

**Alicja Drohomirecka, Jordan Klimek, Paweł Eider, Krzysztof Wilk, Katarzyna Kotarska**

---

**Charakterystyka mieszkanek Wałcza uczestniczących w zajęciach z aerobiku**

---

Ekonomiczne Problemy Usług nr 71, 539-546

---

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

*ALICJA DROHOMIRECKA, JORDAN KLIMEK,  
PAWEŁ EIDER, KRZYSZTOF WILK, KATARZYNA KOTARSKA*  
**Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Wałczu**

## **CHARAKTERYSTYKA MIESZKANEK WAŁCZA UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH Z AEROBIKU**

### **Wstęp**

Podjęcie badań z zakresu przyczyn i poziomu uczestnictwa kobiet powiatu wałeckiego w kulturze fizycznej stanowi istotne uzupełnienie dokumentów strategicznych regionu, tj. Strategii Rozwoju Miasta Wałcza do 2015 roku oraz Strategii Rozwoju Gminy Wałcz na lata 2008–2015, o weryfikowalne empirycznie dane, których analiza jest przedmiotem niniejszych rozważań.

Zmiany demograficzne, społeczne i infrastrukturalne regionu, przejawiające się m.in. znacznym wzrostem liczby osób w wieku poprodukcyjnym i jednoczesnym spadkiem liczby osób w wieku przedprodukcyjnym, zmniejszeniem przyrostu naturalnego, niezadowalającym stanem liczebnym i technicznym obiektów sportowych, są czynnikami wywierającymi znaczny wpływ na niski poziom sprawności fizycznej ludności regionu czy świadomości społecznej w zakresie zdrowego stylu życia i uczestnictwa w kulturze fizycznej<sup>1</sup>. Podjęcie prac badawczych z zakresu szeroko rozumianej tematyki

---

<sup>1</sup> Strategia Rozwoju Miasta Wałcza do 2015 roku, <[http://www.um.walcz.pl/cms\\_tmp/strategia.pdf](http://www.um.walcz.pl/cms_tmp/strategia.pdf)>, s. 25; Strategia Rozwoju Gminy Wałcz na lata 2008–2015, s. 5–21 <[http://www.um.walcz.pl/cms\\_tmp/strategia.pdf](http://www.um.walcz.pl/cms_tmp/strategia.pdf)>.

uczestnictwa w kulturze fizycznej wydaje się nie tylko uzasadnione, ale wręcz niezbędne do weryfikacji celów strategicznych regionu w tym obszarze życia.

Produkty pracy naukowej mogą przyczynić się m.in. do trafnego wytypowania lokalizacji do budowy nowych obiektów sportowych czy dostosowania istniejącej infrastruktury do potrzeb zbiorowości lokalnej, co pozwoli na stworzenie optymalnych warunków do aktywnego spędzania czasu wolnego i rozwoju turystyki regionalnej. Wykorzystanie opracowań naukowych do promocji zdrowego stylu życia poprzez aktywność ruchową i zdrowe odżywianie się stanowi kolejną egzemplifikację współpracy pomiędzy jednostkami naukowo-badawczymi a władzami lokalnymi, której korzyści są nieocenione. Tego typu badania prowadzi się na całym świecie<sup>2</sup>. Warto pamiętać, iż jakość pracy naukowej zależy od wielu czynników, do których należy zaliczyć takie zagadnienia, jak: doniosłość, spójność, zgodność teorii z pomiarem, możliwość uogólnienia wyników, precyzja pomiaru, weryfikacja i powtarzalność wyników. Świadoma kontrola tych wskaźników jakości badań naukowych pozwala na uzyskanie wiarygodnych wyników, które, w przeciwieństwie do wniosków o charakterze nienaukowym (potocznym), stanowią niepodważalne źródło wiedzy. W związku z tym scharakteryzowano grupę kobiet, które swoim udziałem w zajęciach ruchowych wniosły wkład w krzewienie kultury fizycznej w regionie wałęckim.

### **Material i metoda badań**

Badania stanowiące podstawę do rozważań w niniejszej pracy przeprowadzone zostały w marcu 2009 roku. Objęto nimi 60 kobiet, które uczestniczyły przez 1 rok w zajęciach z aerobiku zorganizowanych przez pracowników Instytutu Kultury Fizycznej PWSZ. Odbywały się one 3 razy w tygodniu po 60 min. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Na podstawie ankiety uzyskano informacje dotyczące wieku, wysokości i masy ciała badanych. Ankietowane określiły również charakter swojej pracy, wykształcenie i stan cywilny. W opracowaniu statystycznym wyników badań uwzględniono procentowy udział poszczególnych kategorii odpowiedzi.

---

<sup>2</sup> A.G. Knuth, P.C.Hallal, *Temporal trends in physical activity: a systematic review*, "J Phys Act Health", nr 6 (5), September/2009, s. 548–559.

## Wyniki badań

Największą średnią wysokość ciała miały kobiety w wieku 26–35 lat, a najmniejszą najstarsze ankietowane. W przypadku średnich wartości masy ciała zaobserwowano pewną prawidłowość – wzrost tej cechy somatycznej wraz z wiekiem. Dane te obrazuje tabela 1.

Tabela 1

Średnie wartości wieku, wysokości i masy ciała badanych  
w określonych przedziałach wieku

Przedział wieku	n	Wiek [lata]	Wysokość ciała [cm]	Masa ciała [kg]
14–25	12	18,5	164,3	56,8
26–35	14	30,3	165,7	62,7
36–45	20	40,6	164,0	69,6
46->	14	54,3	161,4	72,6

n – liczba badanych

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Wykształcenie ankietowanych było zróżnicowane. Największy odsetek badanych z wykształceniem wyższym występował w przedziale wieku 26–36 lat. Kobiety powyżej 36 roku życia najczęściej miały wykształcenie średnie. Natomiast w najmłodszej grupie wiekowej ankietowane najczęściej miały wykształcenie podstawowe ze względu na wciąż trwającą naukę. Przedstawia to tabela 2.

Tabela 2

Wykształcenie badanych

Przedział wieku	n	Wykształcenie			
		Podstawowe [%]	Zasadnicze [%]	Średnie [%]	Wyższe [%]
14–25	12	41,6	8,3	16,6	33,5
26–35	14	-	7,1	35,7	57,1
36–45	20	-	5,0	65,0	30,0
46->	14	-	28,6	50,0	21,4

n – liczba badanych

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

We wszystkich przedziałach wieku blisko 30% badanych było niepracujących, a wśród pracujących największy odsetek dotyczył etatów o charakterze umysłowym (tabela 3).

Tabela 3

## Charakter pracy badanych

Przedział wieku	n	Charakter pracy					
		umysłowy [%]	fizyczny [%]	fizyczno- -umy- słowy [%]	brak pracy [%]	renta/ emerytura [%]	nauka [%]
14–25	12	16,6	-	-	25,0	-	58,4
26–35	14	64,3	-	-	35,7	-	-
36–45	20	45,0	-	25,0	30,0	-	-
46->	14	23,0	7,1	7,1	28,8	34,0	-

n – liczba badanych

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Zgodnie z oczekiwaniami największy procent badanych stanu wolnego występował w najmłodszej grupie. W pozostałych przedziałach wieku dominowały kobiety zamężne (tabela 4).

Tabela 4

## Stan cywilny badanych

Przedział wieku	n	Stan cywilny			
		panna [%]	mężatka [%]	rozwidziona [%]	wdowa [%]
14–25	12	83,3	16,7	-	-
26–35	14	7,1	92,9	-	-
36–45	20	5,0	80,0	10,0	5,0
46->	14	14,3	57,1	14,3	14,3

n – liczba badanych

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

Zdecydowanie najwięcej ankietowanych uczestniczyło w zajęciach z aerobiku w celu poprawy ogólnej kondycji, koordynacji ruchowej

i utrzymania dobrego samopoczucia. Ponadto istotne znaczenie miało również zapobieganie nadwadze. Odpowiednie dane przedstawia tabela 5.

Tabela 5

## Powód uczestnictwa w zajęciach

Przedział wieku	n	Poprawa samopoczucia [%]	Namowa znajomych, rodziny [%]	Chęć poprawienia kondycji i koordynacji ruchowej [%]	Zapobieganie nadwadze [%]
14–25	12	26,3	5,3	47,3	21,0
26–35	14	29,1	4,2	45,8	20,8
36–45	20	33,4	-	41,6	25
46->	14	34,8	-	34,8	30,4

n – liczba badanych

Źródło: opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

## Omówienie

Dokonując analizy uzyskanych wyników, trzeba podkreślić, że stanowią one tylko część szerszych badań dotyczących m.in. sprawności fizycznej oraz stylu życia ankietowanych. Zapewne powiązanie tych wszystkich aspektów dałoby szerszy obraz badanej grupy kobiet. Niemniej pokusić się można o dokonanie pewnej charakterystyki.

Na wstępie zaznaczyć należy, że prowadzone zajęcia ruchowe były bezpłatne. Zapewne w związku z tym tak liczna grupa kobiet uczęszczała systematycznie na tę zorganizowaną formę aktywności ruchowej. Wiek badanych był zróżnicowany – od 14 do 62 lat. Można więc stwierdzić, że potrzeba ruchu i chęć poprawienia kondycji miały charakter wielopokoleniowy. Co ciekawe, pomimo różnicy wieku ankietowane chętnie ze sobą współpracowały i w podobnym stopniu angażowały się w prowadzone zajęcia. Kobiety po 36 roku życia miały najczęściej średnie wykształcenie, a młodsze (do 35 roku) – wyższe. Wśród pracujących największy odsetek badanych wykonywał pracę umysłową, co związane było z siedzeniem przy biurku i przyczyniało się

do ograniczenia aktywności ruchowej. Siedzący tryb życia, zarówno w pracy, jak i w domu, wpływa niekorzystnie na stan zdrowia, co potwierdzają liczne badania<sup>3</sup>, zatem zapewnienie organizmowi odpowiedniej dawki ruchu nabiera istotnego znaczenia<sup>4</sup>. Zdecydowanie największy procent badanych stanowiły kobiety zamężne, zaangażowane w życie rodzinne i różne obowiązki domowe. Fakt ten stanowić może kolejny powód do podejmowania działań mających na celu poprawę sprawności fizycznej i samopoczucia. W badaniach, chociażby Guszkowskiej i Kozdroń<sup>5</sup>, wykazano zdecydowany spadek napięcia emocjonalnego, gniewu, zakłopotania, przygnębienia i lęku pod wpływem systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród dojrzałych i starszych kobiet. W związku z tym zorganizowane formy ćwiczeń fizycznych mogą mieć istotny wpływ na jakość życia.

## Wnioski

Badane mieszkanki Wałcza, niezależnie od wieku, chętnie uczestniczyły w zajęciach z aerobiku.

Poprawa samopoczucia, potrzeba ruchu i dbałość o sylwetkę stanowiły główną motywację do udziału w ćwiczeniach.

W trosce o zdrowie i jakość życia mieszkańców powiatu wałeckiego należy promować uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach aktywności ruchowej osób w różnym wieku.

---

<sup>3</sup> M.M. Hillsdon, E.J. Brunner, J.M. Guralnik, M.G. Marmot, *Prospective study of physical activity and physical function in early old age*, "Am J Prev Med", nr 28 (3), April/2005, s. 245–250; J.M. Hush, Z. Michaleff, C.G. Maher, K. Refshauge, *Individual, physical and psychological risk factors for neck pain in Australian office workers: a 1-year longitudinal study*, "Eur Spine J", 18 (10), October/2009, s. 1532–1540; S.K. McCrady, J.A. Levine, *Sedentariness at work: how much do we really sit?*, "Obesity", (Silver Spring) 17 (11), November/2009, s. 2103–2105.

<sup>4</sup> W.J. Brown, A.E. Bauman, N. Owen, *Stand up, sit down, keep moving: turning circles in physical activity research?*, "Br J Sports Med", 43 (2), February/2009, s. 86–88; J.P. Chaput, A. Tremblay, *Obesity and Physical Inactivity: The Relevance of Reconsidering the Notion of Sedentariness*, "Obes Facts", 2 (4)/2009, s. 249–254; Y.M. Chen, *Perceived barriers to physical activity among older adults residing in long-term care institutions*, "J Clin Nurs", 19 (3–4), February/2010, s. 432–439.

<sup>5</sup> M. Guszkowska, A. Kozdroń, *Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku*, „Gerontologia Polska” t. 17, nr 2/2009, s. 71–78.

## Literatura

- Brown W.J., Bauman A.E., Owen N., *Stand up, sit down, keep moving: turning circles in physical activity research?*, "Br J Sports Med", 43 (2), February/2009.
- Chaput J.P., Tremblay A., *Obesity and Physical Inactivity: The Relevance of Reconsidering the Notion of Sedentariness*, "Obes Facts", 2 (4)/2009.
- Chen Y.M., *Perceived barriers to physical activity among older adults residing in long-term care institutions*, "J Clin Nurs", 19 (3–4), February/2010.
- Guszkowska M., Kozdroń A., *Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku*, „Gerontologia Polska” t. 17, nr 2/2009.
- Hillsdon M.M., Brunner E.J., Guralnik J.M., Marmot M.G., *Prospective study of physical activity and physical function in early old age*, "Am J Prev Med", nr 28 (3), April/2005.
- Hush J.M., Michaleff Z., Maher C.G., Refshauge K., *Individual, physical and psychological risk factors for neck pain in Australian office workers: a 1-year longitudinal study*, "Eur Spine J", 18 (10), October/2009.
- Knuth A.G., Hallal P.C., *Temporal trends in physical activity: a systematic review*, "J Phys Act Health", nr 6 (5), September/2009, s. 548–559.
- Levine J.A., *Sedentariness at work: how much do we really sit?*, "Obesity", (Silver Spring) 17 (11), November/2009, s. 2103–2105.
- Strategia Rozwoju Gminy Wąlcz na lata 2008–2015, <[http://www.um.walcz.pl/cms\\_tmp/strategia.pdf](http://www.um.walcz.pl/cms_tmp/strategia.pdf)>.
- Strategia Rozwoju Miasta Wąlcza do 2015 roku, <[http://www.um.walcz.pl/cms\\_tmp/strategia.pdf](http://www.um.walcz.pl/cms_tmp/strategia.pdf)>.

## CHARACTERISTICS OF WĄLCZ FEMALE RESIDENTS PARTICIPATING IN AEROBICS CLASSES

### Summary

Numerous demographic, social and infrastructural factors have a significant impact on reducing the level of physical fitness of a population in a region in terms of a healthy lifestyle and participation in physical education. The paper examines characteristics of a group of women who participated in physical activities and contributed to the promotion of physical education in the region of Wąlcz. The study was conducted in March 2009 and covered 60 women who participated in the cost-free



classes, organized by the staff of the Institute of Physical Education PWSZ. The classes were 60 minutes long, took place three times a week over a period of 1 year. The study used a method of diagnostic survey. A poll was used to obtain information on age, height and weight of respondents. The respondents also identified the nature of their work, education and marital status. The largest percentage of respondents with higher education was in the 26-36 age group. Women over 36 years of age mostly had secondary education. In the group aged under 25, most had elementary education because of their ongoing study. Nearly 30% of respondents were unemployed, whereas among the working population, the highest percentage of respondents had carried out work of an intellectual nature. Most of the respondents participated in an aerobics classes in order to improve their overall fitness, coordination and maintaining their well-being followed by weightloss.

*Translated by Marcin Kwiatkowski*