

STRESZCZENIE

Cel: Podstawowym zadaniem badawczym pracy jest analiza psychologicznych efektów uczestnictwa kobiet w trzech różnych formach aerobiku: ABT, BOXERFIT, FAT BURNING. Problem badawczy zawiązuje się wokół pytań dotyczących wpływu uprawiania tych trzech różnych form aerobiku na zmiany w zakresie samooceny, lęku, poczucia dobrostanu, poczucia satysfakcji z życia, nieśmiałości, otwarcia na innych, interakcji emocjonalnych i zachowań prozdrowotnych.

Materiał i metody: Badaniami objęto grupę 240 kobiet, grupę kryterialną tworzyło 180 kobiet uczęszczających na zajęcia aerobiku, a grupę kontrolną 60 kobiet niekorzystających z tej formy aktywności fizycznej. Do badania w ramach grupy kryterialnej kwalifikowano mieszkanki Starogardu Gdańskiego, które ukończyły trzydziesty rok życia, posiadające wykształcenie średnie lub wyższe. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu w latach 2010-2011.

Wyniki: Badania pokazały zależność występowania efektów w sferze zachowań zdrowotnych od form stosowania aerobiku. Po zakończeniu programu, czyli po roku uczestnictwa w zajęciach aerobiku, w trzech badanych grupach kobiet zaszły zmiany polegające na: podwyższeniu samooceny, spadku lęku, podwyższeniu poczucia dobrostanu, wyższej satysfakcji z życia, spadku niezadowolenia, strachu, mniejszym skrępowaniu z uwagi na niedoskonałości własnego ciała oraz wyższym poczuciu atrakcyjności.

Wnioski: Udowodniono, że kobiety trenujące w grupie FAT BURNING czuły się najatrakcyjniejsze, doświadczyły najwyższego wzrostu samooceny i poczucia dobrostanu oraz miały najwyższą satysfakcję z życia. Kobiety niezadowolone, skrępowane własnym wyglądem oraz bojaźliwe powinny wybierać BOXERFIT. Kobietom chcącym obniżyć swoje

poczucie lęku oraz wzmocnić samokontrolę i podbudować silną wolę zaleca się uczestnictwo w aerobiku w formie ABT.

Słowa kluczowe: aerobik, aktywność fizyczna, odżywianie, idealna sylwetka, dobre samopoczucie, satysfakcja z życia.