

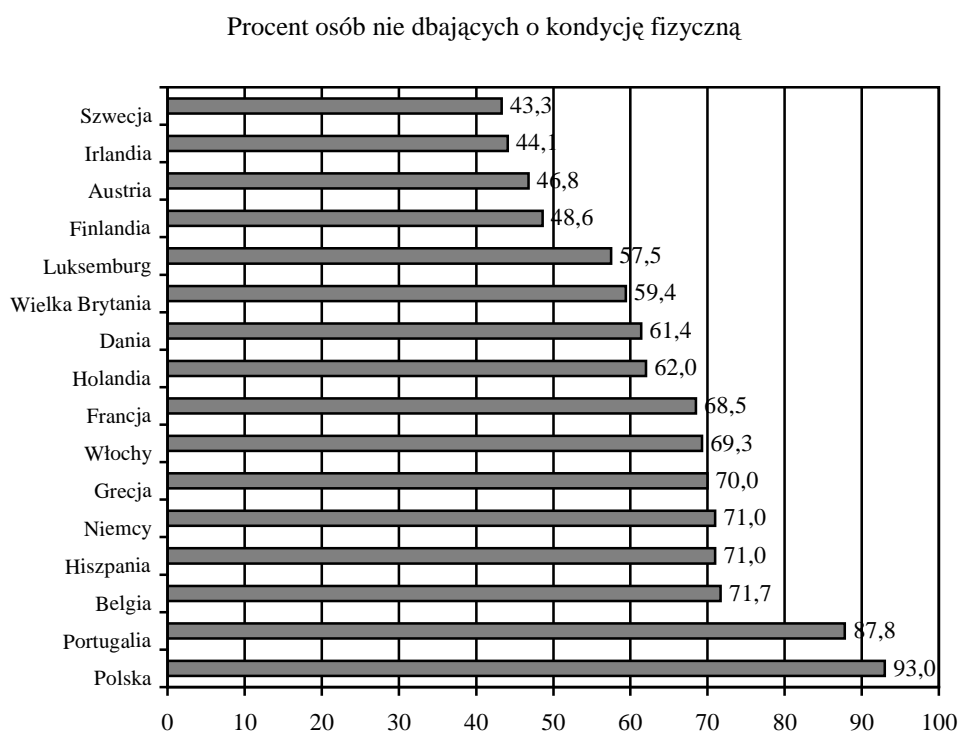
SYLWESTER WIECZORKIEWICZ

OCENA EFEKTYWNOŚCI ODCHUDZANIA KOBIET UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH STARGARDZKIEGO KLUBU KWADRANSOWYCH GRUBASÓW

1. Wstęp

Postęp cywilizacyjny sprawia, że żyje się nam dużo łatwiej. Wiele czynności wykonują za nas maszyny, automaty, komputery, co ogranicza aktywność ruchową, a to w połączeniu z przejadaniem się powoduje powstanie otyłości (93% Polaków nie dba o kondycję fizyczną, co sytuuje nas na ostatnim miejscu w krajach „piętnastki” – wykres 1), która przy współczynniku masy ciała BMI (masa ciała/wzrost w m²) powyżej 30 jest stanem patologicznym, związanym z ryzykiem powikłań zdrowotnych, m.in. miażdżycy czy choroby ciśnieniowej, będących następstwem nadmiernego rozrostu tkanki tłuszczowej. Choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną śmierci. W 1998 r. spowodowały w Polsce prawie 50% wszystkich zgonów, dlatego tak ważne jest utrzymanie masy ciała w granicach BMI 19–24.

Wykres 1



Źródło: Uniwersytet Nawarry, „Bridging East-West Health Gap”.

Celem pracy jest przybliżenie działalności Klubu Kwadransowych Grubasów – polskiej metody walki z otyłością, która została włączona do wielkiego programu rządowego „Poprawy stanu zdrowia Polaków poprzez podniesienie jakości zdrowotnej żywności oraz racjonalizację sposobu odżywiania” pod patronatem Senatu RP – a także ocena efektywności odchudzania kobiet ze starogardzkiego Klubu Kwadransowych Grubasów.

2. Materiał i metody badań

Kluby Kwadransowych Grubasów skupiają w całej Polsce kilka tysięcy członków i sympatyków. Członkowie Klubu odchudzają się stosując dietę 1000 kcal, jednak nie jest ona przymusem i koniecznością. Uczestnicy zajęć uczą się, jak zdrowo się odżywiać oraz w jaki sposób wyeliminować złe przyzwyczajenia żywieniowe. Nauka zdrowego odżywiania jest wspomagana różnymi formami zajęć rekreacyjno-ruchowych.

Materiał badań stanowi stargardzka filia, której zajęcia odbywają się na sali gimnastycznej, trzy razy w tygodniu po 60 minut, z przerwą wakacyjną. Każde zajęcia mają określoną budowę – tabela 1.

Tabela 1

Budowa zajęć Klubu Kwadransowych Grubasów

Rozgrzewka	10 minut
Stretching	5 minut
Choreografia – blok aerobowy	20 minut
Ćwiczenia w pozycjach izolowanych z użyciem hantli, karimaty, gum itp.	15 minut
Stretching	10 minut

Grupę stargardzką tworzy piętnaście pań. Badania prowadzono od września 2000 r. do stycznia 2003 r. Objęto nimi całą grupę, jednak jedynie pięć pań uczestniczyło w zajęciach na tyle trwale i systematycznie, by możliwe było dokonywanie comiesięcznych pomiarów. Mierzono pięć cech, tj. obwód talii w najwyższym miejscu (cm), brzucha na wysokości pępka (cm), bioder w miejscu o największym obwodzie (cm), uda w miejscu o największym obwodzie (cm) oraz wagę ciała w kilogramach. Wiek badanych pań przedstawia tabela 2.

Tabela 2

Wiek badanej grupy (lata)

Pani 1	38
Pani 2	50
Pani 3	41
Pani 4	54
Pani 5	33
Średnia	43,2

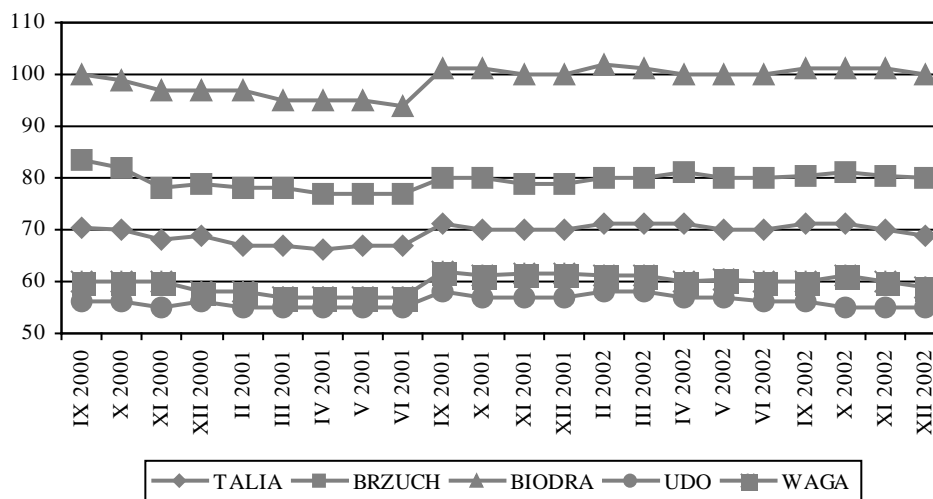
3. Wyniki badań

Charakterystyka zmian zachodzących u pań w zakresie badanych cech została przedstawiona na wykresach.

U Pani 1 (wykres 2) pomiary we IX 2000 r. wyniosły – obwód talii 70,5 cm, brzucha 83,5 cm, bioder 100 cm, uda 56 cm; waga 60 kg. Największą zmianę w talii zmierzono w IV 2001 r. – obwód wynosił 66 cm (minus 4,5 cm), jednak w następnym okresie wahał się w granicach od 67 do 71 cm, by na początku 2003 r. osiągnąć 69 cm. W całym okresie badań zmiana wyniosła jedynie 1,5 cm. Obwód brzucha zachowywał się podobnie. Największa zmiana nastąpiła w IV 2001 r. (minus 6,5 cm); w następnych miesiącach wahał się od 77 do 80 cm. W całym okresie badań zmiana wyniosła 3,5 cm. Obwód bioder – największą zmianę odnotowano w III 2001 r. (minus 5 cm); w następnym okresie wzrósł nawet do 102 cm, a na koniec wrócił do stanu wyjściowego. Obwód uda praktycznie pozostawał bez zmian. Waga wahała się w przedziale od 62 do 57 kg, by na początku 2003 r. wynieść 59 kg (minus 1 kg od początku badań).

Wykres 2

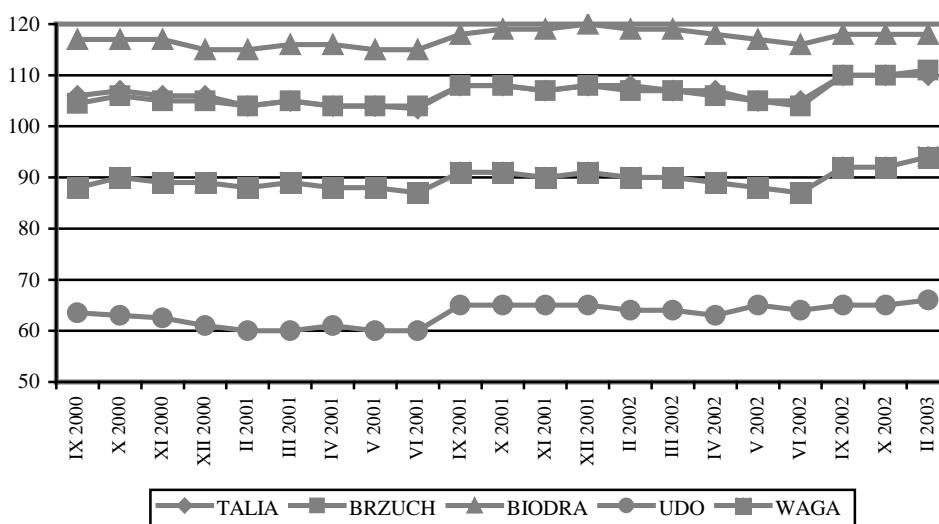
Zmiany wybranych wymiarów Pani 1



U Pani 2 (wykres 3) pomiary we IX 2000 r. wyniosły: obwód talii 106 cm, brzucha 104,5 cm, bioder 117, uda 63,5 cm; waga 88 kg. Obwód talii zmniejszył się od IX 2000 do VI 2001 r., by osiągnąć najmniejszą wartość 103,5 cm (minus 2,5 cm), jednak w następnym okresie zwiększył się i na koniec badań wyniósł 110 cm. Wzrósł o 4 cm w stosunku do początku pomiarów. Obwody brzucha i uda zachowywały się podobnie. W całym okresie badań nastąpiły wzrosty – obwód brzucha wzrósł ze 104,5 cm do 111 cm (6,5 cm), uda z 63,5 do 66 cm (2,5 cm). W okresie badań największy spadek wagi wyniósł 2 kg, jednak nie udało się go utrzymać. Na koniec badań waga przekroczyła poziom wyjściowy o 6 kg i wyniosła 94 kg.

Wykres 3

Zmiany wybranych wymiarów Pani 2

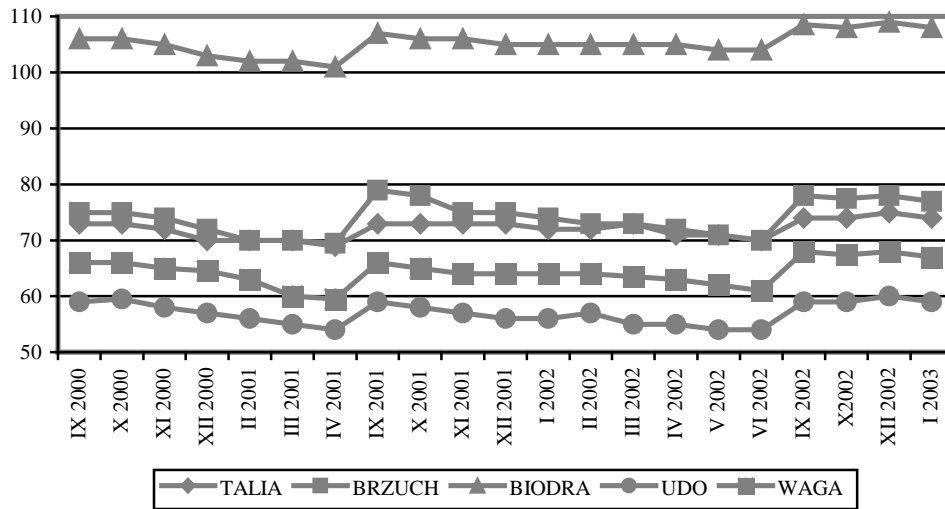


U Pani 3 (wykres 4) pomiary początkowe wyniosły – obwód talii 73 cm, brzucha 75 cm, bioder 106 cm, uda 59 cm; waga 66 kg. Podobnie jak w przypadku drugim, na koniec badań zanotowano wzrosty pomiarów – talii o 1 cm, brzucha o 2 cm, bioder o 2 cm; udo pozostało bez zmian, waga wzrosła o 1 kg

U Pani 4 (wykres 5) pomiary we IX 2000 r. wyniosły – obwód talii 87 cm, brzucha 107,5 cm, bioder 101 cm, uda 55,5 cm; waga 65 kg. Obwód talii w całym okresie badania pozostawał praktycznie bez zmian, by na początku 2003 r. wynieść 88 cm (wzrost o 1 cm). Również obwód brzucha prawie się nie zmieniał, z tą różnicą, że na początku 2003 r. zanotowano spadek o 1,5 cm. Obwód bioder na koniec pomiarów zwiększył się o 3 cm, a obwód uda o 1,5 cm. Waga również wzrosła – do 68,5 kg (o 3,5 kg).

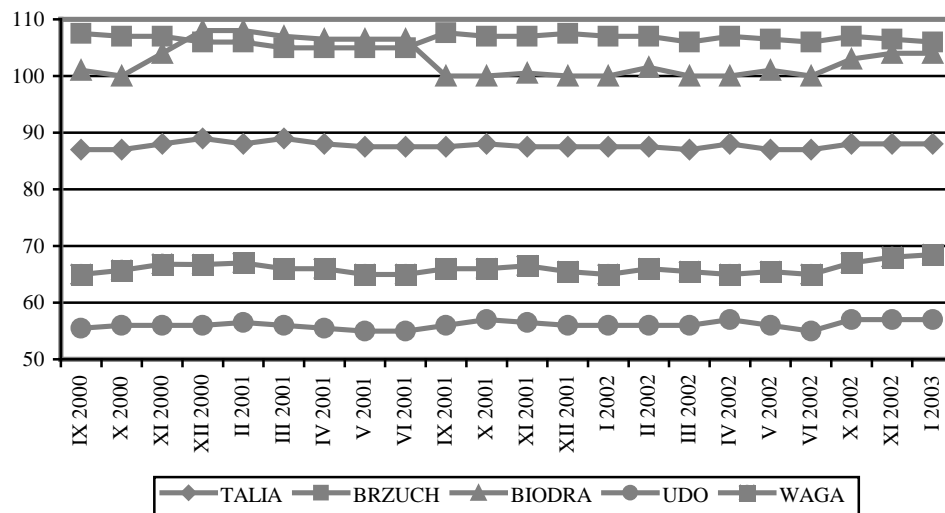
Wykres 4

Zmiany wybranych wymiarów Pani 3



Wykres 5

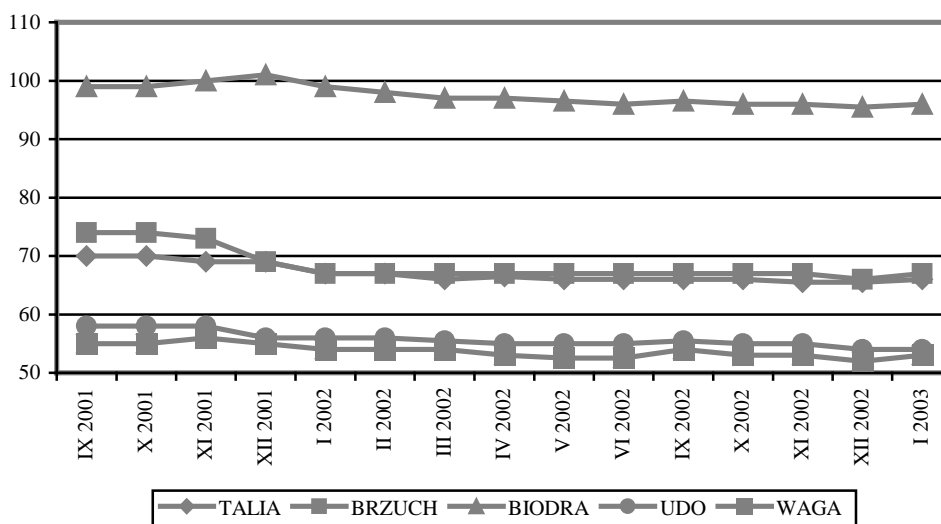
Zmiany wybranych wymiarów Pani 4



U Pani 5 (wykres 6) pomiary we IX 2001 r. wyniosły: obwód talii 70 cm, brzucha 74 cm, bioder 99 cm, uda 58 cm, waga 55 kg. Jedynie u Pani 5 wszystkie pomiary wykazały spadki na koniec badań. Obwód talii zmniejszył się o 4 cm, obwód brzucha o 7 cm, bioder o 2 cm, uda o 4 cm; waga spadła o 2 kg.

Wykres 6

Zmiany wybranych wymiarów Pani 5



4. Wnioski i podsumowanie badań

1. Tylko w jednym przypadku, u Pani 5, odnotowano spadki wszystkich mierzonych cech.
2. U Pań 1, 2, 3, 4 stwierdzono stagnację lub wzrosty mierzonych cech.
3. Po przerwach wakacyjnych u wszystkich kobiet notowano wzrosty mierzonych cech.

Uzyskane wyniki potwierdzają, że proces odchudzania jest długotrwały i trudny, a rekordy Klubu Kwadransowych Grubasów – dla pań wynoszące 84 kg, a dla panów 104 kg – w grupie stargardzkiej są dalekie do osiągnięcia. Traktowanie zajęć ruchowych jako „uspokojenia sumienia” bez zmiany nawyków żywieniowych (świadczą o tym m.in. znaczące wzrosty w okresach wakacyjnych) powoduje brak widocznych rezultatów.

Bibliografia

Encyklopedia zdrowia. Warszawa 1994.

www.grubasy.pl.

DIE BEURTEILUNG DER WIRKSAMKEIT DER SCHLANKHEITSKUR TEILGENOMMENEN AN STARGARDER KLUB DER VIERTELDICKEREN FRAUEN

Zusammenfassung

Die Fettsucht ist das Ergebnis fürs Essen ausgegeben, aber auch ist sie auf Zivilisationsfortschritt begrenzt. Das Ziel der Arbeit war die Beurteilung der Aktivität der Schlankheitskur der Frauen aus dem Stargarder Klub der Vierteldickeren. Die Forschungen sind ab September 2000 bis Januar 2003 Jahr durchgeführt. In diesen Forschungen haben 15 Frauen teilgenommen, aber nur 5 Frauen haben so systematisch an den Besetzungen teilgenommen, so dass war möglich die Führung der Beobachtungen ankommenden Veränderungen in den gemessenen Merkmalen, Taillenweite im engsten Stelle, Bauch in der Bauchnabelhöhe, Hüfte in dem größten Stelle, Umfang der Schenkel in dem größten Stelle und Wiege des Körpers.

Das vorgestellte in Diagramm Ergebnisse der Forschungen haben die Niederungen nur in einem fall, in allen gemessenen Markmalen Niederung gezeigt. Bei anderen Frauen bestätigen wir die Stagnation oder Anstieg der Messung. Nach den Sommerferienpausen notiert man bei allen Frauen Anstieg der gemessenen Merkmalen.

Die bekommene Ergebnisse bestätigen, dass die Schlankheitskur dauert lange und ist schwierig. Die Behandlung der Bewegungsbesetzungen als „Beruhigung des Gewissen“ ohne Veränderung Essgewohnheiten verursachen sichtbare Ergebnismangen.

Übersetzt von Grażyna Bielecka