

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej Instytut Pielęgniarstwa
Higher State Vocational School in Biala Podlaska Nursing Institute*
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej Zakład Turystyki i Rekreacji
Higher State Vocational School in Biala Podlaska
The Department of Tourism and Recreation**

ANNA PAŃCZUK*, BARBARA BERGIER**

***Physical activity as a main factor in a healthy lifestyle among the Nursing
Faculty students of the State College of Biala Podlaska***

**Aktywność ruchowa jako podstawowy czynnik zdrowego stylu życia studentów
kierunku pielęgniarstwa Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej**

Styl życia to całokształt codziennych zachowań charakterystycznych dla danej jednostki lub zbiorowości. Kształtuje się on w procesie wzajemnego oddziaływania szeroko pojętych warunków życia oraz indywidualnych wzorów zachowań [7]. Jest to proces długofalowy, którego podstawy tworzone są w pierwszej dekadzie życia.

Zgodnie z obliczeniami wybitnego lekarza kanadyjskiego M. Lalonde długość i jakość życia człowieka zależy głównie od czterech czynników: wyposażenia genetycznego (12%), medycyny (18%), wpływu środowiska (14%), stylu życia (56%). Pierwsze trzy czynniki są mało zależne od nas samych, natomiast styl życia jest sprawą indywidualną każdego z nas. To od nas w największym stopniu zależy nasze zdrowie – stąd niewątpliwie popularne stwierdzenie „nasze zdrowie w naszych rękach” [2].

Z. Cendrowski odpowiadając na pytanie co składa się na zdrowy styl życia wymienił: właściwe odżywianie się, systematyczną aktywność ruchową, umiejętność ograniczanie skutków dystresu, wyeliminowanie uzależnień. Bardziej szczegółowo zasady postępowania służące zachowaniu i wzmocnieniu zdrowia omówił autor w swoim dekalogu zdrowego stylu życia [1].

Według B. Hodaña wpływ stylu życia na stan zdrowia wynosi aż 60% i jak twierdził, należy ten pogląd uznać za nieco zredukowany, ponieważ styl życia ma również wpływ na jakość całego życia człowieka. Jak wyjaśnił, chodzi mu o „taki styl życia, którego dominującą treścią jest aktywność ruchowa połączona z racjonalnym odżywianiem i rozkładem zajęć” [5].

Pierwszoplanowe miejsce w zdrowym stylu życia przypisuje aktywności ruchowej wielu innych autorów (A. Plotka, W. Starosta, J. Drabik) [4,7,8]. Potwierdzeniem tego, jest niewątpliwie fakt umieszczenia w Narodowym Programie Zdrowia (1996-2005) na pierwszym miejscu wśród osiemnastu celów operacyjnych, zapisu o zwiększeniu aktywności fizycznej ludności [4,6].

W programach kształcenia zawodowego prawie wszystkich profesjonalistów ochrony zdrowia, umieszczone są cele uwzględniające ich przygotowanie do współdziałania w programach edukacji zdrowotnej. Oczywisty jest więc udział pielęgniarki w opracowaniu i późniejszym realizowaniu różnych programów edukacji zdrowotnej, określanej jako „całokształt działań zmierzających do kształtowania takich zachowań, które przejawiają się prowadzeniem zdrowego stylu życia, przyczyniającego się do umacniania zdrowia” [3]. Niekwestionowana rola profesjonalnych pracowników ochrony zdrowia w uświadamianiu zależności między stanem zdrowia człowieka a jego stylem życia, skłoniła nas do przeanalizowania opinii studentów kierunku pielęgniarstwa, na temat jednego z podstawowych czynników zdrowego stylu życia, jakim jest aktywność ruchowa.

Celem pracy jest ukazanie miejsca aktywności ruchowej w stylu życia studentów studiów stacjonarnych kierunku pielęgniarstwa Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej. Analizowano w pracy następujące problemy badawcze:

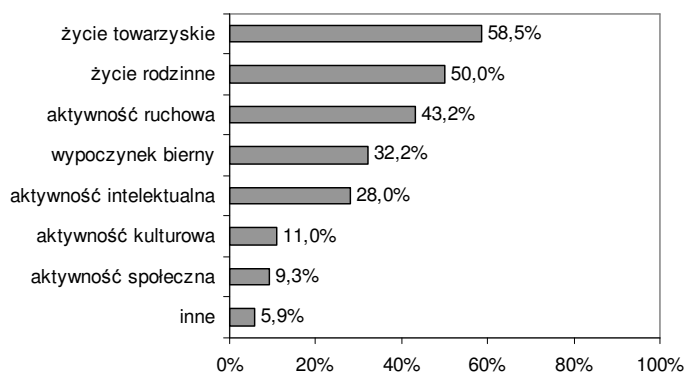
- ⇒ Rodzaje aktywności podejmowane i preferowane przez studentów w czasie wolnym.
- ⇒ Miejsce aktywności ruchowej w czasie wolnym.
- ⇒ Potrzeby zaspokajane dzięki podejmowaniu aktywności ruchowej.
- ⇒ Świadomość funkcji jakie spełnia aktywność ruchowa.

MATERIAŁ I METODA

W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a podstawową techniką była ankieta. Badania przeprowadzono w listopadzie 2004 roku, wśród studentów studiów stacjonarnych kierunku pielęgniarstwa Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej. Ogółem przebadano 118 osób, w tym 91 kobiet (77,1%) i 27 mężczyzn (22,8%). Studenci w wieku 19 – 22 lata stanowili 83,9%, pozostałe 16,1% to osoby w wieku 23 lata i powyżej.

WYNIKI BADAŃ

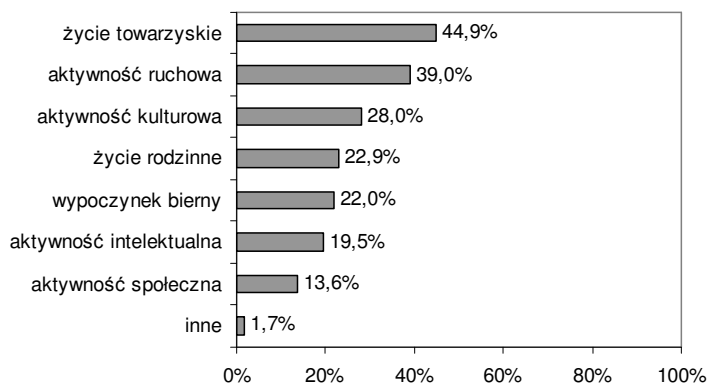
Rodzaje aktywności podejmowanej przez badanych w czasie wolnym zilustrowano na ryc.1.



Ryc. 1. Rodzaje aktywności podejmowane przez studentów w czasie wolnym

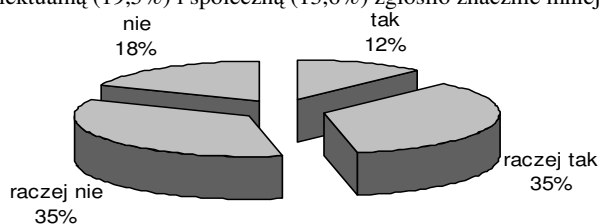
Nieco więcej niż połowa respondentów wskazała, że czas wolny przeznaczają na życie towarzyskie (58,5%) i życie rodzinne (50%). Aktywność ruchową podejmuje w czasie wolnym 43,2%, wypoczynek bierny 32,2%, aktywność intelektualną 28% studentów.

Nieco wyższą pozycję zajmuje aktywność ruchowa w deklarowanych rodzajach aktywności ruchowej (ryc. 2).



Ryc. 2. Deklarowane rodzaje aktywności badanych

Wśród rodzajów aktywności, które chcieliby podejmować badani w czasie wolnym ponownie czołowe miejsce zajmuje życie towarzyskie (45%), nieco mniej osób (39%) wskazało na aktywność ruchową. Aktywność intelektualną (19,5%) i społeczną (13,6%) zgłosiło znacznie mniej osób.



Ryc. 3. Czy czas wolny powinno się wykorzystywać przede wszystkim na aktywność ruchową?

O tym, że czas wolny powinno się wykorzystywać przede wszystkim na aktywność ruchową przekonanych jest 47% studentów (odpowiedzi „tak” i „raczej tak”). Przeciwnie zdanie na ten temat ma 53% badanych (odpowiedzi „nie” i „raczej nie”).

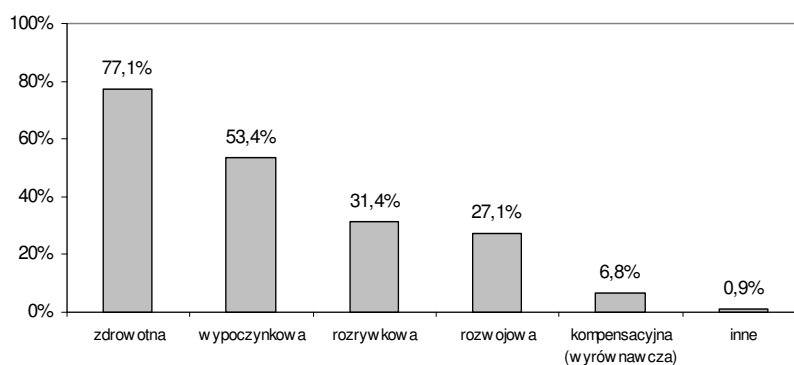
Potrzeby jakie są zaspokajane według studentów dzięki podejmowaniu aktywności ruchowej przedstawiono na ryc. 4.



Ryc. 4. Potrzeby zaspokajane dzięki podejmowaniu aktywności ruchowej

Zdecydowanie najwięcej wyborów (60,1%) padło na wypoczynek i relaks. Znacznie mniej osób wybrało aktywność psychofizyczną (35,6%).

Z potrzebami jakie są zaspokajane dzięki podejmowaniu aktywności ruchowej ściśle wiąże się odpowiedzi dotyczące funkcji jakie pełni aktywność ruchowa w życiu człowieka (ryc. 5).



Ryc. 5. Funkcje aktywności ruchowej w życiu człowieka

Zdecydowana większość respondentów 77,1% wskazała na funkcję zdrowotną. Funkcję wypoczynkową i rozrywkową wybrało odpowiednio: 53,4% i 31,4% badanych. Mały odsetek respondentów dostrzeża w aktywności ruchowej funkcję rozwojową (27,1%) i kompensacyjną (6,8%).

WNIOSKI

- ⇒ Badani studenci czas wolny przeznaczają przede wszystkim na życie towarzyskie, rodzinne i aktywność ruchową. Wśród deklarowanych form spędzania czasu wolnego, najwięcej osób wskazało życie towarzyskie i aktywność ruchową.
- ⇒ Nieco mniej niż połowa respondentów uważa, że czas wolny powinien być, lub raczej powinien być, wykorzystywany przede wszystkim na aktywność ruchową.
- ⇒ Według respondentów, podejmowanie aktywności ruchowej zaspokaja przede wszystkim potrzebę wypoczynku i relaksu. Jedyne co trzeci student, zauważa w aktywności ruchowej możliwość zaspokojenia istotnej dla zdrowia aktywności psychofizycznej.
- ⇒ Podstawową funkcją aktywności ruchowej według większości studentów jest funkcja zdrowotna. Jedyne co czwarta osoba dostrzeża w aktywności ruchowej funkcję rozwojową, niepokoi również niewielki odsetek osób, zdających sobie sprawę z jej funkcji kompensacyjnej.

PIŚMIENNICTWO

1. Cendrowski Z.: Będę żył 107 lat. Warszawa 1996.
2. Cendrowski Z.: Healthplan. Projektowanie osobistego modelu zdrowego stylu życia. Lider, 2004, 2, 10-11.
3. Ciechaniewicz W. (red): Pedagogika. Podręcznik dla szkół medycznych. PZWL, Warszawa 2000, 237-238.
4. Drabik J.: Aktywność fizyczna w Narodowym Programie Zdrowia (NPZ) – krok pierwszy. Lider, 1997, 3, 12.
5. Hodań B.: O problematyce stylu życia i jego optymalizacji. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2002, 11, 3-7.
6. Narodowy Program Zdrowia (cz. II) Lider, 1997, 2, 13-20.
7. Płotka A.: Zdrowy styl życia psychicznego. Wyd. „NeuroCentrum”, Lublin 2003.
8. Starosta W.: Aktywność ruchowa w stylu życia Polaków i społeczeństw innych krajów. W: Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej cz. I, red. T. Mieczkowski, Szczecin 2001, 27-36.

STRESZCZENIE

Celem pracy było poznanie opinii studentów kierunku pielęgniarstwa Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej, na temat znaczenia i funkcji jakie spełnia aktywność ruchowa w zdrowym stylu życia. Badania przeprowadzono wśród 118 studentów. Wykorzystano w nich autorski kwestionariusz ankiety.

Badani swój czas wolny przeznaczają głównie na życie towarzyskie i aktywność ruchową, która zaspokaja przede wszystkim potrzebę wypoczynku i relaksu. Podstawową funkcją aktywności ruchowej według badanych jest funkcja zdrowotna.

SUMMARY

The aim of the work was to study the opinion of the Nursing Faculty students of the State College of Biała Podlaska about the meaning and function of physical activities in a healthy lifestyle. The survey was carried out among 118 students. The authorial questionnaire was used in the research.

The survey respondents devote their free time to social life and physical activities and that satisfies their need for rest and relax. According to the survey respondents, the main factor of physical activities is the health function.