

Ilona Molenda-Grysa

Wpływ wybranych form rekreacji kobiet na rozwój społeczno-gospodarczy regionu

Ekonomiczne Problemy Usług nr 79, 83-94

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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Ilona Molenda-Grysa

Politechnika Świętokrzyska

WPLYW WYBRANYCH FORM REKREACJI KOBIET NA ROZWÓJ SPOŁECZNO-GOSPODARCZY REGIONU

Wstęp

W gospodarce rynkowej odpowiedzialność za pobudzanie i kształtowanie rozwoju regionu na ogół spoczywa na władzach samorządowych. Przeobrażenia w gospodarce polegają, w dużym uproszczeniu, na zwiększaniu dóbr i usług, co wiąże się ze zmianami zarówno ilościowymi, jak i jakościowymi oraz strukturalnymi. Odnosi się to także do rozwoju regionalnego, którego istotnym aspektem jest tworzenie nowych miejsc pracy oraz kształtowanie jak najlepszych warunków życia. Wśród czynników rozwojowych wymienia się między innymi wzrost dostępności usług sportowo-rekreacyjnych i aktywizację zawodową kobiet.

Do niedawna jogę postrzegano jako system filozoficzno-mistyczny. Obecnie na całym świecie obserwuje się znaczne zainteresowanie zdrowym stylem życia, w którym ważne miejsce zajmują różne formy sportu i rekreacji ruchowej, w tym także joga.

1. Joga jako rekreacja ruchowa

Przez pojęcie rekreacja ruchowa rozumie się aktywność fizyczną podejmowaną dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych w czasie wolnym od pracy.

Jogę, będącą starodawnym systemem ćwiczeń fizyczno-psychicznych, zaklasyfikowano w Ministerstwie Sportu jako system rekreacji ruchowej fitness – ćwiczenia psychofizyczne. Słowo fitness po angielsku oznacza sprawność, a popularnie przez to pojęcie rozumie się „drogę do zdrowia” [Szopa, 2010]. W nauce o kulturze fizycznej znaczenia tego pojęcia przedstawiono za pomocą następującego równania [Górna, Szopa, 2008]:

fitness = sprawność ciała + sprawność umysłu + sprawność psychiki.

Jest to więc świadome oddziaływanie ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz na sprawność umysłu.

Charakterystyczne cechy zajęć z fitnessu są następujące [Szopa, 2006]:

- uniwersalizm – mogą być uprawiane przez całe życie, nie są oparte na jakichkolwiek specyficznych technikach sportowych,
- pozasportowy charakter – jedynym przeciwnikiem jest własna słabość,
- nie wymagają specjalnych umiejętności,
- wszechstronność – możliwość dopasowania typu i parametrów ćwiczeń do indywidualnych potrzeb uczestnika,
- rozwój osobowości w sferze fizycznej, psychicznej i emocjonalnej,
- pozbywanie się stresu,
- zwiększenie poczucia własnej wartości,
- poprawa wyglądu,
- aspekt społeczny – możliwość nawiązywania kontaktów towarzyskich,
- powszechna dostępność.

Przez fizyczne ćwiczenia jogi świadomie oddziałujemy ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne i sprawność umysłu. Można stwierdzić, że ich wielostronne oddziaływanie na człowieka jest takie same jak ćwiczeń prozdrowotnych z fitnessu. Fizyczne ćwiczenia jogi są zatem sposobem uprawiania rekreacji ruchowej, zwłaszcza w aspekcie rekreacyjnego treningu zdrowotnego.

2. Badania naukowe wokół wpływu jogi na zdrowie ćwiczących

W Polsce pierwsze naukowe badania nad jogą podjął prof. W. Romanowski, z wykształcenia lekarz fizjolog, kierownik Zakładu Fizjologii Instytutu Nauk Biologicznych w AWF w Warszawie. To pod jego redakcją z inicjatywy prof. T. Paska powstał pierwszy akademicki podręcznik jogi *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, wydany w 1975 roku [Kulmatycki, 2010]. Efektem systematycznego badania wpływu ćwiczeń jogi na organizm człowieka, które rozpoczął prof. T. Pasek, grupując wokół tych zagadnień znane polskie autorytety ze świata medycyny, psychologii i innych dyscyplin wiedzy, było pierwsze naukowe opracowanie, wielokrotnie wznawiane, wydane przez Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich pod redakcją profesora nauk medycznych S. Grochala, pod tytułem *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* [1979]. Także ta pozycja powstała z dużym wsparciem prof. T. Paska. Przedstawiono w niej wyniki ówczesnych badań prowadzonych nad zastosowaniem ćwiczeń relaksowo-koncentrujących wzorowanych na jodze w rehabilitacji i medycynie pracy, psychofizycznym wychowaniu człowieka oraz ich wpływem na stan jego świadomości. Na szczególną uwagę zasługują prace badawcze nad jogą i relaksacją prowadzone przez pedagogów i nauczycieli akademickich: prof. A. Szyszko-Bohusza (AWF w Krakowie), [2005] oraz prof. L. Kulmatyckiego (AWF we Wrocławiu), [2002].

Bardzo istotny wkład w rozwój jogi jako rekreacji ruchowej ma prof. J. Szopa (AWF w Katowicach), [2005], inicjator kursu kwalifikacyjnego na instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością fitnessu – ćwiczenia psychofizyczne oparte na systemie ćwiczeń hatha-jogi.

Obecnie badania nad wpływem ćwiczeń jogi na organizm człowieka są rozwijane w akademiach wychowania fizycznego (szczególnie w Katowicach i Wrocławiu). Badania nad zaadaptowaniem systemu ćwiczeń jogi dla ludzi cywilizacji zachodniej prowadzą również inne pozaeuropejskie kraje, na przykład USA czy Brazylia. Od dziesiątków lat badania nad tymi zagadnieniami we wszystkich aspektach są prowadzone w instytutach badawczych Indii.

Otrzymane wyniki badań nad oddziaływaniem praktyki jogi na człowieka w polskich ośrodkach naukowych wykazały wśród osób ćwiczących [Szopa, 2008]:

- większą odporność na stres,
- bardziej realistyczną ocenę napotkanych trudności życiowych,

- dystans do pojawiających się problemów życiowych,
- większy spokój wewnętrzny,
- większy optymizm i poprawę samopoczucia,
- poprawę własnego wizerunku,
- większą asertywność, odwagę,
- łatwiejsze podejmowanie decyzji,
- poprawę kontaktów interpersonalnych z innymi osobami,
- wzrost równowagi emocjonalnej,
- wzrost świadomości własnego ciała,
- poprawę zdrowia,
- poprawę sprawności ciała i jego gibkości,
- poprawę kondycji i wytrzymałości,
- większą wytrzymałość w wykonywaniu zadań wymagających dużego wysiłku,
- zwiększenie koncentracji umysłu,
- łatwiejszą regenerację sił fizycznych i psychicznych organizmu po wysiłku,
- regularny sen,
- lepszą organizację dnia.

Wyniki te dobitnie świadczą o pozytywnym wpływie praktyki jogi indyjskiej na rozwój psychofizyczny polskiego społeczeństwa. Na podstawie prowadzonych badań i obserwacji osób ćwiczących jogę, a także własnych doświadczeń (autorka praktykuje jogę od kilku lat i jest jej instruktorem) można stwierdzić, że ćwiczenia te odgrywają ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu chorób. Nie należy zapominać także o tym, że regularne ćwiczenie jogi odmładza ciało i zapobiega procesowi starzenia się.

3. Hormonalna rekreacja ruchowa kobiet 40+

Joga jako rekreacja ruchowa cieszy się coraz większym zainteresowaniem także wśród kobiet w okresie klimakterium. Od kwietnia 2011 roku autorka prowadzi w Kielcach zajęcia z tego typu rekreacji ruchowej w kilkunastuosobowej grupie kobiet w wieku 40–63 lat. Joga jako system statycznych ćwiczeń fizycznych, rozciągających i tonizujących mięśnie, wpływająca na poprawę pracy stawów, kręgosłupa i układu kostnego, oddziałuje nie tylko na struk-

ture ciała, ale także na narządy wewnętrzne, gruczoły i nerwy, utrzymując w zdrowiu i regenerując cały organizm. Kobiety w dojrzałym wieku chętnie biorą udział w zajęciach, choć w tej grupie kobiet najpilniejszą potrzebą jest praca nad równoważeniem gospodarki hormonalnej, dlatego ćwiczenia są odpowiednio dobrane [Molenda-Grysa, 2011]. Aby w naturalny sposób wznowić produkcję hormonów, opracowano terapię, opartą na jodze, którą nazwano hormonalną jogą leczniczą albo jogą hormonalną.

Twórczynią jogi hormonalnej jest Brazylijka Dinah Rodrigues, legitymującą się dyplomem z filozofii i psychologii uniwersytetu w Sao Paulo, która od trzydziestego piątego roku życia regularnie ćwiczy jogę. Obecnie, pomimo zaawansowanego wieku (84 lata), nadal cieszy się dużą witalnością, zdrowiem i pozytywną energią. Może o tym świadczyć prowadzenie od 1993 roku licznych warsztatów i seminariów w Brazylii oraz w krajach europejskich (m.in. w Niemczech, Austrii, Anglii, Irlandii). Gdy w okresie klimakterium zbadała poziom hormonów, okazało się, że jest on zaskakująco wysoki. Jej ginekolog był zdumiony tak niezwykłą sytuacją, lecz raczej sceptycznie podchodził do zależności między wysokim poziomem hormonów a ćwiczeniami jogi. To jednak zaintrygowało ją i postanowiła opracować specjalny program ćwiczeń stymulujących gruczoły dokrewne do produkcji hormonów. Zaczęła zgłębiać różne formy jogi, jeździła na seminaria, warsztaty, na których dyskutowała z nauczycielami jogi. Rezultatem tych poszukiwań było opracowanie zestawu ćwiczeń, które stymulują jajniki, tarczycę oraz przysadkę mózgową. W ten sposób powstał pierwszy program, który testowało sześć kobiet, a wyniki okazały się zdumiewające – niski poziom hormonów w chwili rozpoczęcia ćwiczeń gwałtownie wzrastał już po kilku sesjach [<http://www.gundelfisch.de/yoga/infohormony>, 2010].

Biorąc pod uwagę doskonałe wyniki uczestniczek zajęć, Dinah Rodrigues [2007] zaczęła od 1992 roku prowadzić badania naukowe (we współpracy z ginekologami i endokrynologami), nad wpływem terapii jogą na poziom hormonów i objawy obniżenia poziomu hormonów, takie jak uderzenia gorąca, suchość błon śluzowych, chwiejność emocjonalna, bezsenność, zmęczenie, depresja, migrena, niepłodność, wypadanie włosów itd.

Do kontroli wyników u wszystkich uczestniczek zastosowano test poziomu estradiolu i FSH, który powtarzano co 4 miesiące, natomiast co miesiąc kobiety wypełniały kwestionariusz oceniający zmiany nasilenia objawów.

W wyniku ćwiczeń w każdej grupie osiągnięto rewelacyjne wyniki. U wszystkich uczestniczek po trzech–czterech miesiącach ćwiczeń (bez leków) ustąpiły objawy, a jeżeli któreś były jeszcze odczuwane, to ich intensywność zmniejszyła się znacznie. Stężenie hormonów wykazało średni wzrost o 250% po czterech miesiącach ćwiczeń przez 1,5–2,0 godz. dziennie i 16 dni w miesiącu. Drażliwość, neurastenia, chwiejność emocjonalna, napady płaczu, bezsenność, niepokój, stres oraz inne objawy emocjonalne, takie jak senność, uczucie zmęczenia i depresja, zniknęły po dwóch–trzech miesiącach ćwiczeń. We wszystkich przypadkach ustąpił zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), migrena, a zespół stresu i paniki minął lub wyraźnie tracił na intensywności. Obniżenie poziomu hormonów bez wątplenia jest przyczyną pojawiania się tych objawów. Terapia jogą hormonalną reaktywuje nie tylko poziom hormonów, ale również sprzyja uzyskaniu emocjonalnej równowagi, co wpływa na eliminację tych objawów. Wypadanie włosów, sucha skóra i kruche paznokcie również są spowodowane obniżeniem poziomu hormonów. Praktykowanie ćwiczeń zatrzymuje wypadanie włosów, jednak w przypadku skóry i paznokci potrzebna jest dodatkowa pielęgnacja. Warto dodać, że skuteczność terapii wzrasta, jeżeli jest uzupełniana wartościowym pożywieniem.

Zaawansowany wiek nie jest przeszkodą w stosowaniu terapii jogą hormonalną, gdyż u niektórych uczestniczek ponadsiedemdziesiątletnich reaktywowały się jajniki, wzrósł poziom estrogenu, a przykre dolegliwości minęły. U młodszych kobiet także mogą występować problemy hormonalne, takie jak przedwczesna menopauza, która występując przed 30. rokiem życia, może powodować niepłodność i przysparzać wielu problemów psychologicznych. Przyczyny mogą być różne, na przykład wstrząs emocjonalny, nadmierny trening, bardzo niska waga itp. Dzięki terapii jogą hormonalną poziom hormonów powracał do normy, a co za tym idzie – powracała płodność. Zauważono także bardzo dobre działanie terapii w przypadku młodych kobiety cierpiących z powodu objawów PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego). Innym, szczególnie częstym problemem u młodych kobiet jest zespół policystycznych jajników. Po trzech–czterech miesiącach ćwiczeń tkanka jajników wracała do normy i normalizowała się miesiączka. Policystyczne jajniki z reguły powodują bezpłodność, jednak po czterech–sześciu miesiącach ćwiczeń 80% uczestniczek zachodziło w ciążę.

Również w Polsce od listopada 2006 roku do czerwca 2007 roku prowadzono pilotażowe badania oparte na programie jogi hormonalnej we współpracy

z lekarzami z NZOZ – Centrum Medyczne Femina [Rodrigues, 2007]. Zajęcia były prowadzone raz w tygodniu przez od półtorej do dwóch godzin w Górnośląskim Centrum Kultury przez instruktorkę jogi hormonalnej Lidię Machaj w grupie 64 kobiet w wieku 50–60 lat. W ciągu ośmiu miesięcy ćwiczeń u wszystkich uczestniczek nastąpiła obiektywna i subiektywna poprawa ogólnego stanu zdrowia. Wśród pozytywnych efektów można wymienić między innymi wzrost poziomu estradiolu, poprawę poziomu cholesterolu, zdecydowaną poprawę nastroju, stabilności emocjonalnej oraz kondycji umysłowej, złagodzenie lub ustąpienie uderzeń gorąca.

4. Rozwój społeczno-gospodarczy regionu a aktywność kobiet

Ujmując ogólnie istotę rozwoju regionalnego, w literaturze przyjęto, że jest to trwały wzrost poziomu życia mieszkańców i potencjału gospodarczego w skali określonej jednostki terytorialnej [Szymła, 1994]. Jest on definiowany głównie przez pryzmat zmian w następujących komponentach: potencjale gospodarczym, strukturze gospodarczej, środowisku przyrodniczym, zagospodarowaniu infrastrukturalnym, ładzie przestrzennym, poziomie życia mieszkańców oraz zagospodarowaniu przestrzennym.

Większym stopniem szczegółowości charakteryzuje się definicja A. Klasika, w której autor podkreśla wagę czynnika konkurencyjności, wpływającego na trwały wzrost potencjału w skali regionalnej poprzez wymuszanie postępowych zmian wśród podmiotów gospodarczych, co w efekcie przyczynia się do rozwoju społeczno-gospodarczego kraju. Autor uważa, że o rozwoju regionalnym decyduje trwały wzrost trzech elementów: potencjału gospodarczego danego obszaru, jego siły konkurencyjnej oraz poziomu i jakości życia mieszkańców. W warunkach polskich rozwój w skali regionalnej tworzy współcześnie dziesięć składowych [Klasik, F. Kuźnik, 1998]: wzrost gospodarczy i zatrudnienie, wzrost dobrobytu i jakości życia, wzrost atrakcyjności inwestycyjnej, rozwój technologiczny i innowacje, restrukturyzacja i dywersyfikacja działalności gospodarczych, rozwój usług i zasobów społecznych, wzrost ruchliwości zawodowej, społecznej i przestrzennej, rozwój infrastruktury instytucjonalnej, poprawa jakości środowiska oraz wzbogacanie tożsamości i procesy integracyjne.

O kształcie i tempie procesów rozwojowych decydują wartości niematerialne, coraz częściej nazywane infrastrukturą intelektualną, które są łączone z kapitałem ludzkim. Rozwój regionalny jest uzależniony od potencjału, którym dysponuje społeczeństwo na określonym obszarze. Potencjał to czynniki wpływające na rozwój określonej przestrzeni. Wyróżniamy dwa rodzaje okoliczności, które oddziałują na rozwój regionalny. Pierwsze to czynniki rozwojowe, natomiast drugie działają hamująco lub wręcz eliminują tendencje prorozwojowe [Kupiec, 2000]. Noszą one miano barier.

Występuje także podział czynników rozwoju regionalnego na twarde (mieralne) i miękkie (niemierzalne) [Chmiel, 1997]. Za twarde czynniki uznano między innymi następujące: położenie geograficzne danego obszaru, jakość funkcjonowania infrastruktury (głównie w dziedzinie badań naukowych, edukacji, administracji, ochrony zdrowia), strukturę rynku pracy, miejsce obszaru w krajowej i międzynarodowej sieci transportowej oraz sieci łączności, rodzaj i rozmiary własności podmiotów gospodarczych, strukturę branżową gospodarki regionu.

Wśród miękkich czynników rozwoju regionu wyróżnia się identyfikację lokalnego społeczeństwa z zamieszkiwanym regionem, jakość środowiska naturalnego, aktywność społeczności lokalnej w działalności publicznej, ofertę usług rekreacyjno-wypoczynkowych, aktywność w dziedzinie kultury.

Inne ujęcie czynników rozwojowych prezentuje K. Secomski [1987], wymieniając pięć kategorii: ekonomiczne, społeczne, przestrzenne, ekologiczne oraz lokalne. Najistotniejsze znaczenie, według autora, mają czynniki ekonomiczne, które podzielił na tradycyjne i nowoczesne. Do tradycyjnych zaliczył zasoby pracy, zasoby naturalne oraz środki trwałe¹. To właśnie te czynniki mają główny wpływ na dynamikę i przeobrażenia strukturalne regionu. Ze względu na różną skalę występowania tradycyjnych czynników w poszczególnych obszarach wykorzystuje się je w różnych relacjach do dynamizowania procesów rozwojowych, w zależności od efektywności ich użycia i sprawności organizacji pracy. Ułatwiają także kształtowanie procesów rozwojowych. Głównym inicjatorem i realizatorem procesów rozwoju gospodarczego jest zatem czynnik ludzki.

¹ Coraz większą wagę przywiązuje się do wiedzy, która (oprócz tradycyjnych) jest czynnikiem rozwojowym i nośnikiem postępu cywilizacyjnego i gospodarczego. Zob. [W kierunku gospodarki..., 2006].

Do drugiej kategorii czynników rozwoju regionalnego K. Secomski zaliczył czynniki społeczne, wśród których wymienił oświatę i wychowanie, ochronę zdrowia, poprawę stanu sanitarnego oraz bezpieczeństwa i higieny pracy, upowszechnianie kultury i sportu, a także aktywizację zawodową kobiet.

Złe samopoczucie, stres czy zły stan zdrowia mogą w znacznym stopniu hamować lub eliminować chęć podejmowania różnych form działalności, na przykład społecznej, zawodowej lub gospodarczej. Niektóre formy rekreacji ruchowej kobiet (np. joga hormonalna) zbawiennie wpływają na ich zdrowie psychofizyczne, a co za tym idzie – zwiększają ich samoocenę, poczucie własnej wartości oraz odporność na stres, poprawiają kondycję i samopoczucie.

Potrzeba aktywności zawodowej kobiet może mieć wiele uwarunkowań, często wynika także z tego, że rola matki i żony przestała zaspokajać ich oczekiwania wobec życia, nie pozwalając na pełne realizowanie się w społecznym i ambicjonalnym aspekcie. Własny dochód finansowy jest potrzebny kobiecie po to, aby czuła się niezależna i samodzielna. Praca zawodowa jest dla kobiet przyjemnością i źródłem spełnienia oraz dużej satysfakcji. Badania przeprowadzone przez M. Kłosińską wykazały, że większość kobiet wolałaby pracować nawet wtedy, gdyby nie było to konieczne z powodów materialnych [Kłosińska, 2010]. Praca zawodowa daje kobietom wiele innych korzyści oprócz satysfakcji finansowej. Dla kobiet aktywnych zawodowo jest ona gwarancją bezpieczeństwa oraz poczucia spełnienia. Zatrudnienie i aktywność zawodowa dają im pewność siebie, dobre samopoczucie i wysoką samoocenę. Dzięki pracy kobieta ma szansę na ciągły rozwój i zdobywanie nowych doświadczeń, czuje się doceniona przez uznanie czy awans.

Warto zaznaczyć, że kobieta pracująca zawodowo ponosi także pewne koszty swej aktywności, jest narażona na stres związany z pracą, zwiększoną liczbą obowiązków oraz na trud godzenia wielu sfer życia. Pośpiech, rywalizacja, kłopoty w pracy mogą ją stresować, a nawet wywoływać problemy ze snem czy zaburzenia rytmu odżywiania.

Według badań U. Feltynowskiej, istnieją także ograniczenia w dostępie kobiet do rynku pracy. Wśród największych barier można wymienić następujące [Feltynowska, 2005]:

- a) dyskryminację kobiet na rynku pracy: mniejsze możliwości awansu, tak zwany szklany sufit, niższe zarobki, wyższą stopę bezrobocia kobiet;
- b) niski współczynnik aktywności zawodowej kobiet;

- c) mało elastyczny rynek pracy, niski poziom wykorzystania niestandardowych form zatrudnienia (np. w niepełnym wymiarze czasu pracy);
- d) traktowanie pracy w domu i wychowywania dzieci jako okresu bierności zawodowej; brak systemowych rozwiązań chroniących kobiety pracujące w domu.

Badania przeprowadzone przez M. Szymczak [2008] wykazały, że kobiety wolą prowadzić własną firmę, niż pracować na etacie. W związku z tym kobiety coraz częściej podejmują działalność gospodarczą. Okazuje się jednak, że nie zawsze udaje im się godzić życie zawodowe z prywatnym.

Joga jako forma rekreacji ruchowej kobiet może skutecznie łagodzić stres i jego konsekwencje, na przykład obniżenie jakości życia wywołane przez brak pracy lub jej nadmiar, problemy rodzinne. Regularne ćwiczenia jogi zwiększają aktywność i efektywność kobiet w wielu sferach życia (rodzinnego, społecznego, zawodowego, ekonomicznego itp.), co może mieć duży wpływ na rozwój społeczno-gospodarczy regionu.

Zakończenie

Kwestie ekonomiczne i społeczne zwiększyły zainteresowanie ośrodków decyzyjnych i szerokich kręgów społeczeństwa problemami zatrudniania kobiet. Z jednej strony kobieta pracująca zawodowo ma znacznie więcej obowiązków, a z drugiej odczuwa satysfakcję z samodzielności finansowej. Ponieważ kobiety radzą sobie coraz lepiej na rynku pracy, coraz więcej z nich zajmuje kluczowe stanowiska i robi karierę, warto je wspierać przez popularyzowanie ćwiczeń jogi jako formy rekreacji ruchowej, dopasowanych do ich potrzeb. Efektem takiej połączonej aktywności będzie równowaga zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, a to pozytywnie wpłynie na rozwój społeczno-gospodarczy regionu.

Literatura

Chmiel J., *Małe i średnie przedsiębiorstwa a rozwój regionów*, ZBS-E GUS i PAN, z. nr 243, Warszawa 1997.

- Feltynowska U., *Równouprawienie kobiet i mężczyzn na rynku pracy w praktyce*, PSEP, WPiA UW, Warszawa 2005.
- Górna J., Szopa J., *Rekreacyjne ćwiczenia jogi w kształtowaniu zdrowego stylu życia*, w: *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*, red. W. Gaworecki, Z. Mroczyński, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2008.
- <http://www.gundelfisch.de/yoga/infhormonyoga.pdf>, 27.12.2010.
- Klasik A., Kuźnik F., *Planowanie strategiczne rozwoju lokalnego i regionalnego*, w: *Funkcjonowanie samorządu terytorialnego. Doświadczenia i perspektywy*, t. II, red. S. Dolata, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 1998.
- Kłosińska M., *Wpływ aktywności zawodowej na poziom samooceny kobiet posiadających rodzinę*, w: *Psychologiczne aspekty życia rodzinnego*, red. T. Rostowska, A. Peplińska, Difin, Warszawa 2010.
- Kulmatycki L., *Czy ćwiczenia jogi mają wpływ na samopoczucie i zdrowie?*, „Przestrzeń” 2010, nr 3.
- Kulmatycki L., *Joga nidra. Sztuka relaksacji*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004.
- Kulmatycki L., *Joga dla zdrowia*, Książka i Wiedza, Warszawa 2004.
- Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław 2002.
- Kupiec L., *Gospodarka przestrzenna. Polityka regionalna*, t. IV, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok 2000.
- Molenda-Grysa I., *Wspomaganie dietą terapii jogą hormonalną*, praca dyplomowa, AWF, Wrocław 2011.
- Rodrigues D., *Joga hormonalna*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2007.
- Secomski K., *Teoria regionalnego rozwoju i planowania*, PWE, Warszawa 1987.
- Szopa J., Górna J., Ortenburger D., Ortenburger A., *Joga dla zdrowia*, Wydawnictwo Wydziału Zarządzania Politechniki Częstochowskiej, Częstochowa 2004.
- Szopa J., Górna J., *Joga. Ruch – oddech – relaks*, Wydawnictwo KOS, Katowice 2005.
- Szopa J., *Jak hatha-joga jako rekreacja ruchowa wpływa na rozwój człowieka?*, w: *Ciało – edukacja – umysł*, red. P. Błajet, Wydawnictwo Uczelniane WSG, Bydgoszcz 2010.
- Szopa J., *Rekreacja ruchowa poprzez ćwiczenia fizyczne jogi*, w: *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, red. W. Mynarski, Wydawnictwo AWF Katowice 2008.
- Szopa J., *Rekreacja ruchowa poprzez system ćwiczeń hatha jogi*, w: *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*, red. D. Nałęcka, M. Bytniewski, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2006.

- Szymczak M., *Przedsiębiorczość kobiet*, Grupa Naukowo-Badawcza „Skolar”, Toruń 2008.
- Szymła Z., *Regionalne uwarunkowania rozwoju przemysłu*, Akademia Ekonomiczna w Krakowie, Ossolineum, Kraków 1994.
- Szysko-Bohusz A., *Filozoficzne, lecznicze i pedagogiczne aspekty jogi*, wyd. III, Wydawnictwo PSMK, Warszawa 2005.
- Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, red. S. Grochmal, PZWL, wyd. III, Warszawa 1979.
- W kierunku gospodarki opartej na wiedzy: innowacyjność, konkurencyjność, współpraca w regionie*, red. J. Kot, Przedsiębiorstwo Poligraficzne Głowaccy, Kielce 2006.

EFFECT OF SOME FORMS OF WOMEN’S RECREATION ONTO SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT OF THE REGION

Summary

Poor health can significantly suppress or eliminate the desire to undertake different activities, such as social ones, professional, or economical ones. In the paper an attempt to prove that some forms of recreation (eg. hormonal yoga) definitely improve woman’s psycho-physical health. As a consequence the women have better self-esteem and tolerance for stress, improve their fitness and wellbeing. Such a state of health and self-esteem leads to their greater activity and effectiveness in many areas of life (family, social, vocational, economical etc.) and thus may have a significant impact on the socio-economic development of the region.

Translated by Ilona Molenda-Grysa