

IMPACT OF RECOGNIZED BY WOMEN HEALTH- AND PHYSICAL-FITNESS-RELATED VALUES ON THE LENGTH OF THEIR PHYSICAL ACTIVITY

Values of health and physical fitness

MARIA NOWAK

*The Eugeniusz Piasecki University School of Physical Education in Poznań,
Faculty of Physical Culture in Gorzów Wielkopolski,
Chair of Theory and Methodology of Sports*

Mailing address: Maria Nowak, Faculty of Physical Culture, 13 Estkowskiego Street,
66-400 Gorzów Wielkopolski, tel. +48 95 731 09 51, e-mail: maria-nowak@wp.pl

Abstract: The aim of this research was to identify the impact of recognized by women values of health and physical fitness on durability of their recreational physical activity. Researched were 1104 females aged between 20 to 75 who have been practicing fitness exercises in organized groups in several Polish cities: Gorzów Wielkopolski, Poznań, Szczecin, Wrocław, and Zielona Góra. The research method applied was that of diagnostic survey supported by questionnaire, interview, and observation techniques, the findings of which were put through qualitative analyses and draw up statistically (trait frequency, independence test χ^2).

It was shown that at the top of the hierarchy of values for physically active women were health and family happiness, with physical fitness located in the middle of the scale. Women who recognized the value of health and physical fitness were found to have been physically active longer than others. Simultaneous recognition of both these qualities proved to be a prerequisite for durable, systematic, and long-term physical activity. It was found that among women, who have been exercising systematically for many years few, were those who recognized other values not related to health or physical fitness.

Promotion of pro-health physical activity with emphasis on the impact that physical activity exerts upon health may be of great significance in the propagating and the reinforcing of the durability of physical activity in contemporary Polish society, especially the female part of it.

Key words: values of health, health-related fitness, durability of physical fitness, women

Introduction

The term 'value' is vague and difficult to define; it also carries a number of different meanings. In pedagogical sciences, 'value' with a humane element to it has been defined by Mysłakowski as: 'experiencing the meaning of a certain notion, therefore it is meaningful not in the world of notions or their objective interrelations per se, (...) but in the humane world, i.e. when referring the notion to the human spirit. In other words, a notion is valuable to us if it can satisfy a need, or if it can meet with our readiness to experience it; otherwise it is not seen as a value at all' [10]. Kłoskowska [6] underlines a particularly significant role of 'value' as 'the capacity for experiencing a value, hence the perceiving and recognizing of the value of a certain thing'.

Values are a creation and an element of culture of a given community handed down from generation to generation in the process of education and socialization. The manner of their interpretation and their functioning is socially and culturally dependent. The relation between values and culture does not only mean that values are culture dependent, but it also means that culture is conditional upon values that function within it. A value is also 'a general criterion based on which researched

subjects recognize objects presented to them as worth a positive evaluation' [3]. Values understood in this way are sometimes referred to as 'life values' [11].

In axiological literature there is a variety of typologies and classifications of values in the context of their mutual relations [13]. The so called recognized values 'are declarative in character, so they are rather a measure of collective conformism and a reflection of the degree to which certain ideas have become widespread, (...) while adopted values need our commitment' [7], or, as it were, practical verification. Values lie at the foundation of human actions and they constitute the criteria for making choices. However the relationship between values and behavior is very complicated indeed [9].

The term 'value' is often accompanied by two other terms: 'structure of values' and 'system of values'. A system of values is built through the educational and socializing impact of the family, school, and various social groups. This system affects the way in which people perceive the world; it also provides them with criteria for choice making and behavioral patterns to follow. Last but not least, it constitutes 'the entirety of notions and states which, in one's subjective understanding, one needs or desires, and which can become the target of one's actions' [17]. A system of values does not have to be hierarchi-

cal in structure; values that make it up can just as well be placed side by side and be equivalent to one another.

Of importance in human recreational activity are values connected with health, body, and physical fitness which recreational activity ultimately leads to produce. From the perspective of a physical culture educator, health values mean several things: firstly, taking good care of one's body, secondly, focusing on one's physical fitness and appearance, and thirdly, inculcating people who are practicing sports with a conviction that health is one of the most important values of all [19].

Contemporary concepts of physical fitness and health are associated with a possibility of achieving an optimal quality of life. At the heart of the definition of physical fitness lies its interrelation with good health according to the concept of 'health-related fitness' [4]. One's lifestyle affects both health and physical fitness. It is estimated that the former is dependent in approximately 50-60% on individual lifestyle; for the latter there are no scientific estimates available. 'A very fit individual is one who has learnt to perform a fairly broad array of physical exercises, whose cardiovascular, respiratory, secretory, and thermoregulatory systems function very well, whose body is properly built, and whose lifestyle is characterized by affirmation of physical activity' [12]. As for health, the generally accepted definition of the WHO has been adopted, which views it as 'a state of complete physical, mental and social well-being, rather than solely as an absence of disease'. Defined in this way, health and fitness must be seen in the context of their mutual relations, both in theory and in practice.

The purpose of this research was to identify the impact of recognized values of health and physical fitness on the durability of recreational physical activity in women. To that end the following working hypothesis was adopted: the more researched subjects value health and fitness, the more likely they are to have been engaged in long-term exercising.

Material and methods

Researched were 1104 females aged between 20 to 75 who have been practicing fitness exercises in organized groups in several cities: Gorzów Wielkopolski, Poznań, Szczecin, Wrocław, and Zielona Góra. They were inquired about their most appreciated everyday values (see a list of values in the questionnaire), length of participation in fitness programs, and such personal data as age, place of residence, marital status, education, and financial condition. On the basis of the number of years of exercises calculated for each of the subjects separately, plus the medians and the lower and upper quartiles four groups were identified. In Group One (G1) were women who have been exercising under one year, Group Two (G2) formed women who have been exercising over one year but below four years, in Group Three (G3) were included women who have been exercising over four years but below seven, and Group Four (G4) consisted of women who have been exercising for over seven years. The research method applied was that of diagnostic survey with the use of: a questionnaire titled 'Woman - physical activity - lifestyle', an interview, and observation. Findings were then analyzed qualitatively and statistically (trait frequency, independence test χ^2).

Results

Data on age, marital status, and education of the subjects are presented in Table 1.

Tested were women between 20 and 75 years of age. A statistically significant relationship was found between the age and the length of physical activity ($p=0.0000$ for χ^2 test). The largest group of subjects was that of women between 30 and 49 years of age (27.6%). There were fewer physically active wo-

Table 1. Age, marital status, education, and financial situation of the subjects

Category	Length of physical activity				Total		p for χ^2 test
	G1	G2	G3	G4	N	%	
	%						
Age (in years)							
20 - 29	22.4	12.7	15.7	12.1	176	15.9	0.0000
30 - 39	27.6	30.9	20.0	13.6	262	23.7	
40 - 49	23.6	30.6	30.0	27.2	305	27.6	
50 - 59	12.7	13.4	15.7	18.1	163	14.8	
60 - 75	13.7	12.4	18.6	29.0	198	17.9	
Marital status:							
Single	19.6	14.0	14.3	15.1	176	15.9	0.0195
Married	65.2	71.3	66.7	59.2	726	65.8	
Widow	8.7	7.8	11.4	15.9	118	10.7	
Divorced	6.5	6.9	7.6	9.8	84	7.6	
Education:							
Primary and post-primary vocational	4.3	4.6	2.9	2.6	41	3.7	0.0006
Secondary vocational	28.9	20.2	16.2	15.9	231	20.9	
General secondary	11.8	13.4	10.0	11.3	130	11.8	
Postgraduate, incomplete higher	14.9	12.4	11.9	11.3	141	12.8	
Higher	40.1	49.5	59.0	58.9	561	50.8	
Financial situation:							
Excellent	5.6	7.4	6.3	8.6	74	7.0	NS*
Very good	31.2	35.5	32.5	32.1	349	32.8	
Good	50.5	49.3	54.4	50.1	533	50.1	
Satisfactory	12.7	7.8	6.8	10.2	91	10.1	

* lack of statistical differences

men aged between 50 and 59 (14.8%). Those over 60 made up a somewhat surprising 17.9% of all subjects but it was probably an effect of simply more free time that retired women usually have. When comparing the length of physical activity with the age one could see that G1 was mainly made up of young females (20-29 years of age [40.9%] and 30-39 years of age [34%]); G2 was dominated by women between 30 and 49 years of age (a total of 67.1%). Subjects in G3 fell into all five age categories in almost equal percent. Finally, most of G4 subjects were women over 50. In most cases the subjects were married, however the number of married women was clearly smaller in groups with more years of physical activity. The older the women were, the more frequently the problem of widowhood and family breakdown appeared. This was particularly noticeable in G4 ($p=0.0195$). In terms of education, the number of women with primary school education, basic vocational education, and vocational secondary education decreased while the number of college graduates increased in subjects with the longest physical activity experience. There was not much of a difference between the groups in terms of general secondary education and postgraduate education ($p=0.0006$). A good financial condition of the subjects was in most cases related to good education. Almost 90% of women rated their financial conditions as good and no striking differences were seen between the groups. Satisfactory financial conditions were reported by about 9% of the subjects, including 1.5% who perceived their financial standing as bad.

From among 16 everyday life values to be chosen from, the subjects were to pick out not more than five (Table 2). The recognized values (the chosen ones) were then compared with the adopted value that was diversified in itself in terms of length of physical activity. An analysis of life value choices allowed identifying a hierarchy of values that were considered of importance by physically active women. It was found that the most valued were health (90.4%) and family happiness

Table 2. Everyday life values recognized by physically active women (independence test χ^2)

Value	Length of physical activity								Total		p for χ^2 test
	G1		G2		G3		G4				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Health	283	89.0	281	92.1	189	90.0	237	90.5	990	90.4	NS*
Family happiness	245	77.0	250	82.0	164	78.1	211	80.5	870	79.5	NS*
Stable and permanent employment	141	44.3	128	42.0	85	40.5	75	28.6	428	39.2	0.0007
Good financial situation	127	39.9	115	37.7	80	38.1	90	34.4	412	37.6	NS*
Clear conscience	120	37.7	116	38.0	73	34.8	99	37.8	408	37.3	NS*
Required love	123	38.7	121	39.7	73	34.8	81	30.9	398	36.3	NS*
Good relations with other people	105	33.0	95	31.1	72	34.3	94	35.9	366	33.4	NS*
Physical fitness	92	28.9	92	30.2	71	33.8	101	38.5	356	32.5	NS*
Personal independence	65	20.4	67	22.0	67	31.9	75	28.6	274	25.0	0.0058
Friends' support	70	22.0	68	22.3	55	26.2	63	24.0	256	23.4	NS*
Opportunity to experience and learn about the world	56	17.6	60	19.7	40	19.0	75	28.6	231	21.1	0.0107
Conduct in line with the dictates of one's religion	37	11.6	28	9.2	22	10.5	29	11.1	116	10.6	NS*
Good-looking clothes and appearance	34	10.7	34	11.1	12	5.7	25	9.5	105	9.6	NS*
Esteem among others	32	10.1	16	5.2	13	6.2	15	5.7	76	6.9	NS*
Successful career	16	5.0	21	6.9	22	10.5	16	6.1	75	6.8	NS*
Mastery of one's profession	4	1.3	5	1.6	6	2.9	2	0.8	17	1.6	NS*

* lack of statistical differences

(79.5%), leaving stable employment (39.2%) far behind. Farther still, in the middle of the scale, were the following values: good financial condition (37.6%), clear conscience (37.3%), required love (36.3%), good relations with other people (33.4%), and physical fitness (32.5%). Considered of lesser importance were: personal independence (25%), friends' support (23.4%), and opportunity to experience and learn about the world (21.1%). Conduct in line with the dictates of one's religion was important to 10.6% of subjects; over 100 subjects attached importance to good-looking clothes and appearance (9.6%). Successful career (6.8%) and esteem among others (6.9%) were found to be of even lesser significance, the least important of all being mastery of one's profession (1.6%). This indicates that the subjects valued first of all health and family happiness, while their job was seen only as a means to secure material well-being.

Good financial standing, clear conscience, required love, and good relations with other people were chosen by women in groups exercising below seven years with a similar frequency. These values had a slightly different meaning for women in G4, who after health and family happiness placed physical fitness, clear conscience, good relations with other people, good financial standing, required love and career. The significance of physical fitness gradually rose in parallel to the lengthening of physical exercise. From among all the subjects 356 women chose it (32.5%), those exercising over seven years placing it the highest on the scale (3rd place). Women in the other groups attached less importance to physical fitness (8th most frequently chosen value). Physical fitness was found to be partly tied with good looks (good-looking clothes and appearance) which were slightly less appreciated by subjects in G3. Overall and contrary the assumptions based on the findings of the pilot test, good looks were found to be of marginal significance.

Stable employment was chosen by women in G1, G2, and G3 in a similar manner (with similar frequency); it was however chosen much rarer by subjects in G4 (p=0.0007). Other job-related values (mastery of one's profession, successful career) and values related to social approval (esteem among others) were clearly peripheral. Subjects in G3 rated successful career slightly higher than other subjects. Women in G1, on the other hand, rated esteem among others higher. Generally though, to most subjects seeking social approval in the community (esteem among others) did not matter much. A lot more important to them were clear conscience (either with reference their faith in God or their lay convictions), and conduct in line with the dictates of their religion, which may be indicative of the subjects having internalized certain behavior patterns; esteem among others, on the other hand, results from social recognition to which the subjects attached lesser significance.

It was found that between personal independence and length of physical activity was a statistically significant relationship (p=0.0058). Women in G3 and G4 chose personal independence as a life value much more often compared with subjects in G1 and G2.

There was a statistically significant difference as far as the preference of opportunity to experience and learn about the world was concerned between subjects in G1, 2, and 3 and those in G4. Women who practiced physical exercises the longest were more willing to recognize this value than others (p=0.0107).

Based on personal value choices it was also established (apart from identifying values recognized most frequently) which subjects chose health and/or physical fitness. Each of these values assumed a dichotomic form. Based on recognition or failure to recognize health and physical fitness (their presence or absence) conjunctive (alternative) sentences were formulated and the following three groups of subjects identified: group one whose members recognized both the value of health and that of physical fitness (29.5%), group two whose members recognized either health or fitness (63.0%), and group three whose members recognized other values (unrelated to health or fitness) (7.5%).

Another statistically significant relationship was identified between the choice of health and physical fitness and the length of physical activity (p=0.0089) (Figure 1). Women who recognized the values of health and physical fitness were among those systematically exercising for over seven years (G4: 37%). Those who recognized one of the two values, i.e. either health or physical fitness, were found chiefly among subjects exercising less than seven years (G1: 65.5%, G2: 66.8%, G3: 65.7%, G4: 53.8% respectively). Subjects choosing other values were in minority (7.5% in total), among these the most numerous were beginners and those most experienced ones.

Discussion

Based on the comparison and reconstruction of the system of values this author concluded that women who exercised systematically shared a similar system of values, the most important of which were: health (90.4%), family happiness (79.5%), and job (39.2%). The first two values surpassed almost doubly the third one which was found to be treated by the subjects simply as a means to secure a living. Physical fitness was placed in the middle of the scale. Differences in the subjects' systems of values consisted in job being replaced with the following values: clear conscience (mainly elderly women), a good financial standing, required love (women between 20 and 29 years of age), and physical fitness (women in G4). Among the least important values were esteem among others, successful career, and mastery of profession.

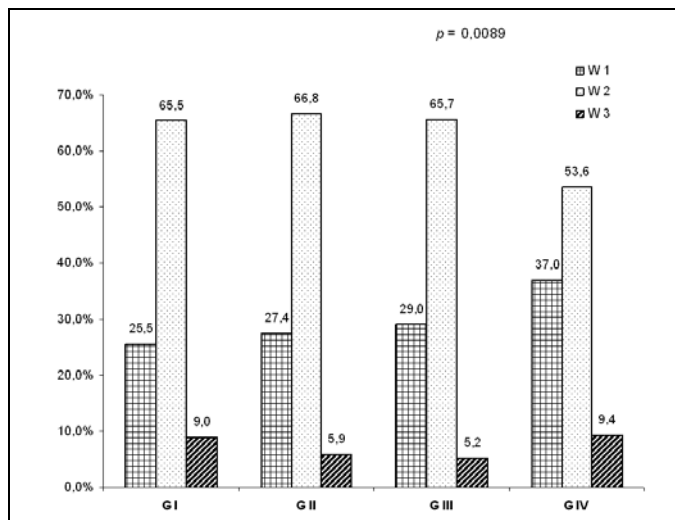


Figure 1. Values of health and physical fitness combined (W1), values of either health or physical fitness (W2), or values unrelated to health or physical fitness (W3) recognized by physically active women (independence χ^2 test; $p = 0.0089$)

Interestingly, despite most of the subjects having higher education few aspired to a successful career and the mastery of their professions. This indifference to pursuing professional success may indicate that the subjects were realistic about the situation of Polish women on the contemporary job market, where females cannot compete with males, especially in terms of equal pay and equal opportunities to fill managerial positions [1, 16]. This critical assessment of women's position is clearly connected with their underestimation of the value of mastery of profession.

Health was a value generally recognized by all physically active subjects. It being at the top of the list of everyday life values is symptomatic of a pro-health orientation of women taking on physical exercises. Physical fitness was found in the middle of the system of recognized values and was reported by about 32.5% of subjects. It was valued the highest by women in G4. Also, the significance of physical fitness as a value rose gradually with the lengthening of the period of exercises.

Few authors have addressed the phenomenon of a growing popularity of exercise among elderly people. This tendency can be seen among individuals who in the past took on physical activity or who have always been exercising and now, upon retirement, have more free time on their hands [8, 18], as could be observed in the group of subjects exercising for many years. Durability of physical activity was often accompanied by higher education and good financial situation.

The findings of this author's research do not fully correspond to the findings arrived at by other researchers who found family and offspring to top the list of recognized values, with health, job, and other values being placed further down the scale [2, 14]. Moreover, the top three values were found reordered in the systems of values of women who practice professional sports. Sportswomen rated health as a second most important value [15]. Good health is a condition of success in sport but conversely practicing a sport often leads to injury, hence the second place. On the other hand, active involvement in sports delays starting a family, which was seen as a minus by women practicing qualified sports. Placing health towards the top of the list of values was found in women exercising in a recreational manner [5]. Health was a value recognized more frequently by subjects exercising six months or longer compared with physically passive women (63% and 47%, respectively).

The hypothesis that recognized values of health and physical fitness do impact long-term and systematic participation in exercise programs was confirmed. It was found that the more highly both these qualities were valued together, the more permanently the subjects were involved in physical exercises.

Conclusions

1. At the top of the hierarchy of values of physically active women were found health and family happiness, irrespective of the length of exercising, education and age of the subjects. Differences concerned the way in which the subjects valued job, personal independence, and opportunity to experience and learn about the world.

2. Recognition of health on a parallel with physical fitness is a prerequisite of durable (systematic and long-term) physical activity. Subjects who picked out physical fitness almost always chose health as well. Among women exercising systematically throughout many years those who recognized values unrelated to health or physical fitness were in minority.

3. Indispensable is a pro-health promotion of physical activity with an emphasis on the interrelations of fitness and health, which can be of utmost importance in the propagation and reinforcement of exercising habits among Poles, Polish women in particular.

Literature

- Cewińska J. (1991) *Kobiety w zarządzaniu*. Uniw. Łódź, Absolwent, Łódź.
- Doniec R. (1991) *Rodzina wielkiego miasta. Przemiany społeczno-moralne w świadomości trzech pokoleń*. UJ, Kraków.
- Dyczewski L. (1993) *Kultura polska w procesie przemian*. Tow. Nauk. KUL, Lublin.
- Franks B.D. (1994) *Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA*. AWF, Poznań.
- Kearney J. M., de Graaf C., Damkjaer S., Engström L. M. (1999) *Stages of change towards physical activity in a nationally representative sample in the European Union*. *Publ. Health Nutr.*, 2, 115-124.
- Kłoskowska A. (1981) *Socjologia kultury*. PWN, Warszawa.
- Krawczyk Z. (1985) *Spółeczne wartości kultury fizycznej*. *Kultura i Społeczeństwo*, 2, 171-172.
- Łobożewicz T. (1991) *Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce*. AWF, Warszawa.
- Miształ M. (1990) *Elementy systemu wartości współczesnego społeczeństwa polskiego*. PWN, Warszawa.
- Mysłakowski Z. (1964) *Wychowanie człowieka w zmiennej społeczności*. Wydaw. "Książka i Wiedza", Warszawa, 62-63.
- Nowak S. (ed.) (1973) *Teorie postaw*. PWN, Warszawa.
- Osiński W. (2003) *Antropomotoryka*. Podręczniki, nr 49, AWF, Wydanie II, Poznań.
- Ossowski S. (1967) *Konflikty niewspółmiernych skal wartości*. [in]: *Z zagadnień psychologii społecznej*. Dzieła, t. 3, PWN, Warszawa, 9-185.
- Pankowski K. (1997) *O sensie życia, wartościach życiowych, cnotach i występach*, [in]: M. Falkowska (ed.) *O stylach życia Polaków*. CBOS, Warszawa, 17-49.
- Sekuła-Kwaśniewicz H. (1991) *Sport zawodniczy a style życia*. Studium socjologiczne kobiet czynnych w sporcie. AWF, Kraków.
- Siemińska R. (ed.) (1997) *Wokół problemów zawodowego równouprawnienia kobiet i mężczyzn*. Wydaw. Naukowe "Scholar", Fundacja Promocji Prawa Europy, Warszawa.

17. Winiarski R. W. (1991) Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. AWF, Kraków.
18. Wolańska T., Salita J., Piotrowska H. (1998) Sport dla wszystkich w cyklu życia. *Wych. Fiz. Sport.*, 42, 3-24.
19. Żukowska Z. (1990) Physical culture in the consciousness and value system of young women in Poland. [in]: Proceedings of the 5th Annual Congress of the European College of Sport Science, Jyväskylä, 342-346.

Submitted: October 10, 2008

Accepted: October 24, 2008

WPLYW UZNAWANYCH PRZEZ KOBIETY WARTOŚCI ZDROWIA I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ NA TRWAŁOŚĆ ICH AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Wartości zdrowia i sprawności fizycznej

MARIA NOWAK

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wielkopolskim, Katedra Teorii i Metodyki Sportów

Adres do korespondencji: Maria Nowak, Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej, ul. Estkowskiego 13, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 095 7310951, e-mail: maria-nowak@wp.pl

Streszczenie: Celem badań było określenie wpływu uznawanych przez kobiety wartości zdrowia i sprawności fizycznej na trwałość ich rekreacyjnej aktywności fizycznej. Badaniami objęto 1104 kobiety, w wieku od 20 do 75 lat, uprawiające ćwiczenia w grupach zorganizowanych na terenie miast: Gorzowa Wlkp., Poznania, Szczecina, Wrocławia i Zielonej Góry. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety, wywiadu i obserwacji. Uzyskane wyniki badań poddano ocenie jakościowej i opracowano statystycznie (frekwencja cech oraz test niezależności χ^2).

Wykazano, że najwyższą pozycję, w systemie wartości aktywnych fizycznie kobiet zajmowało zdrowie i szczęście rodzinne; sprawności fizycznej przyznano miejsce pośrednie. Kobiety, które uznawały wartości zdrowia i sprawności fizycznej charakteryzowały się najdłuższym stażem aktywności fizycznej. Równoległe uznawanie obu wartości jest warunkiem trwałej, systematycznej i wieloletniej aktywności fizycznej. Osoby uznające inne wartości, niezwiązane ze zdrowiem ani ze sprawnością fizyczną, wśród kobiet podejmujących systematyczną aktywność fizyczną przez wiele lat, znajdowały się w mniejszości.

Niezbędna jest promocja prozdrowotnej aktywności fizycznej, z ukazywaniem wartości aktywności fizycznej w kontekście sprawności fizycznej związanej ze zdrowiem, która może mieć podstawowe znaczenie w upowszechnianiu i utrwalaniu aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego, zwłaszcza kobiet.

Słowa kluczowe: wartości zdrowia, sprawność fizyczna związana ze zdrowiem, (health-related physical fitness), trwałość aktywności fizycznej, kobiety

Wstęp

Pojęcie wartości jest nieostre, trudne do zdefiniowania i posiada wiele znaczeń. W odniesieniu do nauk pedagogicznych, definicja wartości zawierająca pierwiastek humanistyczny opracowana przez Mysłakowskiego, nie straciła na aktualności. „Wartość polega na przeżyciu znaczenia jakiejś rzeczy, a więc ma sens nie w świecie samych rzeczy i ich wzajemnych obiektywnych stosunków (...), lecz w świecie humanistycznym, tj. w odniesieniu rzeczy do ducha ludzkiego. Rzecz jakaś jest dla nas wartościowa, jeżeli odpowiada jakiemuś zapotrzebowaniu, jakiejś gotowości do jej przeżycia, w przeciwnym razie nie istnieje dla nas jako wartość” [10]. Szczególną rolę wartości, uznając ją jako „zdolność przeżywania wartości, a zatem także odczuwanie i uznawanie wartości czegoś” podkreśla Kłosowska [6]. Wartości stanowią wytwór i element kultury danej zbiorowości przekazywany z pokolenia na pokolenie w procesie wychowania i socjalizacji. Sposób ich interpretacji i funkcjonowania jest uwarunkowany społecznie i kulturowo. Związek między wartościami a kulturą oznacza nie tylko, że wartości są uwarunkowane kulturą, ale również kultura jest uwarunkowana funkcjonującymi w niej wartościami. Wartość to także „ogólne kryterium, na podstawie którego jednostki

badane uznają różne obiekty jako godne pozytywnej oceny” [3]. W ten sposób rozumiane wartości określane są też czasami jako „wartości życiowe” [11].

W literaturze aksjologicznej wyróżnia się różną typologię i klasyfikację wartości w kontekście ich wzajemnych relacji [13]. Wartości uznawane „mają charakter deklaratywny, są więc raczej miarą konformizmu grupowego i odzwierciedlają stopień zasięgu określonych idei (...) wartości realizowane wymagają naszego zaangażowania” [7], weryfikacji praktycznej. Wartości stanowią podstawę ludzkich działań, kryteria dokonywanych wyborów. Związek między wartościami a zachowaniem jest jednak bardzo skomplikowany [9].

Obok pojęcia wartości występuje również pojęcie struktury i systemu wartości. Do wytworzenia systemu wartości prowadzi oddziaływanie wychowawcze i socjalizacyjne rodziny, szkoły oraz różnych grup społecznych. System ten wpływa na postawy ludzi wobec świata, dostarcza kryteriów wyboru i wzorów zachowań, stanowi „ogół rzeczy i stanów, które – w subiektywnym rozumieniu człowieka – są mu potrzebne, pożądane i które mogą się stać celem jego działań” [17]. System wartości nie musi przyjmować układu hierarchicznego; wartości mogą zajmować równoważne pozycje.

W odniesieniu do rekreacyjnej aktywności fizycznej istotne są wartości zdrowotne, wartości ciała, a także wartości sprawności fizycznej, wynikające z tej aktywności. Z perspektywy pedagoga kultury fizycznej – wartości zdrowotne oznaczają pielęgnowanie własnego ciała, dbałość o sprawność, urodę i dotyczą wychowania osób uczestniczących w sporcie w przeświadczeniu, że zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości [19].

Współczesne koncepcje sprawności fizycznej oraz koncepcje zdrowia łączone są z możliwością osiągania optymalnej jakości życia. Podstawą definiowania sprawności fizycznej jest jej związek z pełnią zdrowia człowieka, zgodnie z koncepcją „*health-related physical fitness*” [4]. Na sprawność fizyczną i zdrowie ma wpływ styl życia. W wypadku zdrowia ten wpływ jest szacowany na około 50-60%, w odniesieniu do sprawności fizycznej brakuje takich oszacowań. „Za wysoce sprawnego uznamy takiego człowieka, który charakteryzuje się względnie dużym zasobem opanowanych ćwiczeń ruchowych, wysoką wydolnością układu krążenia, oddychania, wydzielenia i termoregulacji, pewnymi prawidłowościami w budowie ciała oraz afirmującym fizyczną aktywność stylem życia” [12]. W odniesieniu do zdrowia przyjęto powszechnie obowiązującą definicję WHO, wedle której zdrowie utożsamiane jest jako: „Całkowity dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niedomagania”. Tak definiowane pojęcia zdrowia i sprawności fizycznej, nakładają obowiązek ich rozpatrywania z eksponowaniem wzajemnych relacji, zarówno w teorii, jak i w praktyce.

Celem badań było określenie wpływu uznawanych wartości zdrowia i sprawności fizycznej na trwałość rekreacyjnej aktywności fizycznej kobiet.

Sformułowano następującą hipotezę: im wyżej badane ceniły równolegle wartości zdrowia i sprawności fizycznej, tym częściej charakteryzowało je trwałe uczestnictwo w ćwiczeniach fizycznych.

Material i metody

Badaniami objęto 1104 kobiety uprawiające ćwiczenia w grupach zorganizowanych na terenie miast: Gorzowa Wlkp., Poznań, Szczecin, Wrocław i Zielone Góry. Respondentki pytano o najbardziej cenione codzienne wartości (wybór z listy wartości zawartej w kwestionariuszu ankiety), staż uczestnictwa w ćwiczeniach rekreacyjnych, a także podstawowe dane osobowe, takie jak: wiek, miejsce zamieszkania, stan cywilny, wykształcenie, sytuacja materialna. Na podstawie indywidualnie dla każdej z kobiet wyliczonej liczby lat ćwiczeń, wyznaczenia mediany oraz dolnego i górnego kwartyła, wyłoniono cztery grupy kobiet o określonym stażu aktywności fizycznej. W grupie I (G I) znalazły się kobiety ćwiczące 1 rok; grupę II (G II) tworzyły respondentki ćwiczące powyżej 1 roku, ale poniżej 4 lat; do grupy III (G III) zakwalifikowano osoby uczestniczące w ćwiczeniach 4 i więcej lat, ale poniżej siedmiu; grupę IV (G IV) tworzyły kobiety uprawiające ćwiczenia 7 i więcej lat. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety pt. „Kobieta – aktywność fizyczna – styl życia”, wywiadu i obserwacji. Uzyskane wyniki badań poddano analizie jakościowej i opracowaniu statystycznemu (frekwencja cech oraz test niezależności χ^2).

Wyniki badań

Charakterystykę społeczną badanych podano w Tabeli 1.

Badaniami objęto kobiety w wieku od 20 do 75 lat. Między wiekiem respondentek a stażem aktywności fizycznej stwierdzono istotną statystycznie zależność ($p=0,0000$ dla testu χ^2).

Tabela 1. Charakterystyka społeczna badanych

Wyszczególnienie	Staż aktywności fizycznej				Ogółem		p dla testu χ^2
	G1	G2	G3	G4	N	%	
	%						
Wiek (w latach)							
20 - 29	22,4	12,7	15,7	12,1	176	15,9	0,0000
30 - 39	27,6	30,9	20,0	13,6	262	23,7	
40 - 49	23,6	30,6	30,0	27,2	305	27,6	
50 - 59	12,7	13,4	15,7	18,1	163	14,8	
60 - 75	13,7	12,4	18,6	29,0	198	17,9	
Stan cywilny							0,0195
Panna	19,6	14,0	14,3	15,1	176	15,9	
Mężatka	65,2	71,3	66,7	59,2	726	65,8	
Wdowa Rozwiedziona	8,7 6,5	7,8 6,9	11,4 7,6	15,9 9,8	118 84	10,7 7,6	
Wykształcenie							0,0006
Podstawowe i zawodowe	4,3	4,6	2,9	2,6	41	3,7	
Średnie zawodowe	28,9	20,2	16,2	15,9	231	20,9	
Średnie ogólnokształcące	11,8	13,4	10,0	11,3	130	11,8	
Pomaturalne, niepełne wyższe Wyższe	14,9 40,1	12,4 49,5	11,9 59,0	11,3 58,9	141 561	12,8 50,8	
Sytuacja materialna							NS*
Luksusowa	5,6	7,4	6,3	8,6	74	7,0	
Bardzo dobra Dobra	31,2 50,5	35,5 49,3	32,5 54,4	32,1 50,1	349 533	32,8 50,1	
Dostateczna	12,7	7,8	6,8	10,2	91	10,1	

* brak różnic statystycznych

Najliczniejszą grupę wśród ogółu badanych stanowiły kobiety między 30 a 49 rokiem życia (27,6%). Pomiedzy 50 a 59 rokiem zaobserwowano zmniejszenie liczby osób aktywnych fizycznie (14,8%). Nieco liczniejsza grupa osób uczestniczących w ćwiczeniach po 60 roku życia (17,9%) wydaje się wynikać ze wzrostu czasu wolnego, jakim mogą dysponować kobiety w wieku emerytalnym. Odnosząc staż aktywności fizycznej do wieku badanych można zauważyć, iż wśród respondentek z G I przeważały osoby młode (20-29 lat – 40,9%; 30-39 lat – 34%). W G II dominowały kobiety pomiędzy 30 a 49 rokiem życia (łącznie 67,1%). Respondentki z G III mieściły się – prawie równomiernie pod względem procentowym – we wszystkich pięciu kategoriach wieku. Wśród osób z G IV przeważały respondentki powyżej 50 lat. Aktywne fizycznie kobiety najczęściej były zamężne, ale ich liczba malała w grupach o dłuższym stażu aktywności fizycznej. Wraz z wiekiem pojawiał się problem wdowieństwa i rozpadu rodziny, który w największym stopniu dotyczył kobiet zakwalifikowanych do G IV ($p=0,0195$). Analizując strukturę wykształcenia stwierdzono, że liczba osób z wykształceniem podstawowym, zasadniczym zawodowym i średnim zawodowym zmniejszała się, natomiast wzrastała z wykształceniem wyższym wśród kobiet dłużej uczestniczących w ćwiczeniach. Poszczególne grupy nie różniły się wiele w zakresie wykształcenia średniego ogólnokształcącego oraz pomaturalnego ($p=0,0006$). Sytuacja materialna respondentek miała najczęściej związek z wysokim poziomem wykształcenia. Prawie 90% osób uczestniczących w ćwiczeniach posiadało dobre warunki materialne; znaczących różnic między grupami nie stwierdzono. Dostateczne warunki materialne były udziałem około 9% kobiet, w tym jako złą swoją sytuację postrzegało 1,5% respondentek podejmujących aktywność fizyczną.

Spośród zaproponowanych 16 wartości związanych z codziennym życiem respondentki wybierały nie więcej niż pięć (Tab. 2.). Wartości uznawane (deklarowane przez wybór) porównano z wartością realizowaną, zróżnicowaną stażem aktywności fizycznej. Analiza liczebności wyborów pozwoliła

Tabela 2. Wartości życiowe uznawane przez kobiety aktywne fizycznie (test niezależności χ^2)

Wartości	Staż aktywności fizycznej								Ogółem		p dla testu χ^2
	G1		G2		G3		G4		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Zdrowie	283	89,0	281	92,1	189	90,0	237	90,5	990	90,4	NS*
Szczęście rodzinne	245	77,0	250	82,0	164	78,1	211	80,5	870	79,5	NS*
Pewna i stała praca	141	44,3	128	42,0	85	40,5	75	28,6	428	39,2	0,0007
Dobra sytuacja materialna	127	39,9	115	37,7	80	38,1	90	34,4	412	37,6	NS*
Czyste sumienie	120	37,7	116	38,0	73	34,8	99	37,8	408	37,3	NS*
Odwzajemniona miłość	123	38,7	121	39,7	73	34,8	81	30,9	398	36,3	NS*
Umiejętność współżycia z ludźmi	105	33,0	95	31,1	72	34,3	94	35,9	366	33,4	NS*
Sprawność fizyczna	92	28,9	92	30,2	71	33,8	101	38,5	356	32,5	NS*
Niezależność osobista	65	20,4	67	22,0	67	31,9	75	28,6	274	25,0	0,0058
Oparcie wśród przyjaciół	70	22,0	68	22,3	55	26,2	63	24,0	256	23,4	NS*
Możliwość poznawania świata	56	17,6	60	19,7	40	19,0	75	28,6	231	21,1	0,0107
Postępowanie zgodnie z nakazami religii	37	11,6	28	9,2	22	10,5	29	11,1	116	10,6	NS*
Estetyka stroju i wyglądu	34	10,7	34	11,1	12	5,7	25	9,5	105	9,6	NS*
Poważanie u ludzi	32	10,1	16	5,2	13	6,2	15	5,7	76	6,9	NS*
Poczucie sukcesu zawodowego	16	5,0	21	6,9	22	10,5	16	6,1	75	6,8	NS*
Mistrzostwo w zawodzie	4	1,3	5	1,6	6	2,9	2	0,8	17	1,6	NS*

* brak różnic statystycznych

ustalić hierarchię funkcjonujących wartości w świadomości aktywnych fizycznie kobiet. Stwierdzono, że badane osoby najwyżej ceniły wartości zdrowia (90,4%) i szczęścia rodzinnego (79,5%). Te wartości były wartościami najważniejszymi, przewyższającymi znacznie wymienianą w następnej kolejności wartość pewnej i stałej pracy (39,2%).

Środkowe pozycje zajmowały następujące wartości: dobra sytuacja materialna (37,6%), czyste sumienie (37,3%), odwzajemniona miłość (36,3%), umiejętność współżycia między ludźmi (33,4%) oraz sprawność fizyczna 32,5%. Mniejsze znaczenie przypisywano niezależności osobistej (25%), oparciu wśród przyjaciół (23,4%) oraz możliwości poznawania świata (21,1%). Postępowanie zgodnie z nakazami religii istotne było dla 10,6% respondentek. Niewiele ponad 100 osób zwracało uwagę na estetykę stroju i wyglądu (9,6%) w kontekście wartości. Poczucie sukcesu zawodowego (6,8%) oraz poważanie u ludzi (6,9%) miało jeszcze mniejsze znaczenie, a najmniej istotne było mistrzostwo w zawodzie (1,6%). Oznacza to, iż respondentki ceniły bardziej wartości zdrowia i szczęścia rodzinnego, praca była natomiast traktowana jedynie jako zabezpieczenie materialnego bytu.

Dobrą sytuację materialną, czyste sumienie, odwzajemnioną miłość, umiejętność współżycia z ludźmi jako wartości wymieniali kobiety z grup ćwiczących poniżej siedmiu lat z podobną częstotliwością. Te wartości miały nieco inne znaczenie dla respondentek z grupy czwartej, które po zdrowiu i szczęściu rodzinnym za najważniejsze uznawały sprawność fizyczną, czyste sumienie, umiejętność współżycia między ludźmi, dobrą sytuację materialną, odwzajemnioną miłość oraz pracę. Znaczenie sprawności fizycznej stopniowo wzrastało wraz z wydłużającym się okresem ćwiczeń. Spośród ogółu badanych wybrała ją 356 osób (32,5%). Najwyżej uszeregowywały tę wartość respondentki ćwiczące 7 i więcej lat (3 pozycja). Osoby z pozostałych grup przywiązywały do wartości sprawności fizycznej mniejsze znaczenie (8 miejsce pod względem

częstotliwości wyborów). Ze sprawnością fizyczną częściowo związany był wygląd zewnętrzny (estetyka stroju i wyglądu), który w mniejszym stopniu doceniały respondentki z G III. Ta wartość, wbrew przypuszczeniom opartym na wynikach badań pilotażowych, zajmowała marginalną pozycję.

Pewną i stałą pracę wymieniały kobiety z G I, II i III w podobnej kolejności (z podobną częstotliwością), natomiast z G IV znacznie rzadziej ($p = 0,0007$). Za peryferyjne uznać należy inne wartości związane z pracą (mistrzostwo w zawodzie oraz poczucie sukcesu zawodowego) i aprobatą społeczną (poważanie u ludzi). Dla respondentek z G III nieco ważniejsze niż dla innych badanych było poczucie sukcesu zawodowego. Respondentki z G I ceniły wyżej poważanie u ludzi. Nie miało większego znaczenia dla większości respondentek szukanie aprobaty społecznej w otoczeniu (poważanie u ludzi). Zdecydowanie wyżej ceniły badane osoby czyste sumienie (związane zarówno z wiarą w Boga, jak i laickie przekonania), postępowanie zgodne z nakazami religii. Wybór tych wartości świadczyć może o internalizacji pewnych wzorów zachowań, podczas gdy poważanie u ludzi ma charakter społecznego uznania, do którego respondentki przywiązywały mniejsze znaczenie.

Między wskazywaniem niezależności osobistej jako wartości a stażem aktywności fizycznej respondentek stwierdzono zależność istotną statystycznie ($p = 0,0058$). Osoby z G III i IV znacznie częściej wymieniały niezależność osobistą jako wartość życiową w porównaniu z badanymi z G I i II.

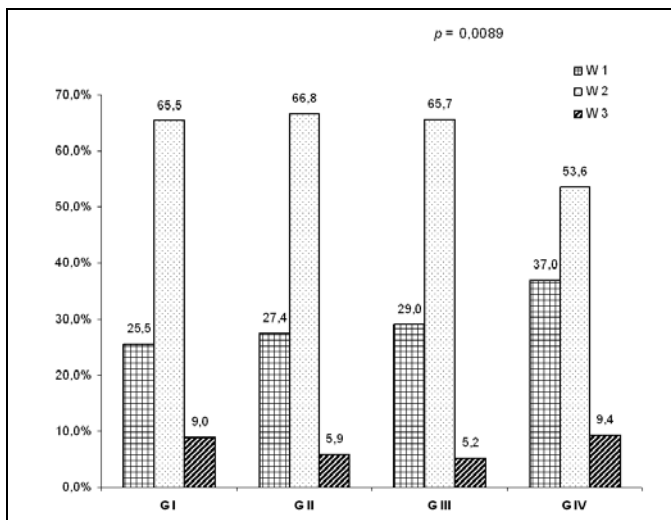
Preferowanie wartości – możliwość poznawania świata – różniło istotnie statystycznie respondentki z G I, II i III w porównaniu z G IV. Kobiety o najdłuższym stażu aktywności fizycznej, częściej niż inne, uznawały tę wartość ($p = 0,0107$).

Na podstawie akceptacji wartości przez konkretną osobę ustalono także (oprócz wyłonienia wartości najczęściej uznawanych), które z badanych wskazywały wartości zdrowia i/lub sprawności fizycznej. Każda z tych wartości przybrała postać dychotomiczną. W oparciu o uznawanie bądź pomijanie wartości zdrowia i sprawności fizycznej (występowanie lub ich nieobecność) skonstruowano zdania koniunkcyjne, alternatywne i wyłoniono: grupę osób uznających równolegle i wartości zdrowia i sprawności fizycznej (29,5%); uznające albo wartości zdrowia albo sprawności fizycznej (63,0%); osoby, które uznawały inne wartości (niezwiązane ze zdrowiem, ani ze sprawnością fizyczną) (7,5%).

Między wyborem wartości zdrowia i sprawności fizycznej a stażem aktywności fizycznej stwierdzono istotne statystycznie zależności ($p = 0,0089$) (Ryc. 1). Uznające wartości zdrowia i sprawności fizycznej należały do osób uprawiających systematycznie ćwiczenia ponad siedem lat (G IV: 37%). Uznające jedną z analizowanych wartości – albo wartości zdrowia albo wartości sprawności fizycznej – znajdowały się głównie wśród ćwiczących poniżej siedmiu lat (odpowiednio: G I: 65,5%; G II: 66,8; G III: 65,7%; G IV: 53,8%). Respondentki wybierające inne wartości były w mniejszości (łącznie 7,5%); wśród nich więcej było początkujących, ale także ćwiczących najdłużej.

Dyskusja

Na podstawie porównań i rekonstrukcji systemu wartości stwierdzono, że kobiety uczestniczące systematycznie w ćwiczeniach cechował zbliżony system wartości. Najważniejsze wartości obejmowały: zdrowie (90,4%), szczęście rodzinne (79,5%), pracę (39,2%). Dwie pierwsze wartości przewyższały ponad dwukrotnie wymienianą w następnej kolejności wartość pewnej i stałej pracy, którą traktowano często jako zabezpieczenie materialnego bytu. Sprawność fizyczna zajmowała położenie środkowe. Różnice w systemie wartości badanych dotyczyły zastępowania pracy przez następujące wartości: czyste sumienie (głównie starsze kobiety), dobrą sytuację material-



Rycina 1. Wartości zdrowia i sprawności fizycznej (W1), wartości zdrowia albo sprawności fizycznej (W2) lub wartości niezwiązane ze zdrowiem ani ze sprawnością fizyczną (W3) uznawane przez fizycznie aktywne kobiety (test niezależności χ^2 ; $p=0,0089$)

na i odwzajemnioną miłość (kobiety w wieku 20-29 lat) oraz sprawność fizyczną (kobiety z G IV). Wartości najmniej ważne stanowiły: poważanie u ludzi, poczucie sukcesu zawodowego oraz mistrzostwo w zawodzie.

Charakterystyczne dla tej grupy kobiet, pomimo większości osób posiadających wykształcenie wyższe, jest niewielkie dążenie do osiągania sukcesów zawodowych i mistrzostwa w zawodzie. Brak dążeń do osiągania sukcesów zawodowych w pracy wśród respondentek uczestniczących systematycznie w ćwiczeniach może być wyrazem realistycznej oceny sytuacji zawodowej polskich kobiet, które mają świadomość, iż na rynku pracy nie wytrzymują konkurencji z mężczyznami, zwłaszcza w zakresie wysokości wynagrodzenia i pełnienia funkcji kierowniczych [1, 16]. Z tą oceną wiąże się niedocenywanie mistrzostwa w pracy zawodowej.

Zdrowie było wartością powszechnie uznawaną przez wszystkie badane podejmujące aktywność fizyczną. Najwyższą pozycją zdrowia wśród codziennych wartości życiowych świadczy o prozdrowotnej orientacji kobiet podejmujących aktywność fizyczną. Sprawność fizyczna zajmowała środkowe miejsce w systemie wartości uznawanych i była wymieniana przez około 32,5% badanych. Najwyżej ceniły ją osoby z G IV. Znaczenie sprawności fizycznej jako wartości stopniowo wzrastało wraz z wydłużającym się okresem ćwiczeń.

Niewielu autorów pisze o zwiększeniu uczestnictwa w ćwiczeniach ludzi dorosłych wraz z postępującym wiekiem. Tendencja ta jest obserwowana wśród osób, które w przeszłości podejmowały aktywność fizyczną i nadal uczestniczą w ćwiczeniach, a w okresie emerytalnym dysponują większą ilością czasu [8, 18]. To zjawisko ma miejsce w odniesieniu do badanych respondentek ćwiczących wiele lat. Trwałości aktywności fizycznej sprzyjały także wysokie wykształcenie i dobra sytuacja materialna.

Wyniki badań własnych nie korespondują w pełni z wynikami innych badań, w świetle których najwyższą wartością była rodzina, posiadanie potomstwa, a na dalszych znajdowały się zdrowie, praca i inne wartości [2, 14]. Naczelne wartości – rodzina, zdrowie, praca – ulegały pewnym przesunięciom w systemie wartości kobiet uprawiających sport wyczynowy. Sportswomenki przyznały zdrowiu drugą pozycję [15]. Dobre zdrowie umożliwia zaistnienie w sporcie, ale jednocześnie uprawianie sportu obfituje w liczne kontuzje, dlatego ulokowano je na drugim miejscu. Z drugiej strony uprawianie sportu

opóźnia założenie rodziny, której brak odczuwały kobiety uprawiające sport kwalifikowany. Przyznawanie wysokiej pozycji zdrowiu w systemie wartości ma natomiast związek z rekreacyjnym uprawianiem ćwiczeń [5]. Zdrowie było wartością uznawaną częściej przez osoby uprawiające ćwiczenia 6 i więcej miesięcy w porównaniu do pasywnych fizycznie (odpowiednio: 63%; 47%).

Potwierdzono hipotezę, iż uznawane wartości zdrowia i wartości sprawności fizycznej miały wpływ na wieloletnie, systematyczne uczestnictwo w ćwiczeniach. Im wyżej ceniły badane równoległe wartości zdrowia i sprawności fizycznej, tym częściej charakteryzowało je trwałe uczestnictwo w ćwiczeniach.

Wnioski

1. Najwyższą pozycję, w systemie wartości aktywnych fizycznie kobiet zajmowało zdrowie i szczęście rodzinne, niezależnie od stażu aktywności fizycznej, wykształcenia i wieku badanych. Zróżnicowanie obejmowało wartości pracy, niezależności osobistej oraz możliwości poznawania świata. Kobiety najdłużej uczestniczące w ćwiczeniach i starsze, niższe ceniły wartości pracy, natomiast wyżej szeregowały niezależność osobistą oraz możliwości poznawania świata.

2. Równoległe uznawanie wartości zdrowia i sprawności fizycznej jest warunkiem trwałej (systematycznej i wieloletniej) aktywności fizycznej. Wybierające sprawność fizyczną prawie zawsze wybierały zdrowie. Osoby uznające inne wartości, niezwiązane ze zdrowiem ani ze sprawnością fizyczną wśród kobiet podejmujących systematyczną aktywność fizyczną przez wiele lat znajdowały się w mniejszości.

3. Niezbędna jest promocja prozdrowotnej aktywności fizycznej, z ukazywaniem wartości aktywności fizycznej w kontekście sprawności fizycznej związanej ze zdrowiem, która może mieć podstawowe znaczenie w upowszechnianiu i utrwalaniu aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego, zwłaszcza kobiet.

Piśmiennictwo

- Cewińska J. (1991) Kobiety w zarządzaniu. Uniw. Łódź, Absolwent, Łódź.
- Doniec R. (1991) Rodzina wielkiego miasta. Przemiany społeczno-moralne w świadomości trzech pokoleń. UJ, Kraków.
- Dyczewski L. (1993) Kultura polska w procesie przemian. Tow. Nauk. KUL, Lublin.
- Franks B.D. (1994) Test sprawności fizycznej dzieci i młodzieży YMCA. AWF, Poznań.
- Kearney J. M., de Graaf C., Damkjaer S., Engström L. M. (1999) Stages of change towards physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Publ. Health Nutr.*, 2, 115-124.
- Kłoskowska A. (1981) Socjologia kultury. PWN, Warszawa.
- Krawczyk Z. (1985) Społeczne wartości kultury fizycznej. *Kultura i Społeczeństwo*, 2, 171-172.
- Łobożewicz T. (1991) Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce. AWF, Warszawa.
- Misztal M. (1990) Elementy systemu wartości współczesnego społeczeństwa polskiego. PWN, Warszawa.
- Mysłakowski Z. (1964) Wychowanie człowieka w zmiennej społeczności. Wydaw. „Książka i Wiedza”, Warszawa, 62-63.
- Nowak S. (red.) (1973) Teorie postaw. PWN, Warszawa.
- Osiński W. (2003) Antropomotoryka. Podręczniki, nr 49, AWF, Wydanie II, Poznań.

13. Ossowski S. (1967) Konflikty niewspółmiernych skal wartości. [w]: Z zagadnień psychologii społecznej. Dzieła, t. 3, PWN, Warszawa, 9-185.
14. Pankowski K. (1997) O sensie życia, wartościach życiowych, cnotach i występkach, [w]: M. Falkowska (red.) O stylach życia Polaków. CBOS, Warszawa, 17-49.
15. Sekuła-Kwaśniewicz H. (1991) Sport zawodniczy a style życia. Studium socjologiczne kobiet czynnych w sporcie. AWF, Kraków.
16. Siemieńska R. (red.) (1997) Wokół problemów zawodowego równouprawnienia kobiet i mężczyzn. Wydaw. Naukowe „Scholar”, Fundacja Promocji Prawa Europejskiego, Warszawa.
17. Winiarski R. W. (1991) Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka. AWF, Kraków.
18. Wolańska T., Salita J., Piotrowska H. (1998) Sport dla wszystkich w cyklu życia. *Wych. Fiz. Sport.*, 42, 3-24.
19. Żukowska Z. (1990) Physical culture in the consciousness and value system of young women in Poland. [w]: Proceedings of the 5th Annual Congress of the European College of Sport Science, Jyväskylä, 342-346.

Otrzymano: 10.10.2008

Przyjęto: 24.10.2008