

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

JAGUSZ MAREK, SOJKA-KRAWIEC KATARZYNA,
BOGUMIŁA GRACZYKOWSKA, EWA WALDEN

***Social and cultural conditions of the concept of physical activity
as perceived by a selected group of women residing
in Poland and Germany***

**Uwarunkowania społeczno kulturowe podjęcia aktywności ruchowej
przez wybraną grupę kobiet zamieszkałą w Polsce i Niemczech**

Współczesne pojęcie zdrowia, podane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1946 r., oznacza „że zdrowie to nie tylko nieobecność choroby i niedośćstwa, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia”. Oznacza to, że zdrowie to między innymi:

- odporność na choroby i dolegliwości,
- zdolność radzenia sobie z problemami,
- sprawność fizyczna,
- sprawność intelektualna,
- zdolność wypełniania ról życiowych i zawodowych,
- poczucie siły chęci do życia i witalność,
- równowaga i harmonia psychiczna.

W tym sensie zdrowie jest podstawą, warunkiem dobrego życia, a nie jego celem. Tak rozumiane zdrowie można nie tylko ochraniać, ale umacniać i rozwijać.

Systematyczna aktywność ruchowa dostarcza organizmowi bodźców niezbędnych do jego prawidłowego rozwoju. W sytuacji, gdy na skutek stałego wzrostu ułatwień cywilizacyjnych drastycznie zmniejsza się poziom obciążeń zarówno w pracy zawodowej, jak i w codziennym życiu - systematyczne uprawianie ćwiczeń ruchowych ma ogromne znaczenie profilaktyczne i w znaczący sposób wpływa pozytywnie na nasz stan zdrowia, jakość życia jak i przeciwdziałła procesowi starzenia się (Baak, Borghonts 2000, Wilson, Tanaka 2000).

Uprawianie ćwiczeń fizycznych może mieć korzystny wpływ na fizyczne i psychiczne zmiany zachodzące u kobiet w wieku średnim. Pojawiająca się w tym okresie depresja, wzrost masy ciała, utrata masy mięśniowej i gęstości kości, zaburzeniami naczyniorychowymi i wzrostem ryzyka choroby wieńcowej powodowane są menopauzą. Jednym, ale nie jedynym czynnikiem przeciwdziałającym tym negatywnym objawom jest podejmowana systematycznie i odpowiednio dobrana aktywność fizyczna.

Pomimo niewątpliwych dobrodziejstw aktywności fizycznej, uczestnictwo kobiet i mężczyzn w rekreacyjnych formach ruchu jest niewielkie i kobiety robią to rzadziej niż mężczyźni. Badania sondażowe przeprowadzone przez Ośrodek Badań Mareco (członka Gallup International) w 1995 roku wykazały, że: – co dziesiąty Polak wsiada od czasu do czasu na rower lub się gimnastykuje; – co dwudziesty Polak pływa, gra w piłkę lub uprawia jogging;

– bardzo mała liczba Polaków jeździ na nartach, gra w tenisa i uprawia kulturystykę, aerobik – wszystko to znajduje rosnącą rzeszę zwolenników, jednak dotyczy tylko 2% populacji. Powodów takiego stanu rzeczy może być wiele – kulturowe, ekonomiczne, społeczne. Wydaje się jednak, że brak dostatecznej informacji czy wręcz propagandy dotyczącej najważniejszych dla zdrowia sposobów zachowań decyduje o faktycznym stanie aktywności fizycznej osób starszych.

Jednym z warunków aktywizacji do podjęcia aktywności ruchowej wydaje się poznanie uwarunkowań jej podejmowania lub zaniechania. Pozwoli to na stworzenie warunków lub sytuacji korzystnych dla podjęcia decyzji o rozpoczęciu lub kontynuowaniu aktywności ruchowej.

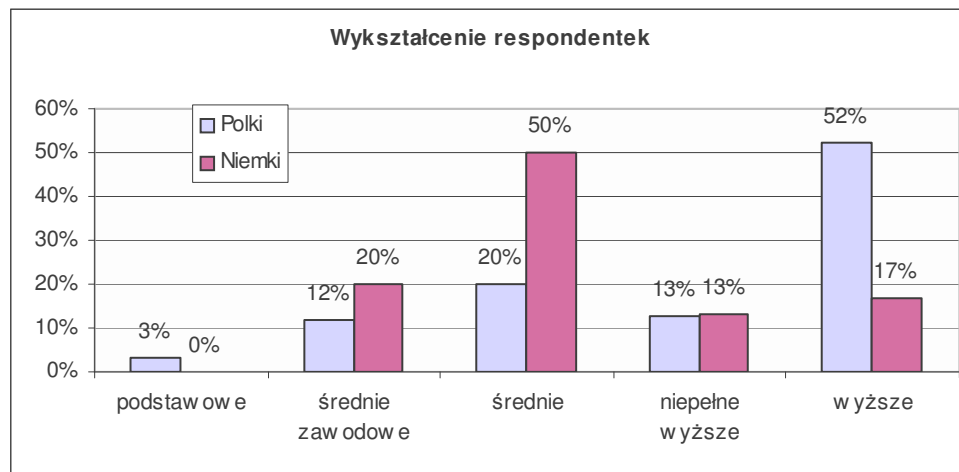
Z analizy literatury wynika że istnieje bardzo wiele czynników podejmowania aktywności ruchowej. Z badań Martinez-Gonzales (2001), można wnosić że podstawowym jest czynnik społeczno - kulturowy. Można również odszukać inne przyczyny podejmowania aktywności ruchowej czy jej zaniechania. Piotrowska (1988) za podstawową przyczynę sedentaryzmu podaje brak czasu na aktywność ruchową. Jedną jednak z istotniejszych wydaje się oddziaływanie i wzorce dotyczące aktywności ruchowej przekazywane w rodzinie (Wolańska 1994, Moore 1991).

Celem pracy jest wykazanie różnic i podobieństw w przyczynach podejmowania i formach realizacji aktywności ruchowej o charakterze rekreacyjnym przez kobiety zamieszkałe w Polsce i w Niemczech. Jednocześnie autorzy wychodzą z założenia, że różnice społeczne i kulturowe w sąsiadujących krajach są na tyle małe iż można postawić hipotezę że: Nie występują znaczące różnice w czynnikach determinujących udział w zajęciach ruchowych kobiet zamieszkujących Polskę i Niemcy.

MATERIAŁ I METODA

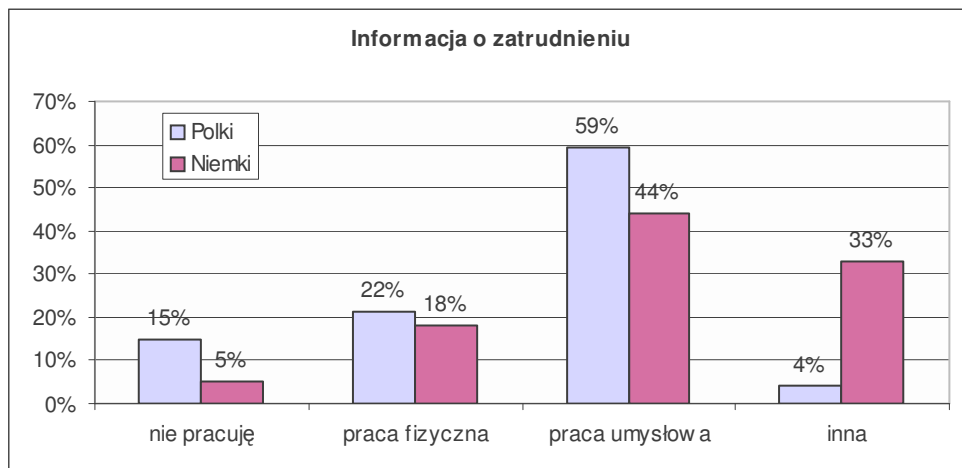
Badaniami objęto 134 panie aktywne ruchowo w Polsce i 115 również aktywnych kobiet w Niemczech. Ponad połowa respondentek z Polski posiada wykształcenie wyższe. Badane Niemki w większości ukończyły edukację na szkole średniej. Procentowy rozkład wykształcenia respondentek przedstawia wykres 1.

Wykres 1.



Zatrudnienie badanych z obu krajów nie odbiega od siebie istotnie (wykres 2.) za wyjątkiem osób wykonujących wolne zawody (adwokat, psycholog, artystka) których to w grupie badanych Niemek było znacznie więcej.

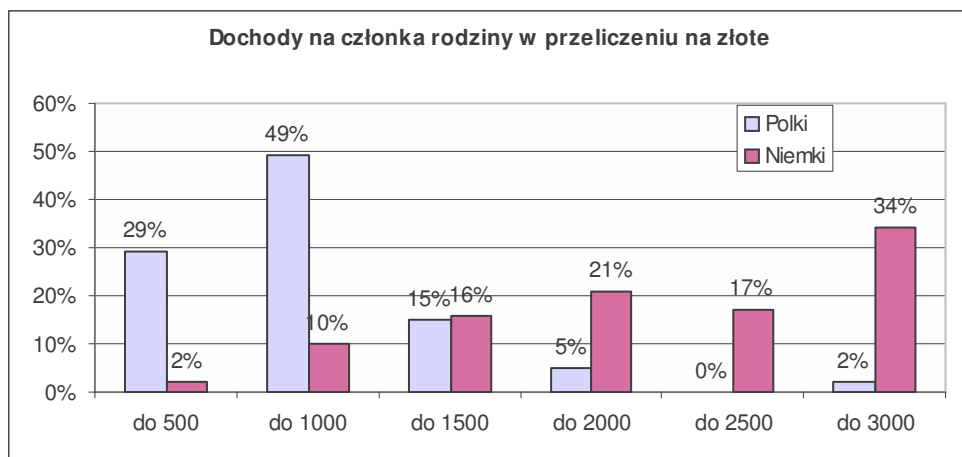
Wykres 2.



Sytuacja rodzinna w obu grupach jest podobna. W grupie Niemek przeważają osoby posiadające dzieci. Niewiele ponad połowa badanych Polek posiada dzieci w porównaniu z Niemkami, których to blisko 80% posiada co najmniej jedno dziecko.

Podstawowym czynnikiem różnicującym badane grupy są dochody w przeliczeniu na członka rodziny (czynnik ekonomiczny). Trudno jest znaleźć wskaźnik umożliwiający porównanie poziomu życia w obydwu krajach. Najbardziej prymitywny, a zarazem konkretnym sposobem jest przeliczenie dochodów na jedną z walut (w tym przypadku na złote). Wyniki porównania nie są zaskakujące a przedstawia je wykres 3.

Wykres 3



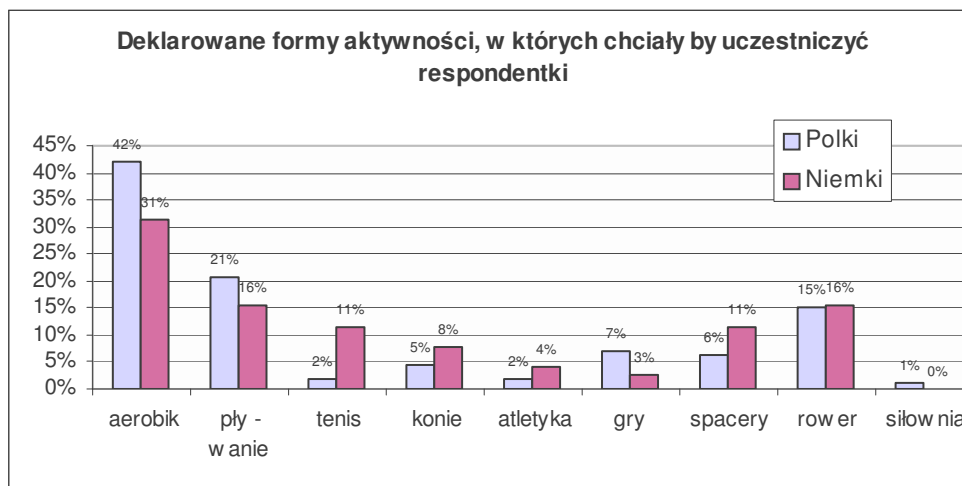
Założony cel badań podyktował przyjęcie metody sondażu diagnostycznego jako podstawowej metody badawczej. Jako technikę przyjęto wywiad, a konkretnie jego szczególną odmianę – technikę ankietową (Pilch, Bauman 2001). Narzędziem badawczym był kwestionariusz. Składał się on z 15 pytań w tym 13 zamkniętych i 2 otwartych. W niniejszym opracowaniu przyjęto do analizy odpowiedzi wybranych pytań ankiety.

WYNIKI

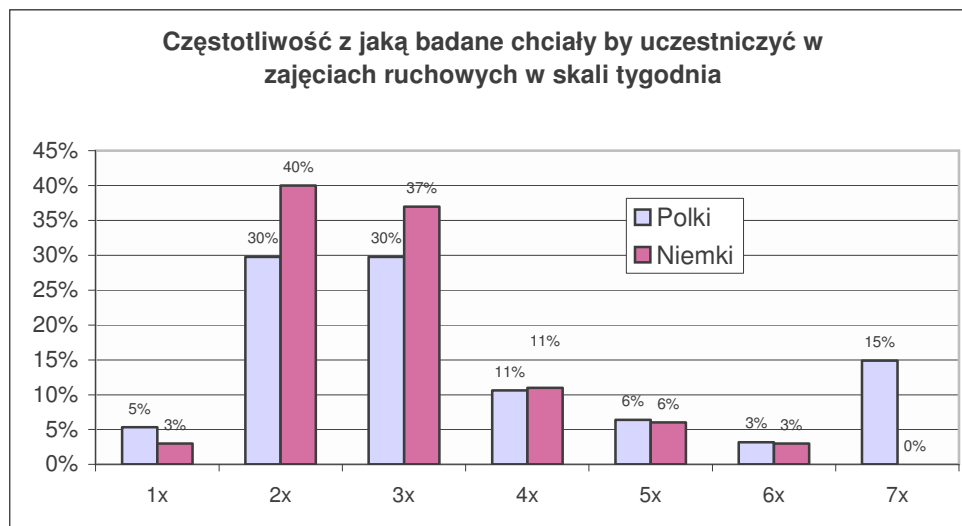
Zebrany materiał można podzielić na dwie grupy. W pierwsze znajdują się informacje o preferencjach związanych z aktywnością ruchową, których realizacja z różnych powodów nie może być dokonana (brak czasu, bazy, możliwości komunikacyjnych). Druga dotyczy deklaracji związanych z realizacją konkretnych działań mających swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości.

Do pierwszej grupy należą odpowiedzi na pytania o ulubione formy aktywności w jakich respondenci chcieliby uczestniczyć (wykres 4) oraz o częstotliwość z jaką chcieliby uczestniczyć, w skali tygodnia, w zajęciach ruchowych (wykres 5)

Wykres 4.



Wykres 5.

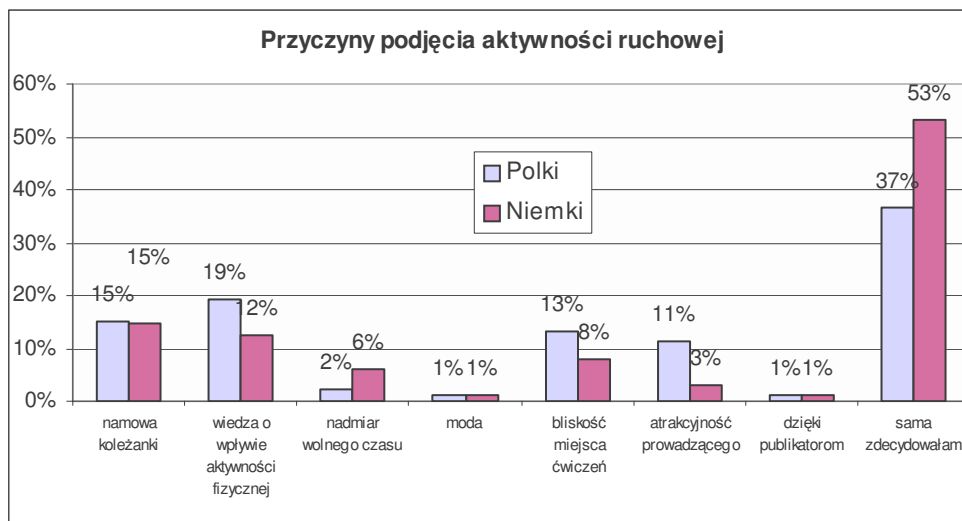


Jedyną znaczącą różnicą w zakresie preferowanych form aktywności pomiędzy obu grupami dotyczy gry w tenisa i aerobiku. Pierwszą formę aktywnego spędzania czasu jako preferowana wybrało 11% Niemek i tylko 2% respondentek z Polski, a drugą odpowiednio 42% i 31%. Mimo wskazanych różnic można również zauważyć wspólną tendencję. Większość

wskazań (oprócz wymienionych powyżej) jest w równym stopniu zauważana przez kobiety z obu krajów. Podobną tendencję prezentuje drugie zestawienie: Częstotliwość z jaką respondentki chciały by uczestniczyć w ćwiczeniach ruchowych. Odpowiedź na to pytanie oprócz deklaratywności świadczy w pewnym stopniu o posiadanych wiadomościach dotyczących koniecznej (fizjologicznie) częstotliwości udziału w zajęciach ruchowych. Dane zamieszczone na wykresie 5-tym świadczą o niewielkich, w tej kwestii, różnicach dotyczących obu nacji. Jedną istotną różnicą dotyczy siedmio razowego udziału w zajęciach. Chęć udziału w zajęciach z taką częstotliwością tygodniowo zainteresowanych było 15% Polek. Niemki nie widzą potrzeby aż tak częstego w nich udziału.

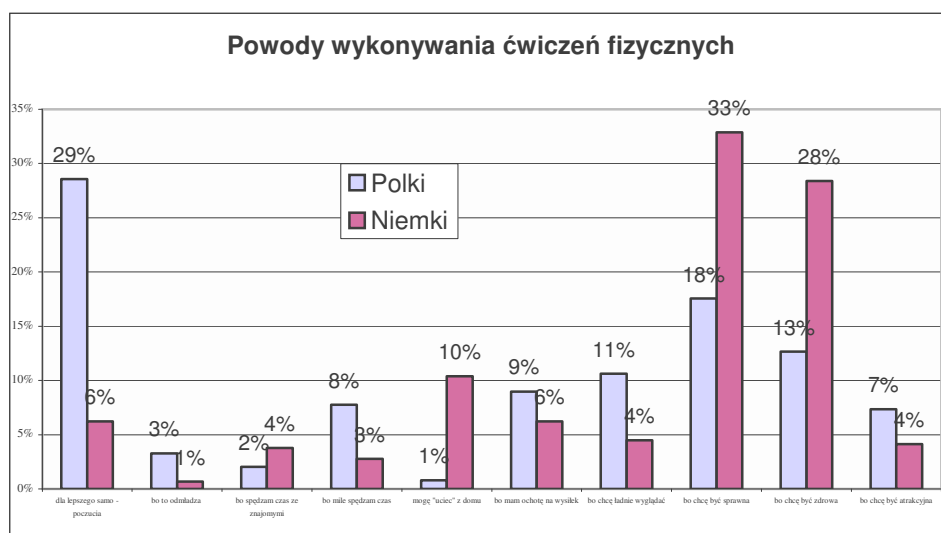
Jak już wspomniano, druga grupa pytań dotyczy faktycznego stanu związanego z aktywnością ruchową respondentek. Do analizy wybrano odpowiedzi na dwa, wydaje się, istotne pytania: Jakie są najważniejsze powody podjęcia aktywności ruchowej? i Jakie są powody wykonywania ćwiczeń ruchowych. Na pierwszym pytaniu odpowiedź na charakter socjologiczny. Chodzi w nim o przyczynę zainteresowania aktywnością fizyczną. Odpowiedzi na drugie pytanie dotyczy oddziaływania ćwiczeń fizycznych na zdrowie fizyczne i psychiczne ćwiczących (aspekt higieniczno zdrowotny).

Wykres 6.



To co stanowi podstawę przyczynę podjęcia aktywności w niewielkim stopniu różnicuje obie badane grupy. Jedyną istotną różnicą dotyczy samooceny w podjęciu decyzji o rozpoczęciu ćwiczeń. Ta jest istotnie wyższa u Niemek. Ponad 50% z pośród nich uważa, że to one samodzielnie i bez konieczności poszukiwania się informacjami z zewnątrz podjęły decyzję o konieczności ćwiczeń ruchowych. Tego samego zdania jest tylko 37% badanych Polek.

Wykres 7.



Największe różnice w przeanalizowanym materiale (nie tylko opublikowanym), stanowi porównanie powodów wykonywania ćwiczeń ruchowych w sensie fizycznym. Analiza wszystkich przedstawionych powodów wydaje się mało czytelna. Można natomiast pokusić się na pewne logiczne uogólnienia. Badane Niemki, jako powód wykonywania ćwiczeń podają przyczyny zdrowotne – sprawność, zdrowie. Dwa wymienione elementy stanowią łącznie ponad 60% wyborów. Pozostałe elementy nie stanowią więcej niż 10% wyborów. Ciekawe jest, że dla aż 10% badanych Niemek ćwiczenia stanowią tylko pretekst dla usprawiedliwionego wyjścia z domu. Determinującym podjęcie ćwiczeń przez badane Polki są przyczyny hedonistyczne, zdrowotne i w mniejszym stopniu estetyczne. Polki ćwiczą dla dobrego samopoczucia, sprawności, zdrowia i dla osiągnięcia ładnego wyglądu. Wymienione czynniki stanowią ponad 80% wyborów badanych Polek. W oby badanych grupach przyczyny zdrowotne stanowią istotny powód wykonywania ćwiczeń. Pozostałe przyczyny nie stanowiły znaczącego procentu wyboru.

WNIOSKI

Z przedstawionych informacji o badanych grupach Polek i Niemek wynika, że:

- nie ma istotnych różnic w przyczynach i czynnikach determinujących udział w zajęciach ruchowych,
- nie zauważono znaczenia, tak często podkreślanego w innych badaniach, wpływu na aktywność fizyczną czynnika ekonomicznego i często przecenianego społeczno kulturowego,
- mimo zauważalnych różnic, ogólny obraz obu badanych grup można uznać za jednolity z punktu widzenia ich aktywności fizycznej.

PIŚMIENNICTWO

1. Baak van M.A., Borghouts L.B: 2000. Relationships with physical activity. Nutr. Rev. 58 (3).
2. Bejnarowicz J.:1994. Zmiany stanu zdrowia Polaków i jego uwarunkowania. Wyzwania dla promocji zdrowia. Promocja zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna, 1-2, 9-36

3. Martinez-Gonzales M.A. i in(2001) Prevalence of physical activity during leisure time in European Union. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 33 (7), 1142 – 1145.
4. Moore L.L. i in. (1991) Influens of parennts' phisical activity levenls on activity levenls of your children. *The Journal of pediatrics*, 118, 215-219
5. Pilch T., Bauman T. (2001): *Zasady badań pedagogicznych*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa.
6. Piotrowska H. (1988): *Ustawiczna kultura fizyczna a umiejętności sportowe* W: Wolańska (red) *Wychowanie do rekreacji fizycznej*. Warszawa AWF.
7. Przewęda R. Trzeźniowski R. (1996): *Sprawność fizyczna polskiej młodzieży w świetle badań z 1989 roku*. Studia i Monografie, AWF Warszawa.
8. Tomasiak H.: *Raport o Stanie Młodzieży*. Interneer.
9. Wilson T.M., Tanaka H. (2000): Meta – analysis of the age – associated decline in maximal aerobic capacity in men: relation to training status. *Am. J. Physiol. Heart Cire. Physiol.* 278(3).
10. Wolańska T. (1994): *Rekreacja a codzienne życie w rodzinie*. W: T. Łobożewicz, T. Wolańska (red.), *Rekreacja i turystyka w rodzinie*. Warszawa: PTNKF.
11. Ziemiański S. (1992): Człowiek i środowisko. Rola żywienia i wysiłku fizycznego w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. *Kultura Fizyczna*. 1-2, 9-11.

STRESZCZENIE

Podjęcie każdej formy aktywności związane jest z wieloma często powiązаныmi przyczynami. Często przyczyny działań próbuje tłumaczyć czynnikami ekonomicznymi – ich na to stać, lub kulturowymi – tak zostali wychowani. Nie zawsze jednak te najprostsze, nie zawsze uzasadnione, wytłumaczenia znajdują swoje odzwierciedlenie w praktyce. Faktyczne przyczyny podjęcia aktywności ruchowej przez kobiety zamieszkałe w Polsce i w Niemczech dowodzą że różnice w przyczynie i uwarunkowaniach podjęcia rekreacyjnych ćwiczeń fizycznych są podobne w oby grupach.

SUMMARY

Undertaking any form of activity is connected with many, often interrelated reasons. Frequently, the reasons for actions are explained by economic (“They can afford it”) or cultural factors (“They were brought up in such a way”). However, the simplest answers, which are often not very well-grounded, are rarely reflected in practice. Actual reasons for undertaking physical activity by women residing in Poland and Germany prove that the differences between the reason and conditions of commencing recreational physical exercises are similar in both groups.