobiety będących w ciąży po raz kolejny)

Tabela 2.

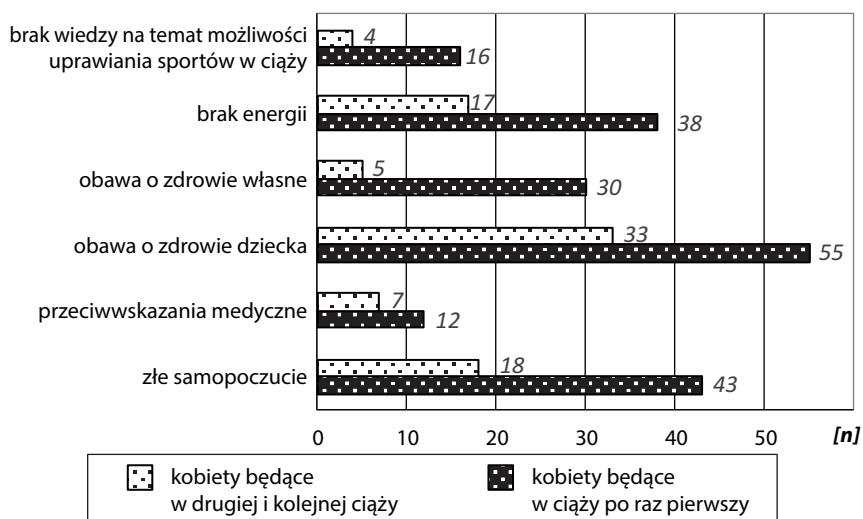
Udział kobiet aktywnych oraz nieaktywnych fizycznie w analizowanej populacji [%]

badane	aktywne fizycznie	nieaktywne fizycznie	razem
kobiety będące w pierwszej ciąży	13,3	52,0	65,3
kobiety będące w drugiej i kolejnej ciąży	11,3	23,3	34,7
razem	24,7	75,3	100,00

Źródło: opracowanie własne

Motywacja kobiet do rezygnacji była dość spójna (rycina 2.). W przypadku wielu z nich odnotowano nakładanie się czynników determinujących decyzję o ograniczeniu lub zaprzestaniu uprawiania sportu.

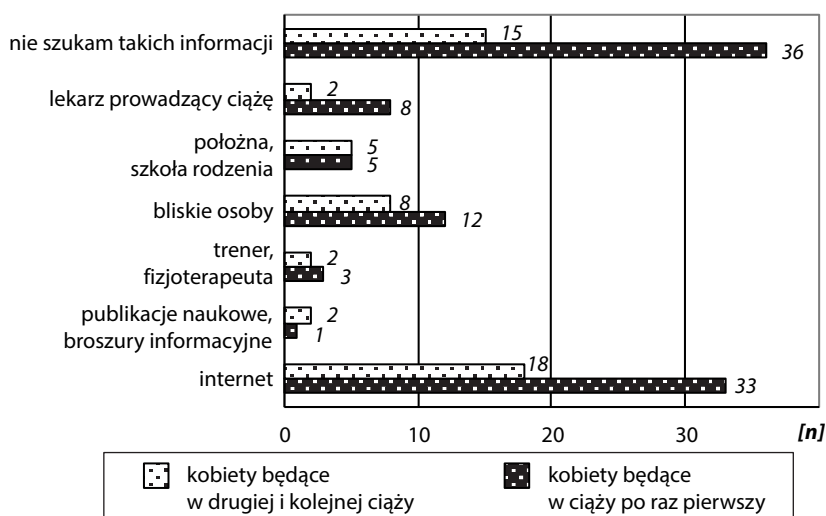




**Rycina 2.** Czynniki determinujące ograniczenie lub rezygnację z aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne

Kobiety będące w ciąży po raz pierwszy najczęściej jako powód ograniczania lub rezygnacji z aktywności fizycznej wskazywały obawę o zdrowie dziecka (takiej odpowiedzi udzieliło 55 pierwszorzodek; 70,5% tej grupy), złe samopoczucie (43 kobiety; 55,1%), brak energii (38 kobiet; 48,7%) oraz obawę o własne zdrowie (30 kobiet; 38,5%). Natomiast respondenci, które były już wcześniej w ciąży najczęściej wskazywały obawę o zdrowie dziecka (33 kobiety; 94,3% tej grupy), złe samopoczucie (18 kobiet; 51,4%) oraz brak energii (17 kobiet; 48,6%).



**Rycina 3.** Źródła informacji na temat aktywności fizycznej w okresie ciąży

Źródło: opracowanie własne

Równocześnie wiele kobiet zadeklarowało, że ich zainteresowanie problematyką aktywności fizycznej w okresie ciąży jest niewielkie (rycina 3.).

Aż 36,7% pierworódek oraz 28,8% kobiet będących w ciąży po raz drugi i kolejny przyznało, że w ogóle nie poszukiwało informacji na temat możliwości uprawiania sportu w czasie ciąży. A dla pozostałych respondentek najczęstszym źródłem wiedzy w tym zakresie był Internet (odpowiednio 33,7% oraz 34,6%).

## **Dyskusja**

Wciąż niewielka jest liczba badań ukazujących dane dotyczące ilości oraz rodzaju ćwiczeń fizycznych preferowanych przez kobiety ciężarne, czy badań odnoszących się do częstości, czasu trwania oraz formy zalecanej aktywności fizycznej wraz z charakterystyką ich zmian w przebiegu w poszczególnych trymestrach. Badania realizowane w tym zakresie nie są częstym przedmiotem badań, a dostępne informacje naukowe wciąż są niespójne i nie opisują zjawiska całkowicie.

Pomimo licznych, udowodnionych korzyści z aktywności fizycznej w ciąży, nadal duża jest grupa lekarzy, którzy zagadnienie to oceniają sceptycznie. Już w badaniach przeprowadzonych w 2011 r. [6] wykazano, że 56% polskich lekarzy ginekologów nie porusza tematu aktywności fizycznej ze swoimi ciężarnymi pacjentkami. Wynika to przede wszystkim z ich niedostatecznej wiedzy oraz niechęci do brania odpowiedzialności za pacjentkę i jej dziecko. Niepokojąco niski jest również odsetek ginekologów zalecających ciężarnym pacjentkom aktywność fizyczną (1%). Również dla respondentek objętych badaniem własnym lekarze ginekolodzy, położne oraz osoby prowadzące zajęcia w szkołach rodzenia nie stanowią ważnego źródła wiedzy a temat możliwości, wskazań i przeciwwskazań do uprawiania sportu w okresie ciąży. Jest to dość zaskakujące i stoi w sprzeczności z zaleceniem wydanym w 1994 roku przez Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów, zgodnie z którym należy zalecać ciężarnym, aby nie rezygnowały z wysiłku fizycznego [5].

W badaniach własnych wysoki odsetek kobiet, które częściowo lub całkowicie zrezygnowały z aktywności fizycznej w okresie ciąży (75,3%). Jest to zbieżne z wynikami analiz prowadzonych przez inne zespoły wskazującymi na powszechną, niską aktywność fizyczną kobiet w ciąży oraz zmniejszanie się odsetka aktywnych wraz z rozwojem ciąży [7].

Choć podejmowanie aktywności ruchowej ma pozytywny wpływ na dolegliwości ciążowe [8], zarówno w badaniach własnych jak i analizach innych zespołów [1] wykazano, że kobiety ciężarne ograniczają wysiłek fizyczny w pierwszym tryestrze ze względu na złe samopoczucie oraz brak energii, które są charakterystyczne dla tego okresu ciąży.

Systematyczny wysiłek fizyczny ma działanie uspokajające, pozwala na obniżenie poziomu stresu, lęku, ułatwia zasypianie oraz zmniejsza problemy

z bezsennością. Niestety wiele kobiet nie otrzymuje rzetelnych i kompletnych informacji na temat znaczenia aktywności fizycznej oraz możliwości jej podejmowania lub nie chce takich informacji pozyskiwać. Wskazuje się, że jedynie 37,93% ciężarnych otrzymuje wystarczające informacje dotyczące charakteryzowanego zagadnienia. Nieco większy jest ten odsetek w grupie kobiet z ciążą zagrożoną (56,09%), choć w populacji tej wysoki jest także odsetek kobiet (21,74%), które nie czuły się w pełni wyedukowane w zakresie możliwości podejmowania aktywności fizycznej [9].

Współczesne kobiety, pomimo coraz większej dostępności do informacji oraz coraz większej popularności uprawiania sportu w tym okresie życia, wciąż mogą odczuwać braki w wiedzy, przez co zdecydowanie łatwiej oraz szybciej ograniczają aktywność fizyczną lub rezygnują z niej całkowicie. Równocześnie wskazuje to na potrzebę edukowania młodych kobiet oraz udostępniania im wiarygodnych informacji, pozwalających na podejmowanie bardziej racjonalnych decyzji.

## **Wnioski**

Odpowiedni poziom aktywności fizycznej pozwala na złagodzenie wielu dolegliwości charakterystycznych dla okresu ciąży oraz przygotowanie organizmu matki do porodu i połogu. Dotychczas wykazano wiele pozytywnych aspektów jej podejmowania przez ciężarne. Niemniej jednak wyniki badań własnych pozwoliły na stwierdzenie niskiego poziomu aktywności fizycznej wśród respondentek. Kobiety objęte analizami rezygnowały z ćwiczeń fizycznych już w pierwszym trymestrze ciąży. Wśród najczęstszych powodów rezygnacji wskazywały one obawę o zdrowie dziecka i własne, złe samopoczucie oraz brak energii.

## **Piśmiennictwo**

1. Gałązka I, Kotlarz B, Płóciennik A. i wsp., *Aktywność fizyczna kobiet w ciąży – czynniki wpływające na podejmowanie lub ograniczanie wysiłku fizycznego*, *Zdrowie Dobrostan* 2013; 2: 37-55.
2. Chasan-Taber L, Silveira M, Marcus BH. i wsp., *Feasibility and Efficacy of Physical Activity Intervention Among Pregnant Women: The Behaviors Affecting Baby and You Study*, *J Phys Aciv Health* 2011; (2): 228-238.
3. Harrison CL, Thompson RG, Teede HJ i wsp., *Measuring physical activity during pregnancy*, *IJBNPA* 2011; 8 (19):114-130.
4. Cackovic M, *A tak przy okazji... Czy w czasie ciąży mogę jeździć na nartach?* *Ginekol. Dypl.* 2007, 83-84.
5. Kozłowska J, *Komentarz do artykułu pt. Ćwiczenia fizyczne u kobiet w ciąży. Aktualne (2006 r.) stanowisko Royal College of Obstetricians and Gynaecologists*, *Med. Prakt. Ginekol. Położ.* 2007: 13-20.

6. Wojtyła A, Kapka-Skrzypczak L, Biliński P, Paprzycki P. *Physical activity among women at reproductive age and during pregnancy (Youth Behavioural Polish Survey – YBPS and Pregnancy-related Assessment Monitoring Survey – PrAMS) – epidemiological population studies in Poland during the period 2010-2011*, Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 2011, 18: 365-374.
7. Worska A, Szumilewicz A, *Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świadomości przyszłych instruktorów rekreacji ruchowej*, Journal of Education, Health and Sport. 2015; 5(8): 91-102.
8. Iwanowicz-Palus GJ., *Alternatywne metody opieki okołoporodowej*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2012, 109-161.
9. Iwanowicz-Palus GJ, Bień A, Kowalczyk M, *Dostępność informacji dotyczących stylu życia w okresie ciąży w opinii kobiet ciężarnych*, Ann. Acad. Med. Siles 2006, 19-25.

## THE FACTORS CONDITIONING OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF PREGNANT WOMEN

### Summary

**Keywords:** *physical activity, pregnant women*

For many women, pregnancy is an important time in life, during which many of them give up physical activity. The aim of the study was to assess the frequency of physical activity taking by pregnant women and determination of factors affecting pregnant women taking or giving up exercise.

The study was carried out in June - September 2018. The analysis covered 150 pregnant women, mainly first-born (65.33%).

Almost half of the respondents resigned from physical activity completely or partially already in the first trimester of pregnancy, in the subsequent trimesters the percentage of resigners was lower.

Women in the study have low levels of physical activity. They often give up on it for fear of the health of the child and their own ill feelings or lack of energy.