

Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie
Academy of Physical Education, Krakow

URSZULA MIĄZEK, MARIA CHRZANOWSKA, ZBIGNIEW MIĄZEK

*Psychical activity in students lifestyle
in the light recommendation of health promotions experts*

**Aktywność fizyczna w stylu życia studentek
w świetle zaleceń ekspertów promocji zdrowia**

Powszechne pragnienie osiągnięcia sukcesu determinuje działalność człowieka, wywołując wiele paradoksów. Nadmierne stresujące, szybkie tempo życia codziennego oraz pracoholizm powodują zmęczenie prowadzące do szeregu zaburzeń, w konsekwencji których rozwijają się choroby cywilizacyjne. W profilaktyce, rolę kluczową pełni aktywność fizyczna, która jest najłatwiejszym i bezkosztowym sposobem na zachowanie dobrego stanu zdrowia, bowiem, cytując za Kasperczykiem: „ruch modeluje w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu oraz kształtuje cechy psychiczne”[5].

Specjaliści promocji zdrowia zalecają w edukacji i wychowaniu do czasu wolnego upowszechnianie wzorów zachowań rekreacyjno- sportowych, pełniących funkcję treningu zdrowotnego. Spośród wielu propozycji zdrowotnej dawki ruchu popularne są między innymi: proponowany przez WHO dziesięciominutowy wysiłek o dużej intensywności na poziomie 80% maksymalnego tętna podejmowany codziennie, zalecenie japońskich specjalistów 10-15 tysięcy kroków dziennie, zalecenie Kasperczyka codziennego godzinnego spaceru około czterech kilometrów, metoda Kozdronia wysiłku liczonego kosztem kalorycznym o wartości na poziomie 1200-2000 Kcal w ogólnej tygodniowej dawce, oraz recepta Coopera „3x30x130” jako podstawowego elementu zdrowego stylu życia, czyli ćwiczenie 3 razy w tygodniu przez 30 minut o intensywności wysiłku na poziomie 130HR/min pracy serca [4].

Celem pracy jest ocena aktywności fizycznej żeńskiej młodzieży akademickiej Krakowa w nawiązaniu do zaleceń specjalistów promocji zdrowia.

PYTANIA BADAWCZE

1. Jaki jest poziom aktywności fizycznej studentek krakowskich uczelni w świetle zaleceń ekspertów promocji zdrowia?
2. Czy poziom aktywności fizycznej ma odzwierciedlenie w jakości samopoczucia badanych?
3. Czy rodzaj uczelni wpływa na poziom podejmowanej aktywności fizycznej studentek?

MATERIAŁ I METODA BADAŃ

Badaniami objęto grupę wyłonioną w drodze losowania dwustopniowego o łącznej liczebności N=573 studentek spośród drugiego roku studiów stacjonarnych krakowskich uczelni.

Dane zebrano drogą dobrowolnej, anonimowej ankiety. Wykorzystano część materiału dotyczącego poziomu aktywności fizycznej w stylu życia, częstotliwości podejmowania ćwiczeń, czasu trwania ćwiczeń jednorazowo oraz samooceny zdrowia.

WYNIKI BADAŃ

Aktywność fizyczną w czasie wolnym od zajęć podejmuje ponad połowa kobiet (51.7%), a dla 48.3% badanych studentek programowe, zajęcia z wychowania fizycznego (WF), realizowane w oparciu o uczelnianą jednostkę międzywydziałową Studium Wychowania Fizycznego, dysponującą własną infrastrukturą i zapleczem sportowym są jedyną formą aktywności ruchowej prozdrowotnej (ryc.1).

W grupie studentek podejmujących aktywność ruchową pozauczelnianą tylko 6.7% ćwiczy codziennie, systematycznie 3 razy w tygodniu – 21.4% studentek. Jeden raz w tygodniu ćwiczy 45.2%, z czego 9.4% w weekendy. Raz w miesiącu 3.1%, a 10.2% osób jeszcze rzadziej, bo okazjonalnie w skali roku. Deklarację sezonowego czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej złożyło 13.4% respondentek (tab.2).

Poziom intensywności ćwiczeń jest różny. Wśród badanych największy jest procent ćwiczących intensywnie – jednorazowo przez trzydzieści minut (35.2%). Deklarację ćwiczeń sześćdziesięciminutowych złożyło 23,4% studentek, a 27.4% ćwiczy dziewięćdziesiąt minut jednorazowo. Natomiast krócej niż trzydzieści minut jednorazowo ćwiczy 9.3% kobiet. Dwugodzinny trening fizyczny realizuje 4.7% studentek (tab.3).

W badanej próbie z populacji krakowskich studentek, w samoocenie zdrowia 17.1% zadeklarowało, iż jest w bardzo dobrej kondycji psychofizycznej, raczej zdrowych jest 29.7% natomiast 25.8% studentek czuje się zdrowo fizycznie. Zdrowie fizyczne lecz częste złe samopoczucie psychiczne zadeklarowało 19.5%. Za osoby chorowite uważa się 4.9% badanych kobiet, a często w złej kondycji psychofizycznej jest 3.0% (tab.1.).

Kwestię rozpowszechnienia zdrowego stylu życia, zgodnie z ideą zdrowotnego oddziaływania aktywności fizycznej, analizowano częstotliwością podejmowanych ćwiczeń fizycznych oraz czasem ich trwania jednorazowo. Jedynie regularnie podejmowane wysiłki fizyczne mogą mieć wpływ adaptacyjny na organizm.

Częstotliwość ćwiczeń pogrupowano w następujące kategorie: „bardzo dobra” (codziennie, systematycznie trzy razy w tygodniu), „dostateczna” (jeden raz w tygodniu, w weekendy), „niedostateczna” (jeden raz w miesiącu, okazjonalnie w skali roku, sezonowo). Strukturę czasową jednorazowo podejmowanej aktywności fizycznej pogrupowano w kategorie: „aktywność niedostateczna” (czas trwania ćwiczeń jednorazowo mniej niż 30 min), „aktywność dostateczna” (czas ćwiczeń jednorazowo 30 minut), „aktywność bardzo dobra” (czas trwania ćwiczeń jednorazowo 60 minut i więcej). Dla częstości podejmowanej aktywności fizycznej ($\chi^2= 18,56$ $df=14$ $p<0,18$) i dla czasu trwania ćwiczeń jednorazowo ($\chi^2= 14,78$ $df=14$ $p<0,39$) - test Chi-kwadrat wskazał na brak istotnych różnic międzygrupowych w kategorii: uczelnia.

DYSKUSJA

Styl życia współczesnej cywilizacji, w którym zasadniczym powinien być osobniczo świadomy i aktywny udział jednostki i zbiorowości w osiągnięciu celów zdrowotnych, wśród młodzieży akademickiej, odległy jest od modelu zdrowego stylu życia. Z analiz rezultatów przeprowadzonych badań własnych wynika, iż żeńska młodzież akademicka Krakowa zbyt rzadko w sposób aktywny fizycznie spędza czas wolny.

Zarówno w zaleceniach WHO, jak i specjalistów japońskich, oraz Kasperczyka, Kozdronia, czy Coopera podkreśla się konieczność podejmowania wysiłku codziennie lub systematycznie z częstotliwością co najmniej trzy razy w tygodniu. W badanej reprezentacji warunek ten spełnia jedynie 28.1% badanych.

Zależność między aktywnością fizyczną a deklarowanym przez studentki samopoczuciem jest statystycznie istotna na poziomie istotności 0,0049 ($G^2 = 25,89$), co świadczy o silnej współzależności jakości samopoczucia od poziomu podejmowanej aktywności fizycznej. Wraz ze zmniejszaniem częstości podejmowania aktywności fizycznej wzrasta częstość złego samopoczucia (ryc.2).

Zgodnie z postulatem, iż czas ćwiczeń i częstość ich podejmowania są podstawą prozdrowotnej aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym, jedynie nie więcej niż 28.1% z badanej populacji prowadzi zdrowy styl życia. Stosunkowo liczna grupa badanych spełnia zalecaną normę czasu trwania ćwiczeń, bo jedynie 9.3% studentek zadeklarowała ćwiczenia krótsze niż 30 min jednorazowo. Jednak ta wysoka frekwencja jest skutkiem uczestnictwa w obowiązkowych zajęciach WF.

Wielu badacz donosi o rozbieżnościach między zalecaną a faktycznie realizowaną aktywnością ruchową, której poziom w większości nie spełnia wymogu prozdrowotnej dawki ćwiczeń zgodnej z zaleceniami ekspertów promocji zdrowia [1, 2, 6]. Szerszy przegląd piśmiennictwa z zakresu badań nad aktywnością fizyczną z uwzględnieniem potencjalnych kadr promocji zdrowia czyli, studentów z kierunków edukacji profesjonalnej z zakresu zdrowia, pokazuje większy ich udział w aktywności fizycznej, lecz głównie za sprawą profilu studiów. Integralną częścią procesu dydaktycznego w ramach edukacji na kierunkach Wychowania Fizycznego jest aktywność ruchowa, co powoduje wkomponowanie w ich styl życia dużej dawki aktywności fizycznej, wynikającej z programu studiów [3, 7, 8].

WNIOSKI

- ⇒ Badana grupa pod względem aktywności fizycznej zawartej w stylu życia stanowi grupę jednorodną - test Chi-kwadrat nie wskazał istotnych różnic międzygrupowych w kategorii uczelnia. Problem małej aktywności ruchowej dotyczy 48.3% badanej populacji młodzieży akademickiej. Jedyne połowa w czasie wolnym podejmuje aktywność fizyczną.
- ⇒ W świetle zaleceń specjalistów promocji zdrowia, zdrowy styl życia szacowany poziomem prozdrowotnej aktywności ruchowej nawet w środowisku elit jest odległy od wzorca pożądanego. Niski poziom aktywności fizycznej stanowi problem w populacji młodzieży akademickiej - jedynie 28.1% badanych prowadzi zdrowy styl życia.
- ⇒ Niepokojący jest trend w kierunku obniżania ilości godzin obowiązkowych zajęć z WF. Na poziomie szkół wyższych dla niemalże połowy populacji są one jedynym źródłem aktywności fizycznej prozdrowotnej. Zasadnym było by przedłużenie obowiązkowych zajęć WF na okres całych studiów oraz edukację w zakresie prozdrowotnej racjonalizacji stylu życia, szczególnie aktywności fizycznej. Od elit zależy czy zdrowy styl życia upowszechni się, przez co zwiększy się szansa polskiego społeczeństwa na poprawę jakości życia, która uległa obniżeniu w dobie cywilizacji konsumpcyjnej.
- ⇒ Wdrożenie programu wychowania do czasu wolnego, szczególnie w wymiarze świadomego traktowania aktywności ruchowej jako imperatywu zdrowotnego, jest nadzieją współczesności na poprawę stanu zdrowia i wydłużenie przeciętnego czasu trwania życia w polskim społeczeństwie.

PIŚMIENNICTWO

1. Anuszevska- Mastalerz K., Aktywność fizyczna jako czynnik zdrowego stylu życia w opinii studentek. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin- Polonia, 2003, vol. LVIII, Suppl. XIII, 3, 9-14.*
2. Dębicka J., Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety studiujące w Instytucie Kultury Fizycznej na kierunku Zdrowie Publiczne. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia, 2004, vol. LIX, Suppl.XIV, 76, Sectio D, 402-406.*
3. Gacek M., Poziom aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w Krakowie. *Kultura Fizyczna, 2003, Nr 5-6, 28-30.*
4. Kasperczyk T., Ilościowe i jakościowe aspekty aktywności fizycznej człowieka dorosłego. *Fizjoterapia Polska, 2001, Vol.1, Nr1, 74-75.*
5. Kasperczyk T., Osobnicze uwarunkowania promocji zdrowia.[w:] *Zdrowie, istota, diagnostyka i strategii zdrowotne.* Red. I. Murawow . Politechnika Radomska, Radom 2001, s.137-144.
6. Klimowicz P., Kultura fizyczna studentów Politechniki Białostockiej. *Kultura Fizyczna, 2003, Nr 11-12, s.11-16.*
7. Królikowska B., Styl życia studentów wydziału wychowania fizycznego i fizjoterapii politechniki opolskiej. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia, 2004, vol. LVIII, Suppl.XIII, 134, s.158-163.*
8. Mędreła-Kuder E., Niektóre aspekty stylu życia rodziny i studentów AWF. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia, 2004, vol. LIX, Suppl.XIV, 299, s.71-75.*

Tab. 1. Ocena samopoczucia studentek

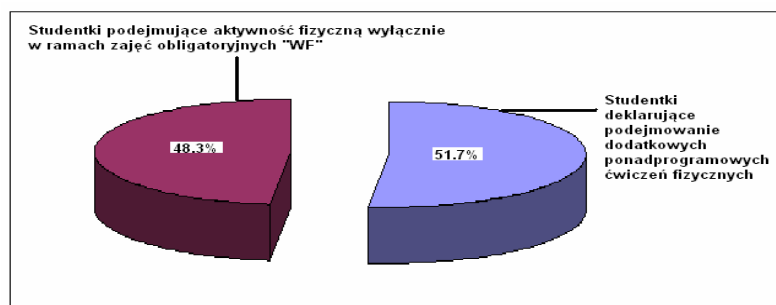
kategoria	N	%
jestem w bardzo dobrej kondycji psychofizycznej	98	17.1
Czuję się zdrowa fizycznie	148	25.8
jestem raczej zdrowa	170	29.7
jestem osobą chorowitą	28	4.9
jestem zdrowa fizycznie ale często popadam w złe samopoczucie psychiczne	112	19.5
Jestem często w złej kondycji psychofizycznej	17	3.0
Razem	573	100.0

Tab.2. Częstość podejmowania ćwiczeń fizycznych w czasie wolnym deklarowana przez „aktywne” studentki krakowskie

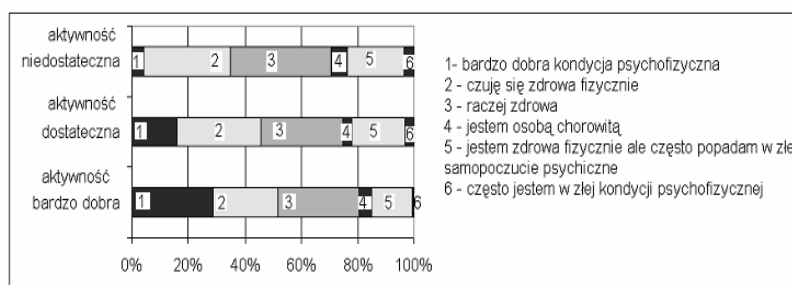
	codziennie	regularnie 3xtyg.	1x w tygodniu	weekendy	raz w miesiącu	okazjonalnie w skali roku	sezonowo
N	33	105	176	46	15	50	67
%	6.7	21.4	35.8	9.4	3.1	10.2	13.4

Tab.3. Czas trwania ćwiczeń jednorazowo deklarowany przez badane studentki

kategoria	<30 min	30 min	60 min	90 min	120min
N	53	202	134	157	27
%	9.3	35.2	23.4	27.4	4.7



Ryc.1. Udział badanych studentek krakowskich uczelni w aktywności fizycznej



Ryc.2. Rozkład procentowy oceny samopoczucia w poszczególnych kategoriach poziomu podejmowanej aktywności fizycznej

STRESZCZENIE

W opracowaniu zaprezentowano wyniki badań nad poziomem aktywności fizycznej w stylu życia 21 letnich kobiet studiujących w Krakowie w świetle zaleceń specjalistów promocji zdrowia. Badania przeprowadzono przy zastosowaniu kwestionariusza ankiety.

Spośród ankietowanych prawie połowa studentek krakowskich uczelni objętych badaniami odpowiedziała, iż programowe, obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego są dla nich jedynym źródłem aktywności ruchowej prozdrowotnej. W nawiązaniu do zaleceń ekspertów promocji zdrowia, jedynie 28.1% badanych studentek prowadzi zdrowy styl życia. Stwierdzono, że poziom aktywności fizycznej jest istotnym czynnikiem wpływającym na poziom samopoczucia. Wraz ze wzrostem częstości podejmowania aktywności fizycznej wzrasta częstość deklaracji bardzo dobrego samopoczucia psychofizycznego.

SUMMARY

The article shows the results of the research on the level of physical activity in 21 years old women lifestyle who study in Krakow. The questionnaire were used to conduct the research. Almost half of the surveyed women students answered that the obligatory physical education classes are the only source of their physical activity. According to the expert's directions only 28.1% students examined run a healthy lifestyle. The results show that the level of the physical activity runs a major role in our life. The more often we undertake physical activities the better psycho-physical filling we have.