

BADANIE – MORSOWANIE/ autor Emilia Laskowska

Cel

Celem badania było przedstawienie wniosków wynikających z uprawiania tej formy rekreacji, ocena wpływu morsowania na układ krążenia, układ immunologiczny (odpornościowy), oddechowy, a także skórę.

Material i Metody

W pracy wykorzystano badanie w formie sondażu diagnostycznego – ankiety. Narzędziem badawczym była autorska ankieta składająca się z 20 pytań i skierowana była do osób uprawiających rekreację ruchową jaką jest Morsowanie. Badanie przeprowadzono w dniach od 29.03.2023 do 02.04.2023 w formie online za pośrednictwem serwisu społecznościowego Facebook (grupa MOR-SY POLSKA oraz grupy zaprzyjaźnione). W badaniu udział wzięło **230 osób, w tym 155 kobiet, 73 mężczyzn.**

Pierwsza część ankiety dotyczyła płci i metryki społeczności demograficznej. W kolejnych ujęto pytania dotyczące regularności i częstości morsowania, które mogą wpływać na odporność (również przez dodatkową suplementację) jak i wydolność oddechową organizmu. Zwrócono uwagę na korelacje w obrębie układu krążenia, a także estetyki skóry. (wzrost jędrności skóry/jej spadek/lub stan bez zmian). Szczególną wartością dodaną, były pytania związane z uprawianiem dodatkowej aktywności fizycznej, a końcową konkluzją, czy morsowanie jest przez badanych polecane.

Wyniki

Wyniki na dzień 02.04.2023, godz. 16:45

Opis diagramu 1-go wskazuje udział w badaniu **230 osób**, w tym **157 kobiet (68,3 %)**, **73 mężczyzn (31,7%)**, potwierdzając tym samym szerokie zainteresowanie morsowaniem wśród kobiet.

1. Płeć
230 odpowiedzi

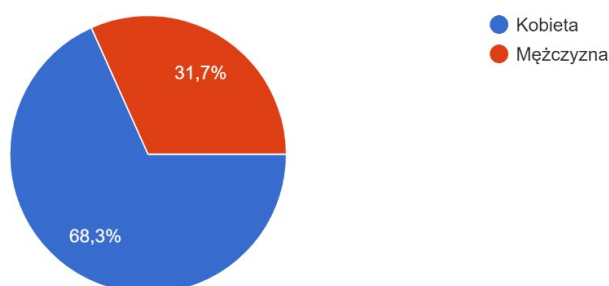


Diagram nr. 1

Przedział wiekowy osób ankietowanych (morsujących) dotyczył społeczności (Diagram nr. 2): **poniżej 18 roku życia** – udział w badaniu wzięła **1 osoba**, natomiast osób w wieku **od 19 do 35 lat** było **35 (15,2%)**, **od 36 do 50 lat** - **128 osób (55,7%)**, **powyżej 50 roku życia** - **66 osób (28,7%)**. Największy udział w badaniu wykazały osoby w przedziale wiekowym **od 36 do 50 lat**.

2. Wiek
230 odpowiedzi

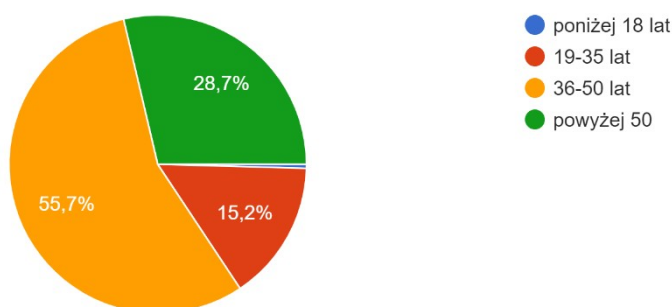


Diagram nr. 2.

Wg. opinii badanych (Diagram nr. 3) regularnie morsują **194 osoby** (84,7%), a **35 osób** (15,3%) wskazuje na odpowiedź nie.

3. Czy morsujesz regularnie?

229 odpowiedzi

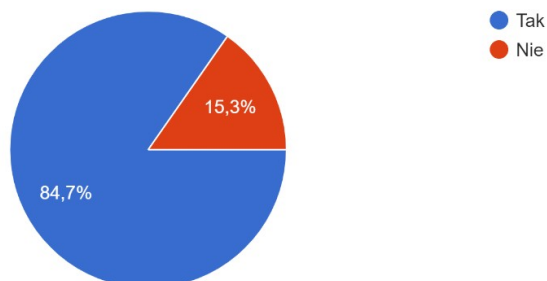


Diagram nr. 3

W odpowiedzi na pytanie czwarte (Jak często morsujesz?-Diagram nr. 4) badani szczególnie wskazywali na odpowiedź: 1 raz w tygodniu **129 osób** (56,3%), natomiast 2 razy w tygodniu - **55 osób** (24%), jako **inną** - **45 osób** (19,7%) a w tym wskazuje się: 3 - 4 razy w tygodniu, 2x na miesiąc, 1 raz w miesiącu, w wolnej chwili, sporadycznie, 2x w roku, które mogą wynikać z nagłych zmian zdrowotnych lub predyspozycji czasowych.

4. Jak często morsujesz?

229 odpowiedzi

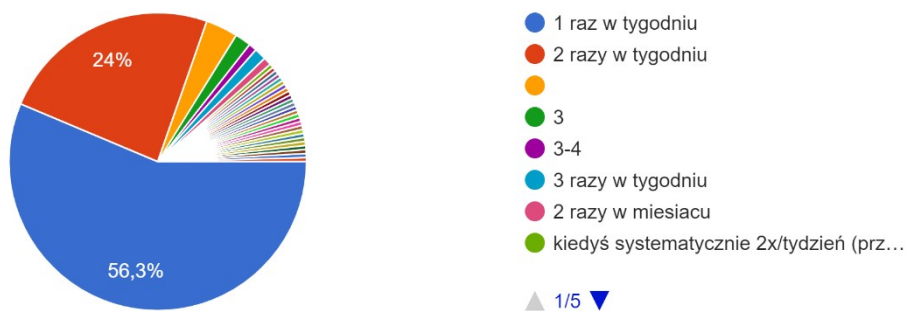


Diagram nr. 4

Badani wskazali, że przed wejściem do wody się rozgrzewają (Diagram nr. 5) – **114 osób** (49,6%), jednak dla większości wejście do wody bez jakiegokolwiek rozgrzewki nie stanowi problemu – **116 osób** (50,4%), czego efektem mogą być zastosowane własne techniki motywacyjne, metody zrównoważonego oddechu lub inne.

5. Czy wejście do wody poprzedzasz rozgrzewką?

230 odpowiedzi

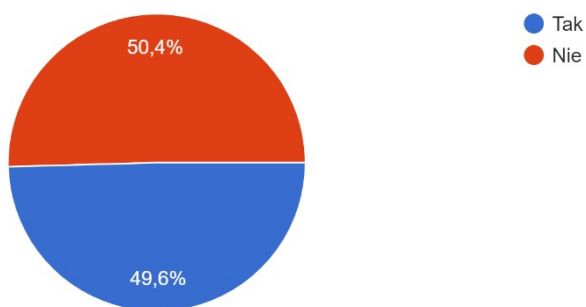


Diagram nr. 5

W odpowiedzi na pytanie nr. 6 – Czy podczas morsowania stosujesz metodę Wima Hofa, polegającą na świadomym oddechu? (Diagram nr. 6) - **85 osób** (37%) odpowiedziało nie, **76 osób** (33%) nie zna tej metody, natomiast **69 osób** (30%) wskazuje tak, czego efektem zamierzonym może być brak potrzeby stosowania rozgrzewki przed wejściem do wody, będąc utylitarną i pozytywną odpowiedzią systemu układu nerwowego.

6. Czy podczas morsowania stosujesz metodę Wima Hofa polegającą na świadomym oddechu?

230 odpowiedzi

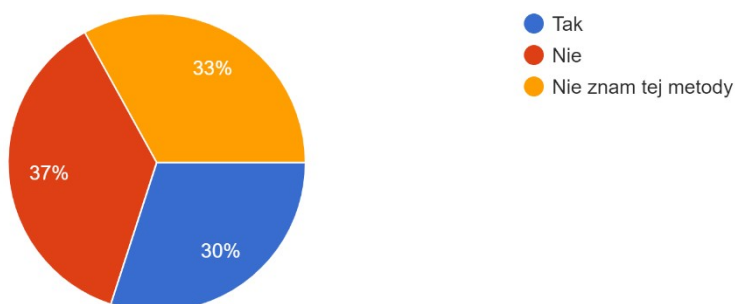


Diagram nr. 6

147 osób (64,6%) zauważyło poprawę wydolności oddechowej, **80 osób** (35,4%) nie.

7. Czy zauważasz poprawę wydolności oddechowej?

226 odpowiedzi

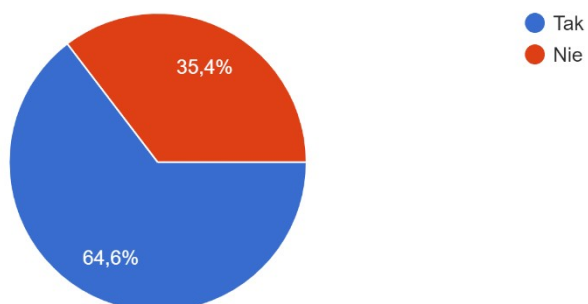


Diagram nr. 7

Wśród osób aktywnie morsujących **197 osób** (85, 7%) nie stosuje preparatów na odporność, jedynie **33 osoby** (14,3%) wspomagają swój organizm suplementami (diagram nr. 8), a w tabeli nr. 1 przedstawiono ich nazewnictwo :

8. Czy stosujesz preparaty na odporność?

230 odpowiedzi

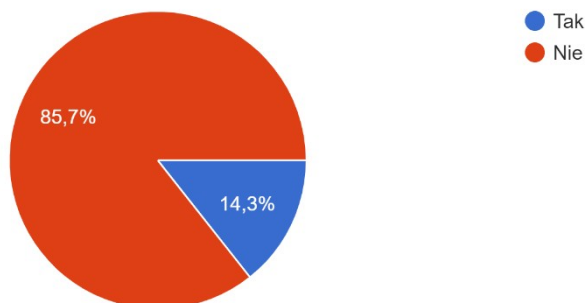


Diagram nr. 8

9. Jeśli w powyższym pytaniu zaznaczyłeś/łaś tak to wskaż jakie:

Tabela nr. 1 Zastosowane suplementy przez badanych.

SUPLEMENT	ILOŚĆ OSÓB STOSUJĄ- CYCH TEN SAM PREPARAT
Bronchowaxum	1
Witamina D	12
Pylek pszczeli	2
Kompleks witamin B	4
Kwasy omega 3 i K2	1
Vit C.	8
Magnez	4
B6, B12, jod, selen, cynk	1
Propolis	1
Imbir	1
Neosine	1
Zeń Szeń Vitacomplex	1
Olej z czosnku w kapsułkach	1
ADEK	3
Witaminy elektrolity	1
Witaminy	1
WellnessPack by Oriflame	1
Cholina, żelazo, jod i kwas foliowy	1
Rutinoscorbin i suplementy na odporność z apteki ... czasami	1
Witamina P - potas	1
Padma	1
Ziołowe, aromaterapią z Young Living	1
Szczepionki	1

W pytaniu 10-tym (Diagram nr. 9) ankietowani odpowiedzieli, że nigdy nie stosowali preparatów na zwiększenie odporności - **146 osób** (63,3 %), **46 osób** (20,1%) nie zaprzestała zażywać suplementów w związku z morsowaniem, natomiast **38 osób** (16,6 %) nie przyjmuje już witamin wspomagających odporność.

10. Czy dzięki morsowaniu przestałeś zażywać preparaty na odporność?

229 odpowiedzi

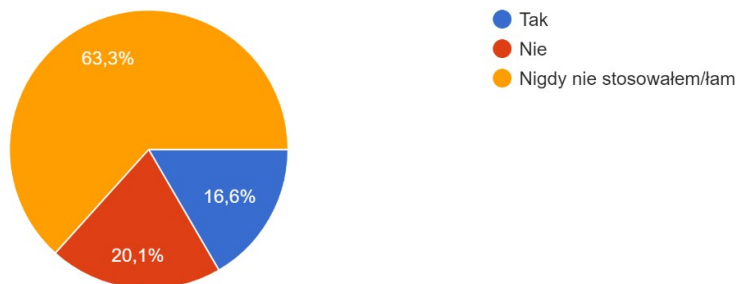


Diagram nr. 9

Poprawę odporności organizmu (Diagram nr. 10) zauważyło **198 osób** (85,7%), jednak **33 osób** (14,3%) nie widziała różnicy.

11. Czy dzięki morsowaniu zauważyłeś/łaś poprawę odporności organizmu?

230 odpowiedzi

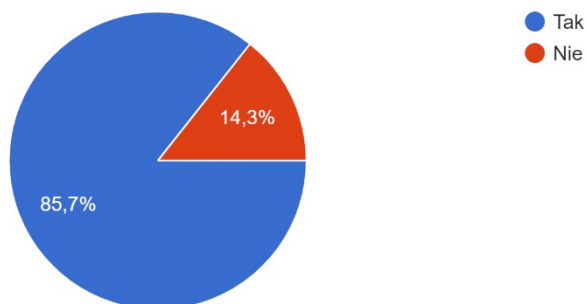


Diagram nr. 10

(Tabela nr. 2) Badanie potwierdziło u większości ankietowanych, że szczególnie po roku, pierwszym sezonie morsowania zwiększyła się ich poprawa odporności.

12. Jeśli tak, to po jakim czasie od rozpoczęcia morsowania?

Tabela nr. 2 Wzrost odporności organizmu wśród kobiet i mężczyzn

WZROST ODPORNOŚCI ORGANIZMU	KOBIETY	MEŻCZYŹNI	OGÓŁEM
Od razu	17	0	17
Od 2 - 4 miesięcy	9	11	20
Po pół roku	5	0	5
Po roku, 1-szym sezonie	44	22	66
Po 2 latach, 2 sezonach	3	5	8
Po 3 latach, 3 sezonach	3	3	6
Trudno powiedzieć, stwierdzać	10	0	10
Nie pamiętam	4	1	5
Nie wiem	3	2	5
Inne			33
RAZEM			175

U **20 osób** (8,8%) ankietowanych wystąpiły niepożądane skutki po morsowaniu (Diagram nr. 11), a **209 osób** (91,2 %) ich nie potwierdza.

13. Czy po morsowaniu (pół godziny po, lub jakiś czas po) wystąpiły u Ciebie niepożądane skutki?

228 odpowiedzi

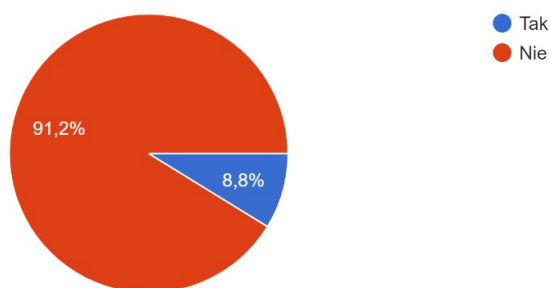


Diagram nr. 11

Badani, jako efekt uboczny (Tabela nr. 3) morsowania wymienili: Hipotermię (wychłodzenie organizmu), gorączkę, spadek odporności, odmrożenia, zapalenie pęcherza moczowego, brak czucia w rękach, zawroty głowy, oszołomienie, atak paniki, a nawet objaw Raynauda - choroba o podłożu autoimmunologicznym.

14. Jeśli w pytaniu 13 zaznaczyłeś/łaś odpowiedź tak to wskaż jaką:

Tabela nr. 3 Wymienione niepożądane skutki morsowania

NIEPOŻĄDANE SKUTKI MORSOWANIA	ILOŚĆ OSÓB
Hipotermia	13
Gorączka	2
Spadek odporności	1
Odmrożenia	3
Objaw Raynauda	1
Zapalenie, przeziębienie pęcherza moczowego	1
Brak krążenia w palcach u dłoni	1
Brak czucia w rękach	1
Infekcje górnych dróg oddechowych	1
Oszołomienie, atak paniki	1
Zawroty głowy	1
RAZEM	26

(Diagram nr. 12) **142 osoby** (62,6 %) zauważyły poprawę jędrności skóry, **59 osób** (26%) nie widzi różnicy przed rozpoczęciem, a po morsowaniu. Natomiast **26 osób** (11,5 %) wogóle jej nie potwierdza.

15. Czy zauważyłeś/łaś pozytywne efekty jędrności skóry?

227 odpowiedzi

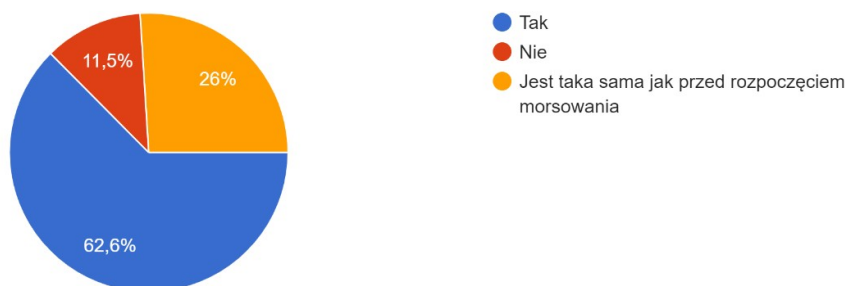


Diagram nr. 12

(Diagram nr. 13) U **159 osób** (70%) nastąpiła poprawa krążenia, **39 osób** (17,2%) nie zauważyła zmian, a **29 osób** (12,8%) wskazuje na odpowiedź nie.

16. Czy zauważyłeś/łaś poprawę krążenia?

227 odpowiedzi

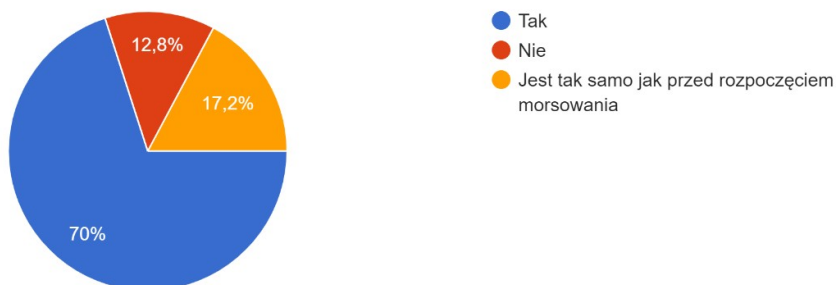


Diagram nr. 13

(Diagram nr. 14) Większość osób nie pali papierosów - **194 osoby** (84,3%), jednak nieznaczna ilość stosuje używki – **36 osób** (15,7 %).

17. Czy palisz papierosy?

229 odpowiedzi

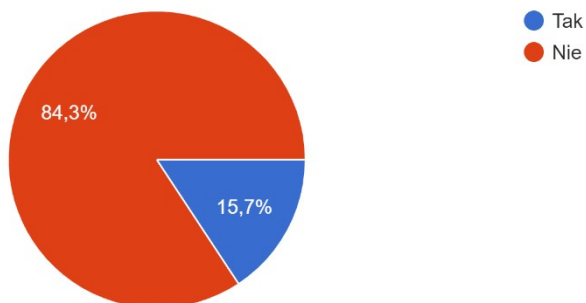


Diagram nr. 14

Grupa morsujących kobiet i mężczyzn uprawia dodatkową aktywność fizyczną (Diagram nr. 15) – potwierdzają to wyniki badań – są to **163 osoby** (71,2%), a ich rodzaje przedstawia tabela nr. 4. **66 osób** (28,8%) nie uczęszcza na dodatkowe zajęcia sportowe, morsowanie stanowi ich główną rekreację fizyczną.

18. Czy uprawiasz dodatkową aktywność fizyczną?

229 odpowiedzi

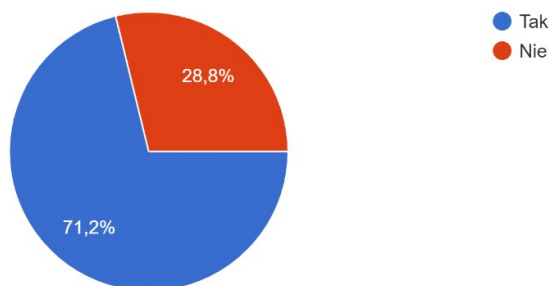


Diagram nr. 15

19. Jeśli w pytaniu poprzednim zaznaczyłeś/łaś tak to wskaż jaką?:

Tabela nr. 4 Dodatkowo uprawiana aktywność fizyczna wśród osób morsujących

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI	ŁĄCZNIE OSÓB
Kolarstwo	34	19	53
Biegi	37	29	66
Pilates	11	1	12
Joga	13	1	14
Zdrowy kręgosłup	15	1	16
Siłownia	9	6	15
Pływanie, Basen	5	7	12
Fitness	4	1	5
Nordic Walking	8	0	8
RAZEM	136	65	201

Dodatkowo wymienia się: spacer, wyprawy w góry, narty, rolki, tenis, jazda konna, gimnastyka słowiańska, zumba, kickboxing, kitesurfing, wioślarstwo, łyżwy, tabata, marszobiegi, piłka nożna, power pump, taniec, treningi EMS, triathlon.

(Diagram nr. 16) Większość ankietowanych poleca tą rekreację ruchową - **227 osób** (98,7 %), natomiast **3 osoby** (1,3 %) zdecydowanie nie polecają.

20. Czy polecilibyś/abyś tą rekreację ruchową jaką jest morsowanie?

229 odpowiedzi

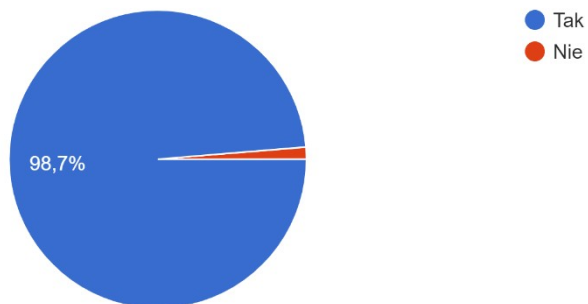


Diagram nr. 16

Dyskusja

W badaniu największe zainteresowanie morsowaniem zauważono wśród kobiet, które może wynikać z własnych, indywidualnych upodobań do tej rekreacji ruchowej, oraz z wprowadzenia profilaktyki zdrowia bazując na wiedzy ze źródeł literatury współczesnej. Można przypuszczać, bazując na otrzymanych wynikach ankiety, iż kobiety jak i mężczyźni cieszą się z uprawiania śnieżnych kąpeli, gdyż dla niektórych może stanowić jedyną atrakcję, ze względu na niższy status ekonomiczny, a dla innych prozdrowotny codzienny rytuał lub fanaberię. Rekreacja fizyczna, jaką jest morsowanie, cieszyła się największym zainteresowaniem, w grupie osób w wieku średnim, oraz osób starszych. Ta forma spędzania aktywnego czasu wśród powyższej kohorty, wynikać może z łatwej dostępności do miejsca docelowego (obiekt łatwo dostępny - jezioro, morze, balia). W wyniku sprawniejszej mobilności, do ścieżki rekreacji, a także sprzyjających warunków ekonomicznych, uczestnik osobiście może zdecydować w jakim czasie i dniu zanurzy się w zimnej wodzie. Jak potwierdzają wyniki badań, ten rodzaj aktywności jest łatwo i ogólnodostępny (dla każdego). Przeprowadzony wywiad potwierdza zatem, że osoby w tym wieku nie tylko czerpią korzyści prozdrowotne, ale tym samym zwiększają odporność i regenerację komórek. Nieodzownym elementem w badaniu, okazała się ścieżka dostępu do czerpania korzyści z innych form profilaktyki. Jak dowodzą badania, szeroka ilość społeczności uprawia dodatkową aktywność fizyczną, regularnie dbając o zdrowie i psychikę. Uczestnicy wymieniają dodatkowe preparaty wspomagające organizm, jednak jak się okazuje, dla większości przyjmowanie ich, nie stanowi takiej potrzeby, czego wynikiem może być pozytywny rezultat odpowiedzi organizmu, w związku ze zmniejszonymi dolegliwościami bólowymi. Można założyć, że długotrwałe i systematyczne morsowanie pomaga w budowaniu odporności, przynosi silny efekt prozdrowotny i przeciwzapalny, przekładając się na zwiększenie poziomu ogólnego zdrowia. U wielu badanych, stwierdzono poprawę układu krążenia, która znacząco wpłynęła na jakość i wygląd skóry. Prawdopodobnie, efekt ten ma związek zarówno z wpływem zimnej wody, jak i mechanicznego kontaktu z piaskiem. Efektem dodatkowym korzystania z tego rodzaju sportu, jest czerpanie zalet wynikających z integracji społeczno – demograficznej, wspólnego czasu, a także zmniejszonego stresu.

W badaniu własnym, ankietę przeprowadzono wśród 230 badanych, co stanowi kohortę o znaczącej liczebności, można zatem założyć, że otrzymane wyniki są reprezentatywne i istotne statystycznie. Oczywiście, powiększenie grupy badanych czy uzupełnienie ankiety o dodatkowe pytania (np. szczegółowych dotyczących stanu zdrowia) mogłoby wprowadzić szereg nowych parametrów. Dane otrzymane w badaniu, mogą stanowić interesujący wstęp do dalszych pogłębionych analiz, dotyczących zastosowania regularnej i systematycznej aktywności w kontekście dbałości o dobrostan ustroju, jak również kondycji skóry.

Wnioski

Wśród aktywnych osób uprawiających rekreację ruchową jaką jest morsowanie, szczególnie udział i zaangażowanie wykazują Kobiety. W większości badanych są to osoby po 36 roku życia. Badanie ankietowanych potwierdza, że regularność jak i częstotliwość morsowania znacząco wpływa na hartowanie organizmu, co przekłada się na lepszą odporność i walkę z wirusami w okresach jesienno – zimowych, zmniejszoną ilość zachorowań. Badani w większości zauważyli poprawę jędrności skóry. Rozgrzewka nie jest nieodzownym elementem wejścia do wody i nie wpływa na chęć zanurzenia się w niej. Zdecydowanie zimowi pływacy uprawiają dodatkową aktywność fizyczną, a są nimi: bieganie, kolarstwo, w związku z czym wejście do wody może stanowić formę regeneracji organizmu po każdym wysiłku fizycznym. Implementowanie tej rekreacji jest wśród morsów zdecydowanie zalecane. Nie tylko wspomaga układ krążenia, oddechowy, wydolnościowy, ale również wpływa na korelację estetyki skóry.

Ankieta

PYTANIA

Ankieta - Morsowanie

1. Płeć

- kobieta
- mężczyzna

2. Wiek

- poniżej 18 lat
- 19-35 lat
- 36-50 lat
- powyżej 50

3. Czy morsujesz regularnie?

- Tak
- Nie

4. Jak często morsujesz?

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- Inne/wymień.....

5. Czy wejście do wody poprzedzasz rozgrzewką?

- Tak
- Nie

6. Czy podczas morsowania stosujesz metodę Wima Hofa polegającą na świadomym oddechu?

- Tak
- Nie
- Nie znam tej metody

7. Czy zauważasz poprawę wydolności oddechowej organizmu?

- Tak
- Nie

8. Czy stosujesz preparaty na odporność?

- Tak
- Nie

9. Jeśli w powyższym pytaniu zaznaczyłeś/łaś tak to wskaż jakie:

10. Czy dzięki morsowaniu przestałeś/łaś zażywać preparaty na odporność?

- Tak
- Nie
- Nigdy nie stosowałem/łam

11. Czy dzięki morsowaniu zauważyłeś/łaś poprawę odporności organizmu?

- Tak
- Nie

12. Jeśli tak, to po jakim czasie od rozpoczęcia morsowania?

13. Czy po morsowaniu (pół godziny po, lub jakiś czas po) wystąpiły u Ciebie niepożądane skutki?

- Tak
- Nie

14. Jeśli w pytaniu 13 zaznaczyłeś/łaś odpowiedź tak to wskaż jakie:

- Hipotermia (wychłodzenie organizmu)
- Gorączka
- Wymioty
- Spadek odporności
- Odmrożenia
- Inne.....

15. Czy zauważyłeś/łaś pozytywne efekty jędrności skóry?

- Tak
- Nie
- Jest taka sama jak przed rozpoczęciem morsowania

16. Czy zauważyłeś/łaś poprawę krążenia?

- Tak
- Nie
- Jest tak samo jak przed rozpoczęciem morsowania

17. Czy palisz papierosy?

- Tak
- Nie

18. Czy uprawiasz dodatkową aktywność fizyczną?

- Tak
- Nie

19. Jeśli w pytaniu poprzednim zaznaczyłeś/łaś tak to wskaż jaką?:

- Kolarstwo

- Pilates
- Joga
- Zdrowy kręgosłup
- Jogging
- Inne

20. Czy poleciłbyś/abyś tą rekreację ruchową jaką jest morsowanie?

- Tak
- Nie