

Katedra Medycyny Sportowej, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
Department Sport Medicine, Academy of Physical Education and Sports in Gdańsk

BARBARA WILK

Women's physical recreation in health care

Rekreacja fizyczna kobiet w trosce o zdrowie

Złożona struktura zjawiska, jakim jest rekreacja, wynika m.in. z funkcji jakie pełni: wypoczynkowej, rozrywkowej, rozwojowej oraz usytuowania jej w czasie wolnym. Podejmowanie działań rekreacyjnych, które stwarzają ujęcie dla sił fizycznych, umysłowych i twórczych wiąże się też z somatycznym, psychicznym i społecznym funkcjonowaniem człowieka, poprzez środki jakimi się posługuje czyli ruch i wysiłek fizyczny.

Istota rekreacji fizycznej zawiera się w charakterystycznych cechach, które odróżniają ją od innych form działalności człowieka, jest formą czynnego wypoczynku, ma miejsce wyłącznie w czasie wolnym, jest przedmiotem dobrowolnego wyboru, bez przymusu czy presji zewnętrznej, jest środkiem do realizacji celów oraz zaspokajania potrzeb i aspiracji człowieka, jest celem sama w sobie wiążąc się z aktywnością, swobodą, przyjemnością, odpężeniem, umożliwia tym samym rozładowanie napięcia, wywołuje różnorodne wrażenia i emocje [1,2].

Odrębność rekreacji ruchowej lub fizycznej wiąże się ze swoistymi środkami jakimi się posługuje, czyli naturalnym ruchem i wysiłkiem fizycznym.

Z punktu widzenia zdrowia społeczeństwa, aktywność ruchowa stanowi kluczowy składnik zdrowotnego stylu życia. Pełni rolę integrującą inne składniki tego stylu wpływając na nie pośrednio lub bezpośrednio. Rekreacja fizyczna jest koniecznością dla współczesnego człowieka, mimo iż on sam często sobie tego nie uświadamia.

Potrzeba realizacji aktywności ruchowej jest niezbędna dla lepszego, sensownego i kreatywnego życia.

Celem badań było przeprowadzenie sondażu diagnostycznego na temat korzyści zdrowotnych, uzyskanych w efekcie systematycznego udziału kobiet w zajęciach gimnastycznych.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 27 kobiet, w przedziale wieku od 42 do 70 lat, uczestniczących w realizowanym od pięciu lat dwa razy w tygodniu po 60 minut, programie zajęć ruchowych dla osób dorosłych.

Respondentki pozostają spod kontrolą lekarza ortopedy i lekarza pierwszego kontaktu.

Obecny, kolejny etap badań, dotyczący świadomego udziału kobiet w systematycznych ćwiczeniach fizycznych oraz uzyskanych korzyści zdrowotnych przeprowadzono w 2004 roku.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego.

WYNIKI

Na podstawie uzyskanych wyników określono aktualny rodzaj wykonywanej pracy zawodowej badanych i zakwalifikowano go do jednej z dwóch kategorii: czynny 11 (40%) osób i bierny (emerytura, renta) 15 (60%) respondentów.

Obecny stan zdrowia 27 respondentek w samoocenie uznało za zadowalający.

Oceniając sposób dbania o swoje zdrowie badane osoby uważają, że dbają o nie w sposób wystarczający, na co dowodem mogą być następujące wypowiedzi: „Zacząłam wreszcie doceniać wartość zdrowia, uświadomiłam sobie dopiero teraz, że obok wypoczynku i prawidłowego odżywiania ważna jest też aktywność fizyczna” (kobieta, lat 62); „Z łatwością potrafię podjąć decyzję, jakiego dokonać wyboru, aby utrzymać osiągnięty stan zdrowia” (kobieta, lat 49); „Osiągnięcie, po trzech latach udziału w zajęciach, wyników badań laboratoryjnych (poziom cukru i cholesterolu we krwi) zbliżonych do wartości normy, zmobilizowało mnie do przestrzegania sprawdzonych zasad tzw. zdrowego stylu życia” (kobieta, lat 60); „Moje dobre samopoczucie i radość życia, wyrażają moje zdrowie – czyżby tak było bez aktywności ruchowej ?” (kobieta, lat 58).

Analiza wypowiedzi kobiet pozwala stwierdzić, że potrzeba podejmowania działań w kierunku utrzymania na obecnym poziomie lub zwiększenia własnej aktywności fizycznej, stanowi jedno ze źródeł ich aktywnego trybu życia w czasie wolnym: „Wracając z zajęć czuję się wypoczęta, zrelaksowana i dopiero teraz tak naprawdę mogłabym sięść do pracy” (kobieta, lat 49); „Te „małe” dwie godziny tygodniowo wspólnych ćwiczeń „uzależniły” mnie od ruchu - ćwiczę w domu codziennie przez kilka minut”; „Szczycę się moją kondycją fizyczną i sprawnością ruchową – dwa razy w tygodniu idę na spacer nad morze (w obie strony ponad cztery kilometry) (kobieta, lat 70); „Mimo swojego wieku (56 lat) cieszę się, że znowu bez bólu wykorzystuję swoją kondycję i „brykam” bez skrepowania jak nastolatka”; „Emerytura nie musi być szara i smutna. Może być piękna i zdrowa – ćwiczenia uleczyły moją duszę i ciało – teraz mam ochotę być aktywną fizycznie i społecznie, a przez to też lepszym człowiekiem” (kobieta, lat 55); „W natłoku codziennych zajęć znalazłam wreszcie czas dla siebie” (kobieta, lat 58); „Zacząłam chodzić na spacer z przyjaciółmi” (kobieta, lat 61).

Tak rozumianą potrzebę aktywności ruchowej można traktować jako wynik wysokiego poziomu świadomości zdrowotnej, który m.in. stanowi istotny motyw udziału kobiet w zajęciach fizycznych.

Wyniki badań dotyczące motywów argumentujących stały udział kobiet w ćwiczeniach gimnastycznych wskazują na:

1. utrzymanie wysokiego poziomu zadowolenia z jakości życia „prawie bez bólu” (20 osób – 74%);
2. zachowanie dobrej kondycji fizycznej (20 osób – 74%);
3. zachowanie uzyskanego zakresu ruchomości stawów i siły mięśni wzmacniających kręgosłup (17 osób – 62%);
4. realizację założonego indywidualnego celu zdrowotnego (15 osób – 57%);
5. odreagowanie stresu życia codziennego, odprężenie psychiczne (14 osób – 51%);
6. zmniejszenie lub stabilizacja masy ciała (11 osób – 33%);
7. poprawę sylwetki ciała (9 osób – 33%)

Wyniki na rycinie 2 nie sumują się do N=27 ani do 100% gdyż badani mogli podać kilka odpowiedzi.

Respondentki poproszone o wymienienie jednej najważniejszej rzeczy, jaką zrobiły dla siebie, w celu poprawy swojego stanu zdrowia jednogłośnie oświadczyły: zwiększyłam aktywność fizyczną.

Natomiast w odpowiedzi na pytanie o zmiany w sposobie życia będące konsekwencją zajęć ruchowych wymieniały: obniżyłam masę ciała (24 wskazania); w obecnym stylu życia dominuje aktywny ruchowo wypoczynek (22 wskazania); osiągnęłam mniejsze odczuwanie stresu (18 wskazania); zaczęłam zdrowiej się odżywiać – więcej warzyw owoców, nabiału, mniej tłuszczu (16 wskazania); staram się utrzymać w normie poziom cukru i cholesterolu we krwi (8 wskazania); ograniczyłam do minimum lub nie przyjmuję leków przeciwbólowych, nasennych.

OMÓWIENIE

Poprawa stanu zdrowia społeczeństwa uzależniona jest od upowszechnienia i podnoszenia poziomu wiedzy o zdrowiu, warunkach i sposobach które pozwalają je zachować utrzymywać i pielęgnować

W piśmiennictwie [1,2,3,] wskazywano na to, że aktywność fizyczna poprzez walory zdrowotno – profilaktyczne, terapeutyczne i rehabilitacyjne, jest ważną formą integralnego elementu zachowań prozdrowotną.

Wyniki badań własnych wskazują, że uczestniczki zajęć ruchowych są świadome powyższych argumentów uzasadniających zdrowotne aspekty aktywności i pozostają wobec nich czynne, zmieniając z tym samym jakość życia i kreując zdrowie.

WNIOSKI

1. Aktywność fizyczną uczestniczek systematycznych, długotrwałych, ćwiczeń gimnastycznych można uznać za czynnik poprawiający potencjał zdrowia, wpływający na zachowania ukierunkowane na zdrowie, potęgujący emocje pozytywne oraz zwiększający szansę poprawy jakości życia.
2. Różnorodność ćwiczeń fizycznych włączonych do realizowanego od pięciu lat programu zajęć ruchowych, jest korzystnym bodźcem biologicznym dla organizmu.
3. Systematyczna aktywność fizyczna jest ważnym elementem kreacji zdrowia.

PIŚMIENNICTWO

1. Kuński H., Janiszewski M.: Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1999.
2. Piotrowska H.: Teoretyczne podstawy rekreacji (w:) H. Piotrowska (red.) Sport dla wszystkich, rekreacja dla każdego. TKKF, Warszawa 1994, 9-22
3. Szwarc H., Wasilewska R., Wolańska T.: Rekreacja ruchowa osób starszych. AWF, Warszawa 1986.

STRESZCZENIE

Odpowiednio dozowana aktywność ruchowa oraz zdrowy styl życia, są wyrazem dbałości o zdrowie, sprawność i kondycję fizyczną. Celem badań było przeprowadzenie diagnostycznego sondażu na temat korzyści zdrowotnych, będących efektem systematycznego udziału kobiet w zajęciach gimnastycznych. Obecny stan zdrowia 27 respondentek w ich samoocenie uważa za zadowalający. Z tego powodu różnorodność ćwiczeń fizycznych włączonych do realizowanego od 5 lat programu zajęć jest efektywnym, korzystnym bodźcem biologicznym dla organizmu oraz formą promowania i doskonalenia zdrowia. Obecny, kolejny etap badań, dotyczący świadomego udziału kobiet w systematycznych ćwiczeniach fizycznych przeprowadzono w 2004 roku.

ABSTRACT

Appropriately dosed physical activity and healthy lifestyle prove taking care of health, fitness and good shape. The aim of the study was a diagnostic survey on health benefits resulting from a systematic participation of women in gymnastic activities. The present health status of 27 subjects, according to self-evaluation, is considered satisfactory. For this reason the diversity of physical activities included in the training program realized for 5 years now is an effective favourable biological stimulus for the organism and a form of promoting and improving health. The present, further, stage of studies, regarding aware participation on women in systematic physical activities, was carried out in 2004.