

MAŁGORZATA ŻYCHOWSKA, MARCIN ŻMIGRODZKI,
MICHAŁ ŻAK, ANNA MAJCHRZAK*

Sprawność fizyczna i motywacja kobiet wybierających aerobik jako formę rekreacji ruchowej

Słowa kluczowe: aerobik, sprawność fizyczna, motywacja

Streszczenie: Prezentowane opracowanie ma na celu określenie motywacji oraz sprawności fizycznej kobiet uczęszczających na zajęcia aerobowe. W tym celu zankietowano 60 kobiet w przedziale wiekowym 20–60 lat regularnie uczęszczających na zajęcia. Pytania zadane respondentkom dotyczyły głównie określenia postaw wobec aktywności ruchowej, świadomości prozdrowotnej podejmowanych działań oraz samooceny jej wyników, która przekłada się bezpośrednio na motywację. Warto podkreślić, że coraz więcej kobiet w średnim wieku podejmuje aktywność ruchową. Jest to tym bardziej cenne, że dla większości ankietowanych głównym powodem podejmowania zajęć ruchowych jest potrzeba ruchu, co wskazuje na rosnącą świadomość społeczną prozdrowotnych aspektów sprawności fizycznej. Zdecydowana większość (75%) badanych kobiet deklarowała zadowolenie z zajęć ruchowych. Wszystkie ankietowane polecałyby tę formę zajęć, wysoko oceniając własną sprawność fizyczną.

1. Wstęp

Aktywność ruchowa odgrywa bardzo duże znaczenie bez względu na okres ontogenezy. Powszechnie wiadomo, że ruch sprzyja prawidłowemu rozwojowi, poprawia funkcjonowanie poszczególnych układów organizmu, zapobiega nasileniu

* Dr Małgorzata Żychowska – adiunkt, kierownik Zakładu Rekreacji i Odnowy Psychosomatycznej, Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie; mgr Marcin Żmigrodzki – asystent, Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie, Katedra Turystyki i Rekreacji; mgr Michał Żak – asystent, Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie, Katedra Turystyki i Rekreacji; lic. Anna Majchrzak – studentka I roku studiów II stopnia AWF Warszawa.

się zmian inwolucyjnych. Stąd dbałość o zdrowie, jak również potrzeba przedłużenia sprawności organizmu stała się ważnym problemem zarówno społecznym, jak i ekonomicznym. Jednak wciąż trudno ukształtować taką potrzebę ruchu, która pozwoliłaby w harmonogramie codziennym na stałe wygospodarować czas na zajęcia ruchowe. Duże znaczenie w aktywnym stylu życia ma motywacja, która warunkuje większość podejmowanych przez człowieka działań.

W ostatnim okresie w Polsce bardzo dynamicznie rozwija się aerobik, o czym świadczy coraz większe zainteresowanie kobiet w różnym wieku podejmowaniem tego typu aktywności ruchowej.

Ćwiczenia aerobowe są jedną z form ruchu zmuszającą człowieka do wysiłku fizycznego. Aktywność ruchowa jest skutecznym czynnikiem przeciwdziałającym chorobom cywilizacyjnym i wpływającym na właściwe funkcjonowanie wszystkich narządów naszego organizmu. W dużym uproszczeniu można stwierdzić, że wysiłek fizyczny kontynuowany w rozwoju ontogenetycznym jest stymulatorem zdrowia.

Badaniami dotyczącymi aerobiku jako formy rekreacji ruchowej zajmowało się wielu badaczy, m.in. Ambroży i Pilch (2007), Klocek i Spieszny (2005), Borysiuk (2004), Makris i Górecka (1999) i in. Doniesienia te dotyczyły głównie sprawności fizycznej kobiet korzystających z tego typu zajęć, profilu wysiłkowego czy poziomu koordynacji. Nie wynika z nich jednoznacznie, że ta forma ruchu gwarantuje poprawę wydolności. Przyczyna tego tkwi najprawdopodobniej w braku indywidualizacji obciążeń i systematyczności ćwiczeń. Stąd warto poznać stanowiska samych zainteresowanych, ich własną ocenę przydatności zajęć i motywację do podejmowania aktywności ruchowej.

2. Sprawność fizyczna i główne założenia koncepcji health-related-fitness

Potrzeba kształtowania sprawności fizycznej nie podlega dyskusji, w przeciwieństwie do efektywności poszczególnych metod jej kształtowania. Z badań efektów treningowych prowadzonych m.in. przez jednego ze współautorów tego opracowania (dane niepublikowane) wynika, że podczas zajęć aerobowych można zaobserwować różny kierunek zmian wydolności tlenowej. W badanej grupie połowa wykazała progres po 3-miesięcznym treningu, a druga połowa regres. W przypadku osób, u których odnotowano regres, ten trzymiesięczny okres należy uznać za stracony z punktu widzenia idei aerobiku.

Coraz więcej uwagi poświęca się ostatnio badaniom sprawności fizycznej w kontekście zdrowia. Lansowana koncepcja HRF (health-related-fitness) zakłada poszukiwanie dla jednostki o określonym genotypie, żyjącej w danym środowisku, optymalnego poziomu sprawności fizycznej. Ten optymalny poziom jest rozpatrywany w kontekście zdrowia i odpowiada bardziej pojęciu jakości życia w każdym

wieku. Wspomniana koncepcja zakłada występowanie komponentów: morfologicznych, mięśniowych, motorycznych, krążeniowo-oddechowych oraz metabolicznych, których odpowiedni poziom bezpośrednio przekłada się na zdrowie (Osiński, 2003). Sprawność funkcjonowania układu krążenia w każdym okresie życia przekłada się bezpośrednio na sprawność fizyczną, wydajność w pracy zawodowej czy też w późniejszym okresie na niezmiernie ważną jakość życia, związaną z normalną aktywnością dnia codziennego (Bouchard i Shephard, 1993).

Negatywne zmiany involucyjne dotyczą również istotnego parametru, a mianowicie VO_{2max} (maksymalny pobór tlenu, wyrażany zwykle w ml/kg/min.). Obniżanie się jego wartości z wiekiem jest udowodnione, podobnie jak zahamowanie tych zmian poprzez każdego rodzaju trening aerobowy. Stąd tym większe znaczenie tego rodzaju ćwiczeń dla utrzymania sprawności, zwłaszcza układu oddecho-krążeniowego. Należy również podkreślić, że trening o charakterze wytrzymałościowym wymaga dłuższego czasu trwania i systematyczności, gdyż wytrzymałość stosunkowo łatwo wytrenować i podobnie stracić – detrening (Szopa i wsp., 1996). Stąd niezwykle ważne znaczenie ma motywacja, która zresztą w strukturze motoryczności (Szopa i wsp., 1996) stanowi istotną predyspozycję składającą się właśnie na zdolności motoryczne wytrzymałościowe.

3. Motywacja i jej znaczenie dla podejmowania zajęć ruchowych

Odpowiednia motywacja powinna odnosić się zarówno do instruktora, jak i uczestników zajęć, ponieważ ich poziom motywacji jest ważnym determinantem efektywności całego procesu treningowego. Zależność jest prosta: im wyższy poziom motywacji ćwiczących i instruktora, tym większe zaangażowanie w ćwiczenia, a im większe osobiste zaangażowanie w ćwiczenia, tym lepsze efekty treningowe, przy założeniu przestrzegania podstawowych prawidłowości fizjologicznych i zasad treningu. Zwykle rozróżnia się dwa rodzaje motywacji: wewnętrzną i zewnętrzną. Motywacja wewnętrzna odnosi się do zrozumienia samego siebie i poznania własnych zainteresowań i potrzeb. Kluczowe znaczenie ma tutaj przede wszystkim akceptacja własnej osobowości i wiedza o aktywności, jaką się podejmuje.

Bardzo dobrą motywacją do ćwiczeń jest autorytet instruktora. Wówczas często aerobik staje się dla ćwiczących pasją i sprawia im przyjemność, dlatego uczestniczą w zajęciach. Między uczestnikami a instruktorem rodzi się swego rodzaju więź, dlatego zajęcia, choć czasem bardzo wyczerpujące, traktują jako zabawę.

Motywacja zewnętrzna wynika z chęci osiągnięcia obranego celu, do którego zdobycia niezbędna jest aktywność fizyczna. Motywacja zewnętrzna jest bardzo silnym bodźcem do działania, jednak jest ograniczona do końcowego efektu działalności.

4. Materiał i metodyka badań

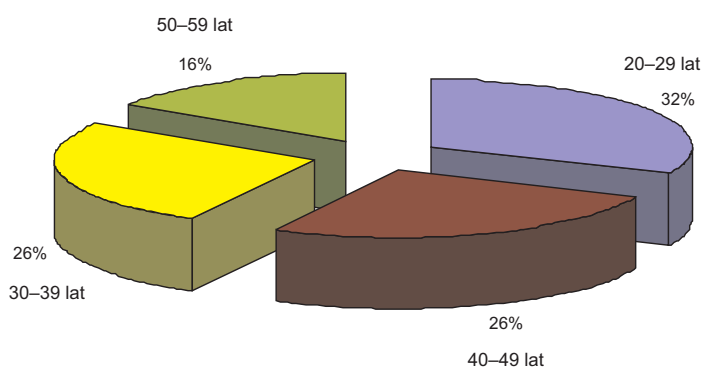
Podstawowym celem niniejszej pracy jest przedstawienie motywów uprawiania aerobiku przez kobiety oraz samooceny sprawności fizycznej uzyskanej w trakcie zajęć.

Główny problem badawczy dotyczy powodów podejmowania aktywności fizycznej, której skutkiem powinno być podniesienie ogólnej sprawności organizmu. Rozważając ten problem postawiono pytania:

1. Jakie są postawy kobiet wobec sprawności fizycznej?
2. Czy świadomość pozytywnego wpływu ruchu na organizm, znajduje odzwierciedlenie w aktywnej postawie wobec sprawności fizycznej?
3. Jakie są główne motywy uprawiania aerobiku wśród kobiet?

Zastosowano jedną z wielu metod badawczych wykorzystywanych przez pedagogów prowadzących badania w zakresie kultury fizycznej, a mianowicie ankietę, którą przeprowadzono wśród 60 kobiet w przedziale wiekowym od 20 do 53 lat, uczęszczających na zajęcia aerobowe. Zebrany materiał stanowił podstawę do opracowania odpowiedzi na postawione pytania badawcze, dotyczące dwóch głównych zagadnień: samooceny sprawności ruchowej oraz motywów podejmowania przez kobiety takiej formy rekreacji ruchowej, jaką jest aerobik.

Rysunek 1 przedstawia charakterystykę ankietowanej grupy kobiet pod względem wieku.



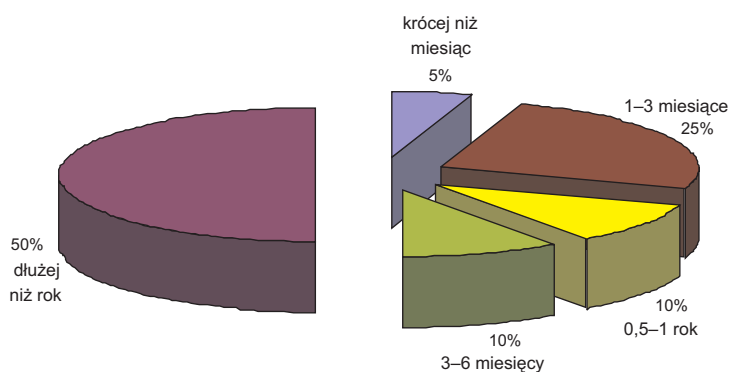
Rys. 1. Wiek kobiet uczęszczających na aerobik (% respondentek)

Źródło: opracowanie własne.

5. Omówienie wyników ankiety

Poniżej przedstawiono analizę odpowiedzi na postawione w ankiecie pytania dotyczące sprawności fizycznej oraz motywacji kobiet uczęszczających na zajęcia typu aerobik. Analizę wyników w tekście przedstawiono na rysunkach.

W uprawianiu aerobiku ważna jest wytrwałość. Ogromne znaczenie ma okres, w którym uczęszcza się na zajęcia. Szczegółowe dane dotyczące respondek przedstawiono na rysunku 2.

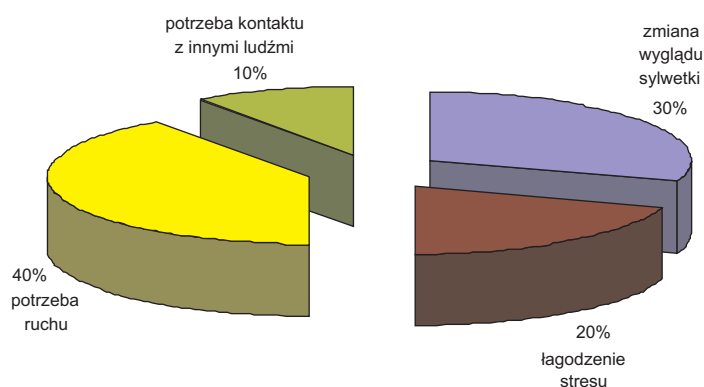


Rys. 2. Okres uczęszczania na zajęcia aerobiku (% respondek)

Źródło: opracowanie własne.

Z przeprowadzonej analizy wypowiedzi respondek wynika, że 50% badanych (30 osób) uczęszcza na zajęcia aerobiku dłużej niż rok, 25% badanych (15 osób) korzysta z tego typu zajęć przez 1-3 miesiące. Uczestnictwo przez 3-6 miesięcy, jak i 6-12 miesięcy zadeklarowało po 10% respondek. 5% badanych uczestniczyło w zajęciach krócej niż miesiąc, stanowiły więc grupę początkujących.

Następne pytanie z tej grupy tematycznej dotyczyło wskazania powodu uczęszczania na zajęcia aerobiku. Opinie badanych przedstawiono na rysunku 3.



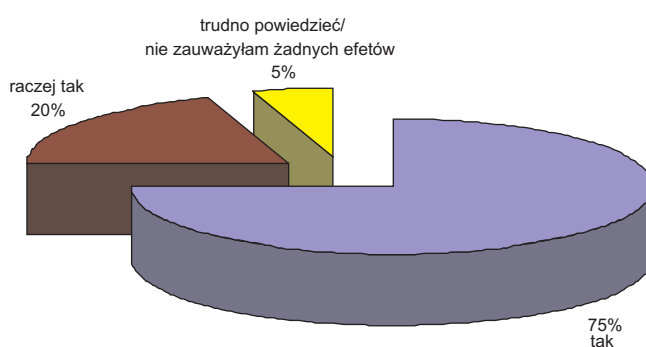
Rys. 3. Powody uczęszczania na zajęcia aerobiku (% respondek)

Źródło: opracowanie własne.

Bardzo pozytywnie należy traktować fakt, że najważniejszym powodem uczęszczania na zajęcia aerobowe okazała się potrzeba ruchu (24 osoby – 40%). Obecnie coraz więcej uwagi przywiązuje się do prawidłowej masy ciała, gdyż zbyt wysoka

stanowi jeden z najważniejszych czynników ryzyka tzw. nadumieralności, stąd jako drugi z powodów kobiety deklarowały chęć poprawy sylwetki (18 kobiet, co stanowi 30% ogółu badanych). Powód ten może być zdecydowanie bardziej prozaiczny, związany z chęcią podobańcia się. Pozytywny efekt ćwiczeń w stosunku do łagodzenia stresu zadeklarowało 20% ankietowanych a chęć kontaktu z ludźmi 10% (6 ankietowanych osób).

Kolejne pytanie dotyczyło własnej oceny skuteczności podjętych działań ruchowych (rys. 4).



Rys. 4. Samoocena skuteczności ćwiczeń (% respondentek)

Źródło: opracowanie własne.

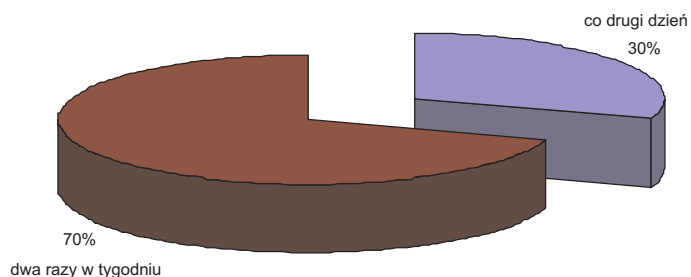
Aż 75% ankietowanych zadeklarowało zadowolenie z zajęć aerobiku. Warto jednak zwrócić uwagę na pozostałe 25% (15 osób), które najwidoczniej nie osiągnęły planowanego celu. Może to być związane z brakiem indywidualizacji ćwiczeń, zbyt małym lub dużym obciążeniem itp. Poprawa organizacji i uwzględnianie parametrów fizjologicznych poszczególnych kobiet może spowodować większą regularność podjętych działań ruchowych.

Na rysunku 5 zestawiono częstotliwość uczęszczania respondentek na zajęcia ruchowe, która z pewnością ma kluczowe znaczenie w uzyskiwaniu zamierzonego celu.

Zdecydowana większość respondentek uczęszcza na zajęcia dwa razy w tygodniu. Częstotliwość taka jest zbyt mała, żeby potraktować je jako osoby trenujące, stąd może nie wszystkie są zadowolone z efektów ćwiczeń. 18 kobiet deklaruje uczęszczanie na zajęcia co drugi dzień. Z punktu widzenia zasad treningu taka częstotliwość jest wystarczająca dla uzyskania efektów treningowych, głównie poprawy wytrzymałości.

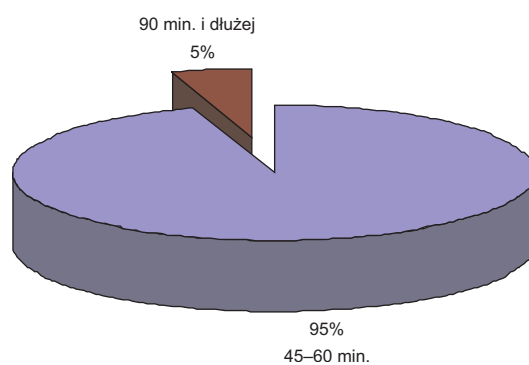
Kolejno, zanalizowano odpowiedzi dotyczące czasu, jaki poświęcają ankietowane na zajęcia ruchowe.

W tej kwestii wystąpiła jednomyślność wyrażanych opinii respondentów. Większość stanowią kobiety (57 osób – 95%), które przeznaczają na ćwiczenia od 45 do 60 minut, czyli czas trwania zajęć prowadzonych przez instruktora. Tylko 3 osoby poświęcały ćwiczeniom 90 minut i dłużej.



Rys. 5. Częstotliwość uczęszczania na zajęcia (% respondentek)

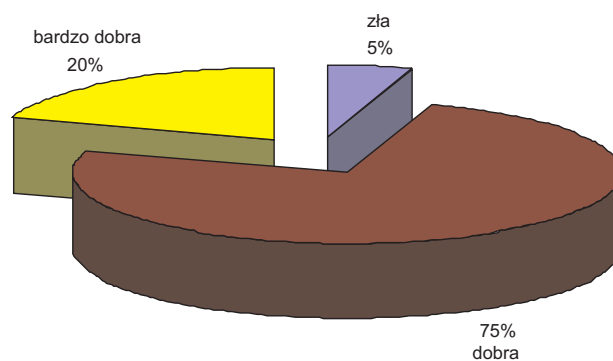
Źródło: opracowanie własne.



Rys. 6. Czas poświęcany przez ankietowane na zajęcia aerobowe (% respondentek)

Źródło: opracowanie własne.

Na rysunku 7 zamieszczono wyniki samooceny sprawności fizycznej.



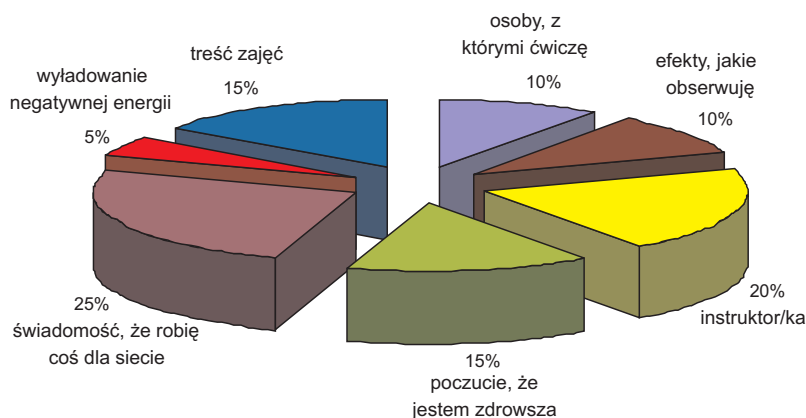
Rys. 7. Samoocena sprawności fizycznej (% respondentek)

Źródło: opracowanie własne.

Większość ankietowanych (aż 75%) ocenia swoją sprawność fizyczną jako dobrą. Jednak wśród badanej grupy są osoby, które uważają się za bardzo sprawne

(20%) oraz niesprawne (5%). Z danych indywidualnych wynika, że samoocena ma ścisły związek z częstotliwością uczęszczania na zajęcia, tzn. kobiety uczęszczające regularnie oceniają się wyżej. Z oceny sprawności motorycznej (próby z testu Eurofit – dane nieopublikowane) wynika, że samoocena ta jest zawyżona, większość badanych (80%) wykazała przeciętny poziom sprawności.

Kolejne pytanie miało na celu określenie źródła satysfakcji z podejmowanej aktywności fizycznej. Największą liczbę respondentów (15 osób – 25%) stanowią osoby, którym satysfakcję płynącą z uczęszczania na zajęcia aerobiku przynosiła świadomość, że robią coś dla siebie (rys. 8). Niewiele mniej (12 osób – 20%) stanowią kobiety, które są usatysfakcjonowane postawą instruktora/ki. Po 9 kobiet, stanowiących łącznie 30% wszystkich badanych, wyraża swoją satysfakcję wynikającą z treści zajęć oraz poczucia, że są w lepszej kondycji. Następną grupę stanowią osoby, które są usatysfakcjonowane towarzystwem w jakim wykonują ćwiczenia, takiej odpowiedzi udzieliło 6 osób, tj. 10%. Taka sama liczba kobiet zadeklarowała, że motywem regularnego uczęszczania na zajęcia są efekty, jakie obserwują. Natomiast tylko 3 kobiety (5%) stwierdziły, że dla nich zasadniczą zaletą zajęć jest wyładowanie negatywnej energii.

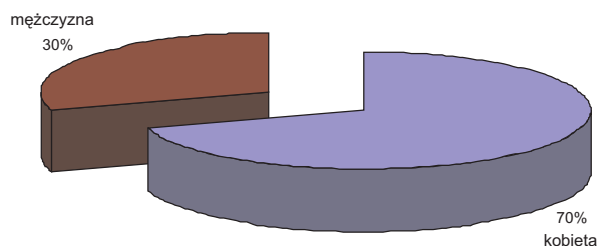


Rys. 8. Źródło satysfakcji z zajęć ruchowych

Źródło: opracowanie własne.

W następnym pytaniu poproszono respondentki o wyrażenie swojej opinii na temat osoby prowadzącej zajęcia aerobiku, czy ma być to kobieta czy mężczyzna? Szczegółowe dane na ten temat zamieszczono na rysunku 9.

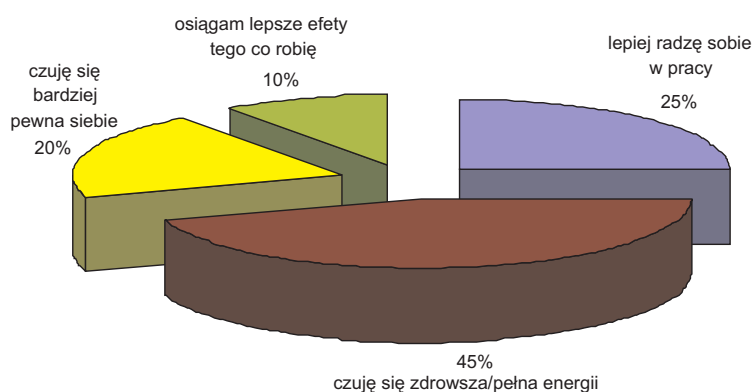
Z przeprowadzonej analizy wynika, że 42 kobiety, tj. 70% respondentek, wolałyby, aby zajęcia aerobiku były prowadzone przez kobietę. Swoją opinię umotywowały tym, że w towarzystwie instruktorki odczuwałyby większą swobodę w wykonywaniu ćwiczeń, jak również tym, że kobieta lepiej rozumie potrzeby innych kobiet. Pozostałe osoby (18 osób – 30%) stwierdziły, że lepiej byłoby, aby tę funkcję pełnił mężczyzna.



Rys. 9. Procentowy rozkład zwolenniczek kobiety lub mężczyzny jako instruktora

Źródło: opracowanie własne.

Prawie połowa kobiet (rys. 10) zadeklarowała lepsze samopoczucie, wynikające z uczęszczania na zajęcia ruchowe. Jednak 25% największą różnicę zaobserwowała w wydajności w pracy zawodowej, co świadczyłoby o podwyższeniu się pułapu tlenowego. Potwierdza to fakt, że wydolność aerobowa warunkuje wydajność w pracy. Część ankietowanych kobiet zwróciła uwagę na pozytywny wpływ ruchu na pewność siebie i osiąganie lepszych efektów podejmowanych działań.



Rys. 10. Samoocena zmian w samopoczuciu ankietowanych kobiet pod wpływem zajęć ruchowych (%)

Źródło: opracowanie własne.

Z odpowiedzi na dwa ostatnie pytania, a mianowicie, czy polecałyby znajomym tego typu zajęcia i czy dają one satysfakcję 100% kobiet wypowiedziało się na tak. Wynika z tego, że ta forma zajęć – niezależnie od poziomu osiąganych efektów – jest bardzo popularna wśród kobiet. Coraz większa staje się również potrzeba ruchu w naszym społeczeństwie, co dobrze rokuje w aspekcie prozdrowotnym.

6. Podsumowanie

Coraz częściej z zajęć aerobowych korzystają kobiety w różnym wieku. Aerobik do niedawna był traktowany jako dobra forma ruchu wyłącznie dla młodych kobiet. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że 58% respondentek to kobiety w okresie ontogenetycznym wieku dorosłego, a 42% wieku dojrzałego. Większość respondentek podejmuje aktywność ruchową regularnie, a jako główny powód podaje potrzebę ruchu. Świadczy to o coraz większej świadomości społecznej, dotyczącej zdrowotnych aspektów sprawności fizycznej. Spowolnienie zmian inwolucyjnych przekłada się na jakość życia, wydajność w pracy oraz ma niewątpliwie aspekt ekonomiczny. Przeciętnie ankietowane kobiety podejmują zajęcia dwa razy w tygodniu przez 45 minut, co odpowiada jednej jednostce lekcyjnej. Może to być zbyt małe obciążenie dla uzyskania określonej poprawy i korzystnych zmian fizjologicznych. Aż 95% badanych ocenia swoją sprawność fizyczną jako dobrą lub bardzo dobrą. Co prawda, procentowo najliczniejsza grupa satysfakcję czerpie z poczucia, że są zdrowsze lub z faktu, że robią coś dla siebie, to jednak 20% badanych wskazuje na rolę instruktora ćwiczeń. To zagadnienie zdaje się być bardzo istotne z punktu widzenia dalszego propagowania aerobiku. Wiele osób przestaje uczęszczać na aerobik właśnie ze względu na błędy popełniane przez prowadzącego. Dotyczy to zwłaszcza złego doboru obciążeń, które w efekcie skutkują brakiem poprawy lub nawet bólem związanym z urazami mięśniowymi. Ponadto brak indywidualizacji ćwiczeń i podziału na grupy pod względem zaawansowania prowadzi do przekształcenia aerobiku (ćwiczenia aerobowe) w anaerobik (ćwiczenia siłowo-szybkościowe). Stąd konieczna wydaje się poprawa poziomu kształcenia instruktorów rekreacji ruchowej. Bez względu na odpowiedzi na inne zadawane pytania wszystkie respondenci polecają podejmowanie tego typu zajęć ruchowych innym, uważając, że są one satysfakcjonujące. Niestety, nie ma publikowanych doniesień, jaki procent kobiet rezygnuje z tego typu zajęć. Pomimo że wyniki tej ankiety są obiecujące w kontekście propagowania rekreacji ruchowej, to należy podchodzić do nich z pewną ostrożnością. Respondentkami bowiem były osoby, które wytrwale i stosunkowo regularnie uczęszczają na aerobik.

Bibliografia

- Ambroży D., Pilch W. 2007. *Wpływ 7-miesięcznych ćwiczeń fizycznych wykonywanych podczas aerobiku na poprawę wydolności fizycznej, zmianę masy i składu ciała młodych kobiet*. „Medicina Sportiva Practica” 8, nr 1, s. 1–4.
- Borysiuk Z. 2004. *Profil wysiłkowy grupy kobiet uprawiających aerobik*. „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia” vol. 59, suppl. 14, s. 42.
- Bouchard C., Shephard R. 1993: *Physical activity, fitness, and health: the model and key concept*. In: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens (eds.). *Physical activity, fitness, and health: consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, pp. 11–20.

- Kłoczek T., Kłoczek E., Spieszny M. 2005. *Poziom koordynacji ruchowej i wydolności fizycznej w aspekcie umiejętności ruchowych kobiet uczestniczących w rekreacyjnych zajęciach aerobiku*. „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia” vol. 60, suppl. 16, s. 208.
- Makris M., Górecka B. 1999. *Sprawność fizyczna kobiet uprawiających aerobik*. „Nowa Medycyna” nr 6, s. 51–53.
- Osiński W. 2003. *Antropomotoryka*. Poznań: AWF. ISBN 83-88923-22-6.
- Szopa J., Mleczko E., Żak S. 1998 *Podstawy antropomotoryki*. Warszawa – Kraków: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN 83-01-11946-2.

Physical Fitness and Motivation of Women Choosing Aerobics as a Form of Physical Recreation

Summary: The following study aims to define the motivation and physical fitness of women attending aerobics classes. For this reason 60 women ranging from 20 to 60 years of age, regularly attending the classes were polled. The questions asked to the respondents concerned mainly defining their attitudes towards physical fitness, pro-health consciousness of the undertaken activities and self-assessment of their results, which translated directly into motivation. It is worth stressing the fact that increasingly more middle-aged women are undertaking physical activities. It is even more valuable due to the act that the main reason to undertake physical activities is the need of movement for the majority of the polled, which testifies to the growing social consciousness of the pro-health aspects of physical fitness. The definite majority (75%) of women being polled declared satisfaction with physical classes. All the polled women would recommend this form of activities, assessing their own physical fitness very well.

Key words: aerobics, physical fitness, motivation
