

Open Access

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

Conflict of interest: None declared. Received: 15.07.2013. Revised: 15.10.2013. Accepted: 31.10.2013.

THE MOTIVATION OF WOMEN TO ENGAGE IN MOTOR ACTIVITY

Motywacja kobiet do uprawiania aktywności ruchowej

Mirosława Szark-Eckardt, Marta Łuczak, Hanna Żukowska, Walery Zukow

Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland

Abstract

Physical activity should be constantly accompanied by people of all ages, at any stage of life. Movement is often the most effective and cheapest cure for many diseases. The public is slowly beginning to realize the enormous benefits of taking action movement. Arises even fashion a healthy lifestyle and so being "fit". Nothing, however, would not be able to start without the proper motivation, which should be a strong incentive to compel action.

In this work the study of women's motivation to engage in physical activity. The role of women over the years radically changed. More and more women are choosing to stay at home and devote their lives exclusively family. Modern woman has shown that it is possible to meet a professional, he is also a wonderful mother and wife. It's amazing how strong, independent and resourceful in this day and age can be a person, which is commonly say "weaker sex". It is very important to the whole multitude of responsibilities, each woman found a little time to take care of themselves, hence the choice of this topic work. Aim of the study is to identify the factors motivating women to engage in physical activity, to investigate the frequency and the most popular forms of movement, to specify the components of healthy lifestyles and attitudes towards physical activity undertaken by the respondents.

Keywords: motivation, physical activity, woman.

Streszczenie

Aktywność fizyczna powinna nieustannie towarzyszyć ludziom w każdym wieku, na każdym etapie życia. Ruch to często najskuteczniejsze i najtańsze lekarstwo na wiele schorzeń. Społeczeństwo powoli zaczyna zdawać sobie sprawę z ogromnych korzyści płynących z podejmowania działań ruchowych. Powstaje wręcz moda na zdrowy styl życia i tzw. bycie „fit”. Niczego jednak nie bylibyśmy w stanie rozpocząć bez odpowiedniej motywacji, która powinna być silnym impulsem zmuszającym do działania.

W niniejszej pracy podjęto badania nad motywacją kobiet do uprawiania aktywności ruchowej. Rola kobiety na przestrzeni lat diametralnie zmieniła się. Coraz mniej pań decyduje się zostać w domu i całe swoje życie poświęcić wyłącznie rodzinie. Współczesna kobieta pokazała, iż można spełniać się zawodowo, będąc przy tym cudowną matką i żoną. To niesamowite, jak silne, niezależne i zaradne w dzisiejszych czasach potrafią być osoby, o których potocznie mówimy „słabsza płeć”. Bardzo istotne jest, by w całym natłoku obowiązków, każda kobieta znalazła trochę czasu, by zadbać o siebie, stąd wybór powyższego tematu pracy. Cel pracy stanowi określenie czynników motywujących kobiety do uprawiania aktywności ruchowej, zbadanie częstotliwości oraz najczęściej wybieranych form ruchu, określenie elementów prozdrowotnego stylu życia, jak i postaw wobec podejmowanej aktywności fizycznej przez respondentki.

Słowa kluczowe: motywacja, aktywność ruchowa, kobieta.

Introduction

For many years, researchers in different fields of science reflected on the motives that guide the people in their dealings. Over time, formulated several theories of motivation. Although slightly different from each other, all focused on three main issues: the causes of human behavior, its direction and persistence in pursuing goals (Franken, 2005, pp.11). Motivation is the driving force governing the initiation, continuation, focus and energy directed at the target behavior (Parkinson, Colman, 1999, p 134). Thus, the phenomenon of

motivation lies in the fact that someone has a goal striver forces and continues his work with the purpose, not turning from him. This can be compared to the state of attraction, fascination, desire and a stubborn desire, tension and inner unrest. It's "a kind of mild form of obsession." Thus, one can imagine a person who really wants something, this is within reach, but needs to make some steps to be able to get (Rheinberg, 2006, pp.16). Psychologists motivation paid special attention to the phenomenon of persistence, which is considered the foundation for success, often more important than intelligence. According to the general theory of rewards and punishments we tend to repeat behaviors that make us happy and to avoid situations that trigger painful stimuli. However, over the years there have been numerous studies of why people constantly wade into the despite many failures and a lack of money. It was found that teach pain is often a sign that the moment of receiving the award is approaching, which reminds saying fitness instructors "no pain, no beautiful figure. "But where to find so much strength if money is not there? According to the researchers, this is due to man's inner motivation. People believe that the emitted to concrete actions to follow through on its intended purpose. It is often claimed that the reward is self-improving themselves and their skills, and carrot at the end of the road is taking only course of action. According to the theory of intrinsic motivation to progress towards to make the man holding the path-time (Franken, 2005, pp.21-22).

Is very important for active lifestyle plays a motivation that determines the action taken by the majority of people (Żychowska, Żmigrodzki, Zak, Majchrzak, 2009, pp.193-202). What pleasure you can derive from sweating and panting. But the people making this type of pleasure, praise it yourself. This raises the question of how something that requires a great deal of effort and sometimes pain might like? To explain, first of all need to understand that in many cases the man is guided by other motives by taking concrete action, and others - continuing it, so what makes us want to continue to cultivate a particular physical activity, as opposed to the reasons for the decision? Franken described the situation as an example of motivation for running. He says that people trained in running it becomes a form of addiction. Just like many other forms of recreational activity - leads to the oxygenation of the body, and thus the evolution of a variety of chemicals in the human body, for example-norepinephrine increases 4,5 time. This involves the introduction of a state of euphoria. The author concludes that people move to, among other things, to feel the pleasant effects of the chemical. It is also conceivable that, in a sense, start with the condition. Numerous studies also show that various classes oxygenating the human body to soothe anxiety and depression states. The movement often brings positive effects, it helps to cope with stress, fatigue and many other negative emotional states (Franken, 2005, pp.79-82).

Physical activity is appropriate human behavior, which is dominated by motor component. It refers to a specific type of motor behavior, indeed the sum of motor behavior (shed, milk, Zak, 1996). Physical activity is a key component and integrating healthy lifestyle. Without it there is no way to maintain health and growth, and in children - normal development. Its absence is a major, independent risk factor for cardiovascular disease. It is the basis of performance and physical fitness. It involves working skeletal muscle, together with the whole team accompanying changes in the body, leading to extrarest energy expenditure. The physical activity can include many work at home, work or exercise professional. It can be both spontaneous and planned in terms of load (Drabik, 1996, pp.215). Aristotle told: "Nothing is so strong as no man is ruining long-term physical inactivity" (Drabik, 1996, pp.24).

Already formulated many theories about the positive relationship of physical activity to health and the duration of human life, and about the negative effects of the lack of this activity. Man physically inactive is largely affected by diseases of myocardial ischemia. Despite this fact, people are often reluctant to take health training. By presenting real threats

to health in the absence of movement, as well as its benefits can try to change the current situation and to encourage people to be physically active (Drabik, 1996, pp.9-10).

Thus, regular physical activity is one of the most important elements of a healthy lifestyle. Game integrating role in the construction and implementation of a program of human life, which is an important part of raising or maintaining the appropriate level of physical fitness (Drabik, 1996, pp.10).

Table 1a Components of lifestyle and place in the physical activity

The competent Nutrition	Activities	Abuse of stimulants
Control weight		No smoking Tobacco
Dealing stress		Sufficient amount of sleep

Source: Drabik, 1996, pp. 11.

Low physical activity is an independent factor increasing the risk of cardiovascular disease, so it is a very serious social problem, not only for adults. More than 30% of children 5-8 years olds have at least one factor contributing to this disease, such as obesity, higher blood cholesterol and low physical activity. The same is true in older children. Changing the active lifestyle appears to be much simpler than changing other risk factors. Therefore, increasing the level of physical activity should be the main focus in health promotion activities so that this activity was an integral part of everyone's life. „Because the body belongs to us and depends on us what we do with him (Drabik, 1996, pp.11-12).

The more you delve into the complexity of the man, the more you can see the benefits that physical activity brings. Health Clubs, special television programs and newspapers, as well as fashion on a nice silhouette encouraged to undertake physical activities. Realize they need to move decisively contributes to the health, psychological resilience and physical or relaxation (Grodzka-Kubiak, 2002, pp.147). "With today observed health changes in the lifestyle, there are more reasons now than ever to encourage physical activity. It is something you can do for yourself. The time spent on it should be paid in the form of health (Drabik, 1996, pp.13). Here you can not remain passive, but be strong and determined to achieve the goal. The feeling of powerlessness, even before we start blocking the action of our energy potential, while the idea of success - it mobilizes (Drabik, 1996, pp.12).

Through the activities of recreational clubs, schools and media traffic is growing awareness of the need to guarantee the physical and mental health. The increasing average life expectancy leads to physical activity that allows maintain good physical fitness. Fashion in motion encourages action and though still greater motivation is to improve the appearance, at the same time are noted aspects of health (Grodzka-Kubiak, 2002, pp.147).

Materials and methods

In this paper, the method of diagnostic survey. The following study was conducted among clients attending classes at Indigo Studio Pilates & Fitness Hanna Gudaczewska Street Gajowa 85 in Bydgoszcz. Survey questionnaires filled 75 women aged between 18 and 65 years of age. Breakdown by age group and their percentage distribution shown in the chart No. 1

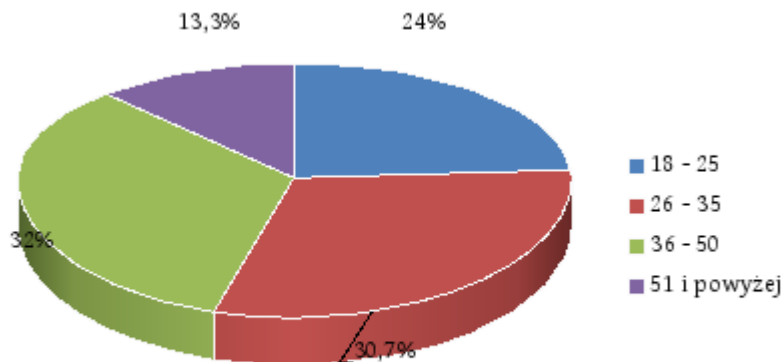


Figure 1 Age groups

The largest group are women aged 36-50 years (32% of respondents). A similar number, because almost 31% of the respondents in aged 26-35 years. Slightly fewer respondents are younger women aged 18-25, which is 24% of the surveyed people. Least - 13.3% of the oldest group of respondents, that is, women aged 51 years and above.

Then asked respondents about their education. Results of research on this issue is given on the chart below.

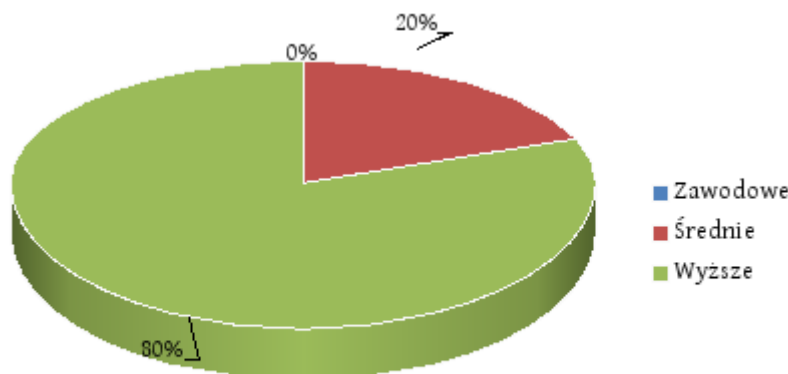


Figure 2 Education of respondents

The level of education is diverse. A clear majority of respondents, as many as 80% have a university degree. One in five secondary education, but these are often people with the youngest age group (18-25 years) who have not started or have not yet completed their studies. Not one person has given vocational training.

Respondents also qualified for activity. The results illustrated in Table 1b

Table 1b Economic activity of respondents

Economic activity of respondents	N	%
So	66	88
Not	9	12

The vast majority of women to the questionnaire survey declared that they are economically active (88%), the remaining 12% are women not working. However, these were

the women of the youngest age group (25 years old) or older women (51 years and above), which may mean that the respondents corresponding to the negative the question has not yet had time to take the training (pupils, students) or are no longer working (pensioners).

Respondents also found their incomes. Responses tested are shown below.

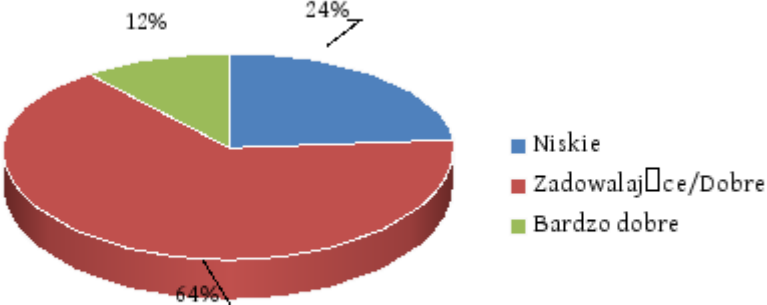


Figure 3 Rate of income

As you can see in the attached chart, more than half of women (64%) of their income assessed as satisfactory / good. Every fourth respondent has a low income, whereas only 12% of respondents said their income is very high.

The test results

The survey questions were divided into several groups. First their aim is to identify the frequency of physical activity undertaken by women. The collected results are found at the following pie chart.

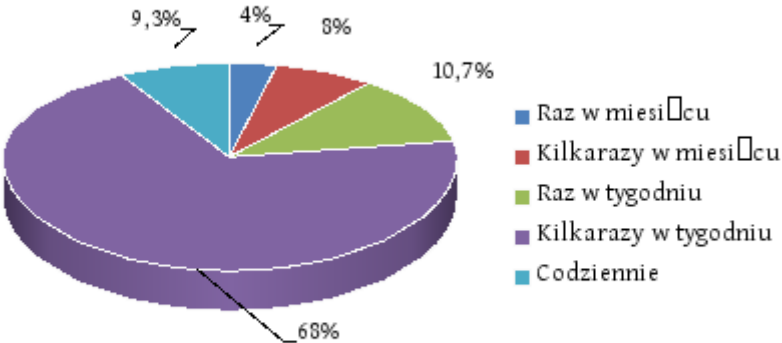


Figure 4. Frequency of physical activity undertaken

The vast majority, 68% of surveyed women taking physical activity several times a week. 10.7% said motor activities once a week, while 9.3% of respondents moving every day. 8% indicated the answer "a few times a month" and only 4% of practicing physical activity once a month.

Respondents were also asked about preferred forms of physical activity. Here we are given answers to choose cafeteria, these subjects have had the opportunity to write out all the

most relevant to the types of traffic taken. In all surveys, there was an answer fitness and pilates. In addition, 49% of respondents also formed part of cycling. Every fourth person mentioned swimming as a favorite form of activity. Slightly fewer (20% of respondents) admits that he likes jogging. Older age groups (36-50 and 51 years and above) prefer walking and Nordic walking - 24%. However, among respondents aged 18-25 years, a response "team sports" such as volleyball, basketball and even football (11%). Also, 11% have indicated that, like seasonal sports such as skiing, skating or snowboarding in the winter.

The questionnaire survey were asked to justify this choice, why these forms of physical activity most suitable respondents. Following are responses provided by the maximum amount indicated:

- Give me the greatest pleasure,
- Enhance well-being and discharge voltage,
- Allow you to achieve visible results - model fitting and strengthen the muscles of the whole body,
- That physical activity is the most motivating,
- It is a way of spending time with family and friends, you can take in your spare time.

Factors motivating women to engage in physical activity

Motivation plays a very important role in everyday life. To make any kind of physical activity is also a man needs proper motivation. These results show the answers of the respondents on what factors motivate them to take a physical activity. The first question of This group defines the main theme, which served as the impetus to start a physical activity by the female respondents. The question takes the form of an open cupped therefore allows for freedom of expression. The following are frequently given answers:

- Strong decision making at the end of something for yourself,
- The desire to improve their appearance: change the figure, sculpting and slimming your body and lose weight,
- The desire to increase body strength and fitness,
- The need to improve their health,
- Acute back pain and illness, at which physical activity is indeed desirable,
- Bad mental condition, discomfort, stress and lack of energy,
- A very important event in their life - marriage.

A few people said that virtually no one knows, the most important theme, as they are accompanied by movement for years.

Another question in the questionnaire can determine who often motivates respondents to physical activities. Several people have indicated more than one answer, so the overall result is greater than 100%. The results presented in Table 2

Table 2 Influence people to undertake physical activity

Mobilizing physical activities	N	%
Family	21	28
Friends	18	24
Employer	0	0
Professionals (doctor, nutritionist, trainer, etc.)	3	4
Nobody (mobilizes itself)	48	64
Other	0	0

The data presented in the table above shows that over half (64%) of respondents mobilizes itself to physical activities. 28% of women surveyed said that to take active family motivates them. Slightly fewer respondents marked the answer "Friends" - 24%. There were

only 4% of responses indicating professionals (doctors, nutritionists, trainers, etc.) as the main motivators to engage in physical activity. However, no one pointed out the employer as mobilizing people to move and does not define the "other".

The following question was asked to select the most important factors motivating respondents to any kind of physical activity. Here you can select more than one answer, hence the sum of answers greatly exceeding 100%.

Table 3 Motivating factors for physical activity

Motivating factors for physical activity	N	%
Health	54	72
Improved physical fitness / condition	64	85.3
Improving the well-being	58	77.3
The desire to have a slim figure	55	73.3
Losing weight	27	36
Killing time	3	4
Fashion	0	0
The pressure of society	0	0
Other (please specify)	1	1.3

The data presented in Table 3 allow you to define four main factors motivating women to all kinds of physical activity. It is primarily a better physical fitness / condition (85.3% of responses), improved mood (77.3%) and a shapely figure and health (respectively 73.3 and 72%). 36% of respondents indicated losing weight as the most important motivating factor for the move, while 4% of respondents said that take a particular activity to pass the time. No one answered "fashion" and "social pressure" as a motivation for physical activity. One of the respondents indicated that mainly motivates her to continually move to work that requires very good condition-indicating the "other".

Is the surveyed women take pleasure in physical activities you know the results listed in Table 4

Table 4 Pleasure of physical activity undertaken

Pleasure of physical activity undertaken	N	%
So	75	100
Not	0	0

The respondents unanimously indicated that they derive pleasure from physical activity undertaken as evidenced by the 100% positive answer to the above question.

The last point of the area asked respondents about the effects of exercise undertaken. Have you even been noticed change after the activity, and if so, how. Posted following chart shows the distribution of answers.

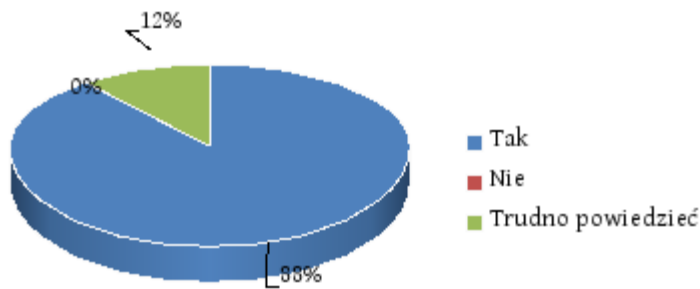


Figure 5 Effects of exercise undertaken

The vast majority (88%) of the respondents see the effects of exercise undertaken. The rest, or 12% of the respondents chose the option "do not know". There were not a single answer to this question. Most scribed examples of the effects of physical activity undertaken a better body condition and spirit. Equally, there were answers for better appearance, improved figure and weight loss. Body became elastic, supple and firmed. Several people also mentioned that the pains stopped and fatigue during performance of every day activity is much smaller. The test mentioned in the surveys that they have great satisfaction in visible changes both physical and mental.

Healthy lifestyle

A healthy lifestyle is primarily care for your body which, inter alia, adequate nutrition because another point in the survey concerned the diet used. Are the respondents in general use diet indicate the results shown in the chart below.

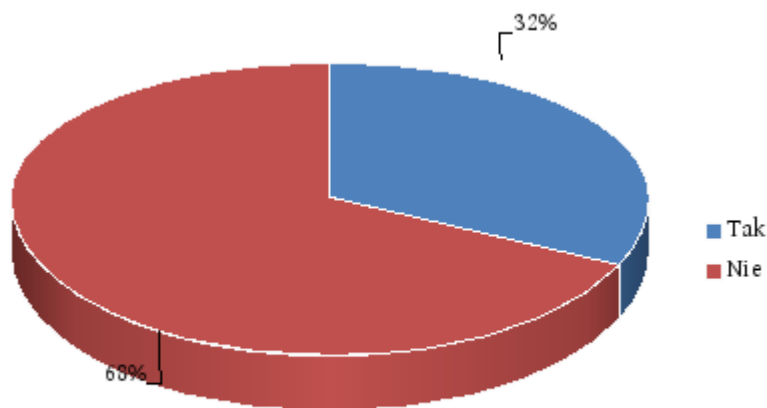


Figure 6 Dieting

As shown in the chart reproduced, the vast majority - 68% of women do not use diet, the other 32% said they had been trying to maintain a diet.

Another question closely related to the preceding is to determine the frequency of eating sweets. The results are presented in Table 5

Table 5 The frequency of eating sweets

The frequency of eating sweets	N	%
Daily	21	28
On average, once a week	30	40
Only occasionally	21	28
I do not eat sweets	3	4

The data presented in the above table shows that the vast majority of people involved in the survey (40%) of them sweets every week. However, exactly the same number of respondents pointed to "every day" and "occasionally" - 28%. Only 4% of women admitted that they do not eat sweets at all.

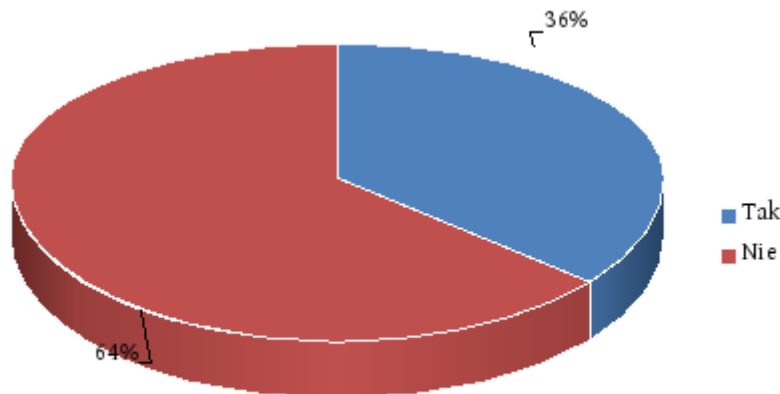


Figure 7 Using expert advice

The last question in this series concerned the use of expert advice - Figure 7 Most women are not going to specialists (64%). The rest, which is exactly 36% said that they use this type of advice. provided in the following additional question was asked to name specific specialists. Most responses pointed dietician, physiotherapist and fitness instructors. There were also a response to a personal trainer, doctor orthopedic and sports medicine physician.

The attitudes of women towards physical activity

At the beginning of this group of questions asked respondents to assess their level of mobility. The results obtained after the test graph clearly illustrates Figure 8.

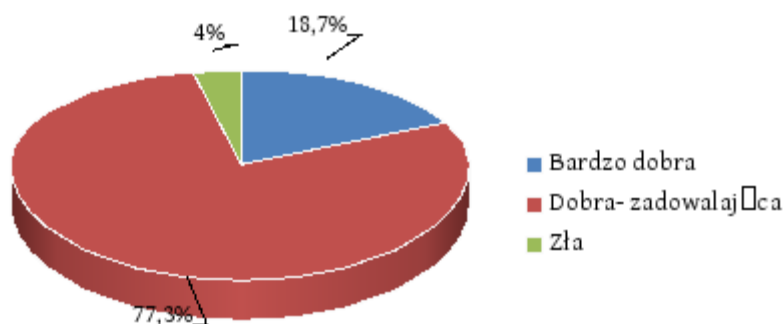


Figure 8 Rating mobility

77.3% of the surveyed women believe that their mobility is at the level of good-satisfactory. 18.7% of respondents said that they have very good mobility. The remaining 4% admit to poor condition of their mobility.

However, the surveyed women are satisfied with their figure we'll find out the results in Table 6

Table 6 Satisfaction with silhouettes

Satisfaction with silhouettes	N	%
So	45	60
Not	30	40

More than half of the respondents are satisfied with their figure-60% of the respondents answered affirmatively to the question, while the remaining 40% to the contrary.

Next item questionnaire to specify cultivated an attitude of women towards physical activity. The graph below shows the number of answers to the question what is the test movement.

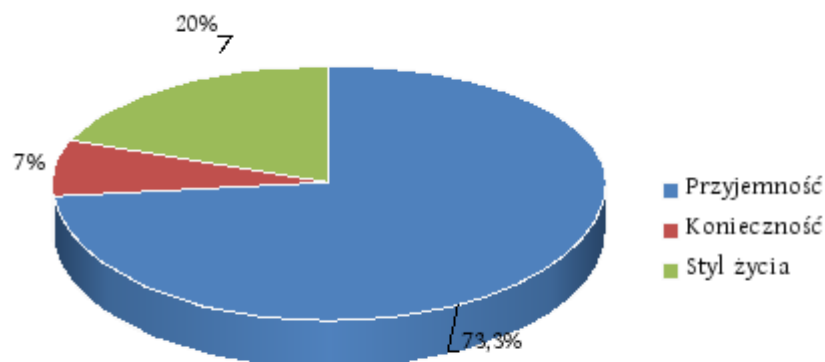


Figure 9 The attitude toward physical activity

More than 73% of the surveyed women treats traffic as a pleasure. 20% believe that physical activity is a way of life for them. Not much, because 6.7% said that the move is a necessity for them.

In the next part of the paper contains questions closely related to the impact of the appearance of the comments from the public. Examined whether overweight people are less well perceived by the public and the shapely silhouette can we facilitate contacts at work. Figure 10 shows us the answer to the first question posed.

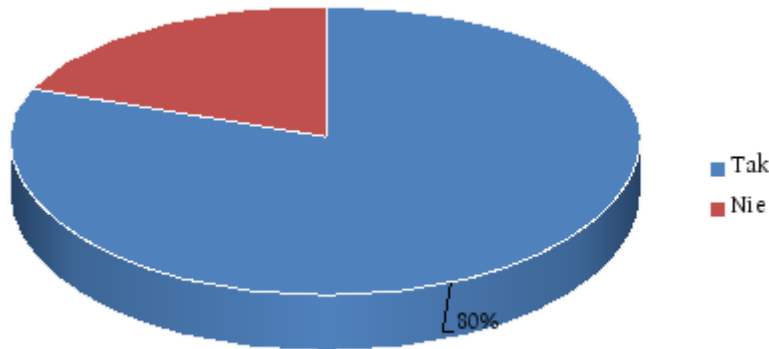


Figure 10 Negative public perception of overweight

As many as 80% of women think that overweight people are less well received by the public. Other people have different opinions on this issue - 20% picked answered in the negative.

In formulating the opposite of the previous question "Do you think that the slim silhouette facilitates contacts at work?" gave similar answers. The exact percentages are included in Table 7.

Table 7 Effect slim silhouette on contacts at work

Effect slim silhouette on contacts at work	N	%
So	65	86.7
Not	10	13.3

As in the previous question, over 86% believe that shapely figure can facilitate contacts at work. A significant minority (13.3%) say that pretty figure is not reflected in the simpler relationships at work.

The last question was to form an open and allow you to specify what role shapely figure in society and that the women surveyed. Here, respondents were free to answer. Each spoke her mind on the issue, but some opinions coincide. There is no doubt that the shapely figure of women surveyed is important. It is primarily for them to feel better, much more self-confidence and get rid of complexes, which translates into a positive attitude to life. Nice figure for most respondents is synonymous with health, high internal strength to take care of themselves, and pursue goals. More varied opinions emerged about the role played by silhouette society. The majority of respondents believe that people are more graceful perceived by the public, which have an easier way to achieve success in life. There is a finding that such persons are considered to be more demanding of themselves, stronger, motivated, constantly taking care of its aesthetic look and thus involved in these efforts. Slim body is often associated with sport, which requires a systematic, perseverance and self-discipline and these characteristics are positively perceived not only by employers, but also the people around us. Thin individuals often are seen as people that care about each other.

However, in the opinion of some of the ladies out there is even pressure to have a slim figure, one of the respondents called this phenomenon "obsessive cult of body lean." "There are often added comments that pretty figure is not necessary to man, but in many situations, it may make life easier for us. The respondents stressed, however, that we should not judge people only and only the external appearance. It is important, but it should be the most important.

Discussion

Life in the fast lane, racing responsibilities and stress are not conducive to maintaining mental balance nowadays. Lifestyle of modern man often forces the monotony of movement, and the development of means of communication further promotes the elimination of traffic in our lives. The World Health Organization (WHO) and the World Association of Sports Medicine recognizes the lack of physical activity as the main cause of human illness from heart disease and cardiovascular disease.(Ambrose D. Stanek, Ambrose T., 2009, pp.16-18). Therefore, the movement should be a constant, intrinsic part of our lives.

Public awareness on the need to practice physical activity increases. More and more people are trying to actively spend their free time. Suitable for continuous motivation for physical activity may therefore be the key to success.

The problem of healthy lifestyle, including physical activity, is now a popular issue. Many researchers have addressed this subject, however, much less research has taken motivation for physical activity undertaken. Żychowska, Żmigrodzki, Zak and Majchrzak (2009), who studied a group of 60 women between the ages of 20 to 53 years, as the main reasons for the research problem set for physical activity, the effect of which should be to increase the overall efficiency of the body. The study was conducted on women choosing aerobics as a form of recreational activity. The results largely coincide with the effects of the present research work. The majority of respondents regularly undertake physical activity (70% on average 2 times a week). 75% of respondents are satisfied with the effectiveness of the movement, as in the vast majority of this paper sees the effects of its exercise, and only 5% did not notice any effects. The largest group of women say that since the inception of movement, they feel full of energy and healthier. In addition, 75% of respondents assessed their physical fitness as good, 20% very good and only 5% of respondents believe that their fitness is at the wrong level (Żychowska, Żmigrodzki, Zak, Majchrzak, 2009, pp. 193-203), which also coincides with the results of this thesis.

Another issue addressed the Chlebowska and Paszkiewicz (2009), which, in his article have taken research on the influence of lifestyle on well-being and success. However, some questions in the questionnaire contained questions about the above work. We studied 128 patients (men and women) aged 20 to 61 years. In this case also were asked about the frequency of sport undertaken. Here responses were divided differently. Similarly, the largest group of respondents stated the answer "several times a week" (30%), 14% - once a week, 9% - every day. However, 28% admitted that they did not take the sport at all. Here you can see the difference of responses, which is mainly due to the fact that the above studies were women working questioned relatively regularly attending the classes of movement. The question about the preferred forms of sports or physical activity most frequently given answers by respondents are walking, team sports and cycling. Research conducted by Chlebowska and Paszkiewicz showed that respondents lifestyle not quite be called a healthy lifestyle, although respondents consider themselves healthy, not suffering (Chlebowska, Paszkiewicz, 2009, pp.79-93). Here it is worth noting that it is necessary to continuously raise public awareness as important to our health is the right way of life, and hence how much we need physical activity every day.

To function properly, a person should strive to maintain the dynamic balance of the body, both the internal and external. In the current inventions to improve the comfort of life,

at the same time there is a reduction of physical activity, which in turn can lead to lifestyle diseases such as atherosclerosis, obesity, hypertension, coronary artery disease and others. Therefore, the only way to avoid this type of diseases is primarily Regular physical activity (Ambrose D. Stanek, T. Ambrose, 2009, p 17).

Conclusions

1. The vast majority of respondents declared that the motor acts several times a week. Only one in eight people admit that attend classes at least once a week. Frequently chosen form of activity undertaken fitness classes. in this case it is not a surprising result, since the study was conducted in fitness & pilates studio, so it is quite obvious that the women surveyed prefer this form of movement. The second most frequently stated form was active leisure cycling, swimming and jogging. Among people aged 36-51 years and above there were answers: walking and Nordic walking as their favorite form of activity. While younger women prefer seasonal sports (skiing, snowboarding) and team games.
2. Respondents as the main factor motivating them to work on themselves first of all considered better physical condition and improve well-being and desire for a slim silhouette. Equally often fell answers that desire to improve health is the main motivation for action. No one said that ruling out of fashion or social pressure forced them to act, which means that the surveyed women exercise for myself to feel better, both on the physical and mental. However, it was assumed that activity to take most of the respondents mobilize friends and family. and there has not confirmed the hypothesis completely. Yes, a lot of women stressed that family and friends play an important role in motivating them to action movement, but the vast majority admits that mobilizes itself to take exercise and does not need a motivator in the form of a loved one.
3. As is clear from the data presented in the third chapter, this hypothesis has not been confirmed. The respondents are trying to follow the rules of healthy lifestyle as evidenced by their frequent physical activity, but the diet is used as the third person tested. Most women admit to eating sweets on average once a week and more often, which is obviously not conducive to the orderly maintenance of nutritional supplements. Also, every third respondent declares that the use of expert advice. Frequently mentioned in the questionnaire survey specialist dietician and a physiotherapist.
4. More than 77% said that their mobility is satisfactory, only 4% of rated negatively the level of their physical fitness. The vast majority of respondents considered the movement as a pleasure, every fifth person believes the movement as a way of life, only a few people recognized the need for physical activity, which also confirms the hypothesis previously wagered. Almost all women are opinions that shapely figure facilitates contacts at work, while only one in five women say that overweight people are less well perceived by the public. Interestingly, more than half of the respondents proudly admits that he is happy with their figure, the majority of respondents also confirmed that there were noticeable effects of exercise undertaken and progress during motor activities, which may mean that the tested women feel good in your own skin.

In the light of the research can definitely say that the results are satisfactory. Most women are happy to take different types of physical activity at the same time drawing a lot of satisfaction. A large group of women she finds the motivation to continuously work on yourself and your body, which is also the most favorable outcome. It should, however, be treated with the results obtained some caution. We can not forget that the study was conducted on women who are trying to regularly attend classes movement, the majority of clients will be permanent club Indigo Studio Pilates & Fitness Hanna Gudaczewska, and thus certainly a significant part of the respondents are those that promote an active lifestyle.

References

1. Ambroży D., Stanek L., Ambroży T. (2009), *Rekreacja ruchowa jako sposób redukcji stresu*, [w:] red. Turowski K., *Wpływ stylu życia na dobrostan i powodzenie*, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin.
2. Chlebowska R., Paszkiewicz J. (2009), *Styl życia, a zdrowie*, [w:] K. Turowski, *Wpływ stylu życia na dobrostan i powodzenie*, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin.
3. Drabik J. (1996), *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk.
4. Drabik J. (1997), *Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych*, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk.
5. Franken R. E. (2005), *Psychologia motywacji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
6. Grodzka-Kubiak E. (2002), *Aerobik czy fitness*, Wydawnictwo DDK Edition, Poznań.
7. Łobocki M. (2010), *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
8. Łobocki M. (2011), *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
9. Parkinson B., Colman A., (1999), *Emocje i motywacja*, Wydawnictwo Zysk I Sk-a, Poznań.
10. Pilch T., Bauman T. (2010), *Zasady badań pedagogicznych, strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
11. Rheinberg F. (2006), *Psychologia motywacji*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
12. Szopa J., Mleczek E., Żak S., (1996), *Podstawy antropomotoryki*, Wydawnictwo PWN, Warszawa-Kraków.
13. Żychowska M., Żmigrodzki M., Żak M., Majchrzak A. (2009), *Sprawność fizyczna i motywacja kobiet wybierających aerobik jako formę rekreacji ruchowej*, [w:] *Zeszyty naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie nr 3(14)*.

Wprowadzenie

Od wielu lat badacze reprezentujący różne dziedziny nauki zastanawiali się nad motywami, którymi kierują się ludzie w swym postępowaniu. Na przestrzeni czasu sformułowano liczne teorie motywacji. Choć nieco różnią się od siebie, to wszystkie koncentrują się na trzech podstawowych sprawach: przyczynach ludzkiego zachowania, jego kierunkach oraz wytrwałości w dążeniu do celu (Franken, 2005, s. 11). Motywacja to siły napędowe regulujące podjęcie, kontynuację, ukierunkowanie i energię zachowania skierowanego na cel (Parkinson, Colman, 1999, s. 134). Zatem zjawisko motywacji polega na tym, iż ktoś posiada cel, wyęźra swoje siły i trwa przy owym celu, nie odwracając od niego uwagi. Można to porównać do stanu przyciągania, fascynacji, pragnienia oraz upartego dążenia, napięcia i wewnętrznego niepokoju. To coś „w rodzaju łagodnej formy obsesji”. Zatem można tu wyobrazić sobie osobę, która bardzo czegoś pragnie, ma to w zasięgu ręki, jednak musi poczynić jakieś kroki, by móc to zdobyć (Rheinberg, 2006, s. 16). Psychologowie motywacji szczególną uwagę zwrócili na zjawisko wytrwałości, która uważana jest za podstawę sukcesu, często ważniejszą od inteligencji. Według ogólnej teorii nagród i kar mamy tendencje do powtarzania zachowań, które sprawiają nam przyjemność oraz unikania sytuacji, które wywołują przykre bodźce. Jednak w ciągu wielu lat przeprowadzono liczne badania wyjaśniające, dlaczego ludzie wytrwale brną do celu mimo licznych porażek oraz braku nagród. Stwierdzono, iż uczucie przykrości jest często sygnałem, że chwila otrzymania nagrody się zbliża, co przypomina powiedzenie instruktorów fitness „bez bólu nie ma pięknej sylwetki”. Skąd jednak znaleźć w sobie tyle siły jeśli nagród nie ma? W opinii naukowców wynika to z motywacji wewnętrznej człowieka. Ludzie wierzą, iż podejmując się konkretnych działań realizują swój założony cel. Nierzadko uważa się, iż nagrodą jest samo doskonalenie siebie i swoich umiejętności, a marchewka na końcu drogi obiera tylko kierunek działania. Według teorii motywacji wewnętrznej to postępy na drodze do celu sprawiają, że człowiek trzyma się raz obranego kierunku (Franken, 2005, s. 21-22).

Bardzo istotne znaczenie przy aktywnym stylu życia odgrywa motywacja, która warunkuje większość podejmowanych działań przez ludzi (Żychowska, Żmigrodzki, Żak, Majchrzak, 2009, s. 193-202). Jaką przyjemność można czerpać z pocenia się i sapania. Jednak osoby poddające się tego typu przyjemnościom, chwalą ją sobie. Tu powstaje pytanie, jak coś, co wymaga sporego wysiłku, a czasem i bólu może sprawić przyjemność? Aby to wyjaśnić, przede wszystkim trzeba zrozumieć, iż w wielu przypadkach człowiek kieruje się innymi motywami podejmując konkretną czynność, a innymi - kontynuując ją, a więc co sprawia, że chcemy dalej uprawiać daną aktywność ruchową, w odróżnieniu od przyczyn jej podjęcia? Franken przedstawił sytuację na przykładzie motywacji do biegania. Twierdzi, iż u osób trenujących bieganie staje się to formą nałogu. Podobnie zresztą jak wiele innych form rekreacji ruchowej - prowadzi do dotlenienia organizmu, a co za tym idzie do wydzielania się rozmaitych substancji chemicznych w organizmie człowieka, na przykład - norepinefryna wzrasta czteropięćkrotnie. Wiąże się to z wprowadzeniem w stan euforii. Autor wnioskuje, iż ludzie ruszają się między innymi po to, by

odczuwać przyjemne działanie danej substancji chemicznej. Nie można również wykluczyć, iż w pewnym sensie zaczynają się od niej uzależniać. Liczne badania dowodzą również, że różnorakie ćwiczenia dotleniające organizm człowieka działają łagodząco na stany lęku oraz depresji. Ruch nierzadko niesie korzystne efekty, pomaga radzić sobie ze stresem, zmęczeniem i wieloma innymi negatywnymi stanami emocjonalnymi (Franken, 2005, s. 79-82).

Aktywność ruchowa to odpowiednie postępowania człowieka, w których dominuje składowa motoryczna. Odnosi się do konkretnego rodzaju zachowania ruchowego, tudzież do sumy zachowań ruchowych (Szopa, Młeczko, Żak, 1996). Aktywność fizyczna jest kluczowym i integrującym składnikiem zdrowego stylu życia. Bez niej nie ma możliwości utrzymania i pomnażania zdrowia, a u dzieci - prawidłowego rozwoju. Jej brak to główny, niezależny czynnik ryzyka chorób układu krążenia. Stanowi podstawę sprawności oraz wydolności fizycznej. Polega na pracy mięśni szkieletowych, razem z całym zespołem towarzyszących jej zmian w organizmie, prowadzącej do ponadspoczynkowego wydatku energetycznego. Do aktywności fizycznej można zaliczyć wiele prac w domu, prac zawodowych czy ćwiczenia fizyczne. Może być zarówno spontaniczna, jak i zaplanowana pod względem obciążenia (Drabik, 1996, s. 215). Arystoteles powiedział: „Nic tak mocno nie rujnuje człowieka jak długotrwała beczynność ruchowa” (Drabik, 1996, s. 24).

Sformułowano już mnóstwo teorii na temat pozytywnego związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz trwaniem życia ludzkiego, jak i o negatywnych skutkach braku owej aktywności. Człowiek nieaktywny fizycznie jest w znacznym stopniu narażony na choroby niedokrwienia mięśnia sercowego. Mimo tego faktu ludzie często niechętnie podejmują trening zdrowotny. Poprzez przedstawianie realnych zagrożeń dla zdrowia w przypadku braku ruchu, jak i korzyści z niego płynących można próbować zmienić obecną sytuację i zachęcać ludzi do aktywności fizycznej (Drabik, 1996, s. 9-10).

A więc regularna aktywność fizyczna jest jednym z najistotniejszych elementów zdrowego stylu życia. Gra integrującą rolę przy budowie i realizowaniu programu życiowego człowieka, gdzie ważną częścią jest podnoszenie lub utrzymanie odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej (Drabik, 1996, s. 10).

Właściwe Odżywianie	Aktywność fizyczna	Nienadużywanie używek
Kontrola masy ciała		Niepalenie Tytoniu
Radzenie sobie ze stresem		Dostateczna ilość snu

Ryc.1 Składowe stylu życia i miejsce w nim aktywności fizycznej

Źródło: Drabik, 1996, s. 11.

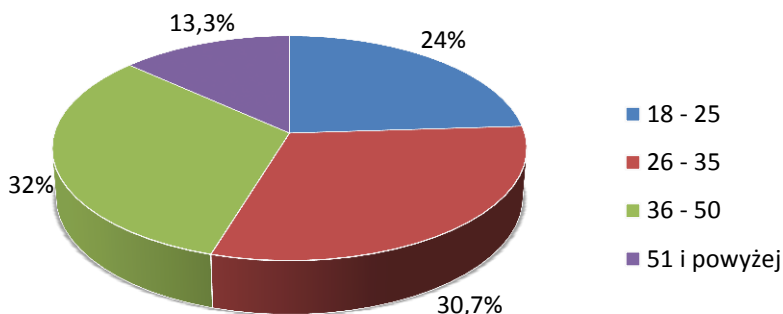
Niska aktywność fizyczna to niezależny czynnik zwiększający ryzyko choroby wieńcowej, dlatego jest to bardzo istotny problem społeczny, dotyczący nie tylko osób dorosłych. Już ponad 30% dzieci 5-8 letnich posiada przynajmniej jeden czynnik sprzyjający owej chorobie, np.: otyłość, wyższe stężenie cholesterolu we krwi czy niska aktywność fizyczna. Podobnie jest u dzieci starszych. Zmiana na aktywny styl życia wydaje się znacznie prostsza niż zmiana innych czynników ryzyka. Dlatego zwiększenie poziomu aktywności fizycznej powinno być głównym celem działań podczas promocji zdrowia tak, by ta aktywność była nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. „Bo ciało należy do nas i od nas zależy co z nim zrobimy” (Drabik, 1996, s. 11-12).

Im bardziej zagłębić się w złożoność człowieka, tym więcej można znaleźć korzyści jakie niesie podejmowanie aktywności fizycznej. Kluby fitness, specjalistyczne programy telewizyjne i prasa, jak i moda na ładną sylwetkę zachęcają do podjęcia zajęć ruchowych. Uświadamiają one potrzebę ruchu zdecydowanie przyczyniającą się do stanu zdrowia, odporności psychicznej i fizycznej czy relaksu (Grodzka-Kubiak, 2002, s. 147). „W związku z upatrywaniem dzisiaj zmian stanu zdrowia w zmianie stylu życia, więcej jest obecnie niż kiedykolwiek powodów, by zachęcać do aktywności fizycznej. Jest ona czymś, co można zrobić dla siebie. Czas poświęcony na nią powinien się zwrócić w postaci zdrowia” (Drabik, 1996, s. 13). Tu nie można pozostać biernym, lecz być zdecydowanym i zdeterminowanym by osiągnąć cel. Uczucie niemocy, jeszcze zanim rozpoczniemy działanie blokuje nasz energetyczny potencjał, natomiast wyobrażenie sukcesu - mobilizuje go (Drabik, 1996, s. 12).

W wyniku działalności klubów rekreacyjnych, szkół czy mediów rośnie świadomość potrzeby ruchu jako gwarancji zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Wzrastająca średnia długość życia człowieka skłania do aktywności ruchowej pozwalającej utrzymać dobrą sprawność fizyczną. Moda na ruch zachęca do działania i choć nadal większą motywacją jest poprawienie wyglądu zewnętrznego, równocześnie zauważane są aspekty zdrowotne (Grodzka-Kubiak, 2002, s. 147).

Material i metoda

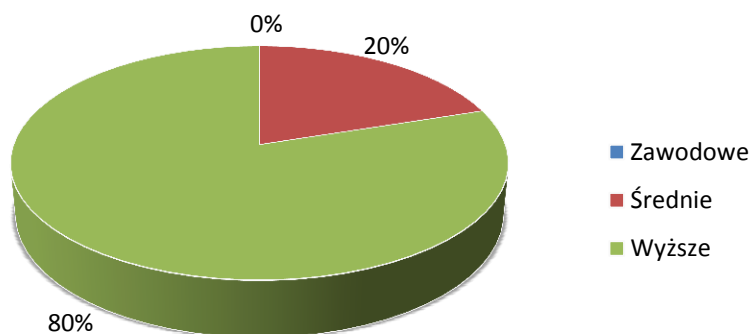
W niniejszej pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Poniższe badania przeprowadzono wśród klientek uczęszczających na zajęcia w Indigo Studio Pilates & Fitness Hanna Gudaczewska przy ulicy Gajowej 85 w Bydgoszczy. Kwestionariusze ankiety wypełniało 75 kobiet w wieku od 18 do 65 roku życia. Podział na grupy wiekowe oraz ich procentowy rozkład obrazuje wykres nr 1.



Wykres 1. Grupy wiekowe

Najlichnieszą grupę stanowią kobiety w przedziale wiekowym 36-50 lat (32% badanych). Podobna ilość, bo prawie 31% to respondentki w wieku 26-35 lat. Nieco mniej ankietowanych to młodsze kobiety w wieku 18-25 lat, która stanowi 24% przebadanych osób. Najmniej- 13,3% to najstarsza grupa respondentek, czyli kobiety w wieku 51 lat i powyżej.

Następnie zapytano ankietowane o ich wykształcenie. Wyniki badań odnośnie tej kwestii zamieszczono na poniższym wykresie.



Wykres 2. Wykształcenie badanych

Poziom wykształcenia nie jest zróżnicowany. Wyraźna większość respondentek, bo aż 80% ma wykształcenie wyższe. Co piąta posiada wykształcenie średnie, jednak najczęściej są to osoby z najmłodszej grupy wiekowej (18-25 lat), które nie rozpoczęły, bądź nie ukończyły jeszcze studiów. Ani jedna osoba nie podała wykształcenia zawodowego.

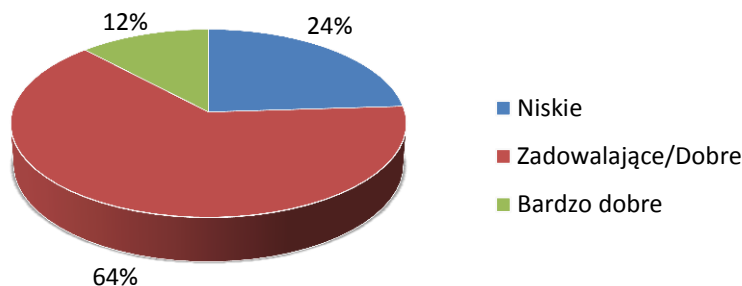
Respondentki skwalifikowano również pod kątem aktywności zawodowej. Wyniki badań obrazuje tabela 1.

Tabela 1. Aktywność zawodowa badanych

Aktywność zawodowa badanych	N	%
Tak	66	88
Nie	9	12

Zdecydowana większość kobiet wypełniających kwestionariusz ankiety zadeklarowały, iż są aktywne zawodowo (88%), pozostałe 12% to kobiety nie pracujące. Jednak były to kobiety z najmłodszej grupy wiekowej (do 25 lat) bądź kobiety w starszym wieku (51 lat i powyżej) co może oznaczać, że respondentki odpowiadające przecząco na zadane pytanie jeszcze nie zdążyły podjąć zawodu (uczennice, studentki), bądź już nie pracują (emerytki).

Respondentki oceniły również swoje dochody. Odpowiedzi badanych przedstawiono poniżej.

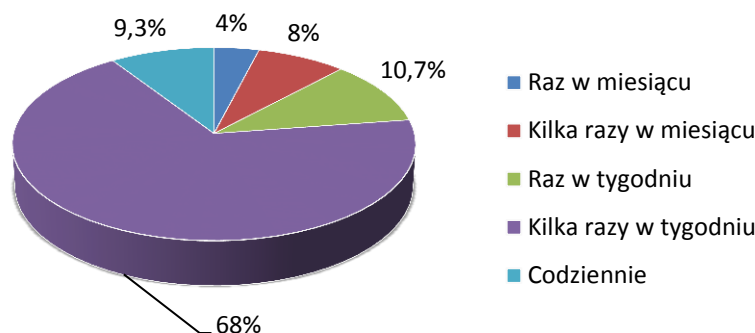


Wykres 3. Ocena dochodów

Jak widać na załączonym wykresie, ponad połowa kobiet (64%) swoje dochody ocenia jako zadawalające/dobre. Co czwarta ankietowana wykazuje niskie dochody, natomiast tylko 12% respondentek twierdzi, że ich dochody są bardzo wysokie.

Wyniki badań

Pytania zawarte w ankiecie podzielono na kilka grup. Pierwsza z nich ma służyć określeniu częstotliwości podejmowanej aktywności ruchowej przez kobiety. Zgromadzone wyniki badań zamieszczono na poniższym wykresie kołowym.



Wykres 4. Częstotliwość podejmowanej aktywności ruchowej

Zdecydowana większość, bo aż 68% ankietowanych kobiet podejmuje aktywność ruchową kilka razy w tygodniu. 10,7% deklaruje działania ruchowe raz w tygodniu, natomiast 9,3% respondentek rusza się codziennie. 8% zaznaczyła odpowiedź „kilka razy w miesiącu” a tylko 4% badanych uprawia aktywność fizyczną raz w miesiącu.

Respondentki zapytano również o preferowane formy aktywności ruchowej. Tutaj nie podano kafeterii odpowiedzi do wyboru, badane osoby miały możliwość wypisać wszystkie najbardziej odpowiadające im rodzaje podejmowanego ruchu. We wszystkich ankietach pojawiła się odpowiedź fitness i pilates. Ponadto 49% badanych wpisało również jazdę na rowerze. Co czwarta osoba wymieniła pływanie jako ulubioną formę aktywności. Nieco mniej (20% ankietowanych) przyznaje, iż lubi jogging. Starsze grupy wiekowe (36-50 oraz 51 lat i powyżej) preferują spacer oraz nordicwalking - 24%. Natomiast wśród respondentek w wieku 18-25 lat pojawiła się odpowiedź „gry zespołowe”, takie jak siatkówka, koszykówka a nawet piłka nożna (11%). Również 11% zaznaczyło, iż lubi sporty sezonowe takie jak narty, łyżwy czy snowboard w zimie.

W kwestionariuszu ankiety poproszono o uzasadnienie powyższego wyboru, dlaczego akurat te formy aktywności ruchowej najbardziej odpowiadają respondentkom. Niżej podano odpowiedzi ankietowanych według największej ilości wskazań:

- sprawiają mi największa przyjemność,
- poprawiają samopoczucie i rozładują napięcie,
- pozwalają osiągnąć widoczne efekty - modelują sylwetkę oraz wzmacniają mięśnie całego ciała,
- taka aktywność ruchowa jest najbardziej motywująca,
- jest to forma spędzenia czasu z rodziną i znajomymi, którą można podjąć w każdej wolnej chwili.

Czynniki motywujące kobiety do uprawiania aktywności ruchowej

Motywacja odgrywa bardzo istotną rolę w codziennym życiu. Do podjęcia jakiegokolwiek aktywności ruchowej człowiek również potrzebuje odpowiedniej motywacji. Poniższe wyniki badań przedstawiają odpowiedzi respondentek dotyczące właśnie czynników motywujących je do podejmowania danej aktywności ruchowej. Pierwsze pytanie z tej grupy określa główny motyw, który stał się impulsem do rozpoczęcia aktywności ruchowej przez badane kobiety. Pytanie ma formę otwartą, pozwala więc ankietowanym na swobodę wypowiedzi. Poniżej przedstawiono najczęściej udzielane odpowiedzi:

- silne postanowienie zrobienia w końcu czegoś tylko dla siebie,
- pragnienie poprawy swojego wyglądu: zmiana sylwetki, wyrzeźbienie i wysmuklenie swego ciała oraz zrzucenie wagi,
- chęć podwyższenia wytrzymałości organizmu i kondycji,
- potrzeba poprawy swojego stanu zdrowia,
- ostre bóle kręgosłupa oraz choroby, przy których aktywność ruchowa jest wręcz wskazana,
- złą kondycją psychiczną, złe samopoczucie, stres oraz brak energii,
- bardzo ważne wydarzenie w ich życiu - ślub.

Parę osób stwierdziło, iż właściwie nie zna jednego, najważniejszego motywu, gdyż ruch towarzyszy im od lat.

Kolejne pytanie zawarte w kwestionariuszu pozwala określić kto najczęściej mobilizuje respondentki do zajęć ruchowych. Kilka osób zaznaczyło więcej niż jedną odpowiedź, stąd ogólny wynik przekracza 100%. Wyniki badań prezentuje tabela 2.

Tabela 2. Wpływ osób na podejmowanie aktywności ruchowej

Mobilizacja do zajęć ruchowych	N	%
Rodzina	21	28
Znajomi	18	24
Pracodawca	0	0
Specjaliści (lekarz, dietetyk, trener itp.)	3	4
Nikt (sama się mobilizuję)	48	64
Inni	0	0

Z danych zawartych w powyższej tabeli wynika, iż ponad połowa (64%) badanych sama mobilizuje się do zajęć ruchowych. 28% ankietowanych kobiet twierdzi, iż do podjęcia aktywności najbardziej motywuje je rodzina. Nieco mniej respondentek zaznaczyło odpowiedź „znajomi” - 24%. Pojawiło się tylko 4% odpowiedzi wskazujących specjalistów (lekarzy, dietetyków, trenerów itp.) jako głównych motywatorów do uprawiania aktywności ruchowej. Natomiast nikt nie zaznaczył pracodawcy jako osoby mobilizującej do ruchu oraz nie wskazano opcji „inni”.

W następnym pytaniu poproszono o zaznaczenie najważniejszych czynników motywujących ankietowanych do wszelkiego rodzaju aktywności ruchowej. Tu można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, stąd suma udzielanych odpowiedzi znacznie przekraczająca 100%.

Tabela 3. Czynniki motywujące do aktywności ruchowej

Czynniki motywujące do aktywności ruchowej	N	%
Zdrowie	54	72
Lepsza sprawność fizyczna/kondycja	64	85,3
Poprawa samopoczucia	58	77,3
Chęć posiadania zgrabnej sylwetki	55	73,3
Zrzucenie zbędnych kilogramów	27	36
Zabicie czasu	3	4
Moda	0	0
Presja społeczeństwa	0	0
Inne (jakie?)	1	1,3

Dane ujęte w tabeli 3 pozwalają określić cztery główne czynniki motywujące kobiety do wszelkiego rodzaju aktywności ruchowej. Jest to przede wszystkim lepsza sprawność fizyczna/kondycja (85,3% udzielonych odpowiedzi), poprawa samopoczucia (77,3%) oraz zgrabna sylwetka i zdrowie (odpowiednio 73,3 i 72%). 36% respondentek wskazało zrzucenie zbędnych kilogramów jako najważniejszy czynnik motywujący do ruchu, natomiast 4% badanych twierdzi, iż podejmują daną aktywność dla zabicia czasu. Nikt nie udzielił odpowiedzi „moda” oraz „presja społeczeństwa” jako motywacja do aktywności ruchowej. Jedna z badanych osób zaznaczyła, iż głównie motywuje ją do ciągłego ruchu podjęcie pracy wymagającej bardzo dobrej kondycji-wskazując opcję „inne”.

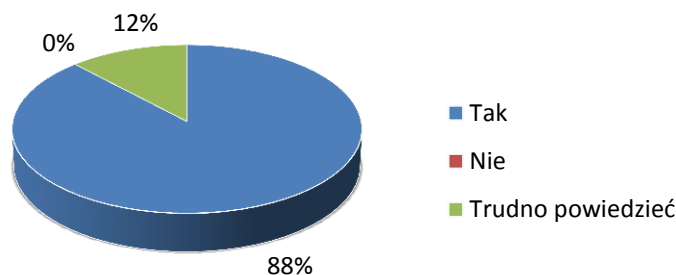
Czy badane kobiety czerpią przyjemność z podejmowanej aktywności ruchowej dowiemy się z wyników ujętych w tabeli 4.

Tabela 4. Przyjemność z podejmowanej aktywności ruchowej

Przyjemność z podejmowanej aktywności ruchowej	N	%
Tak	75	100
Nie	0	0

Respondentki jednogłośnie stwierdziły, iż czerpią przyjemność z podejmowanej aktywności ruchowej o czym świadczy 100% pozytywnych odpowiedzi na postawione wyżej pytanie.

Przy ostatnim punkcie z tego obszaru zapytano ankietowanych o efekty podejmowanych ćwiczeń. Czy w ogóle została zauważona zmiana po podjęciu aktywności, a jeśli tak to jaka. Zamieszczony niżej wykres przedstawia rozkład udzielanych odpowiedzi.

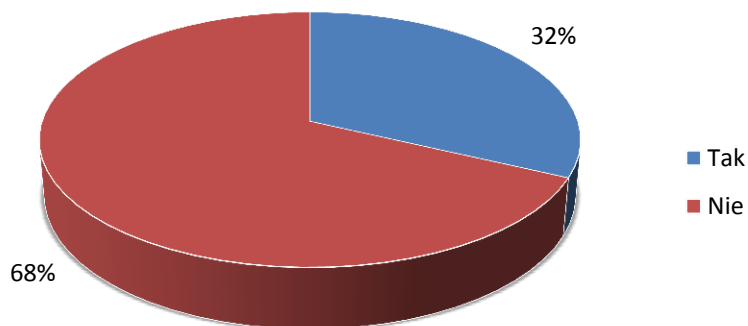


Wykres 5. Efekty podejmowanych ćwiczeń

Znacząca większość (88%) respondentek widzi efekty podejmowanych ćwiczeń. Reszta, czyli 12% badanych wybrało opcję „trudno powiedzieć”. Nie zanotowano ani jednej odpowiedzi negatywnej na powyższe pytanie. Najczęściej wypisywanymi przykładami efektów podjętej aktywności ruchowej stanowi lepsza kondycja ciała i ducha. Równie często pojawiały się odpowiedzi dotyczące lepszego wyglądu, poprawy sylwetki oraz spadek wagi. Ciało stało się sprężyste, gibkie i ujędmione. Kilka osób wspomniało również, iż ustały bóle kręgosłupa, a zmęczenie podczas wykonywanych na co dzień czynności jest znacznie mniejsze. Badane wspominają w ankietach, iż mają ogromną satysfakcję z widocznych zmian zarówno fizycznych jak i psychicznych.

Prozdrowotny styl życia

Prozdrowotny styl życia to się przede wszystkim troska o swój organizm czyli, między innymi odpowiednie odżywianie dlatego kolejny punkt w ankiecie dotyczył stosowanej diety. Czy respondentki w ogóle stosują dietę wskażą wyniki przedstawione na poniższym wykresie.



Wykres 6. Stosowanie diety

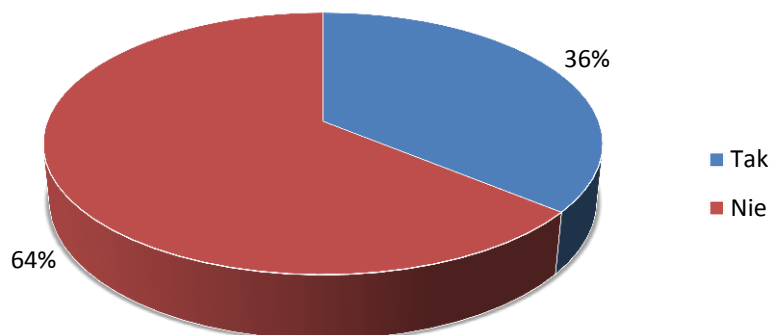
Jak widać na zamieszczonym wykresie, zdecydowana większość- 68% badanych kobiet nie stosuje diety, pozostałe 32% zadeklarowało, iż stara się utrzymać dietę.

Kolejne pytanie ściśle związane z poprzednim ma za zadanie określić częstotliwość jedzenia słodczy. Wyniki badań prezentuje tabela 5.

Tabela 5. Częstotliwość jedzenia słodczy

Częstotliwość jedzenia słodczy	N	%
Codziennie	21	28
Średnio raz w tygodniu	30	40
Tylko okazjynie	21	28
Nie jem słodczy	3	4

Z danych zawartych w powyższej tabeli wynika, iż zdecydowana większość osób biorących udział w badaniu (40%) je słodczy średnio raz w tygodniu. Natomiast dokładnie ta sama liczba ankietowanych zaznaczyła opcję „codziennie” oraz „okazjynie” - 28%. Tylko 4% kobiet przyznało, że nie je w ogóle słodczy.

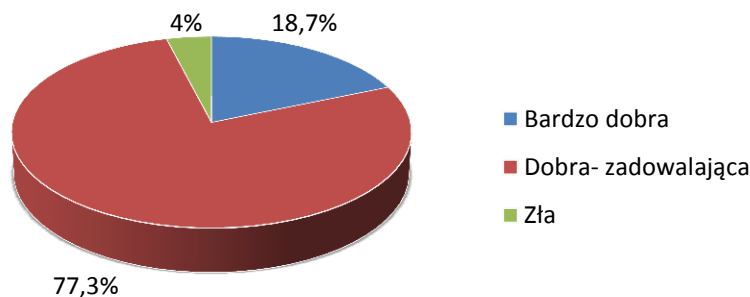


Wykres 7. Korzystanie z porad specjalistów

Ostatnie pytanie z tej serii dotyczyło korzystania z porad specjalistów - wykres 7. Większość kobiet nie wybiera się do specjalistów (64%). Reszta, czyli dokładnie 36% przyznaje, że korzysta z tego typu porad. w zamieszczonym niżej pytaniu dodatkowym poproszono o wymienienie konkretnych specjalistów. Najwięcej odpowiedzi wskazywało dietetyka, fizjoterapeutę oraz instruktorów fitness. Pojawiły się również takie odpowiedzi jak trener personalny, lekarz ortopeda oraz lekarz medycyny sportowej.

Postawy kobiet wobec aktywności ruchowej

Na początku pytań tej grupy poproszono ankietowane o ocenę poziomu swojej sprawności ruchowej. Wyniki uzyskane po przeprowadzeniu badania wyraźnie ilustruje wykres nr 8.



Wykres 8. Ocena sprawności ruchowej

77,3% przebadanych kobiet uważa, iż ich sprawność ruchowa jest na poziomie dobrym- zadowolającym. 18,7% respondentek twierdzi, że posiada bardzo dobrą sprawność ruchową. Pozostałe 4% przyznaje się do złego stanu swej sprawności ruchowej.

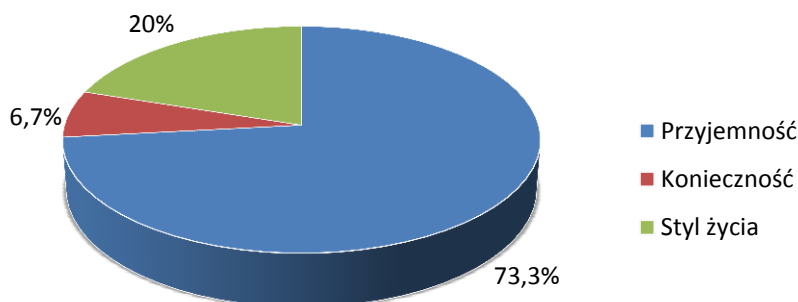
Natomiast czy ankietyowane panie są zadowolone ze swojej sylwetki dowiemy się z wyników badań zamieszczonych w tabeli 6.

Tabela 6. Zadowolenie z sylwetki

Zadowolenie z sylwetki	N	%
Tak	45	60
Nie	30	40

Ponad połowa respondentek jest zadowolona ze swojej sylwetki- 60% badanych odpowiedziało twierdząco na postawione pytanie, natomiast pozostałe 40% jest odmiennego zdania.

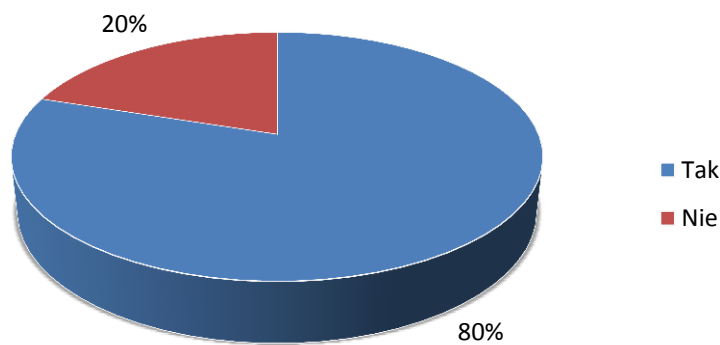
Następny punkt ankiety pozwala określić postawę kobiet wobec uprawianej aktywności ruchowej. Poniższy wykres ukazuje ilość udzielanych odpowiedzi na pytanie czym jest dla badanych ruch.



Wykres 9. Postawa wobec aktywności ruchowej

Ponad 73% ankietyowanych pań traktuje ruch jako przyjemność. 20% uważa, iż aktywność ruchowa to dla nich styl życia. Niewiele, bo 6,7% przyznało, że ruch to dla nich tylko konieczność.

W następnej części pracy zawarto pytania ściśle związane z wpływem wyglądu na opinie społeczeństwa. Zbadano czy osoby z nadwagą są gorzej postrzegane przez społeczeństwo oraz czy zgrabna sylwetka może nam ułatwić kontakty w pracy. Wykres 10 prezentuje nam odpowiedź na pierwszy postawiony problem.



Wykres 10. Negatywne postrzeganie przez społeczeństwo osób z nadwagą

Az 80% badanych kobiet sądzi, że osoby z nadwagą są gorzej odbierane przez społeczeństwo. Pozostałe osoby mają odmienne zdanie na ten temat - 20% zaznaczyło odpowiedź przeczącą.

Formułując pytanie odwrotne do poprzedniego „Czy sądzi Pani, że zgrabna sylwetka ułatwia kontakty w pracy?” uzyskano podobne odpowiedzi. Dokładne dane procentowe zostały zawarte w tabeli 7.

Tabela 7. Wpływ zgrabnej sylwetki na kontakty w pracy

Wpływ zgrabnej sylwetki na kontakty w pracy	N	%
Tak	65	86,7
Nie	10	13,3

Podobnie jak w poprzednim pytaniu ponad 86% jest zdania, iż zgrabna sylwetka może ułatwić kontakty w pracy. Znaczna mniejszość (13,3%) twierdzi, iż ładna figura nie ma odzwierciedlenia w łatwiejszych relacjach w pracy.

Ostatnie pytanie miało formę otwartą i pozwalało na określenie jaką rolę odgrywa zgrabna sylwetka w społeczeństwie a jaką dla ankietowanych kobiet. Tu respondentki miały swobodę odpowiedzi. Każda wypowiedziała swoje zdanie dotyczące danego problemu, jednak niektóre opinie pokrywały się. Nie ma wątpliwości, iż zgrabna figura dla ankietowanych kobiet jest istotna. To dla nich przede wszystkim lepsze samopoczucie, znacznie większa pewność siebie oraz pozbycie się kompleksów, co przekłada się na pozytywny stosunek do życia. Ładna figura dla większości badanych oznacza synonim zdrowia, dużej siły wewnętrznej by dbać o siebie oraz dążyć do wytyczonych celów. Bardziej zróżnicowane opinie pojawiły się na temat roli, jaką odgrywa sylwetka w społeczeństwie. Większość respondentek uważa, że osoby zgrabne są lepiej postrzegane przez społeczeństwo, przez co mają łatwiejszą drogę do osiągnięcia życiowego sukcesu. Pojawiły się stwierdzenia, iż takie osoby uznawane są za bardziej wymagające wobec siebie, silniejsze, zmotywowane, wytrwale dbające o swój estetyczny wizerunek a co za tym idzie zaangażowane w podejmowane działania. Smukłe ciało często wiąże się z uprawianiem sportu, który wymaga systematyczności, wytrwałości i samodyscypliny a te cechy są pozytywnie postrzegane nie tylko poprzez pracodawców, ale i osoby z naszego otoczenia. Osoby szczupłe często odbierane są jako osoby dbające o siebie. Jednak w opinii niektórych pań obecnie panuje wręcz presja posiadania zgrabnej sylwetki, jedna z respondentek nazwała to zjawisko „obsesyjny kultem szczupłego ciała”. Tu często pojawiały się komentarze, iż ładna figura nie jest niezbędna człowiekowi, jednak w wielu sytuacjach może nam ułatwić życie. Ankietowane podkreśliły jednak, iż nie powinniśmy oceniać ludzi tylko i wyłącznie po wyglądzie zewnętrznym. Jest on istotny, ale nie powinien być najważniejszy.

Dyskusja

Życie w ciągłym biegu, natłok obowiązków i stres nie sprzyjają zachowaniu równowagi psychicznej w dzisiejszych czasach. Tryb życia współczesnego człowieka często wymusza monotonię ruchową, natomiast rozwój środków komunikacji dodatkowo sprzyja eliminowaniu ruchu z naszego życia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Światowy Związek Medycyny Sportu uznaje brak aktywności ruchowej za główną przyczynę zachorowań człowieka na choroby serca oraz układu krążenia. (Ambroży D., Stanek, Ambroży T., 2009, s.16-18). Dlatego ruch powinien być stałym, nieodłącznym elementem naszego życia.

Świadomość społeczeństwa dotycząca konieczności uprawiania aktywności ruchowej wzrasta. Coraz więcej osób stara się aktywnie spędzać swój czas wolny. Odpowiednia motywacja do ciągłego podejmowania aktywności fizycznej może być zatem kluczem do osiągnięcia sukcesu.

Problem prozdrowotnego stylu życia, w tym aktywności ruchowej, jest obecnie popularnym zagadnieniem. Wielu badaczy zajęło się tym tematem, jednak znacznie mniej podjęło badania nad motywacją do podejmowanej aktywności fizycznej. Żychowska, Żmigrodzki, Zak i Majchrzak (2009) badając grupę 60 kobiet w przedziale wiekowym od 20 do 53 lat, jako główny problem badawczy postawiła powody podejmowania aktywności fizycznej, której skutkiem powinno być podniesienie ogólnej sprawności organizmu. Badania przeprowadzono na kobietach wybierających aerobik jako formę rekreacji ruchowej. Wyniki w znacznym stopniu pokrywają się z efektami badań w niniejszej pracy. Większość ankietowanych regularnie podejmuje aktywność ruchową (70% średnio 2 razy w tygodniu). 75% badanych jest zadowolona ze skuteczności działań ruchowych, podobnie jak w poniższej pracy zdecydowana większość widzi efekty podjętych ćwiczeń i tylko 5% nie zauważyło żadnych efektów. Najlicniejsza grupa kobiet twierdzi, iż od czasu podjęcia ruchu, czują się pełne energii i zdrowsze. Ponadto aż 75% respondentek swoją sprawność fizyczną ocenia jako dobrą, 20% bardzo dobrą a tylko 5% badanych uważa, iż ich sprawność fizyczna jest na złym poziomie (Żychowska, Żmigrodzki, Zak, Majchrzak, 2009, s. 193-203) co również pokrywa się z wynikami niniejszej pracy licencjackiej.

Innym zagadnieniem zajęły się Chlebowska i Paszkiewicz (2009), które w swoim artykule podjęły badania dotyczące wpływu stylu życia na dobrostan i powodzenie. Jednak niektóre pytania zawarte w kwestionariuszu ankiety odpowiada pytaniom ankietowym zawartych o powyższej pracy. Przebadano 128 osób (kobiety i mężczyźni) w wieku od 20 do 61 lat. w tym przypadku również poproszono o określenie częstotliwości podejmowanego sportu. Tu odpowiedzi rozłożyły się nieco inaczej. Podobnie największa grupa respondentów zaznaczyła odpowiedź „kilka razy w tygodniu” (30%), 14% - raz w tygodniu, 9% - codziennie. Jednak aż 28% przyznało, iż nie podejmuje sportu wcale. Tu widać różnicę uzyskanych odpowiedzi, która wynika głównie z faktu, że w badaniach o powyższej pracy ankietowanymi były kobiety wybierające regularnie uczęszczające na zajęcia ruchowe. Przy pytaniu dotyczącym preferowanych dyscyplin sportowych bądź form aktywności ruchowej najczęściej udzielane odpowiedzi przez respondentów to spacer, gry zespołowe oraz jazda na rowerze. Badania przeprowadzone przez Chlebowską i Paszkiewicz wykazały, iż styl życia respondentów nie do końca można nazwać zdrowym stylem życia, choć ankietowani uważają się za osoby zdrowe, nie chorujące (Chlebowska, Paszkiewicz, 2009, s. 79-93). Tu warto podkreślić, iż niezbędne

jest ciągle uświadamianie społeczeństwu jak istotny dla naszego zdrowia jest odpowiedni tryb życia, a co za tym idzie jak bardzo potrzebna jest nam aktywność ruchowa na co dzień.

Aby prawidłowo funkcjonować, człowiek powinien dążyć do utrzymania dynamicznej równowagi organizmu, zarówno tej wewnętrznej jak i zewnętrznej. w dobie wynalazków służących poprawie komfortu naszego życia, równocześnie dochodzi do obniżenia wysiłku fizycznego, co w konsekwencji może prowadzić do takich chorób cywilizacyjnych jak miażdżyca, otyłość, nadciśnienie, choroba wieńcowa i inne. Dlatego jedynym sposobem na uniknięcie tego typu chorób jest przede wszystkim regularna aktywność ruchowa (Ambroży D., Stanek, Ambroży T., 2009, s. 17).

Wnioski

1. Zdecydowana większość ankietowanych zadeklarowała, iż podejmuje działania ruchowe kilka razy w tygodniu. Tylko co ósma osoba przyznaje, że uczęszcza na zajęcia rzadziej niż raz w tygodniu. Najczęściej wybraną formą podejmowanej aktywności są zajęcia fitness. w tym wypadku nie jest to wynik zaskakujący, gdyż badania zostały przeprowadzone w studio fitness & pilates, więc jest to wręcz oczywiste, że przebadane kobiety taką formę ruchu preferują. Drugą najczęściej podawaną formą czynnego spędzania czasu była jazda na rowerze, pływanie oraz jogging. Wśród osób w wieku 36-51 lat i powyżej pojawiały się odpowiedzi: spacerowanie oraz nordic walking jako ulubiona forma aktywności. Natomiast młodsze kobiety preferują sporty sezonowe (narty, snowboard) oraz gry zespołowe.
2. Ankietowane za główny czynnik motywujący je do pracy nad sobą uznały przede wszystkim lepszą kondycję fizyczną, jak i poprawę samopoczucia oraz pragnienie posiadania zgrabnej sylwetki. Równie często padały odpowiedzi, iż chęć poprawy stanu zdrowia jest główną motywacją do działania. Nikt nie przyznał, iż panująca obecnie moda czy presja społeczeństwa zmusza je do działania, co świadczy, że badane kobiety ćwiczą wyłącznie dla siebie, by czuć się lepiej zarówno na płaszczyźnie fizycznej jak i psychicznej. Natomiast założono, iż do podjęcia aktywności najczęściej mobilizują respondentki znajomi oraz rodzina. i tu hipoteza nie potwierdziła się w zupełności. Owszem, sporo kobiet podkreśliło, iż rodzina i znajomi odgrywają znaczącą rolę w motywowaniu je do działań ruchowych, jednak zdecydowana większość przyznaje, że sama się mobilizuje do podjęcia ćwiczeń i nie potrzebuje motywatora w postaci bliskiej osoby.
3. Jak wynika z danych przedstawionych w rozdziale trzecim, ta hipoteza nie została potwierdzona. Ankietowane starają się przestrzegać zasad zdrowotnego stylu życia o czym świadczy fakt częstego podejmowania aktywności fizycznej, jednak dietę stosuje co trzecia przebadana osoba. Większość kobiet przyznaje się do jedzenia słodczy średnio raz w tygodniu i częściej, co raczej nie sprzyja utrzymaniu prawidłowej diety żywieniowej. Również co trzecia respondentka deklaruje, iż korzysta z porad specjalistów. Najczęściej wymieniany specjalista w kwestionariuszu ankiety to dietetyk oraz fizjoterapeuta.
4. Ponad 77% uważa, iż ich sprawność ruchowa jest zadowalająca, tylko 4% oceniło negatywnie poziom swojej sprawności fizycznej. Zdecydowana większość ankietowanych ruch traktuje jako przyjemność, co piąta osoba uważa ruch jako swój styl życia, tylko kilka osób uznało aktywność ruchową za konieczność, co również potwierdza postawioną wcześniej hipotezę. Prawie wszystkie kobiety są opinii, iż zgrabna sylwetka ułatwia kontakty w pracy, natomiast tylko co piąta kobieta twierdzi, że osoby z nadwagą nie są gorzej postrzegane przez społeczeństwo. Co ciekawe ponad połowa respondentek dumnie przyznaje, iż jest zadowolona ze swojej sylwetki, większość ankietowanych potwierdziła również, że pojawiły się zauważalne efekty podejmowanych ćwiczeń i postępy podczas działań ruchowych, co może oznaczać, że badane kobiety dobrze się czują we własnej skórze.
5. W świetle przeprowadzonych badań można zdecydowanie stwierdzić, iż uzyskane wyniki są zadowalające. Większość kobiet chętnie podejmuje różnego rodzaju aktywność ruchową czerpiąc przy tym ogromną satysfakcję. Spora grupa kobiet sama znajduje w sobie motywację do ciągłej pracy nad sobą i swoim ciałem, co również jest jak najbardziej pozytywnym wynikiem. Powinno się jednak traktować uzyskane wyniki z pewną ostrożnością. Nie można zapominać, iż badania zostały przeprowadzone na kobietach, które starają się regularnie uczęszczać na zajęcia ruchowe, większość jest stałymi klientkami klubu Indigo Studio Pilates & Fitness Hanna Gudaczewska, a co za tym idzie na pewno znaczna część respondentek to osoby propagujące aktywny styl życia.

Piśmiennictwo

1. Ambroży D., Stanek L., Ambroży T. (2009), Rekreacja ruchowa jako sposób redukcji stresu, [w:] red. Turowski K., Wpływ stylu życia na dobrostan i powodzenie, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin.
2. Chlebowska R., Paszkiewicz J. (2009), Styl życia, a zdrowie, [w:] K. Turowski, Wpływ stylu życia na dobrostan i powodzenie, Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin.
3. Drabik J. (1996), Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk.
4. Drabik J. (1997), Testowanie sprawności fizycznej u dzieci, młodzieży i dorosłych, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk.
5. Franken R. E. (2005), Psychologia motywacji, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
6. Grodzka-Kubiak E. (2002), Aerobik czy fitness, Wydawnictwo DDK Edition, Poznań.
7. Łobocki M. (2010), Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
8. Łobocki M. (2011), Metody i techniki badań pedagogicznych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków..
9. Parkinson B., Colman A., (1999), Emocje i motywacja, Wydawnictwo Zysk I Sk-a, Poznań.
10. Pilch T., Bauman T. (2010), Zasady badań pedagogicznych, strategie ilościowe i jakościowe, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
11. Rheinberg F. (2006), Psychologia motywacji, Wydawnictwo WAM, Kraków.
12. Szopa J., Młeczko E., Żak S., (1996), Podstawy antropomotoryki, Wydawnictwo PWN, Warszawa-Kraków.
13. Żychowska M., Żmigrodzki M., Żak M., Majchrzak A. (2009), Sprawność fizyczna i motywacja kobiet wybierających aerobik jako formę rekreacji ruchowej, [w:] Zeszyty naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie nr 3(14).