

¹Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland

²Centrum Com-com Zone Nowa Huta
Center Com-com Zone Nowa Huta

EWA DYBIŃSKA¹, KAROLINA RAFALSKA²

***Aktywność ruchowa w środowisku wodnym
w opiniach osób w wieku od 40-60 lat, aktywnych fizycznie
w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych***

**Aquatic environment physical activity among people aged 40-60
in their opinions in relation to the conditions between individuals**

Słowa kluczowe: osoby starsze, aktywność ruchowa, środowisko wodne, płeć, walory i motywy ćwiczeń w wodzie

Key words: elderly people, physical activity, aquatic environment, gender, values and motives of water exercises

Aktywność ruchowa, jest najważniejszym wskaźnikiem stanu zdrowia, poprawiająca, jakość życia człowieka. Systematyczne uprawianie ćwiczeń fizycznych ma dla rozwoju człowieka istotny i integrujący składnik zdrowego stylu życia. Ruch jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka poprawiający sprawność całego organizmu jest potrzebny człowiekowi w każdym wieku oraz niezależnie od płci czy wykonywanego zawodu [1].

Kondycja fizyczna ma ogromny wpływ; na zdrowie człowieka, jest najlepszym lekarstwem, na prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz utrzymanie dobrego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego. Aktywność fizyczna jest główną składową w promocji zdrowia osób starszych [2].

Każdy człowiek przez całe życie jak podaje [3] potrzebuje odpowiedniego obciążenia wysiłkowego, ponieważ powoduje to rozwój mechanizmów adaptacyjnych ustroju. Regularne i systematyczne ćwiczenia fizyczne, opóźniają procesy starzenia, poprawiają strukturę kości, i zmniejszają ryzyko osteoporozy [4].

Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym głównie chorób sercowo – naczyniowych (zawał serca, udar mózgu, nadciśnienie tętnicze oraz choroby układu krążenia, miażdżycę, niewydolność żylna). Zmniejszenie ryzyka niektórych typów raka: jelita grubego, raka sutka, trzustki, prostaty. Wysiłek fizyczny ma korzystny wpływ na układ odpornościowy i walkę z chorobami. Ludzie sprawni fizycznie są mniej narażeni, na problemy ze strony kręgosłupa i układu ruchu. Utrzymanie prawidłowej masy ciała i uniknięcie wielu problemów związanych z nadwagą i otyłością [5].

Ponadto ćwiczenia mogą dawać wiele radości i pomagać w rozładowaniu stresu; wpłynąć na lepszy i zdrowszy sen. Poprawa wyglądu i polepszenie samooceny. U osób w starszym wieku zachowanie wysokiej aktywności fizycznej, umożliwia utrzymanie dłuższej niezależności, w wykonywaniu codziennych zajęć i wpływa na poprawę, jakości życia. Lepsza wydolność i sprawność fizyczna; wywiera istotny wpływ na polepszenie koordynacji nerwowo-mięśniowej [6].

Według Jegiera [7] najkorzystniejsze dla zdrowia, jest podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym od pracy, każdy człowiek, który chce żyć zdrowo musi się nauczyć aktywnie wypoczywać. Zwiększenie naszej aktywności fizycznej, wpływa korzystnie na zdrowie, dobre samopoczucie, radości z życia i dobrą kondycję. Ludzie stają się, bardziej odporni na zmęczenie.

Od wieków aktywność fizyczna, uznawana jest za główny element zdrowego stylu życia, szansa na prawidłowy rozwój w dzieciństwie i przedłużenia sprawności w wieku starszym. W wyniku ruchu, uzyskuje się wyraźną poprawę w podstawowych cechach motorycznych; siły, szybkość, wytrzymałość [8].

Powstanie sprzyjających zmian adaptacyjnych, w organizmie powodowanym zwiększoną aktywnością ruchową uwarunkowane jest regularnością zajęć, ich rodzajem i odpowiednią dla danego człowieka intensywnością [9]. Ćwiczenia fizyczne, są dobre dla wszystkich ludzi, należy je tylko dobrać do stanu zdrowia, wieku i wytrenowania.

Aktywność fizyczna to wszelkie, dowolne czynności i zajęcia związane z ruchem [10]. Jest bardzo różnorodny wybór aktywności fizycznej, każdy ma możliwość wybrać taką, która będzie sprawiać najwięcej przyjemność, będzie wszechstronna na wszystkie układy fizjologiczne i dostosowana do możliwości i która nie będzie, wymagać większych zdolności do jej wykonywania.

Formy i zajęcia fizyczne związane są, z trybem życia i codziennymi obowiązkami. Przykładem czynności o umiarkowanej intensywności może być np.: chodzenie do pracy, wchodzenie po schodach, robienie zakupów i prace domowe. Ćwiczenia związane z większą intensywnością to wytrzymałościowe np.: aerobik, aktywny sport, rekreacja; pływanie, bieganie jazda na rowerze, piesze wędrówki jazda konno: czynności te mogą być określane, jako aktywne zajęcia rekreacyjne. Istnieje również bardzo dużo różnorodnych ćwiczeń, które mogą odpowiadać potrzebom i zainteresowaniu aerobik taneczny, jazda na rolkach ćwiczenia sztuki walki spinning, ćwiczenia w wodzie turystyka piesza i wiele innych [...] Dyscypliny sportowe o dużej intensywności np.: piłka nożna, koszykówka tenis, hokej. Zajęcia te niezależnie od formy ruchu, mogą w znaczny sposób wpłynąć na poprawę ogólnej sprawności fizycznej [11, 12].

Spośród wielu form aktywność fizycznej, wyjątkową popularnością cieszą się ćwiczenia wykonywane w środowisku wodnym. Pływanie i ćwiczenia w wodzie mają, bardzo duże korzyści zdrowotne, relaksacyjne jak również korekcyjne [13].

Środowisko wodne niesie również, ze sobą wartości: estetyczne, rekreacyjne, utylitarne, poznawcze i agonistyczne. Ruch w wodzie jest dużo mniej urazowy, niż uprawianie innych sportów, głównie z tego względu, że ciało zanurzone w wodzie, jest w pełni odciążone poprzez wypór wody. Ciało w wodzie rozluźnia się i odpręża. Forma ta ruchu szczególnie polecana jest osobom, które mają problemy z kręgosłupem, stawami, ponieważ człowiek odczuwa pozornie zmniejszenie masy ciała. W wodzie zaczyna oddziaływać siła wyporu, która wypiera siłę grawitacji. Każdy wykonywany ruch w wodzie napotyka się na opór, który powoduje większy wysiłek mięśni i wydatek energii [13].

Wielkim atutem form aktywności ruchowej w wodzie, jest zdolność uczestnictwa osób w każdym wieku, młodszych dzieci i młodzieży, dla ludzi starszych o różnym poziomie sprawności fizycznej, budowy ciała czy też umiejętności pływackich [14].

Jedną z form treningu w środowisku wodnym jest aktywność zwana Aqua fitness. Są to ćwiczenia całego ciała, wykonywane przy muzyce w zorganizowanych zajęciach ruchowych. Jest to bezpieczna i atrakcyjna aktywność fizyczna przeznaczona dla osób w różnym wieku [15, 16].

Pietrusik [17] dokonał przeglądu zajęć i form w środowisku wodnym. Do najbardziej znanych zaliczył:

- aqua aerobik i jego różne odmiany,
- aqua jogging;
- zajęcia aerobowe, oparte głównie na biegu, skipach, unoszeniu nóg w wodzie,
- aqua walking; głównym sposobem poruszania jest marsz, zalecany osobom starszym,
- aqua step; zajęcia polegają na rytmicznym wchodzeniu i schodzeniu z platformy,
- aqua joga; ćwiczenia mają charakter statyczny, ma miejsce rozciąganie mięśni i więzadeł
- hydrorobik; wzmacnianie wybranych partii mięśniowych za pomocą wytrzymałościowych ćwiczeń gimnastycznych,
- aqua Watsu; wykonywanie ćwiczeń z partnerem, elementy masażu, głębokie oddychanie, rozciąganie mięśni,
- aqua body pump; wykorzystywanie różnorodnych przyborów i przyrządów w celu osiągnięcia wysokiego poziomu sprawności fizycznej
- oraz aqua cycling; trening interwałowy – cardio, za pomocą rowerka specjalnie zaprojektowanego, do środowiska wodnego.

Aktywność ruchowa w środowisku wodnym wg Karpińskiego [18] ma ogromne znaczenie dla organizmu człowieka, będąc uniwersalnym i wszechstronnym środkiem, wpływającym na szereg pozytywnych zmian w rozwoju całego ciała.

Do niewątpliwych zalet ćwiczeń w środowisku wodnym można zaliczyć:

- odciążenie stawów i kręgosłupa
- wzmocnienie i poprawa ukrwienia mięśni
- redukcja masy ciała
- skuteczna walka ze stresem, poprawa nastroju
- zwiększenie gibkości i ruchomości stawów
- wzrost pojemności tlenowej
- poprawa koordynacji, czucia kinestetycznego i równowagi
- profilaktyka chorób cywilizacyjnych
- korygowanie wad postawy ciała
- polepszenie ogólnej wydolności organizmu
- sam ruch przemieszczania się, wywołuje efekt masażu, który ma rozluźniający terapeutyczny wpływ
- działanie uspokajające dla układu nerwowego.

Ćwiczenia w wodzie są szczególnie zalecane dla osób starszych, bowiem aktywność w tej formie sprzyja pracy terapeutycznej. Ćwiczenia w wodzie bardzo często są jedynym rodzajem aktywności ruchowej dla osób chorych na artretyzm, zapalenie stawów i kości oraz osteoporozę, a więc dolegliwości bardzo często występujących wśród osób starszych. Poprawia zdrowie osób cierpiących na cukrzycę i choroby serca. Systematycznie prowadzone zajęcia w wodzie polepszają ogólną wydolność organizmu, poprzez aktywację układu krążeniowo-oddechowego [19].

Oddziaływanie siły wyporu prowadzi do uczucia redukcji masy ciała, przez co mięśnie są bardziej rozluźnione. Wpływ wody pozwala na wykonywanie, zwiększonego zakresu ruchu w odciążeniu, dzięki temu ruchy, są bardziej płynne i mniej bolesne. Zapobiega to występowaniu przykurczów mięśniowych, a także powoduje rozluźnienie struktur okołostawowych oraz uelastycznienie więzadeł [20].

Dla osób starszych, środowisko wodne ma również dobroczynny wpływ na zdrowie mentalne, co przejawia się poprawą nastroju, uczuciem wyciszenia i spokoju, a także przyczynia się, do lepszego nastawienia do życia. Zanurzenie w wodzie daje wrażenie prywatności pomimo ćwiczenia w grupie. Obserwuje się też usuwanie negatywnych skutków stresu, czy polepszenie jakości snu [21].

Zajęcia rekreacyjne w wodzie powinny być tak dobrane, aby uwzględniały poziom sprawności fizycznej, wiek, stan zdrowia oraz umiejętności pływackie. Zdecydowanie największą popularnością, dla osób dorosłych, cieszy się pływanie rekreacyjne oraz formy ruchu w wodzie wykonywane przy muzyce. Szczególnie polecane zajęcia dla osób w wieku starszym i podeszłym to Aqua aerobik senior, Aqua walking, Hydrorobik Aqua joga i klasyczny Aqua aerobik [18].

W związku z powyższym zagadnienie dotyczące aktywności ruchowej w środowisku wodnym osób starszych stało się inspiracją dla Auterek do podjęcia szczegółowych badań w tym temacie.

CEL PRACY I PYTANIA BADAWCZE

Celem pracy była próba oceny znaczenia aktywności ruchowej w środowisku wodnym, w opiniach osób w wieku 40-60 lat aktywnych fizycznie, w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych.

Dodatkowo założono też poznanie opinii respondentów na temat ich stanu zdrowia i samopoczucia pod wpływem ćwiczeń w wodzie oraz walorów prozdrowotnych i motywów uprawiania aktywności ruchowej w środowisku wodnym.

W związku z postawionym celem pracy pytania badawcze sformułowano następująco:

1. Czym się charakteryzowała pod względem osobniczym i społeczno-środowiskowym badana grupa respondentów?
2. Jak badani oceniali poziom własnych umiejętności pływackich oraz jakie rodzaje aktywności ruchowej w środowisku wodnym wybierali najczęściej badani z w zależności od płci?
3. Jakie były opinie badanych w wieku od 40–60 lat na temat ich stanu zdrowia i samopoczucia pod wpływem ćwiczeń w wodzie oraz walorów prozdrowotnych uprawiania tego rodzaju aktywności ruchowej?
4. Jakimi motywami kierowali się najczęściej respondenci podejmując uprawianie aktywności ruchowej w środowisku wodnym?

MATERIAŁ I METODA BADAWCZA

Badania przeprowadzono w Krakowie w okresie od stycznia do marca 2016 roku w Centrum rozwoju Com-com Zone w Nowej Hucie. Obserwacjami objęto losowo wybranych uczestników tegoż Centrum, biorących udział w zajęciach z pływania o zróżnicowanym profilu. Podstawową metodą zastosowaną w badaniach była metoda sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia badawczego jakim był kwestionariusz ankiety. Został on opracowany według zasad i norm tworzenia tego typu narzędzia badawczego [22].

Ankieta była anonimowa i zawierała pytania zarówno wielokrotnego, jak i jednokrotnego wyboru. Pytania ankiety dotyczyły następujących zagadnień:

- Metryczki badanych.
- Umiejętności pływania badanych – wieku i okoliczności opanowania tych umiejętności.
- Form i częstotliwości uprawiania aktywności ruchowej w wodzie (w wolnym czasie).
- Oceny stanu zdrowia i samopoczucia pod wpływem ćwiczeń w wodzie.

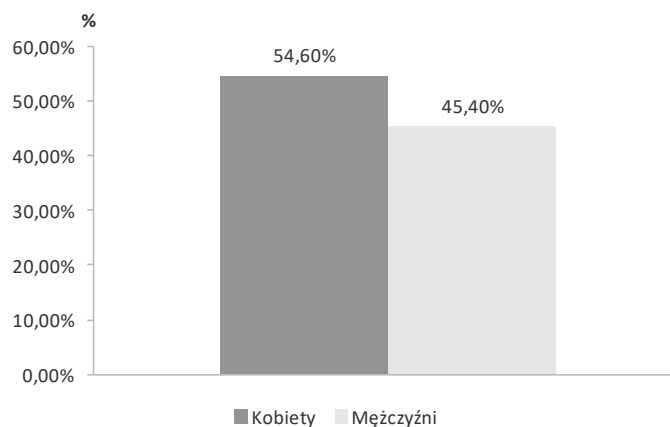
- Wzorów i motywów podejmowania aktywności ruchowej w środowisku wodnym.

Kwestionariusz ankiety wypełniło metodą audytoryjną 97 osób (w tym 53 kobiety i 44 mężczyźni) w wieku 40–60 lat. Przed przystąpieniem do udzielania odpowiedzi respondenci zostali szczegółowo poinformowani, przez autorki badań, odnośnie celu prowadzonych badań i sposobu wypełniania ankiet.

Po zebraniu materiału badawczego uporządkowano dane tematycznie, posegregowano i poddano analizie statystycznej i opisowej. Podstawą opracowania materiału badawczego było określenie częstości odpowiedzi na poszczególne pytania wyrażonych za pomocą wartości liczbowych i procentowych. Obliczeń dokonano za pomocą programu Microsoft Office Excel 2010.

WYNIKI BADAŃ

Na wstępie analizy materiału dokonano charakterystyki osobniczej i społeczno – środowiskowej grupy objętej badaniami, którą stanowili reprezentanci regionu Małopolski.



Rycina 1. Płeć badanej populacji

Jak wynika z danych zawartych na wykresie 1 badaniami objęto grupę osób z regionu Małopolski, liczącą 97 osób, z czego w 45,40% badanej populacji stanowili mężczyźni, natomiast 54,60% kobiety. Większość badanych, zatem stanowiły kobiety.

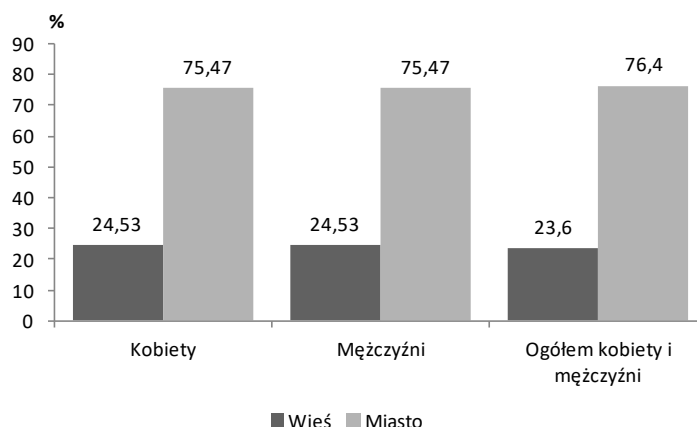
Tabela I. Wiek badanej populacji

Wiek	Kobiety		Mężczyźni		Suma	
	N	%	N	%	N	%
40-45 lat	12	23	9	20,45	21	21,65
45-50 lat	18	33,96	11	25,00	29	29,90
50-55 lat	13	24,53	15	34,09	28	28,87
55-60 lat	10	18,87	9	20,45	19	19,59
Suma	53	100,0	44	100,00	97	100,00

Ewa Dybińska, Karolina Rafalska

Aktywność ruchowa w środowisku wodnym w opiniach osób w wieku od 40-60 lat, aktywnych fizycznie w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych

Analizując dane zawarte w tab. I można stwierdzić, że badani mieścili się w przedziale wiekowym od 40–60 lat; kobiet najwięcej – 33,96% było w wieku 45–50 lat, natomiast mężczyźni prezentowali najczęściej w 34,09% przedział wiekowy od 50–55 lat.



Rycina 2. Miejsce zamieszkania badanych

Wśród badanych (ryc. 2) zdecydowaną większość stanowili mieszkańcy miasta, zarówno kobiety 75,47% jak i mężczyźni 77,27%, w odniesieniu do mieszkańców wsi (kobiety 24,53% i mężczyźni 22,73%).

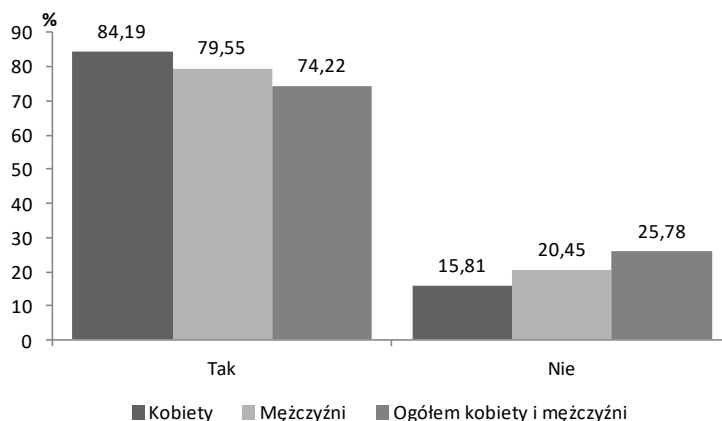
Tabela II. Wykształcenie badanej populacji

Wykształcenie	Kobiety		Mężczyźni		Suma	
	N	%	N	%	N	%
Podstawowe	8	15,10	8	18,18	16	16,50
Zawodowe	4	7,55	10	22,72	14	14,43
Średnie	18	33,96	10	22,72	28	28,87
Wyższe licencyjne	7	13,20	5	11,37	12	12,37
Wyższe magisterskie	16	30,19	11	25,00	27	27,83
Suma	53	100,00	44	100,00	97	100,00

Z danych zawartych w tabeli II można zauważyć, iż najwięcej badanych kobiet – 33,96% – posiadało wykształcenie średnie oraz wyższe magisterskie – 30,19%, natomiast wśród mężczyzn większość posiadała wykształcenie wyższe magisterskie – 25%, oraz nieco mniejszy odsetek zawodowe – 22,73% i średnie – 22,72%.

Dokonując rozwiązania problemu badawczego na temat uczestnictwa badanych (w wieku 40 – 60 lat) w zajęciach ruchowych w środowisku wodnym w pierwszej

kolejności poddano szczegółowym analizom umiejętności pływackie respondentów w świetle ich samooceny.



Rycina 3. Ocena umiejętności pływackich w opiniach badanych

Zdecydowana większość (ryc. 3) respondentów – (74,22%) deklarowała posiadanie umiejętności pływania. Takiej odpowiedzi udzieliło więcej kobiet – (84,19%) aniżeli mężczyzn – (79,55%). Pozostali respondenci nieco mniej kobiet (15,81%) niż mężczyzn (20,45%) wyrażało, iż nie potrafią oni pływać.

Tabela III. Poziom umiejętności pływackich w opiniach badanych

Poziom umiejętności pływackich	Kobiety		Mężczyźni		Suma	
	N	%	N	%	N	%
Bardzo dobrze	9	24,33	10	28,57	19	29,17
Dobrze	6	16,21	14	40	20	38,89
Dostatecznie	15	40,54	6	17,14	21	12,5
Niedostatecznie	7	18,92	5	14,29	12	19,44
Suma	37	100	35	100	72	100

Z przeprowadzonych badań wynikło (tab. III), że kobiety najczęściej oceniały swoje umiejętności pływackie, jako dostateczne – 40,54%, natomiast mężczyźni, jako dobre – 40%. Z kolei poziom bardzo dobry pływania deklarował zbliżony odsetek zarówno kobiet 24,33% jak i mężczyzn – 28,57%. Swoje umiejętności pływackie jako niedostateczne oceniło 18,92% kobiet i 14,29% mężczyzn

Rozwiązując problem badawczy w dalszej kolejności, dokonano szczegółowej analizy rodzaju zajęć ruchowych w środowisku wodnym, w których uczestniczyli respondenci oraz okoliczności, które przyczyniły się do ich uczestnictwa w ćwiczeniach.

Tabela IV. Charakter zajęć w wodzie

Charakter zajęć w wodzie	N-97	%
Nauka pływania	22	22,68
Doskonalenie umiejętności pływackich	62	63,91
Pływanie zdrowotne	78	80,41
Gimnastyka w wodzie przy muzyce	40	41,23
Hydrorobik	54	55,67
Aqua jogging	21	21,64
Aqua walking	11	11,34
Aqua Aerobik kWC	0	0
Aqua Joga	4	4,12
Aqua Watsu	0	0
Shiatsu	0	0
Aqua Aerobik Senior	56	57,73
Inna forma aktywności ruchowej w wodzie	0	0

*Suma procent nie równa się 100, ponieważ ankietowani udzielali więcej niż jednej odpowiedzi

Biorąc pod uwagę opinie badanych na temat charakteru zajęć w wodzie, w których uczestniczyli można zauważyć (tabela IV), iż zdecydowanie najczęściej wybierali oni pływanie zdrowotne – 80,41% oraz doskonalenie umiejętności pływackich – 63,91%. Dużą popularnością (ponad 50%) cieszyły się też wśród respondentów Aqua Aerobik senior – 57,73% i Hydrorobik 55,67% oraz w nieco mniejszym stopniu gimnastyka w wodzie przy muzyce – 41,23%.

Tabela V. Okoliczności, które przyczyniły się do uczestnictwa respondentów w ćwiczeniach w wodzie

Okoliczności, które przyczyniły się do uczestnictwa w ćwiczeniach w wodzie	N-97	%
Namowa rodziny znajomych	18	18,56
Namowa lekarza	31	31,97
Media, artykuły prasowe, programy radiowe i telewizyjne	9	9,29
Z własnej inicjatywy	33	34,03
Inne okoliczności	6	6,19
Razem	97	100,00

Na podstawie danych zawartych w tabeli V można zauważyć, iż najwięcej badanych zdecydowało się podjąć aktywność ruchową w środowisku wodnym z własnej inicjatywy 34,02% oraz w nieco mniejszym odsetku za namową lekarza 31,96%.

Jednym z celów badawczych było poznanie opinii respondentów na temat ich stanu zdrowia, sprawności fizycznej i samopoczucia pod wpływem ćwiczeń w wodzie. Poniżej dokonano analiz w tej problematyce.

Tabela VI. Ocena stanu zdrowia w opiniach badanych

Ocena stanu zdrowia	Kobiety		Mężczyźni		Suma	
	N	%	N	%	N	%
Bardzo dobrze, w ogóle nie choruję	9	16,98	12	27,27	21	21,65
Dobrze, rzadko choruję	26	49,06	17	38,64	43	44,33
Średnio, choruję z przeciętną częstotliwością	6	11,32	10	22,73	16	16,49
Źle, często choruję	7	13,21	4	9,09	11	11,34
Bardzo źle, ciągle choruję	5	9,43	1	2,27	6	6,19
Suma	53	100,00	44	100,00	97	100

Biorąc pod uwagę opinie badanych na temat ich stanu zdrowia (tabela VI) zauważa się zróżnicowane wypowiedzi w zależności od płci. Największy odsetek respondentów – więcej kobiet (49,06%) aniżeli mężczyzn (38,69%) – wyraził, iż czuje się dobrze i rzadko choruje. Bardzo dobrze lub w ogóle nie choruje wyraził większy odsetek mężczyzn (27,27%) aniżeli kobiety (16,98%). Natomiast średnio, choruje z więcej mężczyzn (22,73%) niż kobiet (11,32%), z kolei źle się czuje i często choruje 13,21% respondentek i 9,09% respondentów.

Tabela VII. Ocena kondycji i sprawności fizycznej w opiniach badanych

Ocena kondycji i sprawności fizycznej	Kobiety		Mężczyźni		Suma	
	N	%	N	%	N	%
Bardzo dobra	11	20,75	10	22,73	21	21,65
Dobra	18	33,96	16	36,36	34	35,05
Dostateczna	15	28,30	13	29,55	28	28,87
Niedostateczna	9	16,98	5	11,36	14	14,43
Suma	53	100,00	44	100,00	97	100,00

Analizując opinie respondentów dotyczące oceny ich kondycji i sprawności fizycznej (tabela VIII), można zauważyć, iż wypowiedzi badanych w odniesieniu do płci były zbliżone. Najczęściej respondenci deklarowali dobrą kondycję i sprawność fizyczną – takiej odpowiedzi udzielił niewiele większy odsetek mężczyzn – 36,36% aniżeli kobiet – 33,96%. W nieco mniejszym stopniu kobiety (28,30%), aniżeli mężczyźni (29,55%) wskazali kondycję na poziomie dostatecznym. Najmniejszy odsetek respondentów wyraził opinię (więcej kobiety 16,98%, niż mężczyźni 11,36%), iż ich kondycja i sprawność fizyczna jest niedostateczna.

Interesującym zagadnieniem wydało się także poznanie opinii badanych, na temat ich samopoczucia po ćwiczeniach w wodzie. Poniżej dokonano analiz w tej problematyce.

Tabela VIII. Opinie badanych na temat ich samopoczucia po ćwiczeniach w wodzie

Samopoczucie po i w trakcie ćwiczenia w wodzie	N-97	%
Czuję się odprężona(y), zrelaksowana(y) i myślę już o następnych zajęciach w wodzie	77	79,38
Czuję zmęczenie spowodowane wysiłkiem fizycznym i niechęć do kolejnych zajęć	11	11,34
Czuję zmęczenie po każdej lekcji lecz szybko się regeneruję	17	17,52
Nie czuję zmęczenia i bardzo chętnie biorę udział w następnych zajęciach	21	21,64
Denerwuję się przed każdym wejściem do wody, z powodu myśli o czekającym mnie wysiłku fizycznym.	11	11,34
Zawsze czuję się świetnie, uważam, że to jest najlepsza forma aktywności ruchowej .	72	74,23
Zawsze ćwiczę niechętnie, gdyż najczęściej doświadczam niekorzystnych wrażeń	7	7,22
Jestem bardzo szczęśliwa (y) ćwicząc w wodzie i wszystkim będę polecać tego typu aktywność ruchową	72	74,23

*Suma procent nie równa się 100, ponieważ ankietowani udzielali więcej niż jednej odpowiedzi

Respondenci deklarujący regularną aktywność ruchową w wodzie (tabela VIII) w zdecydowanej większości, zarówno kobiety jak i mężczyźni (79,38%) wyrażali, iż w trakcie ćwiczeń w wodzie i po ich zakończeniu czują się najczęściej odprężeni, zrelaksowani i cieszą się dobrym samopoczuciem. Zdecydowana większość respondentów (74,23%) wyraża też, że czuje się świetnie i jest to najlepsza forma aktywności ruchowej oraz 74,23% badanych czuje się bardzo szczęśliwymi ćwicząc w wodzie i wszystkim polecają tego typu aktywność ruchową.

Kolejno zapytano badanych o odczuwanie dolegliwości bólowych ze strony układu ruchu i czy zauważyli oni poprawę stanu zdrowia, poprzez uprawianie aktywności ruchowej w środowisku wodnym. Jak wskazały wypowiedzi badanych większość z nich – zarówno kobiet (66,04%) jak i mężczyzn (50%) – odczuwa dolegliwości ze strony układu ruchu i są to najczęściej wśród kobiet bóle kręgosłupa (85,42%), bóle stawów kończyn dolnych (68,75%) i bóle mięśni pleców (45,83%), natomiast mężczyźni podobnie jak kobiety (ale większym odsetku) skarżyli się na bóle stawów kończyn dolnych (w 100 %), bóle kręgosłupa 90,63% oraz bóle mięśni pleców.

Tabela IX. Ustępowanie dolegliwości pod wpływem ćwiczeń w środowisku wodnym (w opiniach badanych)

Ustępowanie dolegliwości pod wpływem ćwiczeń w wodzie	Kobiety N-48		Mężczyźni N-32		Suma	
	N	%	N	%	N	%
Tak	33	68,75	20	62,50	53	66,25
Nie	10	20,83	11	34,38	21	26,25
Cieężko ocenić	5	10,42	1	3,13	6	7,5
Suma	48	100,0	32	100,0	80	100

Uwzględniając wypowiedzi badanych na temat ustępowania dolegliwości bólowych, pod wpływem aktywności fizycznej w środowisku wodnym stwierdza się, iż (tab. IX), respondenci w zdecydowanej większości, bez względu na płeć, deklaruwali – nieco więcej kobiet 68,75%, niż mężczyzn 62,50% – korzystny wpływ ćwiczeń w wodzie na różnego rodzaju dolegliwości bólowe.

Tabela X. Poprawa stanu zdrowia poprzez uprawianie aktywności ruchowej w wodzie (w opiniach badanych)

Poprawa stanu zdrowia	Kobiety		Mężczyźni		Suma	
	N-53	%	N	%	N	%
Raczej tak	19	35,85	17	38,64	36	37,11
Zdecydowanie tak	25	47,17	19	43,18	44	45,36
Raczej nie	5	9,43	2	4,55	7	7,21
Zdecydowanie nie	1	1,89	2	4,55	3	3,1
Nie wiem	3	5,66	4	9,09	7	7,22
Suma	53	100,00	44	100,00	97	100

Dokonując analiz opinii badanych na temat poprawy ich stanu zdrowia pod wpływem ćwiczeń uprawianych w środowisku wodnym stwierdzono, iż (tab. X) nieco więcej kobiet (47,17%) aniżeli mężczyzn (43,18%) wskazało na bardzo korzystne i korzystne znaczenie (35,85% kobiet i 38,64% mężczyzn). Tylko bardzo niewielki odsetek ankietowanych kobiet 1,89% i mężczyzn 4,55% nie zauważyło żadnej poprawy stanu zdrowia.

Ciekawym zagadnieniem okazały się też opinie badanych na temat walorów prozdrowotnych ćwiczeń w wodzie i motywów jakimi kierowali się respondenci podejmując w wolnym czasie aktywność ruchową w środowisku wodnym. Poniżej dokonano analiz w tym zagadnieniu.

Tabela XI. Walory uprawiania aktywności ruchowej w wodzie (w opiniach badanych)

Walory uprawiania aktywności ruchowej w wodzie	Kobiety		Mężczyźni		Suma	
	N-53	%	N-44	%	N	%
Względy estetyczne (zgrabna sylwetka, zapobieganie zewnętrznym objawom starzenia)	45	84,91	26	59,09	71	73,19
Aktywne wykorzystanie wolnego czasu	19	35,85	23	52,27	42	43,29
Dbłość o zdrowie i sprawność fizyczną	27	50,94	21	47,73	48	49,48
Zapobieganie chorobom	15	28,3	23	52,27	38	39,18
Hartowanie organizmu	15	28,3	7	15,91	22	22,68
Rekonwalescencja po przebytych chorobach, urazach	17	32,08	10	22,73	27	27,84
Poprawa poziomu sprawności fizycznej: siły, wytrzymałości, gibkości, koordynacji	9	16,98	12	27,27	21	21,65
Względy społeczne (nawiązywanie nowych znajomości)	26	49,05	20	45,45	46	47,42

*Suma procent nie równa się 100, ponieważ ankietowani udzielali więcej niż jednej odpowiedzi

Wśród walorów uprawiania aktywności ruchowej w wodzie (tab. XI) respondenci zdecydowanie najczęściej wskazywali na względy estetyczne zwłaszcza kobiety – 84, 91%, natomiast mężczyźni w 59,27%; dbłość o zdrowie i sprawność fizyczną (kobiety w 50,94%, mężczyźni w 47,73%) oraz względy społeczne (np. nawiązywanie nowych znajomości) – respondentki w 49,05%, respondenci w 45,45%. Z kolei mężczyźni częściej niż kobiety (28,3%) wyróżniali aspekt zapobiegania chorobom (52,27%) oraz aktywnego wykorzystania wolnego czasu (52,27%) (kobiety w 35,85%).

Tabela XII. Motywy podejmowania aktywności ruchowej w wodzie

Motywy podjęcia ćwiczeń w wodzie	Kobiety		Mężczyźni		Suma	
	N - 53	%	N- 44	%	N	%
Zdrowotne	37	69,81	32	72,73	69	71,13
Estetyczne	27	50,94	29	65,91	56	57,73
Utylitarne	17	32,08	20	45,45	37	38,14
Emocjonalne	11	20,75	9	20,45	20	20,62
Poznawcze	8	15,09	7	15,91	15	15,46

Respondenci deklarujący systematycznie uprawianie aktywności ruchowej w wodzie, jako najważniejszy motyw tej decyzji (tabela XII) zdecydowanie najczęściej wymieniali aspekt zdrowotny – kobiety 69,81% jak i mężczyźni 72,73%. W

obszarze tego motywu badani wskazywali na wiele pozytywnych wpływów na organizm takich jak: odporność na choroby, usprawnianie ciała, sposób na wyładowanie energii, rehabilitację np. po przebytej chorobie lub kontuzji.

Bardzo często ankietowani wskazywali też, zwłaszcza mężczyźni – 65,91% – na motyw estetyczny – kobiety w 50,94%, do których zaliczyli oni: kształtowanie ciała, wysportowaną sylwetkę, zapobieganie otyłości. Istotnym dla ankietowanych był również aspekt użyteczny tj. sposób na spędzenie wolnego czasu, czynny odpoczynek, na który to wariant wskazało więcej mężczyzn – 45,45% aniżeli kobiet – 32,08%, ..

Pozostałe aspekty: emocjonalny i poznawczy były znacznie rzadziej wyróżniane przez respondentów.

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych analiz dotyczących próby oceny znaczenia aktywności ruchowej w środowisku wodnym, w opiniach osób w wieku 40–60 lat aktywnych fizycznie, w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych sformułowano następujące uogólnienia:

1. Ankietowani stanowili grupę liczącą 97 osób w wieku 40 – 60 lat; większość stanowiły kobiety (54,60%) w odniesieniu do mężczyzn (45,40%). Najwięcej kobiet (33,96%) było w wieku 45–50 lat, natomiast mężczyzn w wieku 50–55 lat (34,09 %).
2. Zdecydowana większość respondentów (74,22%), bez względu na płeć, deklarowała posiadanie umiejętności pływackich. Badani, tak kobiety jak i mężczyźni, w większości potrafili pływać (w ich opiniach) sposobem prymitywnym oraz kraulem na grzbiecie.
3. Respondenci, systematycznie uczestniczący w ćwiczeniach ruchowych w środowisku wodnym najczęściej wybierali, bez względu na płeć, pływanie zdrowotne – 80,41% oraz doskonalenie umiejętności pływackich – 63,91%, a także Aqua Aerobik senior (57,73%) i Hydrorobik (55,67%). Kobiety (w 28,3%) uczestniczyły w ćwiczeniach w wodzie najczęściej 1 raz w tygodniu, natomiast mężczyźni przeważnie 3 razy w tygodniu (22,73%).
4. Opinie badanych na temat stanu zdrowia były zróżnicowane w zależności od płci. Największy odsetek kobiet (49,06%) i mężczyzn (38,69%) – czuje się dobrze i rzadko choruje, natomiast bardzo dobre samopoczucie i brak chorób w większym stopniu deklarowali mężczyźni (27,27%) aniżeli kobiety (16,98%).
5. Respondenci najczęściej deklarowali dobrą kondycję – kobiety w 36,36%, mężczyźni w 33,96%, natomiast poziom dostateczny kobiety oceniały w 28,30%, natomiast mężczyźni w 29,55%.
6. Opinie badanych wieku od 40–60 lat na temat ich samopoczucia pod wpływem ćwiczeń w wodzie były w zdecydowanej większości pozytywne. Respondenci, bez względu na płeć (79,38%) wyrażali, że są oni odprężeni, zrelaksowani, cieszą się dobrym samopoczuciem po ćwiczeniach w wodzie oraz i jest to najlepsza

forma aktywności ruchowej (74,23%). Ponadto aktywność ta przyczyniła się do nawiązania przez badanych nowych znajomości – zatem okazał się to ważny aspekt społeczny.

7. Wśród walorów uprawiania aktywności ruchowej w wodzie respondenci zdecydowanie najczęściej wskazywali na względy estetyczne, szczególnie kobiety 84,91%, natomiast mężczyźni w 59,27%; dbałość o zdrowie i sprawność fizyczną (48%), zapobieganie chorobom oraz względy społeczne.
8. Respondenci deklarujący systematycznie uprawianie aktywności ruchowej w wodzie, jako główny motyw takiej decyzji zdecydowanie najczęściej, bez względu na płeć, wymieniali aspekt zdrowotny (kobiety 69,81% jak i mężczyźni 72,73%).
9. Wydaje się, iż przedstawione wyniki badań okazały się cenne i wartościowe z punktu widzenia głównie prozdrowotnego, bowiem promują walory uprawiania aktywności ruchowej w środowisku wodnym bez względu na płeć i wiek.

PIŚMIENNICTWO

1. Dybińska E. 2006. Znaczenie aktywności ruchowej w środowisku wodnym w opiniach osób starszych aktywnych fizycznie, *ANNALES UMCS, MEDICINA, SECTIO D, VOL. LX, SUPPL. XVI, N 1, LUBLIN*, s. 19 – 23.
2. Duda B., Prusik K.: 2007. Ocena aktywności fizycznej i poziomu wytrzymałości u kobiet w wieku 60-69 lat. *ANNALES UMCS, LUBLIN- POLONIA, 2007 LXII*, s. 109–111.
3. Kuński H., Janiszewski M.: 1999. *Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
4. Kozłowski S., Nazar K.: 1995. *Fizjologia wysiłku fizycznego. Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. PZWL, Warszawa.
5. Drabik J.: 1995. *Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa*. AWF, Gdańsk.
6. Gębka D., Kędziora-Kornatowska K.: 2012. Korzyści z treningu zdrowotnego u osób w starszym wieku. *Probl Hig Epidemiol*, 93(2): 256–259
7. Jegier A.: 2011. *Trening zdrowotny*. [w:] Górski J. (red.): *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011: 235–243.
8. Kuński H.: 1986. *Aktywność ruchowa osób w wieku średnim i starszym*. IWZZ Warszawa.
9. Wolańska T. 1995. *Aktywność fizyczna a zdrowie* Biblioteka PTNKF, AWF Warszawa.

10. Dybińska E. 2007. Prozdrowotny styl życia w opiniach osób starszych nie pracujących zawodowo, ANNALES UMCS, MEDICINA, SECTIO D, VOL. LXII,, SUPPL. XVIII, N 2, LUBLIN, s. 138–143
11. Corbin Ch.B., Welk G.J., Corbin W.R., Welk K.A.: 2007. Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
12. Dybińska E. 2006. Terapeutyczne znaczenie ćwiczeń w środowisku wodnym jako jednej z form wspomagających leczenie otyłości, ANNALES UMCS, MEDICINA, SECTIO D, VOL. LX, SUPPL. XVI, N 1, LUBLIN, s. 29 – 33. Lublin.
13. Dybińska E.: 2011. Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. Podręczniki i skrypty, nr 32, AWF, Kraków.
14. Groffik D.:2012. Aqua fitness, Wydawnictwo AWF w Katowicach, Katowice
15. Piotrowska-Całka E.: 2013. Aqua Fitness. Wprowadzenie metodyczne. Wydawnictwo AWF Warszawa 2013.
16. Dybińska E. 2007. Społeczno – środowiskowe uwarunkowania zachowań rekreacyjnych osób w wieku poprodukcyjnym, ANNALES UMCS, MEDICINA, SECTIO D, VOL. LXII,, SUPPL. XVIII, N 2, LUBLIN, s. 144–150.
17. Pietrusik K.: 2008. Formy aktywności fizycznej w środowisku wodnym wykorzystywane w kreacji zdrowia. Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, t. 12, s. 359–366.
18. Karpiński R.: 2008. Pływanie, sport, zdrowie, rekreacja. AWF Katowice.
19. Jegier A., Stasiołek D.: 2001. Skuteczna dawka aktywności fizycznej w prewencji pierwotnej chorób układu krążenia i promocji zdrowia. Medicina Sportiva, 5, Suppl. 2, s. 109–118.
20. Łubkowska W.: 2015. Dobrostan i wellness kobiet 50+ w aspekcie ćwiczeń w środowisku wodnym, Zdrowie i Dobrostan Rozdział XVII. s.233–244
21. Szukalski P.: 2009. Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się. ISP Warszawa.
22. Stupnicki R.: 2003. Analiza i prezentacja danych ankietowych AWF Warszawa.

STRESZCZENIE

Zasadniczym celem pracy była próba oceny znaczenia aktywności ruchowej w środowisku wodnym, w opiniach osób w wieku 40-60 lat aktywnych fizycznie, w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem ankiety. Badania przeprowadzono w 2016 roku i wzięło w nich udział 97 osób, w tym 53 kobiety i 44 mężczyźni. Otrzymane wyniki badań pozwoliły stwierdzić, iż respondenci, systematycznie uczestniczący w ćwiczeniach ruchowych w środowisku wodnym najczęściej wybierali, bez względu na płeć, pływanie zdrowotne oraz doskonalenie umiejętności pływackich, a także Aqua Aerobik senior i Hydrobotik. Opinie badanych wieku od 40–60 lat na temat ich samopoczucia pod wpływem ćwiczeń w wodzie, były bez względu na płeć, w

Ewa Dybińska, Karolina Rafalska

Aktywność ruchowa w środowisku wodnym w opiniach osób w wieku od 40-60 lat,
aktywnych fizycznie w odniesieniu do uwarunkowań osobniczych

zdecydowanej większości pozytywne. Jako główny motyw podejmowania aktywności ruchowej w wodzie zdecydowanie najczęściej wymieniany był aspekt zdrowotny.

ABSTRACT

The aim of paper was to assess the importance of physical activity in aquatic environment, in the opinions of people aged 40-60 years who are physically active, in relation to the conditions between individuals. The study used diagnostic survey method using a questionnaire. Study was carried out in 2016 and participated in it 97 people, including 53 women and 44 men. Obtained results allowed to state that the respondents, regularly participating in aquatic environment exercises movement, most common chose, in spite of gender, swimming health and improve swimming skills, as well as Aqua Aerobics and aqua aerobics for seniors (Hydrorobik). The opinions of surveyed seniors (gender was insignificant) about their well-being under the influence of water exercise, there were in the majority positive. As the main motive taking water physical activity, most frequently mentioned was the wellbeing aspect.

Artykuł zawiera 33356 znaków ze spacjami