

WYNIKI

Jak wynika z tabeli 1 wiek badanych wahał się od 26 do 65 lat. Najwięcej, prawie 50 % stanowiły kobiety, których wiek mieścił się w przedziale 46-55 lat. Większość z nich była mężatkami - 73,5% i posiadała średnie wykształcenie. W badanej grupie nie było kobiet z wykształceniem podstawowym czy zawodowym. Być może w związku z tym faktem większość badanych wykonywała pracę o charakterze umysłowym - 43,3%. Duży odsetek kobiet już nie pracował pozostając na emeryturze i rencie.

Tabela1. Charakterystyka społeczna badanej grupy

Wiek	26 – 35 lat 7,4 %	36 – 45 lat 14,3 %	46 – 55 lat 47,0 %	56 – 65 lat 30,1 %	< 65 lat 1,2 %
Stan cywilny	Panna 4,6 %	Mężatka 73,5 %	Wdowa 12,1 %	Rozwiedziona 9,8 %	
Wykształcenie	Średnie 68,7 %	Niepełne wyższe 10,8 %	Wyższe 20,5 %		
Rodzaj pracy	P. fizyczna 10,8 %	P. umysłowa 43,3 %	Emerytura,renta 35,1 %	Bezrobocie 4,8 %	Inna 6,0 %
Liczba dzieci	Bezdzietna 8,4 %	Jedno dziecko 30,2 %	Dwoje dzieci 51,8 %	Troje dzieci 9,6 %	

Tabela 2 pokazuje jak kształtował się wskaźnik masy ciała badanych. Zdecydowanie największą grupę stanowiły osoby z nadwagą - 60% a otyłość dotyczyła 24%. Pewną grupę stanowiły też kobiety, których masa ciała mieściła się w normie. Były to osoby, które dzięki zajęciom w klubie zredukowały swoją wagę ale też i te, które nie posiadały nadwagi ale czuły potrzebę uczestniczenia w tego typu zajęciach.

Tabela 2. Wskaźnik masy ciała respondentek

BMI	%
Norma	12,1
Nadwaga	62,6
Otyłość	24,1
Otyłość patologiczna	1,2

Tabela 3. Występowanie nadwagi wśród członków najbliższej rodziny respondentek

Członkowie rodziny	%
Dzieci	19,4
Mąż	19,3
Rodzeństwo	15,6
Rodzice	45,7

Na uwagę zasługuje fakt, że nadwaga lub otyłość występowała także wśród najbliższych członków rodziny badanych kobiet. Wszystkie respondentki wskazywały na przynajmniej jednego członka rodziny - co przedstawia tabela 3. Zdecydowanie najczęściej nadwaga występowała u rodziców badanych.

U większości respondentek nadwaga ujawniła się w wieku dorosłym- u 31% wystąpiła w przedziale 18-40 lat, u ponad 42% dopiero po 40-tym roku życia. Według oceny badanych kobiet przyczyn tego zjawiska należy upatrywać przede wszystkim w nieprawidłowym odżywianiu się - tak odpowiedziało ponad 37% ankietowanych. Inne najczęściej wymieniane powody nadwagi to uwarunkowania genetyczne - 22,8%, siedzący charakter pracy - 21,6% oraz stres - 19,2%.

Potrzeba ruchu, chęć uzyskania ładniejszej sylwetki, ale też konieczność „zrzucenia wagi” w związku z problemami zdrowotnymi to najczęściej wymieniane powody dla których respondentki zdecydowały się wstąpić do klubu. Na zajęcia ruchowe przeznaczały średnio 2-3 godziny tygodniowo. Ponad 83 % badanych systematycznie uprawiało gimna-

stykę oraz uczestniczyło w zajęciach dodatkowych na basenie lub siłowni. Inne najczęściej preferowane formy aktywności ruchowej to spacer i wycieczki rowerowe. Zadano również pytanie: „Jakie korzyści zaobserwowała Pani po pewnym czasie uczestniczenia w zajęciach?”. Najwięcej, bo prawie 47 % ankietowanych odpowiedziało, że zdecydowanie poprawił się ich stan psychiczny, ponad 26% zaobserwowało mały spadek wagi, a u ponad 19% nastąpił bardzo znaczny ubytek masy ciała.

Zastanawiający był także fakt czy uczestnictwo w zajęciach ruchowych respondentek może mieć wpływ na większe zaangażowanie w aktywny wypoczynek ich najbliższej rodziny. Jak wynika z tabeli 4 blisko 40% kobiet odpowiedziało, że ich dzieci raczej niechętnie wypoczywają aktywnie albo ich aktywność ruchowa sprowadza się tylko do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w szkole.

Tabela 4. Występowanie nadwagi wśród członków najbliższej rodziny respondentek

Dzieci		Mąż	
Niechętny stosunek do aktywnego wypoczynku	26,1 %	Wolny czas spędza bez wysiłku fizycznego	36,0 %
Tylko wychowanie fizyczne w ramach obowiązku szkolnego	13,1 %	Czasem wypoczywa aktywnie ale nie ma to systematycznego charakteru	37,5 %
Uczestnictwo w dodatkowych zajęciach np. SKS	45,6 %	W wolnym czasie stara się wypoczywać aktywnie	14,0 %
Uprawianie jakiejś dyscypliny dwa i więcej razy w tygodniu	15,2 %	Wypoczywa bardzo aktywnie np. trenuje jakąś dyscyplinę sportową	12,5 %

Niemniej jednak ponad 45% odpowiedzi wskazywało na uczestnictwo dzieci w dodatkowych zajęciach ruchowych. Zdecydowanie mniejsze zaangażowanie w aktywny wypoczynek ujawniło się wśród współmałżonków respondentek - ponad 73% odpowiedzi świadczyło o tym, że mężowie raczej rzadko wolny czas spędzają aktywnie.

OMÓWIENIE

Podsumowując należy podkreślić dużą rolę Klubów Kwadransowych Grubasów w promowaniu zdrowego stylu życia. Oczywiście nie zawsze widoczny jest szybki efekt w postaci dużej redukcji masy ciała ale jak wynikało z odpowiedzi badanych kobiet niezwykle ważny był fakt poprawy ich zdrowia psychicznego i lepszego samopoczucia.

Przyczyny otyłości trafnie zostały określone przez respondentki i potwierdziły wyniki badań ogólnopolskich, w których lekarze wymieniają w podobnej kolejności powody występowania tej choroby, a więc głównie nieprawidłowe odżywianie się, stres, brak aktywności fizycznej (Miluszevska 2004).

Celowym byłoby rozszerzenie działalności na rzecz zdrowego stylu życia przede wszystkim wśród członków najbliższej rodziny respondentek, gdyż przedstawione dane świadczą o ich małym zaangażowaniu w aktywny wypoczynek.

Wcześniej prowadzone badania wśród osób które uczestniczyły w zajęciach odchudzających wskazywały na zmniejszający się udział mężczyzn (Miluszevska 2004). Wśród szczyńskich klubowiczów było tylko kilku mężczyzn. Być może należałoby także organizować zajęcia grupowe oddzielnie dla obu płci z uwzględnieniem form ruchu preferowanych przez mężczyzn.

WNIOSKI

1. Jakkolwiek mała liczebność badanego zespołu nakazuje ostrożność w wnioskowaniu i stanowi raczej przyczynek do podjęcia szerszych badań w tym zakresie można stwierdzić, że:
2. Uzasadnione jest organizowanie tego typu klubów, gdyż uczestnictwo w zajęciach wpływa na poprawę trybu życia-sprzyja zdrowiu psychicznemu i prowadzi do zredukowania masy ciała.
3. Niepokojący jest fakt małego zaangażowania w aktywny wypoczynek członków rodziny badanych kobiet oraz praktycznie brak udziału mężczyzn w zajęciach organizowanych przez szczecińskie Kluby Kwadransowych Grubasów.
4. Występowanie zbyt dużej masy ciała u członków z najbliższej rodziny respondentek potwierdza badania o rozpowszechnianiu się nadwagi, a wysoki procent otyłości wśród rodziców badanych świadczy o pewnych uwarunkowaniach genetycznych tej choroby.

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. cz.I. AWF Gdańsk 1995.
2. Franks B.D.:YMCA Youth Fitness Test Auanual. Human Kinetics Publishers, Champaign 1989.
3. Narodowy Program Zdrowia 1996-2005. Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej. Międzyresortowy Zespół Koordynacyjny NPZ. Warszawa 1996.
4. Miluszevska I.: Co druga za dużo waży „Super Linia”, 2004, 1, 72-73.

STRESZCZENIE

Celem pracy było ukazanie roli jaką spełniają w kształtowaniu zdrowego stylu życia kluby zrzeszające ludzi otyłych. Badaniami objęto 83 kobiety z dwóch szczecińskich Klubów Kwadransowych Grubasów. Uzyskane na drodze ankietowej dane potwierdziły pozytywny wpływ ćwiczeń na stan psychiczny badanych, a także na redukcję ich masy ciała. Odpowiedzi respondentek wskazywały na małe zaangażowanie w aktywny wypoczynek ich najbliższej rodziny oraz na występowanie otyłości szczególnie wśród rodziców badanych kobiet, co świadczy o pewnych uwarunkowaniach genetycznych tej choroby.

SUMMARY

The aim of this project is to show the role of clubs of overweight people in creating a healthy lifestyle. 83 women from Szczecin's two overweight clubs took part in the research. Data collected from questionnaires proved that exercises had a positive influence on both - the mental and physical health and actually lead to a decrease in mass of their bodies. Surveyed women admitted to small commitment to active rest among their closest family members, and also admitted to frequent occurrence of obesity among their parents. This proves that there are certain genetic conditions that favour this illness.