Ocena stanu samopoczucia osób uprawiających sport

Grzegorz Mańko[1]
Magdalena Pieniążek[2]
Angelika Sosulska[3]
Karolina Roman[3]
[1]Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Ergonomii i Fizjologii Wysiłku Fizycznego, Grzegórzecka 20, 31-531 Kraków
[2] Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Michałowskiego 12, 31-126 Kraków
[3] SKN Fizjoterapii, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Michałowskiego 12, 31-126 Kraków

UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI COLLEGIUM MEDICUM

SKN Fizjoterapii UJ CM

Wstęp

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że ćwiczenia fizyczne mogą w pozytywny sposób wpłynąć na stan psychiczny i samopoczucie ludzi. Najczęściej uwaga była zwracana głównie na natychmiastowy efekt ćwiczeń na organizm oraz ich korzystny wpływ na choroby serca i układu krążenia, cukrzycę, osteoporozę, niektóre nowotwory czy unormowanie masy ciała[1,2]. Warto również wspomnieć, że wiele wyników badań wskazuje, na to że aktywność fizyczna jest pomocna w przypadku leczenia depresji czy niepokoju. Pozwala to stwierdzić, że sport w dużym stopniu wpływa nie tylko na aspekt fizyczny człowieka ale również na jego psychikę. Siedzący tryb życia, presja czasu oraz stres towarzyszący ludziom w coraz młodszym wieku przyczynia się do wzrostu występowania wielu chorób cywilizacyjnych ale także problemów ze zdrowiem psychicznym[3,4,5].

Cel pracy

Badanie miało na celu sprawdzenie, czy osoby uprawiające sport będą cechowały się lepszym samopoczuciem od osób nietrenujących. Analizie poddano także czas trwania treningu, jego częstotliwość oraz czas, od kiedy dana osoba rozpoczęła uprawianie sportu. Pod uwagę była również brana płeć uczestników.

Metoda

Wywiad ogólny został przeprowadzony z 80 młodymi uczestnikami (40 osób uprawiających sport i 40 nietrenujących) następnie zostali oni poproszeni o wypełnienie kwestionariusza Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. Jest to skala składająca się z 14 pytań sformułowanych pozytywnie, obejmująca aspekt eudajmonii i hedonizmu w przypadku samopoczucia. Wyniki są sumowane w celu wytworzenia całkowitego wyniku w zakresie od co najmniej 14 do maksymalnie 70, z wyższymi wynikami reprezentujących wyższe poziomy umysłowego samopoczucia [6].

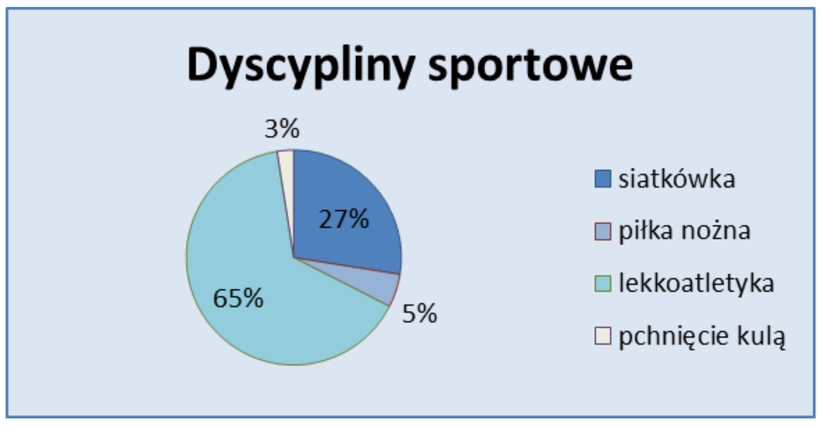
Wyniki

Badaniami objęto 80 młodych osób, które wyjściowo nie różniły się od siebie (Tabela 1).

Tabela 1. Charakterystyka badanych grup.

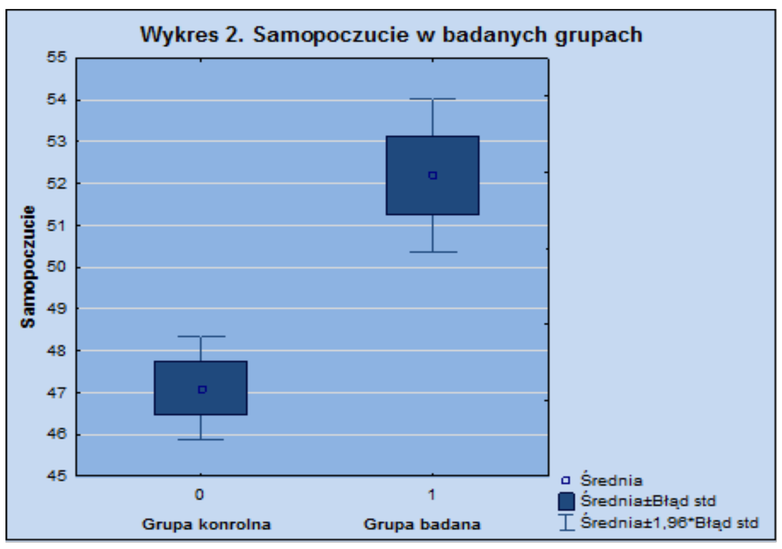
Zmienna	Grupa badana n=40	Grupa kontrolna n=40	p=0,05
Płeć [M/K]	21/19	18/22	0,52
Wiek [lata]	23,7 ±2,5	23,8 ±1,6	0,92
Waga [kg]	69,79 ±15,2	65,65 ±10,2	0,16
Wzrost [cm]	175,9 ±9,9	172,7 ±9,9	0,19

Osoby z grupy badanej trenują różne dyscypliny sportowe (Wykres 1), średni czas trwania pojedynczego treningu wynosi ponad półtorej godziny (najkrótszy 60 minut, najdłuższy 120 minut), badani trenują od 1 do 6 razy tygodniowo, średnio od 6 lat (najkrócej rok, najdłużej 19 lat).

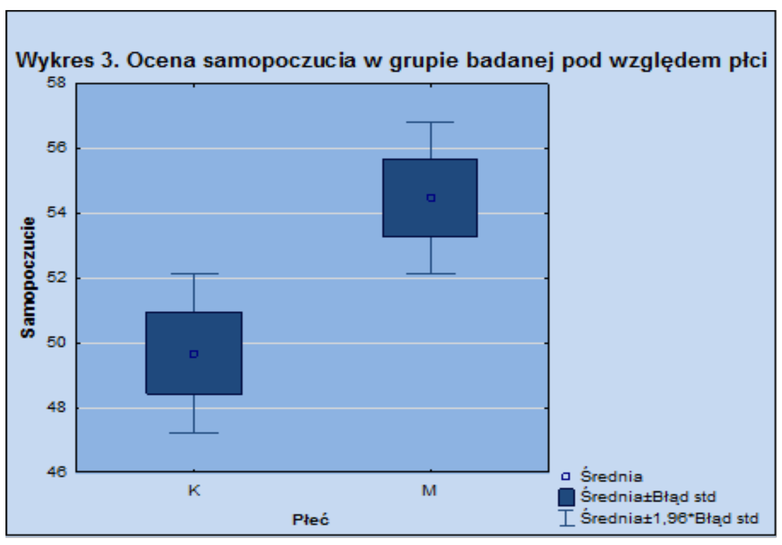


Wykres 1. Dyscypliny sportowe

Osoby uprawiające sport cechują się lepszym samopoczuciem niż osoby z grupy kontrolnej (Wykres 2).



Wykazano także, że mężczyźni w grupie badanej charakteryzują się lepszym samopoczuciem niż kobiety z tej samej grupy (Wykres 3).



Wyniki cd.

Wyniki te są istotne statystycznie. Nie stwierdzono natomiast aby dłuższy czas pojedynczego treningu, jego częstotliwość oraz czas rozpoczęcia uprawiania sportu miał wpływ na samopoczucie.

Wnioski

Analiza zebranego materiału pozwoliła na stwierdzenie, że uprawianie sportu wpływa pozytywnie na samopoczucie. Ogólny czas trwania treningu nie wykazał związku z samopoczuciem, jednak należy podkreślić, że najkrótszy przedział czasowy treningu wynosi 1 rok. Aktywność fizyczna powinna być promowana od najmłodszych lat, aby w przyszłości zniwelować ryzyko wystąpienia wielu chorób, w tym związanych ze zdrowiem psychicznym. Człowiek stanowi jedność psychofizyczną, dlatego tak ważne jest dbanie zarówno o silny organizm, jak i psychikę. Cennymi informacjami byłyby dane dotyczące samopoczucia zebrane od osób, które dopiero rozpoczynają treningi sportowe i porównanie ich ze sobą po dłuższym okresie czasu (pół roku, rok) regularnej aktywności fizycznej. Wyniki otrzymane w badaniu mogą stanowić wyjście do kolejnych licznych badań.

Bibliografia

1. Miller K.E., Hoffman J.H.: Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students. Sociology of Sport Journal, 2009; 26(2): 335–356.
2. Schneider M.,Dunton G.F.,Cooper D.M.: Physical Activity and Physical Self-Concept among Sedentary Adolescent Females; An Intervention Study. Psychology of Sport and Exercise, 2008; 9(1): 1–14.
3. Boone E.M., Leadbeater B.J.: Diminishing risks for depressive symptoms in early adolescence through positive involvement in team sports. Journal of Research on Adolescence 2006; 16: 79–90.
4. Dishman R.K., Hales D.P., Pfeiffer K.A., Felton G., Saunders R., Ward D.S., et al.: Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. Health Psychology, 2006; 25: 396–407.
5. Miller K.E., Melnick M.J., Barnes G.M., Sabo D., Farrell M.P.: Athletic involvement and adolescent delinquency. Journal of Youth and Adolescence, 2007; 36: 711–723.
6. Stewart-Brown S.L., Platt S., Tennant A., Maheswaran H., Parkinson J., Weich S., Tennant R., et al.: The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a valid and reliable tool for measuring mental well-being in diverse populations and projects. Journal of Epidemiology and Community Health, 2011; 65: A38-A39.