

Katedra Antropologii,
Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie,
Department of Anthropology, University School of Physical Education,

RYSZARD ŻARÓW, STANISŁAW MATUSIK

Women's sport's and recreational activity in relation physical efficiency

Aktywność fizyczna a poziom sprawności motorycznej kobiet

Dla zrozumienia determinant aktywności fizycznej istotne jest pytanie, dlaczego ludzie w czasie wolnym podejmują aktywność sportowo-rekreacyjną, jeśli mogą spędzić go w inny sposób. Wśród głównych motywów podejmowania aktywności fizycznej można wymienić troskę o zdrowie, wygląd, obniżenie stresu, tworzenie społecznych interakcji, przyjemność, poprawę sprawności fizycznej, dokonanie osiągnięć i satysfakcję osobistą [Frederick, Ryan 1993 oraz Nies, Vollman, Cook 1998 i in.]. Samoocena, związana z wymienionymi czynnikami, wpływa na stopień motywacji do podjęcia działań sprzyjających zdrowiu, w tym również poprawiających sylwetkę, będąc składnikiem nieobojętnym dla dobrego samopoczucia. Przeprowadzone badania w grupie kobiet w wieku od 16 do 60 lat [Poliszczuk, Tkaczyk 2003] oraz wśród studentek [Włostowska 2003] dowodzą profilaktycznego znaczenia aktywności fizycznej dla ich stanu zdrowia.

Jednym z głównych celów nowoczesnych strategii zdrowia publicznego jest zwiększenie aktywności fizycznej [Drabik 1995, 1997 oraz Drygas 1997 i in.]. W niniejszym opracowaniu przyjęto pojęcie aktywności fizycznej jako spontanicznej aktywności ruchowej, realizowanej w czasie wolnym od pracy, w dowolnej, wybranej przez ćwiczącą formie i wielkości obciążeń.

Celem pracy jest ocena stopnia aktywności fizycznej, jej roli jako prozdrowotnego czynnika w systemie wartości oraz wpływu na wyniki sprawności motorycznej wśród trzydziestoletnich kobiet.

MATERIAŁ I METODY BADAN

W okresie od kwietnia do września 2004 r. zespół pracowników Katedry Antropologii AWF w Krakowie, przy udziale lekarzy, przeprowadził w Krakowie w ramach projektu badawczego "Budowa ciała i aktywność fizyczna osób dorosłych a ich rozwój biologiczny w okresie dziecięcym i młodzieńczym", wszechstronne badania antropometryczne, sprawnościowe, fizjologiczne, lekarskie oraz ankietowe 32–34-letnich kobiet i mężczyzn. Badania te są kontynuacją badań ciągłych zapoczątkowanych w 1976 r. i prowadzonych corocznie do 1988 roku. Przedmiotem analiz niniejszego opracowania były wyniki pomiarów prób sprawności motorycznej i dane z kwestionariusza-ankiety dotyczące stylu życia i aktywności fizycznej, uzyskane od 103 kobiet. W większości były to mężatki (76,7%), osoby z wykształceniem wyższym lub niepełnym wyższym (63,1%) i średnim (20,4%).

W opracowaniu skupiono uwagę na odpowiedziach zawartych w kwestionariuszu, dotyczących: miejsca aktywności sportowo-rekreacyjnej wśród ulubionych zajęć w czasie wolnym od pracy, rodzajów uprawianych zajęć sportowo-rekreacyjnych i ich natężenia (tygodniowa liczba godzin przeznaczona na te zajęcia) oraz wyrażanych potrzeb związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej.

Odpowiedzi ankietowe zostały skategoryzowane:

- wykazują się aktywnością sportowa lub rekreacyjną - 2 kategorie (tak / nie),
- zajęcia sportowe lub rekreacyjne należą do moich ulubionych - 2 kategorie (tak / nie),
- odczuwam potrzebę aktywności ruchowej - 3 kategorie (tak / raczej tak / nie).

Dodatkowo, na podstawie danych ankietowych, oceniono deklarowaną aktywność ruchową w weekendy w 3 kategoriach (niska aktywność fizyczna lub jej brak / średnia aktywność / duża aktywność).

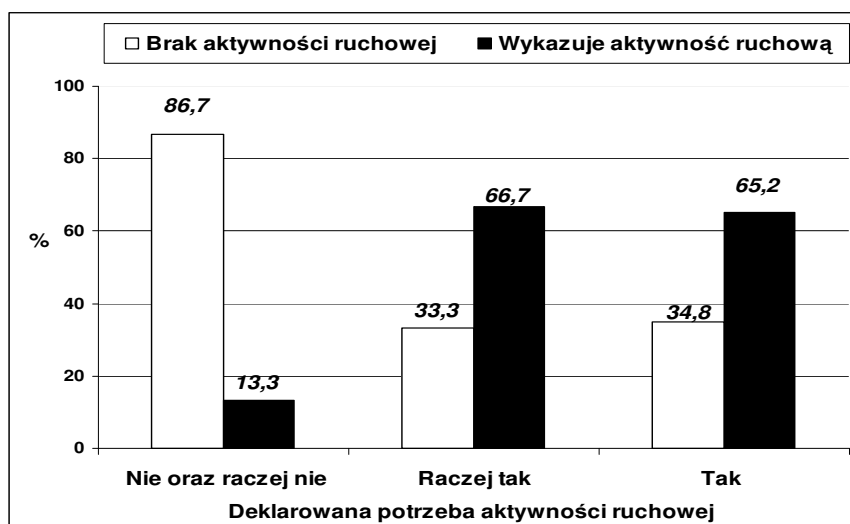
Próby sprawności motorycznej obejmowały: tapping, skłon dosiężny w siadzie, skok w dal z miejsca, zaciskanie ręki prawej, zaciskanie ręki lewej, rzut piłką lekarską w tył ponad głową oraz bieg „po kopercie”.

Zdolności motoryczne wpływające wyniki prób sprawności zbadano posługując się analizą czynnikową, natomiast zależności stochastyczne oceniono posługując się testem Chi-kwadrat i współczynnikami korelacji warunkowej gamma.

WYNIKI I DYSKUSJA

Wśród badanych 58,8% wykazuje się aktywnością sportową lub rekreacyjną w czasie wolnym, natomiast zajęcia tego typu nie należą do ulubionych dla 64,1% kobiet. Należy podkreślić, że związek między podejmowaniem aktywności fizycznej a wskazywaniem takiej formy spędzania czasu jako ulubionej ($\gamma = 0,598$) jest statystycznie istotny ($\chi^2 = 9,17$, $\alpha < 0,05$). Oznacza to, że częściej aktywnością fizyczną wykazują się kobiety, które zajęcia ruchowe.

Wśród nieaktywnych kobiet 19% deklaruje, że takie zajęcia lubi, choć nie decyduje się na ich uprawianie. Podejmowanie różnych form aktywności ruchowej przez blisko 52% wśród nie zaliczających do ulubionych tego typu zajęć kobiet świadczy, że świadomość ich korzystnego wpływu na zdrowie, sylwetkę lub kondycję fizyczną, przeważa nad stroną emocjonalną, w odniesieniu wysiłku związanego z ruchem. Sugeruje to równocześnie wysokie usytuowanie w hierarchii wartości aktywności fizycznej jako elementu utrzymania bądź poprawienia dobrego samopoczucia, będącego ważnym, subiektywnym wskaźnikiem zdrowia [Bulicz i Murawow 2003].

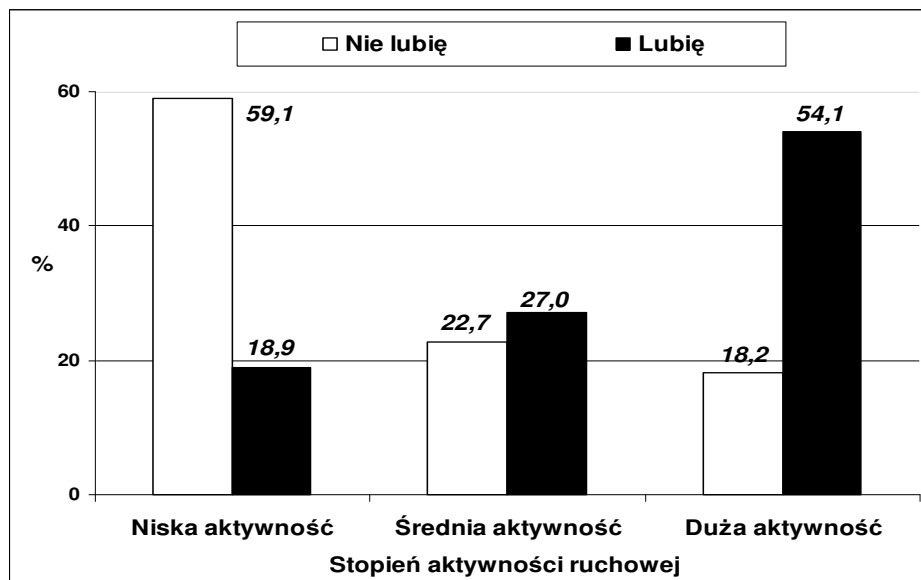


Ryc. 1. Aktywność ruchowa w grupach kobiet deklarujących potrzebę jej uprawiania

Potrzebę aktywności fizycznej deklaruje ponad 85% kobiet (odpowiedź „tak” i „raczej tak”, ryc. 1). Wśród pozytywnych deklaracji aż 2/3 badanych rzeczywiście podejmuje rozmaite formy aktywności ruchowej. Trzeba dodać, iż także wśród nie odczuwających takiej potrzeby ponad 13% uczestniczy w zajęciach ruchowych. Związek ten jest statystycznie istotny ($\chi^2 = 14,59$, $\alpha < 0,001$) a jego siła znacząca ($\gamma = 0,396$).

Aktywność fizyczną w czasie weekendów wykazuje 36% kobiet, dla których stanowi ona ulubione zajęcie. Stopień tej aktywności jest statystycznie istotnie uzależniony od lubienia bądź nie takiej formy sobotnio-niedzielnego wypoczynku ($\chi^2 = 18,57$, $\alpha < 0,001$), przy czym odsetki podejmowania zajęć ruchowych wzrastają niemal w sposób liniowy ($\gamma = 0,623$) – ryc. 2.

Udział kobiet deklarujących aktywność ruchową wśród kobiet podejmujących różne zajęcia sportowo-rekreacyjne w weekendy stanowi aż ¾ i ponad połowę (56%) wśród średnio aktywnych fizycznie w czasie sobotnio-niedzielnego wypoczynku. Związek między stopniem aktywności ruchowej w weekendy a ogólnym podejmowaniem aktywności ruchowej, wykazuje się statystyczną istotnością ($\chi^2 = 5,80$, $\alpha = 0,05$), a jego siła mierzona wartością współczynnika γ wynosi 0,379.



Ryc. 2. Aktywność ruchowa w kategoriach kobiet lubiących bądź nie lubiących zajęć sportowo-rekreacyjnych w weekendy

Zastosowanie analizy czynnikowej dla wyników 7 prób sprawności motorycznej dowodzi, iż w grupie badanych kobiet są one determinowane w ponad 75% przez siłę kończyn górnych (siła ręki lewej i prawej, rzut piłką), siłę eksplozywną nóg (skok w dal z miejsca, bieg po kopercie) oraz gibkość (skłon w siadzie).

Istotnym okazało się pytanie, czy podejmowana aktywność ruchowa wpływa na rezultaty wyników prób sprawności motorycznej badanych kobiet. Średnie wyniki zestawiono w tabeli 1. Podane liczebności nie są jednakowe i oznaczają liczbę osób faktycznie wykonujących daną próbę w zależności od kategorii aktywności fizycznej.

Kobiety deklarujące brak aktywności fizycznej wykazywały się nieco słabszymi wynikami w stosunku do swoich aktywnych ruchowo koleżanek i to we wszystkich testach sprawności. Podobną tendencję zaobserwowano również w ocenie poziomu wyników prób sprawności w zależności od natężenia aktywności sportowo-rekreacyjnej w weekendy a także od stopnia odczuwania potrzeby podejmowania zajęć fizycznych.

Tabela 1. Średnie wyniki prób motorycznych 32-34-letnich kobiet w zależności od stopnia aktywności fizycznej.

Lp.	Próba	Aktywne		Brak aktywności	
		N	Rezultat	N	Rezultat
1	Tapping [s]	60	12,7	42	13,4
2	Skłon w siadzie [cm]	60	59,4	42	57,4
3	Skok w dal z miejsca [cm]	59	164,6	42	159,1
4	Zaciskanie ręki prawej [kG]	60	37,7 *	43	35,0 *
5	Zaciskanie ręki lewej [kG]	60	34,0	43	33,7
6	Rzut piłką lekarską 2kg [m.]	59	7,96	41	7,65
7	Bieg „po kopercie” 3x5m [s]	59	29,0	41	29,7

- różnica statystycznie istotna na poziomie $\alpha = 0,05$

Stosunkowo niewielkie różnice w przeciętnych wartościach wyników prób sprawności można tłumaczyć m. in. dużą jednorodnością badanej grupy kobiet (wiek 32-34 lata), ich zadowolającym ogólnym stanem zdrowia oraz dużą motywacją do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

PODSUMOWANIE WYNIKÓW I WNIOSKI

1. Aktywność fizyczna ma dla kobiet duże znaczenie w hierarchii wartości czynników prozdrowotnych.
2. Wolicjonalne czynniki w podejmowaniu aktywności ruchowej przeważają nad emocjonalnymi, co obrazuje fakt, iż nawet nie lubiące sportowo-rekreacyjnych zajęć kobiety decydują się na ich podejmowanie.
3. Aktywne fizycznie kobiety uzyskują przeciętnie lepsze rezultaty w próbach sprawności motorycznej.

Praca wykonana w ramach projektu badawczego nr 3 P05D 001 24 finansowanego przez Komitet Badań Naukowych.

PIŚMIENNICTWO

1. Bulicz E., Murawow I. Od zrozumienia istoty zdrowia do jego diagnostyki i uwarunkowanej stymulacji [w:] Potęgowanie zdrowia: czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne, (red.) Bulicz E., Wydawnictwo i Zakład Poligrafii ITE, Radom 2003, 7-19.
2. Drabik J. Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Część II, AWF Gdańsk 1996, 9-47.
3. Drabik J. Trening a trening sportowy. Promocja zdrowia, Nauki społeczne i medycyna, 1997, 4, 126-135.
4. Drygas W. Wysiłek fizyczny - panaceum, mit czy katastrofa. *Medicina Sportiva*, 1997, 1, 37-41.
5. Frederick C. M., Ryan R. M. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *J. Sports Behav.* 1993, 16, 124-146.
6. Nies M. A., Vollman M., Cook T. Facilitators, barriers, and strategies for exercise in European American women in the community. *Public Health Nurs.* 1998, 15, 4, 263-272.
7. Poliszczuk T., Tkaczuk W. Wpływ aktywności ruchowej na sprawność fizyczną kobiet w różnym wieku uczęszczających na zajęcia z aerobiku [w:] Potęgowanie zdrowia: czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne. (red.) Bulicz E., Wydawnictwo i Zakład Poligrafii ITE, Radom 2003, 364-368.
8. Włostowska K. Postawy prozdrowotne studentów uczelni wychowania fizycznego [w:] Potęgowanie zdrowia: czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne. (red.) Bulicz E., Wydawnictwo i Zakład Poligrafii ITE, Radom 2003, 257-261.

STRESZCZENIE

Celem pracy była ocena stopnia aktywności fizycznej, jej roli jako prozdrowotnego czynnika w systemie wartości oraz wpływu na wyniki sprawności motorycznej wśród 103 kobiet z Krakowa w wieku 32 - 34 lat. W opracowaniu przyjęto pojęcie aktywności fizycznej jako spontanicznej aktywności ruchowej, realizowanej w czasie wolnym od pracy, w dowolnej, wybranej przez ćwiczącego formie i wielkości obciążeń. Analizowano dane zawarte w kwestionariuszu-ankiety, dotyczące miejsca aktywności sportowo-rekreacyjnej wśród ulubionych zajęć w czasie wolnym od pracy, rodzajów uprawianych zajęć sportowo-rekreacyjnych i ich natężenia, wyrażanych potrzeb związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej oraz deklarowaną aktywność ruchową w weekendy. Próby sprawności motorycznej obejmowały: tapping, skłon dosiężny w siadzie, skok w dal z miejsca, zaciskanie ręki prawej, zaciskanie ręki lewej, rzut piłką lekarską w tył ponad głowę oraz bieg „po kopercie”. Stwierdzono, że wolicjonalne czynniki w podejmowaniu aktywności ruchowej przeważają nad emocjonalnymi, co obrazuje fakt, iż nawet nie lubiące sportowo-rekreacyjnych zajęć kobiety decydują się na ich podejmowanie. Aktywne fizycznie kobiety uzyskują przeciętnie lepsze rezultaty w próbach sprawności motorycznej.

SUMMARY

The aim of this study was evaluation of physical activity, its role as pro-health factor and its influence on physical efficiency tests results in 103 women from Cracow, aged 32-24 years. Physical activity is defined here as spontaneous activity, realised in free time, in any form and load. Questionnaire data concerned to role of activity, among other favourite activities, type and intensity of activity, needs in activity level and declared activity in weekends were analysed. Motor efficiency tests includes plate tapping, sit and rich, standing broad jump, hands strength, medical ball throw back for distance and shuttle run. It was found, that concerned with preference factors were more important than emotional factors. It could be underlined by fact that women were fond of physical activity undertakes decision on acting. Physically active women have better results in motor efficiency tests.