ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA
VOL.LX, SUPPL. XVI, 288 SECTIO D 2005

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
Academy of Physical Education in Kraków

DOROTA LIPKA-NOWAK, DOROTA DUDEK

The style of life and determinants of healthy behaviour among students

Styl życia i uwarunkowania zachowań zdrowotnych studentów

Rozwój współczesnej cywilizacji, a przy tym wzrost ekonomiczny krajów rozwiniętych, nie gwarantuje w sposób automatyczny lepszej jakości życia – wręcz przeciwnie jak czytamy w literaturze może on „degradować" człowieka prowadząc do zaburzenia jego rozwoju zarówno biologicznego, psychicznego jak i społeczno – kulturowego (Zawadzka, 2001). Zauważalne są już konsekwencje w postaci przeciążeń psychicznych, narastających stanów depresyjnych, zagrożenia zdrowia oraz skrócenia średniej wieku życia.

J. Bejnarowicz (1994) zajmujący się problematyką uwarunkowań zdrowotnych Polaków, do negatywnych czynników wpływających na kształtowanie się niezdrowego „miejskiego" stylu życia zalicza m.in. wzrost zachowań szkodliwych dla zdrowia tj. palenie papierosów, nadmiernie kaloryczna i źle skomponowana dieta, zwiększona konsumpcja alkoholu oraz niska aktywność fizyczna. Autor podkreśla również, że niezdrowy styl życia może też być skutkiem stresu emocjonalnego, związanego ze środowiskiem psychospołecznym w rodzinie, miejscu zamieszkania, pracy.

Problematyk ochrony i promocji zdrowia, zapobiegania zaburzeniom i optymalizacji warunków niezbędnych dla jego rozwoju, staje obecnie w polu zainteresowań nauk społecznych i medycznych. Zdrowie zaczyna zajmować coraz wyższą pozycję w hierarchii wartości jednostek. Zdefiniowane w kategoriach pozytywnych uzyskało postać wartości i zarazem zasobu umożliwiającego rozwój społeczny i ekonomiczny (Demel, 1980; Dziubiński, 1989; Woynarowska, 1994).

Problematyka zachowań zdrowotnych w Polsce jest niezwykle aktualna. Alarmujący jest wzrost zachorowań i umieralności na tzw. choroby zachowaniozależne, związane ze stylem życia. Jak podaje Włodarczyk (2002, za Drabik, 1995) z badań wynika, że 86 % Polaków , nie łączy pogorszenia stanu swego zdrowia z brakiem dbałości o nie. Zwróćmy uwagę, że właściwy styl życia może częściowo niwelować , a w każdym razie dodatkowo nie pogłębiać negatywnych dla zdrowia efektów ubóstwa materialnego, niedostatecznej opieki medycznej, niskiego poziomu wykształcenia itp. .Dlatego tak ważna staje się działalność informacyjna oraz interwencyjno – promocyjna. W promocji zdrowia oraz w wychowaniu w wysokiej kulturze fizycznej, w szczególności maja znaczenie Akademie Wychowania Fizycznego, do których trafiają młodzi ludzie gotowi do sprawowania roli nauczyciela wychowania fizycznego, roli trenera czyli inaczej promotora zdrowia . Czy tak jest na pewno? Czy studenci a następnie absolwenci są przygotowani do promowania zachowań zdrowotnych? Czy wzrost ilości i częstości stosowanych używek tj. papierosy, alkohol, jak również spadkowa tendencja uczestnictwa w aktywności fizycznej związana niejako z programem studiów, nie podważają opinii o nauczycielach wychowania fizycznego jako promotorach zdrowia i zdrowego stylu życia?

Celem pracy jest określenie ilości i rodzaju podejmowanych zachowań zdrowotnych związanych z dobrowolną, spontaniczną aktywnością fizyczną studentów AWF w Krakowie. Badaniom poddano również problem ilości i sposobów stosowania używek (papierosy, alkohol) wśród studentów.

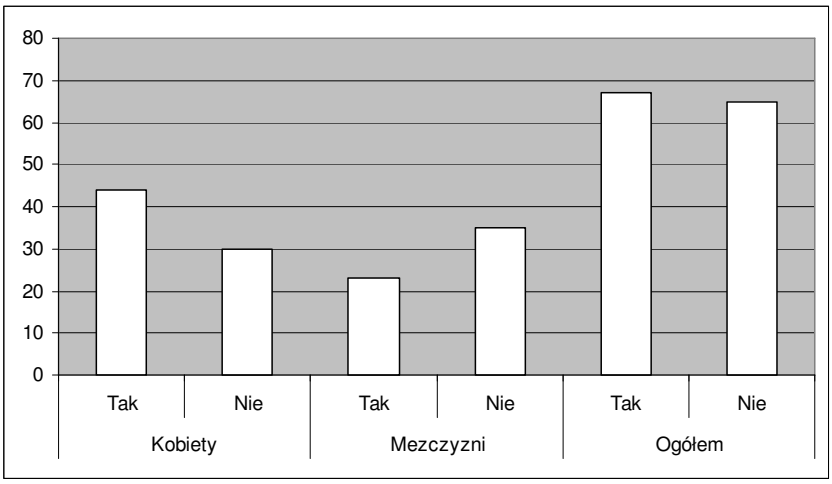
MATERIAŁ I METODA

Badania przeprowadzono w 2004 roku w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Objęto nimi studentów I roku, kierunku Wychowanie Fizyczne. Do badań wykorzystano ankietę składającą się z 15 pytań. W/w narzędzie, to adaptacja Kwestionariusza „Zachowanie a zdrowie" (Health and Behaviour Survey Questionnaire), opracowanego przez Stoptoe i Wardle. Kwestionariusz ten składa się z 28 pytań dotyczących pięciu klas zachowań: stosowanie używek, zachowania wspierające zdrowie, dieta i zwyczaje żywieniowe, zachowania związane z prowadzeniem samochodu oraz profilaktyka zdrowotna.

Ankieta wykorzystana do badań podzielona była na dwie części. Pierwsza dotyczyła zachowań wspierających zdrowie, w drugiej natomiast pytano studentów o ich stosunek do używek. Łącznie zebrano 132 kwestionariusze ankiety (74 kobiety, 58 mężczyzn). Przed przystąpieniem do udziału w badaniach poinstruowano studentów o celu i sposobie wypełniania ankiety. Udział był anonimowy i dobrowolny.

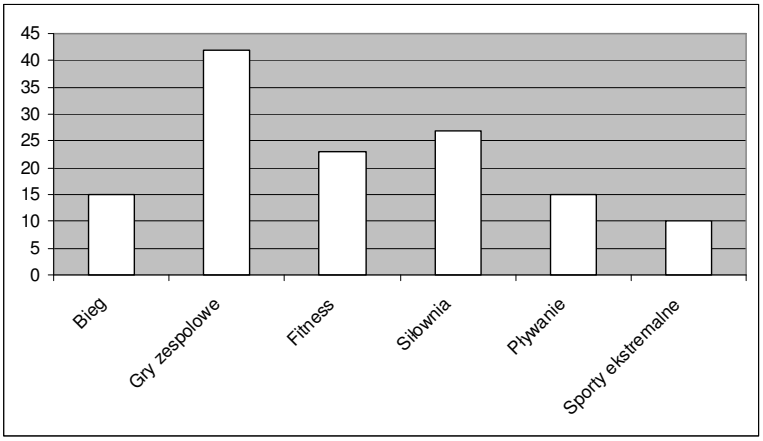
WYNIKI

Przeprowadzone badania dowodzą, że wśród 132 osobowej grupy studentów I roku WF w Krakowie połowa regularnie uczestniczy w rekreacyjnych zajęciach ruchowych . Druga nieznacznie mniejsza część ankietowanych nie podejmuje żadnej dodatkowej aktywności fizycznej w czasie wolnym. Należy zauważyć, że kobiety dwukrotnie przewyższają frekwencją mężczyzn w dobrowolnych, ponadplanowych zajęciach fizycznych.



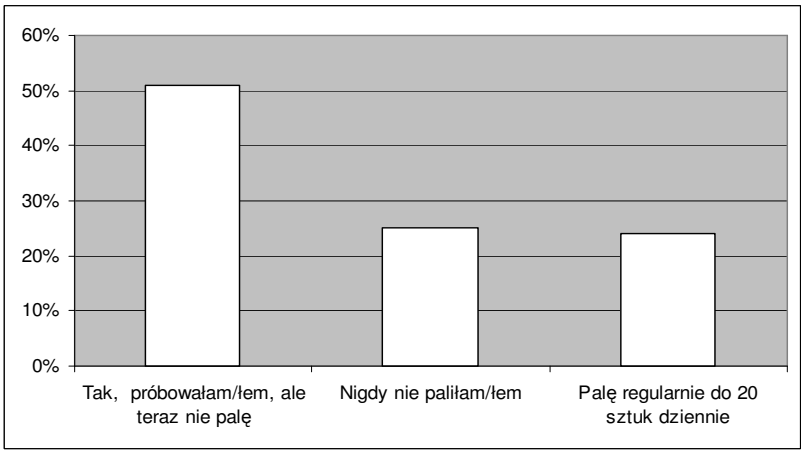
Wykres 1. Udział studentów w dodatkowych zajęciach rekreacyjnych

Rodzaje form rekreacji ruchowej wybierane przez studentów były bardzo zróżnicowane. Dominowały gry zespołowe (piłka nożna, siatkówka , koszykówka) . Prawie na równi, bo 27 studentów podało, że ćwiczy na siłowni, a 23 studentki uczestniczy w zajęciach fitness. Wybrane rodzaje rekreacji ruchowej są obecnie uważane za najpopularniejsze wśród młodzieży ze względu na lansowaną modę określonego wizerunku zewnętrznego.



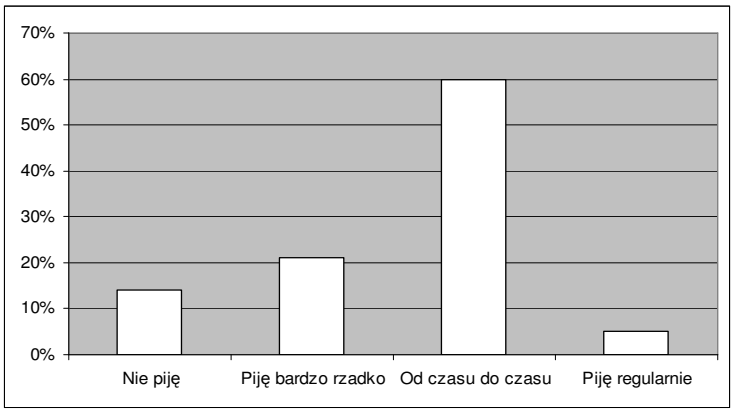
Wykres 2. Rodzaj wybieranej aktywności fizycznej przez studentów

Niepokojącym sygnałem jest obecność nikotynizmu wśród studentów WF. Pomimo, że nie palących studentów na I roku jest 51%, a tych, którzy nigdy nie próbowali palić 25%, to jednak 24% ankietowanych przyznało się, ze regularnie wypala do 20 papierosów dziennie.



Wykres 3. Zestawienie używania tytoniu przez ankietowanych

Alkohol stanowi drugą używkę rozpowszechnioną wśród studentów AWF Kraków. Regularnie pije 5% studentów. Spożywanie alkoholu „od czasu do czasu" deklaruje 60% badanych. Za osoby pijące bardzo rzadko uważa się 21%. Całkowitą abstynencję deklaruje 14% ankietowanych.



Wykres 4. Spożywanie alkoholu przez badaną grupę

WNIOSKI

1. Badania zostały przeprowadzone w celu stwierdzenia, czy studenci I roku WF w Krakowie podejmują dodatkową aktywność fizyczną oraz czy dotyczy ich problem nikotynizmu i picia trunków alkoholowych.
2. W programie studiów WF obowiązkowe zajęcia ruchowe występują w zwiększonej liczbie. Jest to spowodowane specjalizacją danego kierunku. Studenci I roku muszą obowiązkowo uczęszczać we wszystkich zaplanowanych w programie dyscyplinach sportowych. Połowiczny udział ankietowanych w dodatkowej formie rekreacji ruchowej jest zapewne spowodowany dużą ilością obowiązkowych zajęć ruchowych a co za tym idzie zmęczeniem fizycznym i brakiem wolnego czasu. Jest to domniemane stwierdzenie gdyż nie badano tego zagadnienia. Mimo to dbałość o wygląd zewnętrzny czyli estetyczno- obyczajowe wartości ciała powoduje, że studenci interesują się zajęciami typu fitness i starają się w nich uczestniczyć .
3. Problem dotyczący używek w środowisku studenckim I roku WF jest zauważalny zarówno pod względem palenia papierosów jak również picia alkoholu . Wpływ na taki stan rzeczy ma zapewne zmiana środowiska i oddalenie od domu, jak również odczuwalna większa swoboda i niezależność młodych ludzi.

PIŚMIENNICTWO

1. Bejnarowicz J., Zmiany stanu zdrowia Polaków i jego uwarunkowań. Wyzwania dla promocji zdrowia, Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medyczne , 1-2 , 1994
2. Demel.M., Pedagogika zdrowia , Warszawa, 1980
3. Drabik J. , Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa, 1995
4. Dziubiński Z., Zdrowie wartość dana czy kreowana, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr 2, 1989
5. Włodarczyk P., Edukacyjne uwarunkowania zachowań zdrowotnych studentów, Wydawnictwo AWF Warszawa , 2002
6. Woynarowska B., Promocja zdrowia , Warszawa , 1994
7. Zawadzka B., Nauczyciel zdrowia w nowej koncepcji reformy szkolnej , W: Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej , Stan i oczekiwania , 2001
8. Żukowska Z., Rola uczelni pedagogicznych w zakresie kształcenia kadr dla edukacji zdrowotnej, W: Teoretyczne podstawy edukacji zdrowotnej. Stan i oczekiwania, red. B.Woynarowska, M.Kapica, Warszawa 2001

STRESZCZENIE

Problematyka ochrony i promocji zdrowia, zapobiegania zaburzeniom i optymalizacji warunków niezbędnych dla jego rozwoju staje obecnie w polu zainteresowań nauk społecznych i medycznych. Ważna jest działalność informacyjno – promocyjna. Akademie Wychowania Fizycznego odgrywają dużą rolę w promocji zdrowia oraz w wychowywaniu w wysokiej kulturze fizycznej. Przygotowują młodych ludzi do pełnienia roli nauczyciela wychowania fizycznego, trenera czyli inaczej promotora zdrowia.

Celem pracy jest określenie ilości podejmowanych zachowań zdrowotnych przez studentów, jak również zbadanie problemu stosowania przez nich używek (papierosy, alkohol).

Badaniom poddano grupę132 studentów I roku kierunku wychowania fizycznego Krakowie. Stwierdzono ,że dodatkową aktywnością fizyczną zajmuje się połowa badanych. Wiąże się z tym duża ilość obowiązkowych zajęć sprawnościowych ujętych w programie studiów, a co za tym idzie brak czasu wolnego i zmęczenie fizyczne. Problem używek w środowisku studenckim zauważono zarówno pod względem palenia papierosów jak również picia alkoholu.

SUMMARY

The issues of health protection and promotion as well as prevention of disorders and optimalisation of conditions necessary to development are currently being in the field of interest of social and medical science. The information and promotion activities are vital. The Academies of Physical Education play a great role in health promotion and education connected with high physical culture. These institutions prepare young people to fulfil the role of a physical education teacher, coach or in other words health promoter.

The aim of the work was to estimate the amount of health behaviour taken up by the students as well as to investigate the problem of abusing substances such as cigarettes and alcohol. The group of 132 students in their first year at physical education in Kraków participated in the study. It was observed that half of the examined subjects performs additional physical activity. It is connected with a great number of obligatory fitness classes included in the university curriculum causing lack of free time and physical fatigue. The problem of substance abuse was also noticed and it was connected both with smoking cigarettes and drinking alcohol.