

# Bożena Makowska

---

## Aktywność ruchowa dziewcząt w czasie menstruacji

---

Prace Naukowe. Kultura Fizyczna 3, 117-125

---

2000

Artykuł został zdigitalizowany i 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.

**Bożena Makowska**

## **AKTYWNOŚĆ RUCHOWA DZIEWCZĄT W CZASIE MENSTRUACJI**

### **Wstęp**

Biologiczny, naturalny rozwój motoryczności dziewcząt w licznych jej przejawach kończy się właśnie w okresie pubertalnym. Jeśli dziewczyna nie ćwiczy, nie trenuje, wówczas stopniowo jej sprawność fizyczna obniża się. Następuje jakby inwolucja motoryczna jeszcze przed dorosłością [12]. Zjawisko malejącej aktywności ruchowej dziewcząt w okresie dorastania potwierdzają liczne badania i wypowiedzi praktyków, w szczególności nauczycieli wychowania fizycznego [5,8,10,12,14,15,20].

W całej ontogenezie ten właśnie okres rozwoju ma zasadnicze znaczenie dla kształtowania umiejętności, nawyków ruchowych i przyzwyczajzeń dorosłej kobiety. Funkcje biologiczne, rodzinne i zawodowe kobiety stawiają przed nią ogrom zadań, którym nie zawsze może podoleć.

Stopień aktywności ruchowej dziewcząt zależy od różnych czynników, a wśród wielu najczęściej wymienione są takie, jak: wpływ środowiska, rodziny, rówieśników, atmosfera wokół wychowania fizycznego itp. [5,18]. Zmniejszenie aktywności fizycznej w okresie dzieciństwa może przejawiać się różnego rodzaju dolegliwościami w późniejszych latach. Wymienia się tu np.: otyłość, miażdżycę, osteoporozę [7,10].

Czas dojrzewania to „huśtawka” nastrojów, to okres wielkiej chwiejności emocjonalnej przypadający na wiek szkolny [9]. Czynniki mające wpływ na psychikę młodej dziewczyny są bardzo liczne, można tu wymienić: atmosferę w domu i w szkole, właściwe odżywianie itp. Dziewczęta w tym wieku są bardzo podatne na stresy psychiczne, wywołujące poczucie zagubienia i niepewności [13,15].

Wszystkie nieporozumienia w szkole, w domu najczęściej manifestują się jako nadmierne, bolesne krwawienia miesięczne. Woynarowska (1973) twierdzi, iż

w okresie pokwitania obserwuje się u dziewcząt objawy zwiększonej pobudliwości nerwowej związanej z kształtowaniem się nowej równowagi neurohormonalnej. Przejawiają się one w postaci różnorodnych dolegliwości, np.: skłonności do omdleń, łatwego męczenia, klucia w okolicy serca, uczucia duszności. Dziewczęta skarżą się także na zawroty i bóle głowy, zaburzenia snu, bóle brzucha. Objawy te przy równoczesnej niechęci do ruchu przyczyniły się do rozpowszechnienia opinii o potrzebie ograniczenia aktywności ruchowej.

Aktywność ruchowa — według Tomaszewskiej (1974) i Bulskiej (1973) — w czasie krwawień miesięcznych nie jest szkodliwa pod warunkiem przestrzegania pewnych zasad zapobiegających wyczerpaniu fizycznemu, przede wszystkim unikania wstrząsów i dużych wysiłków, jak skoków, biegów, pływania itp. Dzięki ćwiczeniom fizycznym uprawianym od wczesnego dzieciństwa zmniejsza się bolesność miesiączek i jest to jedna z metod leczenia tych dolegliwości — tak twierdzą Weinert (1966), Bulska (1968), Bieniasz (1971), Tomaszewska (1974), Wyżnikiewicz (1981).

Bolesne i obfite miesiączki częściej zdarzają się dziewczętom z nadwagą i mało sprawnym fizycznie. Badania przeprowadzone przez Burkhard (1970), Wyżnikiewicz (1978), których celem było ustalenie charakteru i przebiegu krwawień miesięcznych u dziewcząt uprawiających sport na tle rówieśniczek mało aktywnych fizycznie, wykazują, iż u trenujących wskaźnik regularności cykli był wyższy, a dziewczęta nie stosowały leków przeciwbólowych. Autor tłumaczył to tym, iż dziewczęta zaangażowane w działalność sportową mniej czasu poświęcały sprawom osobistym. W związku z tym nie przeżywały tak głęboko i długo swoich dolegliwości, a sama aktywność ruchowa wpływała na zmniejszenie odczucia dolegliwości miesiączkowych.

Trening dziewcząt w okresie pokwitania jest ciągle przedmiotem zainteresowania i dyskusji fizjologów, lekarzy sportowych i metodyków.

Okres ten cechuje z jednej strony przejściowe pogorszenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, z drugiej strony jest to faza największego rozwoju wszystkich cech motorycznych [11,14]. Problem najważniejszy tkwi w tym, by dziewczęta chciały ćwiczyć, uczestniczyć w proponowanych formach zajęć w celu lepszego przygotowania do czekających je ról i zadań w dorosłym życiu. Wyżnikiewicz (1978) zachęca do współdziałania dyrekcji, nauczycieli wf., rodziców.

Formy aktywności ruchowej dziewcząt nie mogą obejmować tylko obowiązkowo szkolnego, powinny wykraczać poza lekcje w wolnym czasie i przyjmować charakter rekreacyjny.

Uważa się, że w pracy z dziewczętami należy stosować właściwy dobór treści metod i form pracy. Nowatorskie tendencje powinny dotyczyć rezygnacji z tradycyjnie pojętej gimnastyki, ze stworzeniem możliwości poznania szerokiego „wachlarza” dyscyplin sportowych. Zaleca się zróżnicowanie treści dla dziewcząt

i chłopców, unowocześnienie sprzętu, obiektów i zaplecza higienicznego. Bulska (1973) podkreśla znaczenie przestrzegania zasad indywidualizacji ze zwróceniem uwagi na właściwości rozwojowe dziewcząt ich temperamentu i zainteresowań.

Problem aktywności ruchowej w czasie menstruacji powinien być podejmowany w rozmowach z młodymi dziewczętami, aby pomóc im przejść ten trudny okres. Młodej osobie w tym trudnym dla niej okresie powinien dopomóc ktoś bliski, np.: matka, nauczyciel wf., wykazując dużą tolerancję i odporność psychiczną, nie pogłębiając konfliktów przez moralizowanie. Może to być możliwe tylko wtedy, gdy osoba dorosła zdaje sobie sprawę z tego przełomu, z tych procesów biofizycznych, jakie się toczą w organizmie młodej dziewczyny [13].

„...Dobry pedagog stara się wszechstronnie poznać swojego wychowanka, zebrać o nim jak najwięcej rzetelnych informacji, wnikać w życie pozaszkolne, poznać jego biografię...” (Demel 1980).

Celem niniejszej pracy było zatem:

- rozeznanie udziału dziewcząt 12 i 13-letnich, tj. dopiero rozpoczynających cykle menstruacyjne, w lekcjach wychowania fizycznego i poza szkołą w czasie wolnym,
- poznanie opinii dziewcząt i ich nauczycieli na temat posiadanej wiedzy o miesiączkowaniu,
- określenie stosunku matek badanych dziewcząt do aktywności ruchowej swoich córek na zajęciach wf.,
- określenie działań nauczycieli w zakresie mobilizowania dziewcząt miesiączkujących do udziału w lekcjach.

## **Materiał i metodyka badań**

W roku szkolnym 1995/96 w miesiącu grudniu przeprowadzono badania ankietowe wśród 190 uczennic w wieku 12 – 13 lat, w tym 112 dziewczynek z czterech szkół podstawowych Krakowa – Nowej Huty i 78 z dwóch szkół podstawowych Tarnowa.

Pytania ankietowe uszeregowano w grupy tematyczne i dotyczyły one wszystkich dziewcząt badanych, tj. miesiączkujących, i tych, u których menstruacja jeszcze nie wystąpiła.

Następnie przeprowadzono wywiady z nauczycielami wychowania fizycznego uczącymi dziewczęta w szkołach objętych badaniami oraz nauczycielami uczącym dziewczynki w innych szkołach podstawowych.

## **Wyniki badań i ich omówienie**

Badania wykazały, iż spośród 159 dziewczynek już miesiączkujących tylko 32,7% uczennic było aktywnych ruchowo w czasie menstruacji, na lekcji wychowania fizycznego.

Jednakże częściej ćwiczyły dziewczyny z Tarnowa, w porównaniu z koleżankami z Krakowa (tabela I). Uczestnictwo badanych w zajęciach ruchowych poza szkołą przedstawiało się podobnie, tj. częściej nieaktywne były dziewczęta z Krakowa niż ich rówieśniczki z Tarnowa (tabela II).

**Tabela I. Uczestnictwo dziewcząt w lekcjach wychowania fizycznego w czasie miesiączki**

Uczennice	Uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego				Razem	
	ćwiczą		nie ćwiczą			
	n	%	n	%	n	%
Krakowa	26	28,3	66	71,7	92	100
Tarnowa	26	38,8	41	61,1	67	100
Razem	52	32,7	107	67,3	159	100

**Tabela II. Aktywność ruchowa w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych dziewcząt miesiączkujących**

Uczennice	Aktywność w trakcie miesiączki						Razem	
	aktywne		nieaktywne		czasami aktywne			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Krakowa	24	26,1	42	45,6	26	28,3	92	100
Tarnowa	16	23,9	11	16,4	40	59,7	67	100
Razem	40	25,2	53	33,3	66	41,5	159	100

Porównując przebieg miesiączkowania dziewcząt z Krakowa i Tarnowa, stwierdzono, iż dolegliwości związane z miesiączką były bardziej nasilone u badanych z Krakowa (66,3%) i one też częściej używały leków przeciwbólowych (23,9%).

Analizując przyczyny tak niskiej aktywności ruchowej dziewcząt, stwierdza się, iż wiedzę o wpływie ćwiczeń fizycznych na przebieg miesiączkowania posiadało tylko 12,6% badanych, pozostałe nie były informowane i nic nie wiedziały na ten temat (tabela III).

Stosunek matek do aktywności ruchowej swoich córek w czasie miesiączki nie skłaniał ich do udziału w lekcjach wf. Tylko 3,6% matek zachęcało do uczestnictwa w zajęciach, a co 4 matka z Krakowa i co 5 z Tarnowa wręcz odradzały. Takie stanowisko wobec aktywności ruchowej prezentowały najczęściej matki z wykształceniem wyższym, a nie interesowały się przede wszystkim matki z wykształceniem podstawowym lub zawodowym (tabela IV).

**Tabela III. Przekazywanie dziewczętom w domu lub szkole informacji na temat aktywności ruchowej w czasie menstruacji**

Badane uczennice	Informowanie dziewcząt				Razem	
	tak		nie			
	n	%	n	%	n	%
	24	12,6	166	87,4	190	100

**Tabela IV. Stosunek matek do aktywności ruchowej córek w czasie miesiączki w zależności od wykształcenia**

Wykształcenie matek	Stosunek matek do aktywności ruchowej córek										Razem	
	nie interesują się		zachęcają do ćwiczeń		odradzają		na prośby piszą zwolnienia		uważają za szkodliwe			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
podstawowe zawodowe	49	68,0	2	2,8	18	25,0	3	4,2	-	-	72	100
średnie	26	47,3	2	3,6	10	18,2	16	29,1	1	1,8	55	100
wyższe	6	18,7	2	6,2	13	40,6	11	34,4	-	-	32	100
razem	81	50,9	6	3,8	41	25,8	30	18,9	1	0,6	159	100

W świetle wielu badań nad uczestnictwem ludzi w rekreacji ruchowej wykazano zależności między wykształceniem wyższym, a częstym udziałem w zajęciach ruchowych. Jednakże dorosłe kobiety mogą nie posiadać wiedzy z zakresu

aktywności w czasie miesiączki i w związku z tym nie przekazują jej swoim córkom.

Brak wiedzy o miesiączkowaniu był znaczącym motywem zwalniania się z lekcji wf., gdyż tylko 17,4% uczennic nie lubiło zajęć wf., a nauczyciela prowadzącego darzyło sympatią aż 88,9% badanych.

Dodatkowo przyczyną niskiego udziału dziewcząt w lekcjach wychowania fizycznego mogło być to, iż nie prowadzono dla nich zajęć tzw. „oszczędzających”, a ponadto nauczyciel nie informował badanych o takim przywileju (tab. V).

**Tabela V. Opinia dziewcząt miesiączkujących o możliwości uczestnictwa w wybranych ćwiczeniach w czasie lekcji.**

Grupa uczennic*	Dowolność doboru ćwiczeń na lekcji						Razem	
	tak		nie		nie wiem			
	n	%	n	%	n	%	n	%
I	3	3,3	71	78,9	16	17,9	90	100
II	2	2,9	43	62,3	24	34,8	69	100
Razem	5	3,1	114	71,7	40	25,2	159	100

\*Badane dziewczęta zostały podzielone na dwie grupy. Kryterium podziału dotyczyło płci nauczyciela uczącego wychowania fizycznego. W I grupie było 90 uczennic prowadzonych przez kobiety, a II grupie 69 dziewczynek uczyli mężczyźni.

**Tabela VI. Niepokój dziewcząt o nietolerancję nauczyciela po zgłoszeniu niedyspozycji związanej z miesiączką.**

Grupa uczennic	Występowanie niepokoju u dziewcząt						Razem	
	tak		nie		czasami			
	n	%	n	%	n	%	n	%
I	13	14,4	61	67,8	16	17,8	90	100
II	53	76,8	9	13,0	7	10,2	69	100
Razem	66	41,5	70	44,0	23	14,5	159	100

W opinii dziewcząt zgłoszone niedyspozycje miały wpływ na końcową ocenę z przedmiotu wychowanie fizyczne i przede wszystkim dotyczyło to nauczycielek (75,5%). Jednakże częściej niepokój związany ze zgłoszeniem niedyspozycji wy-

stępował u uczennic prowadzonych przez nauczyciela mężczyznę (76,8%) (tabela VI). Należy sądzić, iż poinformowanie dziewcząt o stanowisku nauczyciela do ich niedyspozycji i prośba porozumienia się w tej kwestii zniwelowałyby wiele obaw uczennic związanych z miesiączkowaniem, a być może zwiększyłyby się ich aktywność ruchowa.

W świetle uzyskanych wyników, na podstawie rozmów z 20 nauczycielami wychowania fizycznego, możemy wnioskować, iż wiedzę o przebiegu miesiączkowania u młodych dziewcząt posiadali prawie wszyscy pedagodzy.

Potwierdzali oni natomiast bardzo niski zasób wiedzy dziewcząt na ten temat, ale nie podejmowali z nimi rozmów. Szkoda, iż nie wyposażali w nią swoich podopiecznych, a tylko skrupulatnie odnotowywali niedyspozycje.

**Tabela VII. Wpływ zgłaszanych niedyspozycji na końcową ocenę z wychowania fizycznego w opinii nauczyciela**

Wpływ niedyspozycji na końcową ocenę	Płeć nauczyciela	
	Kobiety	Mężczyźni
	n	n
Tak ma wpływ	0	1
Nie ma wpływu	2	4
Zależy od ilości zgłoszeń	8	4
Inne	0	1
Razem	10	10

Kończącą ocenę z przedmiotu wychowanie fizyczne uzależniało 12 nauczycieli od ilości zgłoszonych przez dziewczęta niedyspozycji z powodu miesiączki. Tylko 6 pedagogów uznało, iż nie bierze pod uwagę w ocenianiu niedyspozycji dziewcząt (tabela VII).

Reasumując możemy stwierdzić, iż ważnymi przyczynami tak niskiego udziału w zajęciach ruchowych dziewcząt był:

- brak wiedzy o możliwości ich udziału w lekcjach i poza szkołą w czasie menstruacji,
- negatywny stosunek matek do ich aktywności ruchowej,
- brak uzgodnień z nauczycielem prowadzącym, co do możliwości wyboru ćwiczeń w zależności od samopoczucia dziewczynki miesiączkującej.



## Bibliografia

1. Bieniasz B., (1971) *Wpływ cyklu miesięcznego na ogólną sprawność fizyczną studentek*. Akademicki Sport i Wychowanie Fizyczne; 25-26.
2. Bulska M., (1968) *Fizjologia cyklu menstruacyjnego*. PZWL, Warszawa.
3. Bulska M., (1973) *Wskazania i przeciwwskazania ginekologiczne do uprawiania ćwiczeń fizycznych*, [w] *Medycyna sportowa w praktyce*, pod red. Zajączkowskiego Z. PZWL, Warszawa, 168.
4. Burkhard K., (1970) *Wydolność fizyczna kobiet uprawiających sport w różnych okresach cyklu miesięczkowego*, *Wychowanie Fizyczne i Sport* 3; 34.
5. Chromiński Z., (1987) *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży*, Warszawa; 85-105.
6. Demel M., (1980) *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa; 50.
7. Dziak A., (1992) *Aktywność fizyczna a zdrowie*, *Magazyn Medyczny* 6-7; 2.
8. Fijakowski W., Karpiński B., (1983) *Ruch a zdrowie kobiety*, PZWN, Warszawa; 47.
9. Król T., (1994) *Wędrując ku dorosłości.*, Wyd. „Ana”, Kraków; 16.
10. Kuński H., (1987) *Ruch i zdrowie*, PWN, Warszawa; 17-30.
11. Pączka M., (1972) *Badania ankietowe przebiegu cyklu płciowego u studentek Uniwersytetu Warszawskiego*, *Kultura Fizyczna* 6; 257-260.
12. Przewęda R., (1980) *O zmianach motorycznych w życiu człowieka*, PTNKF, *Wiedza o Kulturze Fizycznej* 1; 157.
13. Roszkowski J., (1983) *Zdrowie kobiety*, PZWL, Warszawa; 28.
14. Sykut M., (1973) *Ocena wydolności i sprawności fizycznej oraz analiza wyników sportowych zawodniczek w świetle cyklu menstruacyjnego*, *Wychowanie Fizyczne i Sport* 4; 91-113
15. Tomaszewska H., (1974) *Zaburzenia miesięczkowania dziewcząt i wychowanie fizyczne*, *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna* 2; 22-24.
16. Weinert M., (1966) *Sport kobiety z lekarskiego punktu widzenia*, *Sport Wychynowy* 5; 37-55.
17. Woynarowska B., (1973) *Odrębności morfologiczno-czynnościowe organizmu dziewcząt i ich zdolność do wysiłku fizycznego*, *Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna* 4; 23.
18. Wyżnikiewicz Z., (1978) *Aktywność sportowa kobiet*, PWN, Warszawa.

19. Wyżnikiewicz Z., (1981) *Trening sportowy a miesiączkowanie*, Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 4; 159.
20. Żukowska Z., (1973) *Wychowanie fizyczne i sport dziewcząt*, Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 4; 9.

## SUMMARY

*Bożena Makowska*

### **THE PHYSICAL ACTIVITY OF GIRLS DURING MENSTRUATION HAS BEEN ESTIMATED, BOTH DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND FREE TIME OUTSIDE OF SCHOOL**

In 1995/96 there were 190 girls from Kraków and Tarnów inquired, between the age of 12-13. Additionally, the inquiry was done among 20 physical education (p.e.) teachers (10 men and 10 women) about girls' participation in p.e. classes during menstruation. The teachers were also asked about them introducing the so called "less physical effort classes".

The results from the inquiry show that every third girl during menstruation took part in p.e. classes, and only every fourth was physically active outside the school.

The most common reasons of such low participation in the p.e. classes were:

- students' lack of knowledge about the influence of physical activities on menstruation
- negative attitude of mothers towards their daughters being physically active during menstruation
- no possibility to choose exercises depending on students' physical condition during menstruation
- anxiety (uneasiness) about being taught by male teachers during p.e. classes.