

UVJETI SPORTSKOG NAČINA ŽIVOTA KOD 20-75-GODIŠNJIH ŽENA U POLJSKOJ**Sažetak**

Cilj ovog istraživanja je bio pronalaženje uvjeta vođenaj sportskog načina života građanki većih gradova u Poljskoj. Bilo je uključeno 1104 osoba ženskog spola uzrasta 20-75 godina koje sudjeluju u rekreativnim aktivnostima. Ovisno o trajanju njihove aktivnosti, podijeljene su u četiri grupe: one koje se bave vježbanjem jednu godinu (G I); dulje od godinu dana ali kraće od četiri godine (G II); najmanje četiri ali manje od sedam godina (G III); sedam godina i više (G IV). Primjenjena je dijagnostička anketna metoda u skladu s poznavanjem životnog stila ispitanica. Dodatno, tehnika elaborate je verificirana pilot istraživanjem. Rezultati I istraživanja su analizirani kvalitativno I statistički elaborirani (učestalost obilježja, χ^2 test neovisnosti). Zaključci: 1. Sportski način života žena u Poljskoj su uvjetovani s: 1. Uzrast ispod 50, bez djece ili s djecom iznad 7 godina, srednja škola ili više obrazovanje, zaposlenost, dobra materijalna situacija. 2. Zadovoljavajuće ili bogato iskustvo u tjelesnom vježbanju od djetinjstva i u mladenaštvu konstantan značajan utjecaj tjelesnog vježbanja starijih žena i njihov izbor sportskog načina života. 3. U promidžbi sportskog načina života među starijim ženama, tjelesna aktivnost nije samo oslikana u biološkim, već prije svega u socio-demografskim i kulturološkim terminima. 4. Intenzivnija promidžba sportskog načina života i naglašavanje njegovog značenja za zdravlje u školskim edukacijskim programima pojačava tjelesnu aktivnost u poljskom društvu.

Ključne riječi: *uvjeti, žene, sportski način života*
