

MARIA MAKRIS

**SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA I AKTYWNOŚĆ RUCHOWA KOBIEŃ
W WIEKU 20–60 LAT**

1. Wstęp

Dobra sprawność fizyczna jest bardzo pożądana w ciągu całego życia osobniczego. Może ona nie tylko wzbogacać i rozwijać wartości biologiczne organizmu (Drozdowski 2000, Kozłowski 1981, Kosko 1990, Starosta 1995), ułatwiać wykonywanie czynności zawodowych, ale też wpływać na dobre samopoczucie.

Dla utrzymania sprawnego działania układu krążenia, narządów ruchu, przemiany materii i innych funkcji fizjologicznych młodego, dojrzałego czy też starzejącego się organizmu ludzkiego bardzo duże znaczenie ma właściwe dozowanie ruchu i wysiłku fizycznego. Osoba fizycznie i ruchowo sprawna szybciej przystosuje się do nowego stanowiska pracy i ruchowych czynności specjalistycznych.

Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym składnikiem zdrowego stylu życia. Nasze społeczeństwo coraz częściej uświadamia sobie fakt, że systematyczna aktywność ruchowa jest ważną częścią profilaktyki zdrowotnej. Uprawianie ćwiczeń fizycznych u kobiet w wieku średnim i starszym powoduje spowolnienie procesu starzenia się, wolniejsze obniżanie się z wiekiem sprawności fizycznej, korzystne zmiany w budowie ciała oraz w układzie naczyniowo-krążeniowym (Czarnota 2003, Drozdowski i Prywer 2001). W ostatnich

latach w Polsce powstaje coraz więcej miejsc, w których nie tylko mężczyźni, ale również kobiety mogą podejmować aktywność fizyczną. Przed współczesną kobietą pojawiają się coraz liczniejsze wymagania i zadania. Jak pisze J. Nowocień (1995, s. 134), „dzisiejszej kobiecie potrzebne jest wykształcenie, mądrość życiowa, wytrwałość w dążeniu do celu i dbałość o rodzinę. Cechy współczesnej kobiety nie zamykają jej we wzorze żony i matki, ale pozwalają jej uczestniczyć w różnych formach życia kulturalnego, podejmować różne zadania w tym też w zakresie kultury fizycznej”.

Pomimo niewątpliwych dobrodziejstw aktywności fizycznej, uczestnictwo kobiet i mężczyzn w rekreacyjnych formach zajęć jest niewielkie, przy czym kobiety robią to rzadziej niż mężczyźni (Gawlak-Kica 1992, Kunicki 1984, Nowak i Wojtas-Ślubowska 1993, Nowak 1995).

Celem prowadzonych badań była ocena aktywności ruchowej i sprawności fizycznej kobiet w wieku 20–60 lat.

2. Materiał i metody

Badania zostały przeprowadzone latem 2003 roku wśród kobiet z województwa zachodniopomorskiego. Przebadano 85 osób w wieku 20–60 lat, które podzielono na cztery grupy wieku: 20–30 lat, 31–40 lat, 41–50 lat, 51–60 lat.

Materiał zebrano posługując się metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety w celu uzyskania informacji o wieku badanych, wykształceniu, wykonywanej pracy oraz aktywności ruchowej.

Oceny sprawności fizycznej badanych dokonano w zakresie: siły mięśni brzucha mierzonej skłonem z leżenia tyłem w czasie 30 s; mocy ocenianej skłonem w dal z miejsca; gibkości, którą sprawdzono na podstawie skłonu w przód z siadu prostego ze stopami opartymi o skrzynkę pomiarową; zwinności zmierzonej na podstawie biegu wahadłowego 4 x 10 m; wytrzymałości ocenionej przysiadami z wyrzutem nóg w tył. Zgromadzony materiał badawczy poddano obliczeniom statystycznym.

3. Wyniki badań i ich omówienie

Analiza wyników sondażu diagnostycznego wykazała, że większość kobiet biorących udział w badaniach miała wyższe wykształcenie – 57,0%. Wykształceniem średnim legitymowało się 30,0% badanych, 9,0% kobiet miało wykształcenie zawodowe, a tylko 4,0% podstawowe. Wśród badanych kobiet 67,0% wykonywało pracę umysłową, 10,0% fizyczną, 23,0% zaś w ogóle nie pracowało.

Badanym kobietom zadano pytania dotyczące ich aktywności ruchowej. Analiza odpowiedzi wykazała, że w grupie wieku 20–30 lat 79,0% kobiet uczestniczy w różnych formach aktywności ruchowej. Na drugim miejscu były badane w wieku 41–50 lat: 73,0% stwierdziło, iż są aktywne ruchowo. W grupie kobiet w wieku 31–40 lat 64,0% potwierdziło swój udział w różnych formach aktywności ruchowej. Badane z grupy czwartej (51–60 lat) uczęszczały na zajęcia ruchowe w 42,0%. Spośród różnych form ruchowych podejmowanych przez badane kobiety największą popularnością we wszystkich grupach cieszy się aerobik, jazda na rowerze oraz pływanie. Ponadto kobiety z młodszych grup wieku (I i II) wymieniały ćwiczenia na siłowni, natomiast kobiety starsze (III i IV grupa) spacer, wycieczki, gimnastykę.

Charakterystykę porównawczą średnich arytmetycznych w poszczególnych próbach przedstawiono w tabeli 1, natomiast ocenę istotności różnic w sprawności fizycznej między badanymi grupami kobiet w tabeli 2.

Porównanie wyników badań kobiet w poszczególnych przedziałach wieku wykazało, że we wszystkich próbach wyniki pogarszają się wraz z wiekiem. Największe zróżnicowanie średnich arytmetycznych zanotowano w sile mięśni brzucha, gdzie (poza przedziałami wieku 31–40 lat i 41–50 lat) różnice są na poziomie istotnym statystycznie ($p < 0,05$). Również w zwinności różnice pomiędzy badanymi przedziałami wieku (oprócz dwóch pierwszych grup: 20–30 lat i 31–40 lat) były na poziomie istotnym statystycznie. W próbie mocy i wytrzymałości różnice tylko pomiędzy grupą I i II (20–30 i 31–40 lat) oraz II i III (31–40 i 41–50 lat) były nieistotne statystycznie. W gibkości różnice na poziomie istotnym statystycznie zanotowano pomiędzy grupą I i II, II i III oraz II i III, pozostałe zaś były na poziomie $p < 0,05$.

Porównując badane grupy zauważono, że najmniejsze zróżnicowanie wyników wystąpiło pomiędzy grupą I i II (tylko w sile mięśni brzucha na poziomie istotnym statystycznie) oraz II i III (tylko w zwinności różnica istotna statystycznie).

Różnice pomiędzy grupą I i III tylko w gibkości były na poziomie nieistotnym statystycznie. Natomiast w pozostałych przypadkach, czyli pomiędzy grupą I i IV, II i IV oraz III i IV różnice we wszystkich przedziałach były na poziomie istotnym statystycznie.

Tabela 1

Charakterystyki statystyczne sprawności fizycznej badanych kobiet

Próba		Wiek	20–30 lat	31–40 lat	41–50 lat	51–60 lat
Siła mięśni brzucha (razy)	\bar{X}	20,35	16,5	14,59	5,15	
	S	4,76	4,03	4,27	5,35	
	V	0,234	0,244	0,29	1,04	
	min.	13	8	7	0	
	max.	30	23	22	17	
Moc (cm)	\bar{X}	1,75	1,57	1,52	1,13	
	S	0,237	0,333	0,308	0,234	
	V	0,136	0,212	0,203	0,207	
	min.	1,03	0,76	0,80	0,80	
	max.	2,10	2,10	2,18	1,49	
Gibkość (cm)	\bar{X}	26,75	21,68	22,95	10,54	
	S	10,80	8,40	8,48	7,70	
	V	0,404	0,387	0,370	0,731	
	min.	10	10	11	3	
	max.	45	40	42	32	
Zwinność (s)	\bar{X}	11,88	12,60	13,82	15,58	
	S	0,978	1,333	2,104	2,044	
	V	0,082	0,106	0,152	0,131	
	min.	10,09	10,03	10,72	13,02	
	max.	14,12	15,09	18,07	21,00	
Wytrzymałość (razy)	\bar{X}	17,55	15,77	13,68	7,77	
	S	2,40	4,32	4,51	5,04	
	V	0,137	0,274	0,329	0,649	
	min.	10	6	4	0	
	max.	21	22	20	17	

Tabela 2

Ocena istotności różnic w sprawności fizycznej między badanymi grupami wieku kobiet

Wiek badanych	Próby				
	zwinności	siły mięśni brzucha	mocy	gibkości	wytrzymałości
20–30 lat a 31–40 lat	1,984	2,766*	1,924	1,665	1,588
20–30 lat a 41–50 lat	3,675*	4,03*	2,595*	1,242	3,341*
20–30 lat a 51–60 lat	6,758*	8,262*	7,137*	4,548*	7,244*
31–40 lat a 41–50 lat	2,229*	1,49	0,505	0,489	1,536
31–40 lat a 51–60 lat	5,061*	6,9*	4,085*	3,796*	4,831*
41–50 lat a 51–60 lat	2,356*	5,574*	3,838*	4,202*	3,483*

* Różnica istotna statystycznie ($p < 0,05$).

4. Wnioski

1. We wszystkich próbach sprawność fizyczna badanych kobiet zmniejsza się wraz z wiekiem.
2. Największe różnice wystąpiły pomiędzy wynikami kobiet najmłodszych i najstarszych (wszystkie różnice były na poziomie istotnym statystycznie), natomiast najmniejsze pomiędzy I i II oraz II i III grupą (różnice nieistotne poza siłą mięśni brzucha i zwinnością).

3. Najbardziej aktywne ruchowo były kobiety najmłodsze, a następnie w wieku 41–50 lat, najmniej zaś kobiety najstarsze.
4. Najczęściej uprawianą formą ruchu był aerobik oraz jazda na rowerze. Ponadto kobiety z młodszych grup wieku (I i II) wymieniały ćwiczenia na siłowni, natomiast kobiety starsze (III i IV grupa) spacer, wycieczki i gimnastykę.

BIBLIOGRAFIA

- Czarnota A. (2003): *Profilaktyka zdrowotna przez fitness u kobiet po 45. roku życia*. W: *Potęgowanie zdrowia, czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne*. Politechnika Radomska, Radom.
- Drozdowski S. (2000): *Refleksje w sprawie miejsca gimnastyki w kształtowaniu aktywności ruchowej współczesnego społeczeństwa*. W: *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych*. AWF, Poznań.
- Drozdowski S., Prywer J. (2001): *Zmiany sprawności fizycznej i budowy somatycznej kobiet uprawiających gimnastykę rekreacyjną w cyklu 10-letnich obserwacji*. W: *Sport gimnastyczny, taniec w badaniach naukowych*. AWF, Gdańsk.
- Gawlak-Kica G. (1992): *Uczestnictwo w kulturze fizycznej mieszkańców makroregionu środkowo-zachodniego*. Roczniki Naukowe AWF w Poznaniu, 31, s. 159–171.
- Kosko J. (1990): *Aktywność fizyczna a zdrowie*. W: A. Gniazdowski (red.): *Zachowania zdrowotne*. IMP, Łódź.
- Kozłowski S. (1981): *Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka*. W: N. Wolański (red.): *Czynniki rozwoju człowieka*. PZWL, Warszawa.
- Kunicki B.J. (1984): *Społeczne bariery rekreacji fizycznej*. AWF, Warszawa.
- Nowak M. (1995): *Przyczyny braku aktywności ruchowej kobiet*. W: Z. Żukowska (red.): *Sport w życiu kobiety*. PSSK, AWF, Warszawa, s. 56–63.
- Nowak M., Wojtas-Ślubowska D. (1993): *Społeczno-ekonomiczne uwarunkowania uczestnictwa kobiet w rekreacji fizycznej*. W: *Turystyka, rekreacja i sport*. PDW „Ławica”, Poznań, s. 132–136.
- Nowocień J. (1995): *Zdrowotne wartości w kulturze fizycznej w opinii kobiet pracujących*. W: *Styl życia a zdrowie*. Materiały pokonferencyjne PTP. Olsztyn, s. 113–134.
- Starosta W. (1995): *Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszeniu zdrowia człowieka*. Promocja zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna, s. 5–6.

**PHYSICAL FITNESS AND MOTOR ACTIVITY OF WOMEN
BETWEEN 20 AND 60 YEARS OF AGE**

Summary

The aim of this work was to evaluate motor activity and physical fitness of women between 20 and 60 years of age. In order to obtain information regarding age, education level, occupation and physical activity the method of diagnostic survey was applied.

Evaluation of physical fitness was done on the basis of the strength of abdomen muscles, power, flexibility, nimbleness and endurance.

Analysis of obtained data shows that the youngest women are the most physically active, then come those between 41–50 years of age. The oldest women show the least physical activity. All tests clearly indicate that physical activity of the investigated women declines along with the age.

Translated by Paweł Ciężczyk