

## Streszczenie

### Temat **Sprawność fizyczna w okresie zimowym dorosłych mężczyzn o zróżnicowanym poziomie aktywności fizycznej**

Rzeczywisty cywilizacyjny oraz postęp techniki spowodował znaczne ograniczenie aktywności fizycznej populacji. Problem ten jest szczególnie dostrzegalny w grupie osób dorosłych. Z badań wynika, że aktywność fizyczna osób dorosłych w Polsce jest na niskim poziomie. W grupie 40–60-latków aktywnych fizycznie jest od 13% do 19% osób.

Obniżenie poziomu aktywności fizycznej ma negatywny wpływ na sprawność fizyczną i jakość życia. Deficyt aktywności fizycznej powoduje negatywne konsekwencje zdrowotne, w tym zwiększone ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych i szybsze starzenie się organizmu.

Coraz powszechniej podkreśla się rolę systematycznej aktywności fizycznej jako najlepszego środka, który pozytywnie wpływa na zdrowie. Wiadomo, że poziom aktywności fizycznej różni się w poszczególnych porach roku, wyższy jest w lecie, a najniższy w okresie zimowym. Jednak dla prawidłowego funkcjonowania organizmu ważne jest regularne podejmowanie aktywności przez cały rok.

Celem pracy była ocena poziomu sprawności fizycznej dorosłych mężczyzn o zróżnicowanym poziomie aktywności ruchowej w okresie zimowym.

Badania przeprowadzono w dwóch grupach mężczyzn w przedziale wiekowym 40–60 lat o odmiennym poziomie aktywności fizycznej. Mężczyźni do badań zgłosili się dobrowolnie. Grupa mężczyzn aktywnych fizycznie (AF) liczyła 31 osób, a grupa mężczyzn nieaktywnych fizycznie (NAF) stanowiła 22 osoby. Grupa badana (AF) systematycznie uprawiała sporty na otwartej przestrzeni (narcciarstwo biegowe, narciarstwo zjazdowe, skitouring, biegi terenowe i kolarstwo) w okresie zimowym. Grupa kontrolna (NAF) w tym samym okresie prowadziła bierny tryb życia.

Mężczyźni przebadano dwukrotnie: przed i po okresie zimowym. Przeprowadzono pomiary somatyczne, sprawności układu oddechowego oraz sprawności motorycznej z wykorzystaniem testów z Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej – Eurofit dla dorosłych.

Podejmowanie regularnej aktywności fizycznej w okresie zimowym pozytywnie wpłynęło na cechy i wskaźniki somatyczne. Pozwoliło na ich utrzymanie lub korzystną dla zdrowia zmianę. Pojemność życiowa płuc (VC) była na wysokim poziomie u wszystkich mężczyzn niezależnie od faktu podejmowania lub nie podejmowania aktywności fizycznej.

Regularne uprawianie sportu nie wpłynęło na wzrost pojemności życiowej płuc po okresie zimowym.

Dorośli, którzy w okresie zimowym byli aktywni fizycznie poprawili swoją sprawność motoryczną we wszystkich badanych testach. Największy progres wystąpił w wytrzymałości krążeniowo-oddechowej, sile mięśniowej dolnej i górnej części tułowia i kończyn górnych oraz gibkości.

Niepodejmowanie aktywności fizycznej spowodowało obniżenie poziomu sprawności motorycznej. Najwyższe spadki dotyczyły siły eksplozywnej i wytrzymałości krążeniowo-oddechowej.

Uprawianie sportów przez dorosłych mężczyzn w zimie wpłynęło na istotne zwiększenie siły eksplozywnej i wytrzymałości krążeniowo-oddechowej oraz wzrost siły mięśniowej dolnej części tułowia. Zaobserwowane korzystne zmiany sprawności fizycznej związane są z wyraźnym obniżeniem masy tkanki tłuszczowej i jej odsetka w całkowitej masie ciała oraz powiększeniem masy mięśni szkieletowych i ich udziału w całkowitej masie ciała.

27.07.2010.

Anna Mot