

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (30) 2/2016





Z myślą o bezpieczeństwie

Publikację wspiera Grupa PZU SA



Publikację wspiera
Zakład Ubezpieczeń Społecznych



Partnerem publikacji jest IASK

Nr (30) 2/2016

ISSN 2299-744X

ISBN 978-83-64559-04-4

arlrw.usz.edu.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. Rajmund Tomik prof. AWF

dr hab. Grażyna Kociuba prof. AWF

dr hab. Tadeusz Rynkiewicz, prof. UW-M

Korekta: Agnieszka Malinowska

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Wydawnictwo Promocyjne „Albatros” Szczecin 2016

www.wydawnictwoalbatros91.pl

albatros91@wp.pl

FIZJOLOGICZNO-ZDROWOTNE PODSTAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

Marta Choptiany

Poziom rozwoju somatycznego i niektóre przejawy asymetrii ciała w aspekcie morfologicznym, funkcjonalnym i sensorycznym wśród 10–12 letnich..... 5

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI DOROSŁYCH

Alicja Kaiser, Marek sokołowski

Turystyka zdrowotna w promocji zdrowia kobiet pracujących w oświacie 17

Ewa Przysiężna, Lilianna Jaworska, Joanna Szczepańska-Gieracha

Aktywność ruchowa osób starszych na terenach wiejskich Powiatu Trzebnickiego 27

Danuta Zwolińska, Marcin Kunicki, Danuta Nowosielska-Swadźba

Aktywność fizyczna u kobiet uczęszczających do Akademii Fitness w Raciborzu 35

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIECI I MŁODZIEŻY

Danuta Nowosielska-Swadźba, Marcin Kunicki, Danuta Zwolińska

Ocena składu ciała u osób trenujących pływanie i hokej na lodzie..... 45

Joanna Solan, Józef Tatarczuk

Budowa somatyczna chłopców uprawiających różne dyscypliny sportu 55



Danuta Zwolińska, Marcin Kunicki, Danuta Nowosielska-Swadźba
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Raciborzu

Aktywność fizyczna u kobiet uczęszczających do Akademii Fitness w Raciborzu

*Słowa kluczowe: aktywność fizyczna,
zdrowie, zdrowy styl życia*

**AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
LUDZI DOROSŁYCH**

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia. Realizowane na całym świecie programy zdrowotne są coraz bardziej wyspecjalizowane. W zależności od potrzeb i upodobań ćwiczącego możemy wyróżnić programy skierowane do osób w różnym wieku, poczynając od dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych [1], poprzez gimnazja i szkołę średnią [2], studentów szkół wyższych [3], a kończąc na osobach dorosłych i seniorach [4]. Naprzeciw potrzebom związanym z uprawianiem AF wychodzą dzisiaj także kluby fitness, proponujące szeroki wachlarz usług w celu wyeliminowania złych nawyków siedzącego trybu życia, jednocześnie promując korzyści, jakie przynosi sprawność fizyczna (SF) w codziennym funkcjonowaniu człowieka. Pod wpływem wykonywanych regularnie ćwiczeń fizycznych w organizmie ludzkim dochodzi do szeregu zmian morfologicznych oraz funkcjonalnych, które w znacznym stopniu mogą zapobiegać, bądź też opóźniać pojawianie się wielu chorób, a co więcej poprawić stan psychofizyczny człowieka [5]. Badania przeprowadzane na całym świecie dowodzą, że liczba osób nieaktywnych fizycznie jest coraz większa [6].

Cel pracy

Celem przeprowadzonych badań było określenie profilu społeczno-demograficznego, barier które utrudniają podejmowanie aktywności fizycznej oraz ustalenie motywacji kobiet biorących udział w wybranych formach ruchu fitness. Okre-

ślono również popularność poszczególnych form aktywności oraz ich częstość podejmowania, a także aktywność ruchową preferowaną poza fitness.

Dla osiągnięcia powyższych celów skonstruowano następujące pytania badawcze:

1. Jaki profil społeczno-demograficzny przeważał w badanej grupie kobiet ?
2. Jak często ankietowane osoby brały udział w zajęciach fitness ?
3. Jakimi motywami kierowały się badane osoby podejmując formy aktywności ruchowej w ramach klubu fitness ?
4. Jakie odczucia najczęściej występowały wśród badanych kobiet po zakończeniu wybranych przez siebie zajęć ruchowych?
5. Jakie formy ruchu były najczęściej preferowane przez ankietowane respondenci w ramach klubu fitness i poza nim?
6. Jakie bariery występują w podejmowaniu aktywności ruchowej według badanej grupy osób?

Material i metody badań

Badania przeprowadzono we wrześniu 2015 wśród kobiet uczęszczających do Akademii Fitness w Raciborzu. Wzięło w nich udział 67 kobiet. Starano się zbadać kobiety powyżej 40 roku życia, stąd mała grupa badawcza. Spośród wszystkich ankietowanych kobiet 57% posiadało wykształcenie wyższe, natomiast 33% średnie, a 10% to kobiety z wykształceniem zawodowym. Kobiety zostały celowo wybrane do badań wstępnych, ponieważ zdecydowanie więcej kobiet niż mężczyzn korzysta z zajęć fitness w tym klubie.

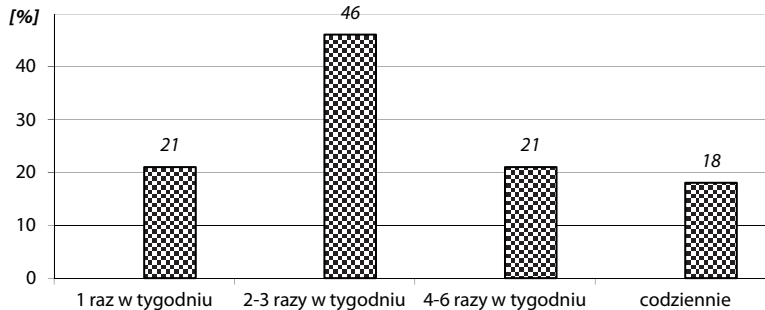
Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia badawczego w postaci kwestionariusza ankiety. Kwestionariusz ankiety został wypełniony metodą tradycyjną. Zebrany materiał badawczy przedstawiono w ujęciu procentowym.

Wyniki badań

Wyniki badań przedstawiono w formie rycin 1–7, dotyczą one charakterystyki badanych kobiet pod względem AF. Rycina 1 uwzględnia częstość uczestniczenia w zajęciach fitness w klubie, rycina 2 przedstawia główne motywy udziału kobiet w poszczególnych formach zajęć, rycina 3 dotyczy preferowanych zajęć, ryciny 4–5 uwzględniają samopoczucie kobiet po zajęciach fitness, rycina 6 przedstawia rodzaj aktywności ruchowych podejmowanych poza fitness, natomiast rycina 7 dotyczy barier w podejmowaniu aktywności fizycznej.

Najliczniejsza grupa respondentek (46%) uczestniczy w zajęciach 2–3 razy w tygodniu, po 21% kobiet z zajęć korzysta 1 raz w tygodniu i 4–6 razy w tygo-

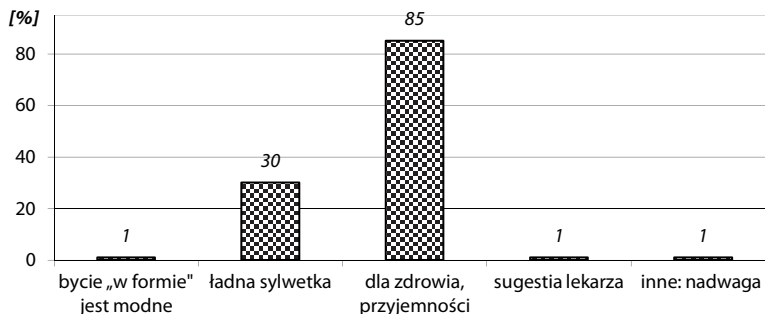
dniu. Natomiast 18% badanych podejmuje aktywność w klubie fitness codziennie (Rycina 1).



Rycina 1. Udział w zajęciach fitness

Źródło: opracowanie własne.

Wśród głównych motywów udziału w zajęciach fitness większość kobiet (85%) wymieniło zdrowie i przyjemność z ruchu, następnie ładną sylwetkę (30%), a po 1% jako formę aktualnie na topie, sugestią lekarza i nadwagę (Rycina 2).

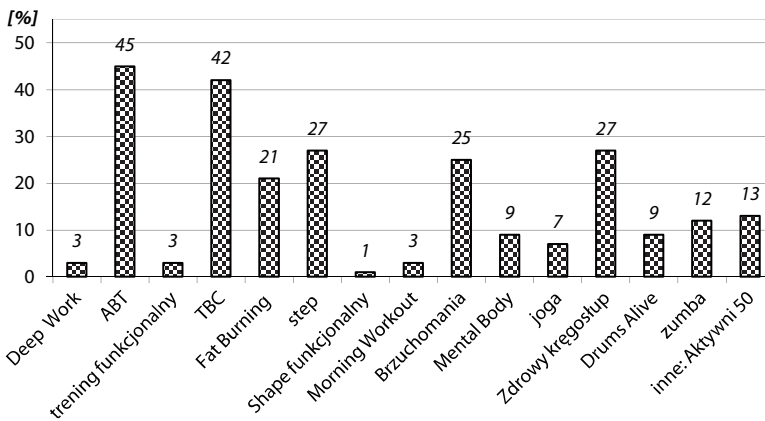


Rycina 2. Motywy udziału w zajęciach fitness

Źródło: opracowanie własne.

Do najczęściej wybieranych form zajęć fitness przez 45% ankietowanych kobiet należą ćwiczenia prowadzone w umiarkowanym tempie (ABT – Abdominal, Buttocks), nakierowane na wzmocnienie i ujędrnienie dolnych partii ciała tj.: brzucha, ud i pośladków. Następnie 42% badanych kobiet preferuje program oparty na kompleksowym treningu całego ciała (TBC-Total Body Conditioning), 27% wybiera trening wytrzymałościowy na platformie step, nakierowany na spalanie tkanki tłuszczowej, wzmocnienie układu sercowo-mięśniowego oraz poprawę kondycji. Również 27% preferuje zajęcia na zdrowy kręgosłup, a 25% wybiera ćwiczenia, któ-

rych celem jest wzmocnienie oraz wymodelowanie mięśni brzucha (brzuchomania). Z kolei 21% z grupy kobiet uczęszcza na formę aktywności, której celem jest redukcja podskórnej tkanki tłuszczowej i wypracowania tzw. wytrzymałości tlenowej (Fat Burning). Niewiele badanych kobiet (13%) korzysta z zajęć aktywni 50. Tylko 12% w badanej grupie korzysta z tańców latynoamerykańskich w połączeniu z aerobikiem (Zumba), czyli z zajęć łączących zabawę z wysiłkiem, a tym samym rzeźbiących i ujędrniających ciało. Natomiast po 9% korzysta z ćwiczeń o charakterze wzmacniającym, wykonywanym w płynnym tanecznym ruchu, połączonym z odpowiednim oddechem (Mental Body) oraz z ćwiczeń (Drums Alive) podczas których wykorzystywane są piłki body ball oraz pałeczki perkusyjne. Najmniejszą popularnością cieszą się zajęcia z jogi (7%), poranne treningi (3%) w dużej mierze o charakterze aerobowym (Morning Workout), trening funkcjonalny (3%), 3% badanych preferuje trening oparty na napięciu, rozluźnieniu mięśni i ćwiczeniach oddechowych (Deep Work), a 1% korzysta z ćwiczeń modelujących sylwetkę i wzmacniających poszczególne partie mięśniowe przy zastosowaniu stepu w połączeniu z choreografią (Rycina 3).

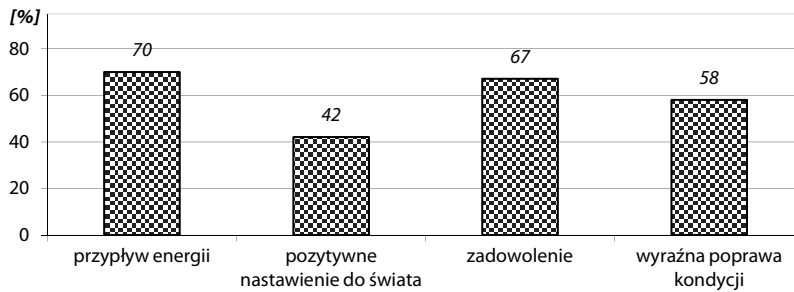


Rycina 3. Preferowany rodzaj zajęć fitness

Źródło: opracowanie własne.

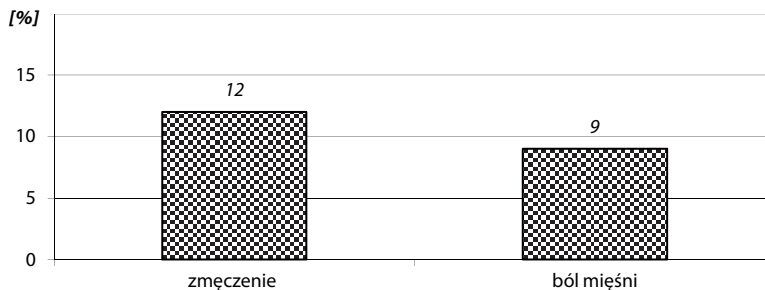
Po zakończeniu zajęć fitness w badanej grupie występują uczucia pozytywne, do których najczęściej panie zaliczają przyływ energii (70%), zadowolenie (67%), wyraźną poprawę kondycji oraz pozytywne nastawienie do świata (Rycina 4).

Wśród negatywnych odczuć badane kobiety wymieniają zmęczenie (12%) i ból mięśni (9%). Żadna z kobiet nie odczuwa niezadowolenia po udziale w zajęciach w klubie fitness (Rycina 5).



Rycina 4. Pozytywne odczucia po udziale w zajęciach

Źródło: opracowanie własne.

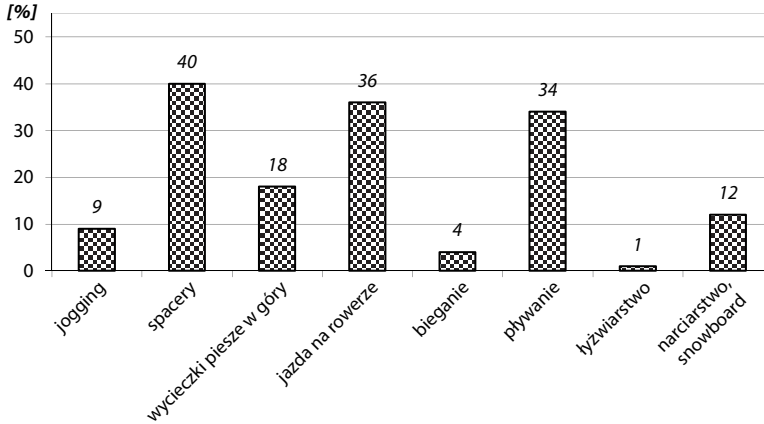


Rycina 5. Negatywne odczucia po udziale w zajęciach

Źródło: opracowanie własne.

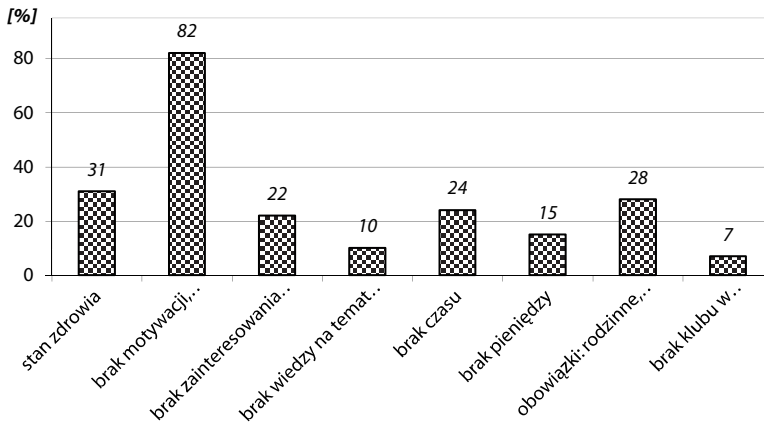
Respondentki poza zajęciami w klubie fitness preferują również inne formy zajęć ruchowych. Do najczęściej wybieranych należą spacer (40%), jazda na rowerze (36%), pływanie (34%), następnie wycieczki piesze w góry (18%), narciarstwo i snowboard (12%). Najmniejszą popularnością cieszą się jogging (9%), bieganie (4%) i łyżwiarstwo (1%) (Rycina 6).

Do barier w podejmowaniu aktywności fizycznej badana grupa kobiet wymienia przede wszystkim brak motywacji i lenistwo (82%), następnie stan zdrowia (31%). Z kolei 28% pań do barier zalicza obowiązki rodzinne i zawodowe, a 24% brak czasu. Niewiele mniej bo 22% upatruje barier w braku zainteresowania ruchem. Natomiast 15% badanych kobiet widzi problem w postaci braku pieniędzy biorąc pod uwagę udział w zajęciach proponowanych przez kluby fitness. Tylko 10% stwierdza brak wiedzy na temat korzyści z ruchu, a 7% brak klubu w najbliższej okolicy.



Rycina 6. Rodzaje zajęć ruchowych

Źródło: opracowanie własne.



Rycina 7. Bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowanie i wnioski

Wymiar ruchu potrzebny do wykonywania pracy zawodowej, czynności dnia codziennego, a także wypoczynku zmniejszył się do niskiego poziomu, który jest niepokojący, a efektem jest wysoki odsetek osób nieaktywnych ruchowo [7]. Z kolei rezultatem tego stanu jest podnoszenie ryzyka zachorowalności na choroby cywilizacyjne do których należą m.in.: choroby serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca i otyłość [8]. Ogólnie można przyjąć, że od 30% do 50% uczestników różnych pro-

gramów aktywności fizycznej (AF) przestaje ćwiczyć w ciągu pierwszych miesięcy niezależnie od wieku [9,10]. W opiniach Robinsona and Rogersa [11] około 50% osób rozpoczynających programy ćwiczeń aerobowych zaprzestaje ich realizacji w ciągu pierwszych sześciu miesięcy. Z kolei osoby, które są wciąż aktywne fizycznie po 6 miesiącach uprawiania ćwiczeń będą z dużym prawdopodobieństwem ćwiczyły dalej [10]. Badania dotyczące motywacji do regularnego uprawiania wysiłku fizycznego wykazują, że jest ona podstawowym czynnikiem warunkującym aktywne uczestniczenie w programach AF [12,13,14]. Trening fizyczny w zależności od jego formy wpływa różnie na nastrój ćwiczącego [15]. Większość badanych po zajęciach fitness odczuwało przyływ energii, zadowolenie, poprawę kondycji. Należy jednak wspomnieć o kobietach, u których wystąpiło zmęczenie, a czasami ból mięśni. Można również przyjąć, iż kobiety powyżej 40 roku życia są bardziej nastawione na zdrowie niż na ładną sylwetkę.

Przeprowadzone badania i analiza ich wyników pozwoliły nas formułowanie następujących wniosków:

1. Badana grupa kobiet najczęściej posiadała wykształcenie wyższe, była aktywna zawodowo i w związkach małżeńskich.
2. Respondentki przeważnie uczestniczyły w zajęciach 2–3 w tygodniu.
3. Wśród badanych kobiet najczęściej występującym motywem podejmowania aktywności ruchowej było: zdrowie, poprawa sylwetki, czerpanie przyjemności z ruchu.
4. Wśród badanych kobiet do najczęściej preferowanych form ruchu w ramach klubu fitness były te, które wzmacniały wszystkie grupy mięśniowe (TBC) oraz brzuch, pośladki i uda (ABT). Natomiast dodatkowo poza klubem respondentki preferowały jazdę na rowerze, pływanie i spacer.
5. Badane osoby po zakończonych zajęciach przeważnie odczuwały: przyływ energii, zadowolenie, wyraźną poprawę kondycji.
6. Do najczęściej występujących barier w podejmowaniu aktywności ruchowej według badanej grupy kobiet należy brak motywacji.

Piśmiennictwo:

1. Hollar D., Messiah S.E., Lopez-Mitnik G., Hollar T.S., Almon M., Agaston A.S. (2010), *Effect of Two-Year Obesity Prevention Intervention on Percentile Changes in Body Mass Index and Academic Performance in Low-Income Elementary School Children.* „American Journal of Public Health”, vol. 100, nr 4, s. 646–653.
2. Veugelers P.J., Fitzgerald A.L. (2005), *Effectiveness of school programs in preventing childhood obesity. A multilevel comparison.* „American Journal of Public Health”, nr 95, s. 432–435.
3. Nyman J.A., Barleen N.A., Abraham J.M. (2010), *The effectiveness of health promotion at the university of Minnesota: expenditures, absenteeism, and participation in specific programs.* „Journal of Occupational Environmental Medicine”, vol. 52, nr 3, s. 269–280.

4. Podstawski R., Omelan A. (2015), *Deficyty ruchowe osób starszych – znaczenie aktywności fizycznej w ich zapobieganiu*, „Hygeia Public Health”, vol. 50, nr 4, s. 572–580.
5. Janiszewski P.M., Ross R. (2009), *The Utility of Physical Activity in the Management of global Cardiometabolic Risk*, „Obesity”, no 17(3 suppl.), s. 3–11.
6. Francis K.T. (1999), *Status of the Year 2000 Health Goals for Physical Activity and Fitness*, „Physical Therapy”, nr 79, s. 405–414.
7. Kwaśniewska M., Kaleta D., Ruszkowska-Majzel J., Drygas W. (2006), *Promocja aktywnego stylu życia; od promocji do praktyki*, „Kardiodiabetologia”, nr 1, s. 53–56.
8. Bernardini Al., Vanelli M., Chiari G., Iovane B., Gelmetti C., Vitale R., Errico M.K. (2004), *Adherence to physical activity in young people with type 1 diabetes*. „Acta Bio-Medica de L'Ateneo Parmense”, nr 75, s. 153–157.
9. Oldridge N.B. (1982), *Compliance and exercise in primary and secondary prevention of coronary heart disease: a review*, „Preventive Medicine”, nr 11, s. 56–70.
10. Dishman R.K. (1982), *Compliance/adherence in health-related exercise*, „Health Physiology”, nr 1, s. 237–267.
11. Robinson J., Rogers M. (1994), *Adherence to exercise programs: recommendations*, „Sports Medicine”, nr 17, s. 9–52.
12. Dishman R.K., Salis J.F. (1994), *Determinants and interventions for physical activity and exercise*, w: *Physical Activity, Fitness, and Health*, red. C. Bouchard, R.J. Shepard, T. Stephens, Human Kinetics, Champaign, IL, s. 214–238.
13. Hunt P., Hillsdon, M. (1996), *Changing Eating and Exercise Behaviour*, Blackwell science, Cambridge, MA.
14. Dunn A.L., Marcus B.H., Kamper J.B., Garcia M.E., Kohl H. W., Blair S.N. (1999), *Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness. A randomized trial*, „Journal of the American Medical Association”, vol. 281, nr 4, s. 327–334.
15. Klimczak J., Podstawski R., Dobosz D. (2014), *The association of sport and violence, aggression and aggressiveness – prospects for education about non-aggression and reduction of aggressiveness*, „Archives of Budo”, nr 10, s. 273–286.

PHYSICAL ACTIVITY AMONG WOMEN ATTENDING THE ACADEMY OF FITNESS IN RACIBÓRZ

Summary

Keywords: *physical activity, health, healthy lifestyle.*

Research objective was to determine socio-demographic profile, the barriers that hinder physical activity and the motivation of women involved in some forms of fitness activity. The popularity of various forms of activities and the frequency of exercise undertaken, were also determined.

The research was conducted in September 2015 among women attending the Academy of Fitness in Racibórz. The research group consisted of 67 women. Age varied, ranging from 21 – 68 years. For the purpose of this research, a diagnostic survey method was applied, using a questionnaire as a research tool. The questionnaire was completed, using the traditional method.

The women participating in the study generally had a higher education and were economically active. The respondents most frequently participated in activities 2 – 3 times per week. The main motive behind their choice of physical activity was a concern for health. ABT (Abdominal Buttocks Things) and TBC (Total Body Conditioning) classes were the most popular. The most common reasons given for choosing these kinds of activities were mainly: concern for health, better posture and the atmosphere in the class. In the opinion of the respondents, lack of motivation as well as health are usually barriers to physical activity.

Physical activity is an important part of a healthy lifestyle regardless of age.

Ttranslated by M. Kunicki