Streszczenie

Aktywność fizyczna ma obecnie niebagatelne znaczenie nie tylko dla sfery fizycznej, związanej ze zdrowiem i kondycją ale także dla sfery psychologicznej, w znaczeniu subiektywnego odczucia wzrostu energii i witalności (Jakubek, Susik 2006).

Sprawność fizyczna może być traktowana zarówno jako istotny element zdrowia i podstawa sukcesów sportowych, a także jako determinanta zachowania niezależności życiowej w sytuacjach, które są związane z podejmowaniem codziennej aktywności, jak: mycie się, ubieranie, czy przygotowywanie posiłków.

Współczesny postęp cywilizacyjny sprawia, że coraz silniej odczuwalny staje się problem komfortu życia, sprawności fizycznej oraz równowagi psychicznej. Obecnie wiele form aktywności fizycznej, takich jak Pilates, w swoim podstawowym często intuicyjnym założeniu, posiada właściwości stymulujące nasz dobrostan psycho-fizyczny. Pilates to system ćwiczeń, który opiera się na holistycznym podejściu do zdrowia fizycznego i duchowego, w celu osiągania wewnętrznej harmonii (Gavin 2006).

Zastosowanie metody Pilates może przyczynić się do znacznej poprawy zdrowia. Głównym celem pracy jest poszukiwanie wartości prozdrowotnych tych zajęć, szczególnie w obszarze profilaktyki wczesnej. Próba określenia wpływu ukierunkowanej formy aktywności fizycznej, w której podejście do zdrowia jest ujęte w holistyczny sposób, ma interesujące, a zarazem potrzebne badawczo znaczenie we współczesnych badaniach społecznych. Istotne wydaje się także poszukiwanie wartości, uznawanych społecznie, jako sprzyjające zdrowiu i warunkujące styl życia ukierunkowany na zdrowie szczególnie wśród kobiet w okresie średniej dorosłości.

Główną metodą zastosowaną w pracy był eksperyment naturalny z grupą kontrolną. Do grupy eksperymentalnej i kontrolnej włączono po 40 kobiet z powiatu nowodworskiego. Kobiety z grupy eksperymentalnej uczestniczyły w systematycznych treningach metodą Pilates, które trwały od października 2013 r. do końca września 2014 roku. Na potrzeby eksperymentu opracowano własny program zajęć oparty na ćwiczeniach metodą Pilates. W trakcie jego trwania dokonano trzech pomiarów: na początku eksperymentu, po półrocznym uczestnictwie oraz po zakończonym programie ćwiczeń. W celu zweryfikowania głównych założeń badania zastosowano następujące narzędzia badawcze: wybrane próby z międzynarodowego testu Eurofit for adults

służącego do oceny: siły mięśni tułowia, gibkości i równowagi ogólnej, Tanitę 420 MA – narzędzie, służące do analizy składu ciała, kwestionariusz WHOQOL-BREF, służący do analizy jakości życia oraz dwa autorskie kwestionariusze ankiety. Pierwszy skierowany był zarówno do grupy eksperymentalnej, jak i kontrolnej. Dotyczył przede wszystkim stylu życia uczestniczek. Drugi obejmował tylko grupę eksperymentalną, dotyczył samooceny i samokontroli na zajęciach.

Analizując wyniki badań zrealizowanych podczas rocznego programu zajęć Pilates w grupie eksperymentalnej, stwierdzono istotne różnice w pomiarze wszystkich wybranych elementów sprawności fizycznej. Najlepsze rezultaty sprawności fizycznej osiągnięto w pierwszym okresie uczestnictwa, czyli od października 2013 r. do kwietnia 2014 r., określanego jako uczestnictwo entuzjastyczne (Kuński 2003). Natomiast w odniesieniu do analizy składu ciała zauważono odwrotne proporcje – największe różnice statystyczne zaobserwowano w drugim okresie uczestnictwa, czyli od kwietnia 2014 r. do października 2014 r., określanym jako uczestnictwo utrwalone (Kuński 2003). Największe różnicę zauważono w pomiarze masy tłuszczowej [%, kg] oraz zawartości wody w organizmie (TBW).

Po rocznej obserwacji grupy eksperymentalnej można stwierdzić, że zajęcia Pilates wpływają korzystnie na poczucie jakości życia uczestniczek, choć nie zauważono zmian istotnych statystycznie. Najlepiej oceniono poziom jakości życia na końcu eksperymentu. Respondentki zauważyły zmiany w odniesieniu do relacji społecznych oraz w dziedzinie fizycznej. Oceniono także lepiej indywidualną percepcję własnego zdrowia oraz życia.

Podsumowując, można stwierdzić, że podjęte badania w założeniu miały za zadanie nie tylko pokazanie efektywności zajęć Pilates w obszarze sprawności fizycznej, zmian w poczuciu jakości życia, lecz przede wszystkim uświadomienie szerszych wartości jakie niesie ze sobą aktywne uczestnictwo w zajęciach ruchowych. Dzięki tym badaniom można uznać, że ukierunkowane ćwiczenia na pewno poprawiają sprawność fizyczną, szczególnie gibkość ciała, wpływają na zmniejszenie dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa, wzmacniają mięśnie dna miednicy, przez co poprawiają jakość życia. Wpływają także na aspekt społeczny uczestniczek poprzez umiejętne spędzanie czasu wolnego i tym samym przekazywanie odpowiednich wzorów zachowań swoim rodzinom.