



Maria Lipko-Kowalska
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WEDŁUG METODY PILATES A ŚWIADOMOŚĆ ZDROWOTNA KOBIECI W WIEKU DOJRZAŁYM

Cel badań. Rozpoznanie wartości prozdrowotnych, jakie niesie ze sobą podejmowanie ćwiczeń metodą Pilatesa. **Materiał i metody.** Główną metodą zastosowaną w pracy był sondaż diagnostyczny. Przebadano 40 kobiet w okresie średniej dorosłości uczestniczących systematycznie 2 razy w tygodniu po godzinie w zajęciach pilatesu w okresie do 6 miesięcy oraz powyżej roku. Respondentki to kobiety w wieku $47,6 \pm 10,48$ roku. **Wyniki.** Kobiety potwierdzają pozytywne efekty regularnego uczestnictwa w zajęciach pilatesu, które wiąże się z większym prawdopodobieństwem osiągnięcia oczekiwanych rezultatów. Badane uczestniczyły w zajęciach pilatesu, aby utrzymać swoje zdrowie (zarówno fizyczne, jak i psychiczne), a także przygotować się do sprawnej starości. Kobiety zauważyły, że zajęcia pilatesu wywierają największy wpływ na ich sprawność fizyczną i poziom energii w ciągu dnia. **Wnioski.** Zajęcia pilatesu cechuje wieloobszarowe oddziaływanie na zdrowie badanych kobiet, dlatego można je uznać za holistyczną metodę treningową.

Słowa kluczowe: pilates, aktywność fizyczna, jakość życia, średnia dorosłość, kobiety

WPROWADZENIE

Współczesny sposób życia niesie ze sobą wiele czynników stresogennych, powodując poczucie dyskomfortu, szczególnie poprzez obniżenie jakości życia. Istnieją jednak liczne formy aktywności fizycznej, które mają właściwości stymulujące dobrostan psychofizyczny człowieka. Umiejętne rozpoznanie wartości prozdrowotnych, jakie wiążą się z zajęciami z obszaru mentalnego, takimi jak metoda Pilatesa, może zaktywizować społeczeństwo do działań na rzecz własnego zdrowia. Istotne zatem wydaje się poszukiwanie oraz określenie tych wartości, które odnoszą się także do aspektów psychicznych, a nie tylko bezpośrednio dotyczących sprawności fizycznej.

Pilates twierdził, że w stworzonych przez siebie ćwiczeniach zdołał umiejętnie połączyć umysł z ciałem, zaś prawidłowy stan uzyskuje się właśnie dzięki powiązaniu sprawności fizycznej z pozytywnym myśleniem. Uważał ponadto, że metoda ta jest bardzo efektywna, o ile przestrzegane są określone normy, czyli zasady, które nią rządzą (Pilates i Miller, 2006).

Jedną z najważniejszych zasad w metodzie Pilatesa jest oddychanie. Nieprawidłowy

sposób oddychania wynika najczęściej z siedzącego trybu życia. Zaokrąglenia pleców, które powodują zmniejszenie pojemności płuc, stają się także problemem w życiu osób dorosłych (Mętel i Milert, 2007). Siedzący tryb przyczynia się do osłabienia mięśni brzucha i przepony, co skutkuje spłyceniem oddechu. Prawidłowe oddychanie to złożony proces, który wpływa na funkcjonowanie całego organizmu (Mętel i Milert, 2007). Pilates uważał, że przyczynia się on do uzyskania stanu skupienia, skuteczniejszej nauki określonych ćwiczeń oraz rozluźnienia w obrębie miednicy. Według Pilatesa ważna jest także stała koncentracja w trakcie ćwiczeń. Zasada ta ma głównie na celu naukę świadomego kontrolowania mięśni, tak aby właściwie i efektywnie z nich korzystać, czyli odpowiednio napinać je i rozluźniać (Latey, 2001). Duże znaczenie ma też kontrola, która łączy umysł i ciało w jedność. Kontrola istotnie wpływa na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń – umożliwia wykorzystanie mięśni wspomagających, nieodgrywających kluczowej roli w czynnościach dnia codziennego (Mętel i Milert, 2007). Z zasadą kontroli ściśle wiąże się precyzja ruchu – ruchy stają się bardziej świadome i dokładniejsze (Latey, 2001). Ważne jest również wykonywanie

ich wraz z rytmem oddechowym, nie gwałtownie i szybko. Podczas zajęć największy nacisk kładziony jest na dokładność, tak aby uzyskać płynność oraz lekkość ruchu (Lange, Unnithan, Larkam i Latta, 2000). Jednak najistotniejsza w opisywanej metodzie jest centralna część ciała, z której, jak twierdził Pilates, wszystko się zaczyna (Pilates i Miller, 2006). Nazwał on to miejsce elektrownią ciała, stanowiącą jego rdzeń, czyli środek – mowa bowiem o mięśniach stabilizujących kręgosłup. Silne mięśnie tułowia były dla Pilatesa punktem wyjścia do utrzymania prawidłowej postawy ciała (Latey, 2001).

Weryfikując zasady, którymi należy kierować się w trakcie realizacji zajęć metodą Pilatesa, można wywnioskować, jakie korzyści można osiągnąć dzięki systematycznemu uczestnictwu w nich. Jak twierdzi Korzeniewska (2004), zajęcia ukierunkowane są na wzmocnienie mięśni, szczególnie mięśni brzucha oraz mięśni utrzymujących kręgosłup, pas barkowy i miednicę. Dzięki temu przyczyniają się do redukcji bólów kręgosłupa, podnosząc jakość życia uczestników. Ellsworth (2011) uważa, że wpływają one pozytywnie na sferę psychologiczną i dzięki temu są doskonałą metodą relaksującą, gdyż w znacznym stopniu obniżają napięcia oraz codzienny stres. Potwierdzają to Mazur i Marczewski (2011), dodając, że ćwiczenia pilatesu powodują poprawę nastroju oraz wzrost koncentracji. Mają ponadto istotne znaczenie dla zwiększenia sprawności funkcjonalnej (Lange i wsp., 2000). Wpływają także na takie elementy sprawności fizycznej jak gibkość i siła mięśni tułowia (Emery, de Serres, McMillan i Côté, 2009; Herrington i Davies, 2005; Segal, Hein i Basford, 2004; Sekendiz, Altun, Korkusuz i Akın, 2007). Jago i wsp. (2006) uważają, że pilates reguluje też ciśnienie tętnicze krwi i zmniejsza wskaźnik masy ciała (BMI, *body mass index*) już w trakcie 4-tygodniowego treningu, przez co może się przyczyniać do zapobiegania nadwadze i otyłości.

Ćwiczenia metodą Pilatesa dzięki holistycznemu oddziaływaniu mogą wywierać wielokierunkowy wpływ na uczestników. Istotne wydaje się poszukiwanie wartości, szczególnie prozdrowotnych, ukierunkowanych na budowanie świadomego uczestnictwa w wybranej formie ruchu. Zajęcia te mogą mieć duże znaczenie dla współczesnego czło-

wieka, zagrożonego wieloma chorobami niezakaźnymi, takimi jak przewlekłe zmęczenie, stres, czy depresja (Jarosz, 2010). Zastanawiające jest zatem, czy badane kobiety są świadome wartości prozdrowotnych, jakie niosą ze sobą zajęcia pilatesu.

CEL BADAŃ

Głównym celem badań była próba zwerifikowania wpływu zajęć pilatesu na świadomość prozdrowotną ćwiczących i ich mobilizację do systematycznego uczestnictwa w zajęciach. W pracy postawiono następujące pytania badawcze:

1. W którym okresie uczestnictwa (entuzjastycznym czy utrwalonym) wybrana forma ruchu wpływa znacząco na poprawę samooceny wśród badanych?
2. W których obszarach życia – fizycznych, psychicznych – badane kobiety odczuwają największe zadowolenie i poprawę?
3. Jakie są główne motywy podejmowania tej formy ruchu?

MATERIAŁ I METODY

Główną metodą zastosowaną w pracy był sondaż diagnostyczny. Przebadano 40 kobiet w wieku $47,6 \pm 10,48$ roku. Kwestionariusz ankiety dotyczył samooceny i samokontroli na zajęciach. Obejmował głównie zagadnienia dotyczące subiektywnych odczuć na temat wpływu danej formy na samopoczucie i wybrane elementy sprawności fizycznej badanych kobiet.

Za podstawową zmienną niezależną uznano roczny program ćwiczeń na matach. W początkowym okresie skupiono się na ćwiczeniach podstawowych (*Hundred, Roll Up, One Leg Circle, Single Leg Stretch, Shoulder Bridge, Side Leg Series* czy *Swimming*), następnie wprowadzano kolejne wraz z modyfikacjami.

Uwzględniając klasyfikację zmiennych (Nowak, 2011), wyłoniono główną zmienną zależną, jaką była samoocena i samokontrola na zajęciach.

Badaniami zostały objęte kobiety systematycznie uczestniczące w zajęciach pilatesu przez okres roku, 2 razy w tygodniu

po godzinie. Kobiety uczęszczały na zajęcia w Nowodworskim Ośrodku Kultury od października 2013 r. do końca września 2014 r. Na potrzeby niniejszego artykułu postanowiono przedstawić część wyników badań, które realizowano w trakcie rocznego eksperymentu. Obejmował on analizę sprawności fizycznej, składu ciała oraz badań ankietowych dotyczących diagnozy jakości życia, stylu życia badanych oraz subiektywnych odczuć w trakcie rocznego, systematycznego uczestnictwa w zajęciach pilatesu.

Ankieta dotycząca subiektywnych odczuć w trakcie realizacji zajęć była przeprowadzana 2-krotnie w trakcie obserwacji grupy. Pierwszy raz przebadano kobiety po 6-miesięcznym uczestnictwie (40 kobiet), badania ponowiono po 12 miesiącach systematycznych ćwiczeń (w grupie pozostało 37 kobiet).

Powołując się na Kuńskiego (2003), który wyznaczył etapy wdrażania ludzi do pełnego i efektywnego wykorzystania zalet udziału w określonej formie aktywności fizycznej, podzielono uczestnictwo na etap początkowy (entuzjastyczny) i utrwalony. Uczestnictwo kobiet w pierwszym etapie, trwającym 6 miesięcy, określono zatem jako uczestnictwo entuzjastyczne, natomiast po roku obserwacji jako utrwalone, świadome.

Większość badanych miała wykształcenie średnie (56%) i wyższe (36%). Kobiety były najczęściej zamężne (69%), posiadały dwoje (36%) lub jedno dziecko (33%).

Do analizy danych nieparametrycznych posłużono się testem niezależności (test chi-kwadrat), przy czym różnice przyjęto za istotne statystycznie dla $p < 0,05$. Obliczenia wykonywano w programie Excel 2010.

WYNIKI

Istotnym warunkiem osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, takich jak poprawa sprawności fizycznej, zmniejszenie nerwowości i występujących dolegliwości kręgosłupa, jest przede wszystkim systematyczność uczestnictwa w zajęciach ruchowych.

W podjętych badaniach zauważono, że wraz z długością uczestnictwa w zajęciach wzrasta świadoma potrzeba systematyczności. Kobiety w okresie uczestnictwa entuzja-

stycznego (62%) istotnie częściej deklarowały, że utrzymują ją dzięki grupie, z którą ćwiczą. W okresie uczestnictwa utrwalonego istotnie więcej kobiet (89%) twierdziło, że nie potrzebuje dodatkowych bodźców do utrzymania systematyczności w zajęciach. Badane z okresu entuzjastycznego i utrwalonego potwierdziły celowość systematycznego uczestnictwa w zajęciach pilatesu, które wiąże się z większym prawdopodobieństwem osiągnięcia oczekiwanych rezultatów.

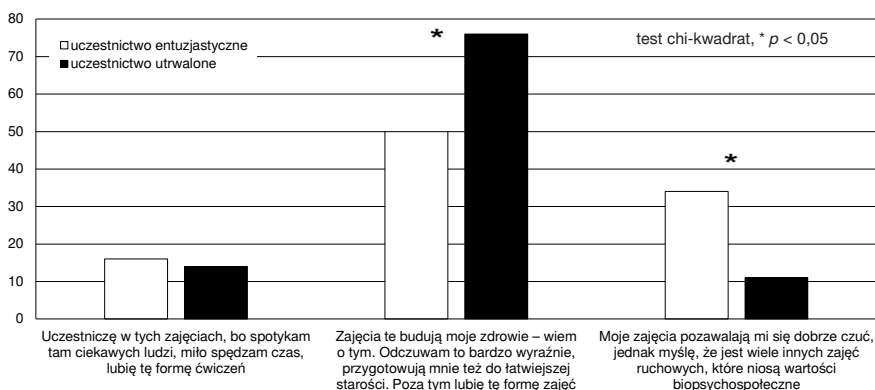
Badane w obu okresach uczestnictwa (entuzjastycznym i utrwalonym) zauważyły największy wpływ zajęć pilatesu na poprawę sprawności fizycznej oraz poziom energii w ciągu dnia. Pomiędzy deklaracjami nie zauważono różnic statystycznych. W odniesieniu do umiejętnego radzenia sobie z kolejnymi zadaniami ruchowymi, a także przekonania, że podejmowane ćwiczenia wpływają na samopoczucie i zdrowie oraz że uczestnictwo w zajęciach pilatesu ma sens prozdrowotny, kobiety w okresie utrwalonego uczestnictwa były bardziej zdecydowane w swoich deklaracjach niż badane w okresie uczestnictwa entuzjastycznego. Pomiędzy deklaracjami zauważono różnice istotne statystycznie na poziomie 0,05. Szczegółowe dane przedstawiono w tabeli 1.

Zastanawiające było, co najbardziej determinuje badane do udziału w zajęciach pilatesu w okresie uczestnictwa entuzjastycznego, a co w okresie uczestnictwa utrwalonego. W okresie entuzjastycznym kobiety twierdziły, że zajęcia im się podobają. Uważały jednak, że istnieje wiele innych form aktywności fizycznej, które oddziałują w równym stopniu co zajęcia pilatesu na obszar biopsychospołeczny. Natomiast kobiety w okresie utrwalonym uczestnictwa cechowała większa świadomość zdrowotna. Zdecydowanie częściej deklarowały one wybór zajęć pilatesu ze względu na aspekt prozdrowotny oraz możliwość przygotowania organizmu do sprawnej i funkcjonalnej starości. Pomiędzy deklaracjami badanych zauważono istotne różnice (ryc. 1). Respondentki, zarówno w okresie entuzjastycznym, jak i utrwalonym (50%), stwierdziły, że uczestnictwo w zajęciach zorganizowanych zmobilizowało je do podejmowania tej samej formy ruchu także indywidualnie. Nie zaobserwowano różnic statystycznych pomiędzy deklaracjami.

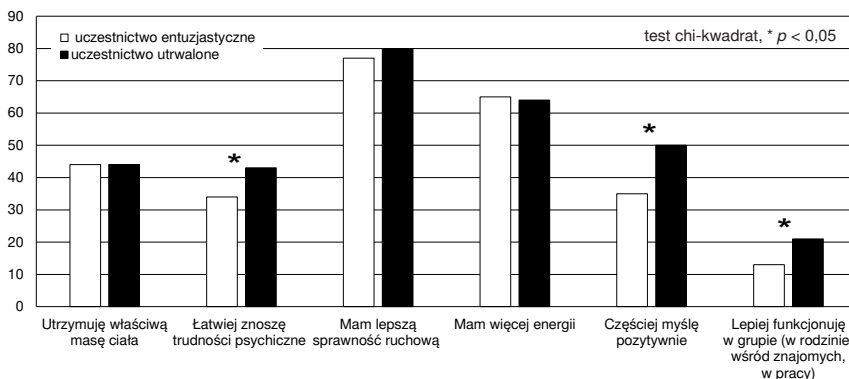
Tab. 1. Oddziaływanie zajęć pilatesu na aspekty psychologiczne (%) – deklaracje badanych

Artefakty (skala Likerta)	Jedynie systematyczne działanie przyniesie oczekiwane efekty	Świetnie sobie radzę z kolejnymi zadaniami ruchowymi	Ćwiczenia istotnie wpływają na moje samopoczucie i zdrowie	Uczestnictwo w wybranej przeze mnie formie ma sens prozdrowotny			
	uczestnictwo						
	uczestnictwo entuzjastyczne i utrwalone	entuzjastyczne	utrwalone	entuzjastyczne	utrwalone	entuzjastyczne	utrwalone
Zdecydowanie nie	1	0	0	0	0	3	0
Raczej nie	0	11	0	3	0	3	0
Ani nie, ani tak	0	8	6	13	0	11	6
Raczej tak	27	61	37	47	25	53*	14
Zdecydowanie tak	72	21	57*	37	75*	32	81*

Test chi-kwadrat, * $p < 0,05$



Ryc. 1. Udział w zajęciach pilatesu (%) – determinanty wyboru



Ryc. 2. Wpływ zajęć pilatesu na aspekty prozdrowotne (%) – deklaracje badanych

Badane kobiety w okresie utrwalonym wskazywały na coraz większą – wraz z narastającą długością uczestnictwa w zajęciach – poprawę w takich obszarach jak funkcjonowanie w najbliższym otoczeniu (rodzina, praca, znajomi), nasilenie napięć i stresu oraz poziom pozytywnych emocji. Pomędzy deklaracjami respondentek zauważono istotne różnice (ryc. 2).

Przeszło połowa kobiet w okresie uczestnictwa utrwalonego (51%) zadeklarowała zdecydowany wzrost samooceny, w porównaniu z 15% badanych z okresu entuzjastycznego uczestnictwa. Między odpowiedziami uważano istotne różnice.

Respondentki określiły również subiektywne odczucia dotyczące wpływu zajęć pilatesu na aspekty psychologiczne. Uczestniczki w okresie entuzjastycznym i utrwalonym dostrzegły, że w trakcie rocznego programu własne zdrowie stało się dla nich wartością autoteliczną. Pomędzy deklaracjami nie zauważono różnic statystycznych. Kobiety w okresie utrwalonego uczestnictwa wskazywały jednak częściej, że udział w zajęciach pilatesu zmienił ich styl życia. Badane deklarowały, że doceniły wartość aktywności fizycznej, lepiej radziły sobie w codziennym funkcjonowaniu poprzez sprawne rozwiązywanie problemów oraz częściej dostrzegały codzienne sukcesy. Pomędzy deklaracjami badanych zauważono istotne różnice.

Kobiety w trakcie zajęć miały również możliwość obserwacji zmian, jakie zachodzą u nich w trakcie ćwiczeń. W obu okresach uczestnictwa największe różnice zaobserwowały w umiejętności napinania określonych partii mięśniowych oraz kontroli oddechu. Nie stwierdzono istotnych różnic między deklaracjami obu grup. Badane w utrwalonym okresie uczestnictwa zdecydowanie jednak wskazywały na zwiększenie świadomości pracy własnego ciała w obrębie miednicy. Pomędzy deklaracjami zauważono istotne różnice w tym zakresie.

Badane zadeklarowały, że uczestnictwo w zajęciach pilatesu zmobilizowało je do zmiany stylu życia w kierunku prozdrowotnym. Respondentki w okresie uczestnictwa utrwalonego istotnie częściej wskazywały, że zaczęły przywiązywać większą wagę do komfortu psychicznego (utrwalone uczestnictwo – 59%, entuzjastyczne uczestnictwo –

28%) oraz ograniczyły używki (utrwalone uczestnictwo – 24%, entuzjastyczne uczestnictwo – 5%). Pomędzy deklaracjami zaobserwowano różnice statystyczne na poziomie $p < 0,05$. Kobiety w obu okresach uczestnictwa uznały też za bardziej istotne prawidłowe odżywianie (29%) oraz odpowiednią ilość snu (22%). W tym przypadku nie zanotowano różnic statystycznych pomiędzy odpowiedziami.

DYSKUSJA

Podjęcie aktywności fizycznej jest nieodzownym elementem zdrowego stylu życia. Potwierdza to Pelc (2003), która wskazuje, że zdrowy styl życia kobiet to przede wszystkim przestrzeganie prawidłowych zasad racjonalnego żywienia, higieny pracy i wypoczynku, umiejętne radzenie sobie ze stresem oraz podejmowanie aktywności fizycznej. Badania własne również wskazują, że wraz z coraz dłuższym uczestnictwem w zajęciach respondentki zmobilizowały się do wprowadzenia zmian w stylu życia, szczególnie poprzez ograniczenie używek, zwiększoną potrzebę komfortu psychicznego i modyfikację sposobu odżywiania.

Z przedstawionych badań można wywnioskować, że udział kobiet w zajęciach pilatesu wpłynął znamienne na poprawę ich świadomości prozdrowotnej. Respondentki zwróciły szczególną uwagę na możliwość osiągnięcia oczekiwanych rezultatów dzięki systematycznemu uczestnictwu w ćwiczeniach. W przypadku większości badanych możliwość ta miała istotne znaczenie dla poczucia zdrowia. Na skutek uczestnictwa w zajęciach pilatesu własne zdrowie stało się wartością autoteliczną dla 59% respondentek. Jak wskazują inne badania (Bąk-Sosnowska i Skrzypulec-Plinta, 2012), korzyści zdrowotne i psychologiczne płynące z podejmowania aktywności fizycznej mają duże znaczenie dla kobiet, zarówno w okresie średniej, jak i późnej dorosłości. Ogólnoustrojowe zmiany fizjologiczne związane z okresem premenopauzalnym, zwiększona podatność na czynniki stresowe, zbytne obciążenie pracą zawodową i obowiązkami domowymi powodują zmniejszenie ilości czasu wolnego i spadek aktywności fizycznej. Czynniki te

wpływają na kondycję psychofizyczną kobiet i mogą negatywnie oddziaływać na ich samoocenę. Ponieważ kobiety w okresie premenopauzalnym, jak i menopauzalnym doświadczają nie tylko uciążliwych objawów somatycznych, ale – równie często – także nierównowagi emocjonalnej, spadku poczucia atrakcyjności fizycznej oraz obniżenia samooceny, konieczne wydaje się objęcie ich holistyczną pomocą. Powinna ona mieć głównie na celu poprawę samopoczucia fizycznego i psychicznego oraz jakości życia w głównych jego obszarach: rodzinnym, zawodowym i społecznym.

Szczepańska, Szady-Grad, Klawe, Kołodziejska i Zaworska (2009) wskazują, że wraz z wiekiem samoocena wśród badanych obniża się w odniesieniu do zdrowia psychicznego i fizycznego. Turosz i Pacholczak (2001) sugerują, że kobiety aktywne, uczestniczące w zajęciach w fitness klubie cechują się wysoką samooceną. Mają też pozytywne nastawienie do sfery zawodowej, lepiej radzą sobie w sytuacjach stresowych i kontaktach międzyludzkich, skuteczniej działają w grupie oraz w sferze społecznej. Charakteryzują się także pozytywnym nastawieniem do własnej osoby i do otoczenia. Lepiej oceniają swoje szanse w realizacji powierzonych zadań, dzięki czemu wzmacnia się ich motywacja zadaniowa, która pomaga osiągnąć zamierzony cel. Osoby aktywne udowadniają tym samym możliwość osiągania celów, własną inicjatywę i inwencję twórczą. Badania własne potwierdzają wpływ zajęć pilatesu na wzrost samooceny, szczególnie zauważalny w okresie utrwalonego uczestnictwa (51%). Ponadto zaobserwowano istotne zmiany w obszarze psychologicznym (poprawa funkcjonowania w różnych grupach społecznych, radzenie sobie z trudnościami dnia codziennego), również bardziej widoczne w okresie utrwalonego uczestnictwa.

Turosz i Pacholczak (2001) podkreślają, że bez względu na motywy kierujące osobami podejmującymi aktywność fizyczną, osiągają one zamierzony cel, co dodaje im sił w sensie fizycznym i psychicznym. Zadowolenie z kolei pozwala im lepiej realizować się w życiu zawodowym i rodzinnym. Kobiety niećwiczące odznaczają się natomiast większą nerwowością i rozdrażnieniem oraz niższą samooceną.

Rosnąca świadomość społeczeństwa wpływa istotnie na styl życia. Kobiety coraz częściej podejmują aktywność fizyczną, mając na uwadze własne zdrowie oraz jakość życia. Żarów i Matusik (2005) potwierdzają, że u kobiet aktywność ruchowa silnie oddziałuje na czynniki prozdrowotne (utrzymanie bądź poprawa dobrego samopoczucia, wzrost sprawności motorycznej). W badaniach obejmujących kobiety w wieku 42–70 lat zaobserwowano duże znaczenie aktywność fizycznej jako elementu zachowań prozdrowotnych ze względu na jej wartość zdrowotną, profilaktyczną, rehabilitacyjną oraz terapeutyczną. U osób systematycznie ćwiczących zanotowano zdecydowaną poprawę sprawności ruchowo-motorycznej, redukcję stresu oraz wzrost jakości życia dzięki wytworzeniu pozytywnych emocji (Wilk, 2005). Halbreich (2005) sugeruje, że podejmowanie przez kobiety aktywności fizycznej przyczynia się do redukcji stresu i napięć, poprawia nastroj, a także usprawnia krążenie krwi przez wzrost produkcji β -endorfin. Coraz częściej zaleca się zwiększenie aktywności fizycznej ze względu na pozytywne konsekwencje zdrowotne, zarówno w okresie menopauzalnym, jak i po menopauzie (Morss i wsp., 2004). W australijskich badaniach przeprowadzonych w ramach narodowego programu zdrowia skierowanego do kobiet w średnim wieku dowiedziono, że aktywność ruchowa wpływa istotnie na łagodzenie zarówno somatycznych, jak i psychologicznych symptomów menopauzy oraz obniża nasilenie objawów depresji i lęków (Mirzaiinjabadi, Anderson i Barnes, 2006). W badaniach własnych respondentki także zauważyły szczególny wpływ zajęć pilatesu na subiektywną poprawę sprawności fizycznej, a szczególnie na odczuwanie zmian w umiejętności napinania określonych partii mięśniowych oraz kontroli oddechu.

W refleksji nad oddziaływaniem zajęć pilatesu na różne sfery życia należy się także zastanowić, czy metoda ta jest efektywniejsza od innych form aktywności fizycznej, czy można ją w ogóle porównać z innymi zajęciami, odmiennymi w swym charakterze.

Badania dotyczące wpływu zajęć pilatesu odnoszą się najczęściej do konkretnych grup mięśniowych czy zdolności motorycznych. Porównuje się także pilates z innymi

formami zajęć ruchowych, najczęściej z grupy *body and mind*, takimi jak joga i tai-chi. Sorosky, Stilp i Akuthota (2008) twierdzą, że zarówno joga, jak i pilates są bardzo przydatne i godne polecenia, szczególnie w przypadku pacjentów z chronicznym bólem dolnego odcinka kręgosłupa, gdyż ukierunkowane są w głównej mierze na poprawę siły, gibkości tułowia oraz umiejętności relaksacji. Caldwell, Harrison, Adams i Triplett (2009) skupili się na porównaniu zajęć pilatesu z treningiem taijiquan oraz zajęciami rekreacyjnymi, których uczestnicy stanowili grupę kontrolną. Badając siłę i gibkość ciała, nie zaobserwowano istotnych różnic pomiędzy grupami. Oceniając nastrój, określane jako pozytywna energia do życia, najlepszy wynik odnotowano w grupie pilatesu. Natomiast grupa taijiquan osiągnęła lepsze rezultaty w ocenie umiejętności relaksacji. Respondenci z grupy pilatesu i taijiquan wskazali na spadek nasilenia negatywnych uczuć – największy w połowie eksperymentu. Uczestnicy zajęć taijiquan deklarowali, że poczucie skuteczności poprawiło się najbardziej na końcu badania. Grupa taijiquan oraz grupa kontrolna podobnie oceniły poczucie umiejętności samoregulacji po zakończeniu eksperymentu. Natomiast grupa pilatesu wskazywała na znaczną poprawę poczucia samoregulacji na końcu badania, istotnie większą niż grupa kontrolna. W grupach taijiquan oraz pilatesu stwierdzono wyraźną tendencję do poprawy jakości snu (pomiędzy grupami nie zauważono istotnych różnic statystycznych w tym zakresie).

WNIOSKI

1. Zajęcia pilatesu cechuje wieloobszarowe oddziaływanie na zdrowie badanych kobiet, dlatego można je uznać za holistyczną metodę treningową.
2. Istotnym czynnikiem jest poprawa subiektywnych odczuć w obszarze sprawności fizycznej, ale także wpływ na aspekty psychologiczne.
3. Wielokierunkowe oddziaływanie ćwiczeń metodą Pilatesa powoduje podwyższenie jakości życia badanych.

BIBLIOGRAFIA

- Bąk-Sosnowska, M., Skrzypulec-Plinta, V. (2012). Przyczyny nadmiernej masy ciała u kobiet w okresie menopauzalnym. *Przegląd Menopauzalny*, 1, 31–35.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Triplett, N.T. (2009). Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13(2), 155–163.
- Ellsworth, A. (2011). *Pilates krok po kroku*. Głucholązy: Oficyna AKA.
- Emery, K., De Serres, S.J., McMillan, A., Côté, J.N. (2010). The effects of a Pilates training program on arm-trunk posture and movement. *Clinical Biomechanics*, 25(2), 124–130.
- Halbreich, U. (2005). Algorithm for treatment of premenstrual syndromes (PMS): experts' recommendations and limitations. *Gynecological Endocrinology*, 20(1), 48–56.
- Herrington, L., Davies, R. (2005). The influence of Pilates training on the ability to contract the transversus abdominis muscle in asymptomatic individuals. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(1), 52–57.
- Jago, R., Jonker, M.L., Missaghian, M., Baranowski, T. (2006). Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. *Preventive Medicine*, 42(3), 177–180.
- Jarosz, M. (red.) (2010). *Praktyczny podręcznik dietetyki*. Warszawa: IŻŻ.
- Korzeniewska, I. (2004). Ćwiczenia pilates. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 11, 13–15.
- Kuński, H. (2003). *Trening zdrowotny osób dorosłych*. Warszawa: Medsportpress.
- Lange, C., Unnithan, V.B., Larkam, E., Latta, P.M. (2000). Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4(2), 99–108.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5(4), 275–282.
- Mazur, A., Marczewski, K. (2011). Subiektywna ocena zdrowia u kobiet po 3 miesiącach stosowania ćwiczeń metodą Pilatesa. *Zamojskie Studia i Materiały*, 1(34), 37–43.
- Mętel, S., Milert, A. (2007). Metoda Josepha Pilatesa oraz możliwości jej zastosowania w fizjoterapii. *Rehabilitacja Medyczna*, 11(2), 27–36.
- Mirzaiinjabadi, K., Anderson, D., Barnes, M. (2006). The relationship between exercise, body mass index and menopausal symptoms in midlife Australian women. *International Journal of Nursing Practice*, 12(1), 28–34.

- Morss, G.M., Jordan, A.N., Skinner, J.S., Dunn, A.L., Church, T.S., Earnest, C.P. i wsp. (2004). Dose response to exercise in women aged 45–75 yr (DREW): design and rationale. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(2), 336–344.
- Nowak, S. (2011). *Metodologia badań społecznych*. Warszawa: PWN.
- Pelc, Z. (2003). Systematyczna aktywność ruchowa podstawą zdrowego stylu życia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 58 (supl. 13), 439–445.
- Pilates, J.H., Miller, W.J. (2006). *A Pilates' primer: Pilates' return to life through contrology and your health*. Incline Village: Presentation Dynamics Inc.
- Segal, N.A., Hein, J., Basford, J.R. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(12), 1977–1981.
- Sekendiz, B., Altun, Ö., Korkusuz, F., Akin, S. (2007). Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11(4), 318–326.
- Sorosky, S., Stipl, S., Akuthota, V. (2008). Yoga and pilates in the management of low back pain. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 1(1), 39–47.
- Szczepańska, B., Szady-Grad, M., Klawe, J.J., Kołodziejska, K., Zaworska, L. (2009). Ogólnopolskie badania jakości życia związanej ze zdrowiem fizycznym i psychicznym kobiet w wieku 45–60 lat. Cz. 3. Badania kobiet z województwa kujawsko-pomorskiego. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 90(4), 506–510.
- Turosz, M.A., Pacholczak, J. (2001). Znaczenie aktywności ruchowej w kształtowaniu samooceny i postawy prozdrowotnej kobiet. *Medycyna Sportowa*, 17(10), 391–395.
- Wilk, B. (2005). Rekreacja fizyczna kobiet w trosce o zdrowie. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 616, 229–231.
- Żarów, R., Matusik, S. (2005). Women's sport's and recreational activity in relation physical efficiency. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 673, 468–472.

Abstract

Physical activity in the form of Pilates exercises and health consciousness among women of mature age

Background. Many forms of physical activity have stimulating effects on human mental well-being. That is why it seems important to recognize the health-promoting values of Pilates exercises. **Material and methods.** The main method applied in the study was a diagnostic survey. In total, 40 women were studied aged 47.6 ± 10.48 years who systematically took part in Pilates classes lasting one hour twice a week. The first group of participants had exercised for up to six months, the second – for over one year. **Results.** The women confirm the positive effects of regular participation in Pilates classes, associated with a higher probability of achieving the expected results. The respondents participated in Pilates classes to maintain their health (both physical and mental) and also to prepare themselves for fit elderly life. The women noticed that the greatest impact of Pilates classes consisted in an improvement in their physical fitness and energy levels throughout the day. **Conclusions.** Pilates classes exert a multidimensional impact on the health of the studied women. Thus they can be considered a holistic training method.

Key words: Pilates, physical activity, quality of life, middle adulthood, women

Praca wpłynęła do Redakcji: 09.02.2017

Po recenzji: 20.06.2017

Zaakceptowano do druku: 21.07.2017

Adres do korespondencji:

Maria Lipko-Kowalska

Katedra Rekreacji

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego

ul. Marymoncka 34

00-968 Warszawa

e-mail: m.lipkokowalska@wp.pl

Jak cytować:

Lipko-Kowalska, M. (2017). Aktywność fizyczna według metody pilates a świadomość zdrowotna kobiet w wieku dojrzałym. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 59, 22–29.