



istotnych statystycznie różnic bądź zależności między badanymi cechami. Badanie statystyczne przeprowadzono w oparciu o oprogramowanie komputerowe STATISTICA 5.0(STATSOFT, Polska).

## WYNIKI

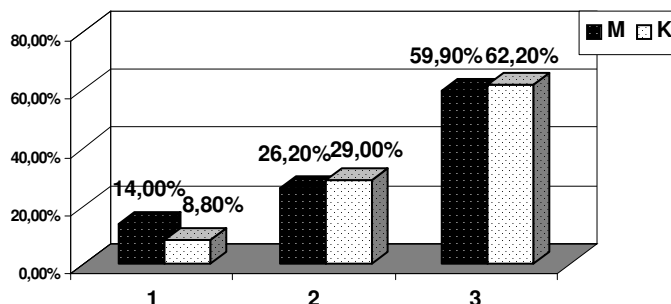
Na pytanie o sposób spędzania wolnego czasu większość badanej populacji twierdziła, że mają tak dużo zajęć, nauki, że praktycznie pojęcie wolnego czasu nie istnieje, ale jeśli już mają wolną chwilę to w zależności od pogody i stopnia zmęczenia czasami wolą wypoczywać czynnie, a czasami pozostają w domu i wybierają wypoczynek bierny - 238 osób (61,2%). Ta grupa studentów została zakwalifikowana do kategorii „różne formy wypoczynku”; natomiast –108 osób (27,8%) preferuje wypoczynek czynny. Najchętniej wolne chwile spędzają na świeżym powietrzu grając w piłkę, jeżdżąc na rowerze, pływając lub odbywając długie spacery. Pozostali ankietowani to osoby preferujące wypoczynek bierny przed telewizorem z książką w ręku lub wolne chwile spędzają przed monitorem komputera. Nie lubią wysiłku fizycznego, nie uprawiają żadnych sportów i najchętniej nie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego.

W Tabeli nr1 przedstawiono sposób spędzania wolnego czasu przez studentów Akademii

**Tabela nr1. Formy wypoczynku z uwzględnieniem płci**

Sposób spędzania wolnego czasu	Płeć				Analiza statystyczna
	M	%	K	%	
1. Wypoczynek bierny	24	14,0%	19	8,8%	$\chi^2=2,71$ p=0,26
2. Wypoczynek czynny	45	26,2%	63	29,0%	
3. Różne formy wypoczynku	103	59,9%	135	62,2%	
Razem	172	100%	217	100%	

Medycznej z uwzględnieniem płci. Analiza statystyczna wykazała, że płeć nie różnicuje badanych pod względem sposobu spędzania wolnego czasu. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni najczęściej wybierają różne formy wypoczynku. Niemniej jednak można zauważyć, że kobiety w nieistotnie statystycznie wyższym odsetku preferowały wypoczynek czynny (Ryc1).



**Ryc.1. Graficzna prezentacja wyników otrzymanych w tab.1**

Następnie poproszono studentów o określenie jak często: oglądają telewizję, korzystają z komputera, wypoczywają czynnie. Wyniki przedstawiono w tabeli nr2.

**Tabela nr.2 Częstotliwość korzystania z różnych form wypoczynku z uwzględnieniem płci**

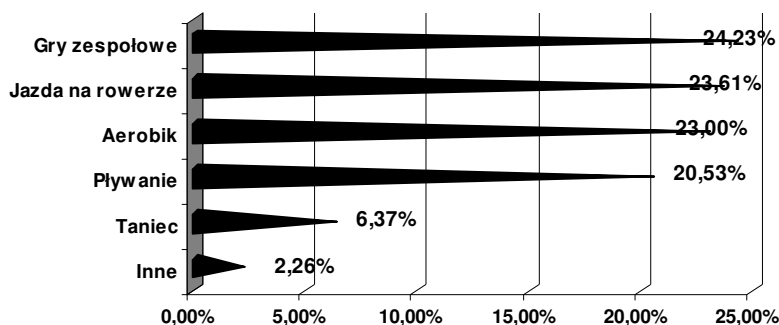
Oglądanie telewizji	Płeć				Razem	%
	M	%	K	%		
Codziennie	78	45,4%	112	51,6%	190	48,8%
Kilka razy w tyg.	33	19,2%	49	22,6%	82	21,1%
Tylko w weekendy	15	8,7%	52	24,0%	67	17,2%
Wcale nie oglądam	46	26,7%	4	1,8%	50	12,9%
<b>Razem</b>	<b>172</b>	<b>100%</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>	<b>389</b>	<b>100%</b>
<b>Korzystanie z komputera</b>						
Codziennie	108	62,8%	23	10,6%	131	33,7%
Kilka razy w tyg.	45	26,2%	67	30,9%	112	28,8%
Tylko w weekendy	19	11,0%	98	45,2%	117	30,1%
Wcale nie korzystam	0	0%	29	13,3%	29	7,4%
<b>Razem</b>	<b>172</b>	<b>100%</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>	<b>389</b>	<b>100%</b>
<b>Wypoczynek czynny</b>						
Codziennie	33	19,1%	56	25,8%	89	22,9%
Kilka razy w tyg.	67	39,0%	111	51,2%	178	45,7%
Tylko w weekendy	72	41,9%	50	23,0%	122	31,4%
<b>Razem</b>	<b>172</b>	<b>100%</b>	<b>217</b>	<b>100%</b>	<b>389</b>	<b>100%</b>

Analiza zebranego materiału wykazała, że wysoki odsetek ankietowanych (48,8%) ogląda telewizję codziennie oraz kilka razy w tygodniu (21,1%). Częstotliwość oglądania telewizji była istotnie statystycznie związana z płcią ( $\chi^2=60,52$   $p=0,0000$ ), wyższy odsetek kobiet deklarował oglądanie programów telewizyjnych w każdej z prezentowanych kategorii częstotliwości.

Codziennie korzystanie z komputera dla przyjemności deklarowało 33,7% badanych, wysokie były również odsetki osób, które korzystają z komputera kilka razy w tygodniu, jak również w dni wolne (28,8%; 30,1%). Istotnie statystycznie częściej z komputera korzystają mężczyźni niż kobiety ( $\chi^2=134,2$   $p=0,000$ ). Kobiety najczęściej korzystały z komputera w dni wolne od nauki, podczas gdy ponad 60% ankietowanych studentów deklarowało codzienne przesiadywanie przed monitorem komputera.

Aktywne formy wypoczynku kilka razy w tygodniu deklarowało ponad 45% ankietowanej populacji. Najczęściej były to długie spacery lub krótka poranna gimnastyka. Znaczny odsetek studentów (31,4%) deklarował czynny wypoczynek w dni wolne od nauki. W zależności od pogody badani najczęściej wybierali jazdę na rowerze lub pływanie na basenie. Wypoczynek czynny był istotnie statystycznie związany z płcią badanych. Kobiety częściej preferowały wypoczynek czynny ( $\chi^2=15,8$   $p=0,0004$ ).

Na Ryc.2. przedstawiono najchętniej uprawiane przez młodzież sporty. Najczęściej były to gry zespołowe (24,23%) oraz (23,61%) jazda na rowerze i aerobik (23,00%).



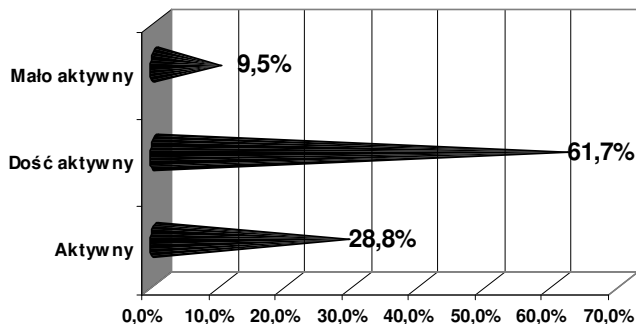
**Ryc.2. Najchętniej uprawiane przez młodzież sporty**

Badani zostali poproszeni o dokonanie oceny swojej aktywności fizycznej w oparciu o częstotliwość i intensywność wysiłku fizycznego w ciągu tygodnia w czasie wolnym od zajęć. Zaproponowano następujące kategorie aktywności fizycznej:

– aktywny fizycznie (ćwicz codziennie co najmniej przez pół godz.)

- dość aktywny fizycznie (ćwiczy kilka razy w tygodniu)
- mało aktywny fizycznie (ćwiczy raz w tygodniu lub rzadziej).

Najliczniejszą grupę stanowili studenci, którzy wybrali kategorię „dość aktywny fizycznie”- 240 osób (61,7%), w dalszej kolejności „aktywny fizycznie” – 112 (28,8%) pozostali anketowani wybrali kategorię „mało aktywny fizycznie” – 37 (9,5%) (Ryc. 3).



Ryc.3. Subiektywna ocena aktywności fizycznej

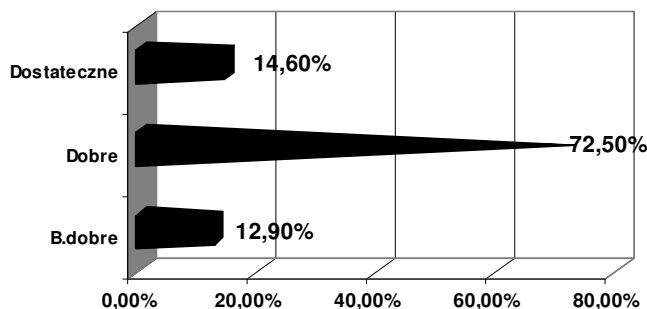
Badaną populację poproszono o dokonanie oceny swojej sprawności fizycznej. Większość anketowanych wybrało kategorię „średnia sprawność fizyczna” – 251 osób (64,2%), kategorię „wysoka sprawność fizyczna” wybrało 85 anketowanych (21,9%), natomiast niską sprawność fizyczną wybrało 53 studentów (13,6%). Przeanalizowano wpływ płci na samoocenę sprawności fizycznej anketowanych. Wyniki przedstawiono w Tabeli nr 3.

Tabela nr 3. Subiektywna ocena sprawności fizycznej z podziałem na płeć

Subiektywna ocena sprawności fizycznej	Płeć				Analiza statystyczna
	M	%	K	%	
Wysoka	42	24,4%	43	19,8%	$\chi^2=8,15$ $p=0,017$
Średnia	116	67,4%	135	62,2%	
Niska	14	8,1%	39	18,0%	
Razem	172	100%	217	100%	

Subiektywna ocena sprawności fizycznej była istotnie statystycznie związana z płcią. Wyższy odsetek mężczyzn w porównaniu do kobiet ocenia swoją sprawność fizyczną jako wysoką i średnią.

Anketowani dokonali również oceny swojego stanu zdrowia. Większość badanych – 282 osoby (72,5%) oceniło swoje zdrowie jako dobre, 57 osób (14,6%) jako dostateczne, natomiast najmniej liczna była grupa osób oceniających swoje zdrowie jako bardzo dobre – 50 anketowanych (12,9%) Ryc.4.



Ryc.4. Subiektywna ocena stanu zdrowia

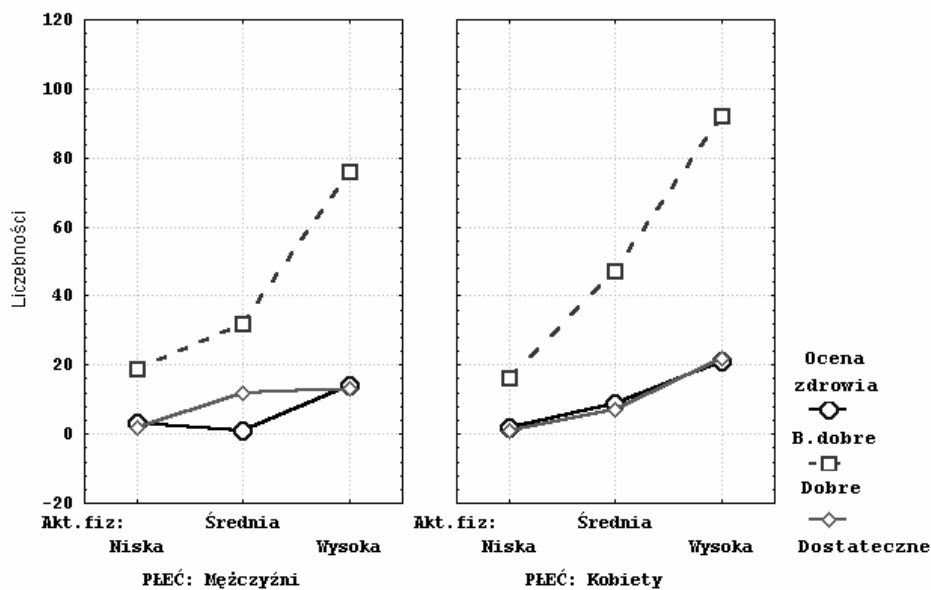
## PODSUMOWANIE

W dalszej kolejności podjęto próbę identyfikacji kombinacji cech wpływających na subiektywną ocenę stanu zdrowia ankietowanych osób. Badano wpływ: płci, aktywności oraz sprawności fizycznej. Do analizy statystycznej użyto modelu log-liniowego. Wyniki jednoczesnych testów na wszystkie interakcje wskazują na to, że włączenie interakcji rzędu trzeciego do modelu poprawia istotnie jego dopasowanie ( $p < 0,00017$ ). Oznacza to, że najmniej złożony model, który koreluje z tabelą liczebności jest modelem zawierającym tylko zależności trójwymiarowe.

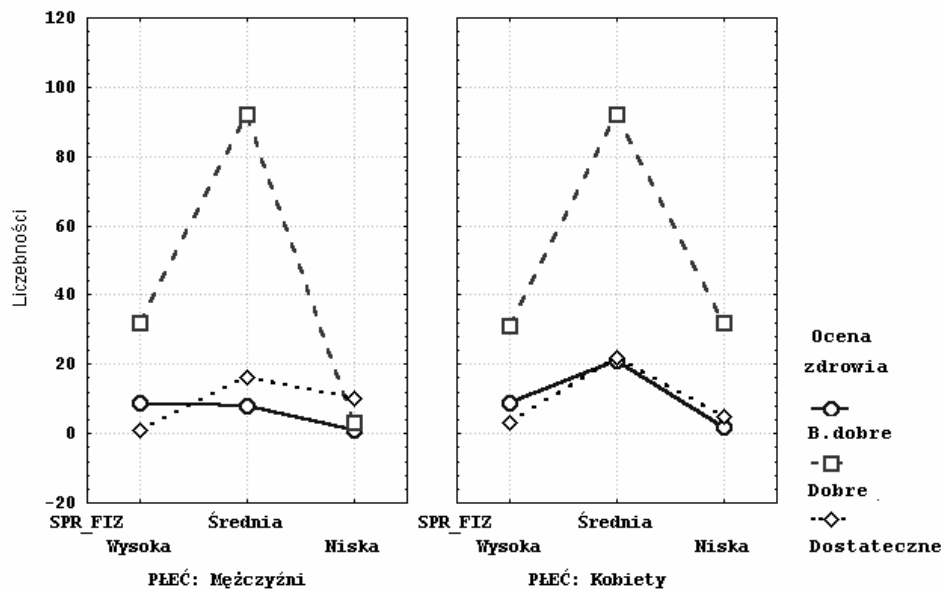
Wynika stąd, że w modelu powinniśmy uwzględnić następujące zależności:

- wpływ płci i aktywności fizycznej na subiektywną ocenę stanu zdrowia (Ryc.5)
- wpływ płci i sprawności fizycznej na subiektywną ocenę stanu zdrowia (Ryc.6)

Obliczony test  $\chi^2 = 10,17$  nie jest istotny statystycznie ( $p = 0,926$ ). Zatem możemy wnioskować, że określone modele w sposób istotny wyjaśniają liczebności obserwowane.



Ryc.5. Interakcja wpływu płci i aktywności fizycznej na subiektywną ocenę stanu zdrowia



**Ryc.6. Interakcja wpływu płci i sprawności fizycznej na subiektywną ocenę stanu zdrowia**

Na podstawie przeprowadzonej analizy log-liniowej, uwzględniając interakcje trójwymiarowe możemy stwierdzić że:

- subiektywna ocena zdrowia związana była z płcią i aktywnością fizyczną badanej populacji. Zarówno u mężczyzn jak i u kobiet dobry i bardzo dobry stan zdrowia łączył się z wysoką aktywnością fizyczną
- sprawność fizyczna wysoka i średnia łączyła się z dobrym i bardzo dobrym stanem zdrowia. Istotne różnice zaobserwowano wśród osób oceniających swoją sprawność fizyczną jako niską. Kobiety o niskiej sprawności fizycznej częściej oceniały swoje zdrowie jako dobre, podczas gdy mężczyźni w większym stopniu oceniali swoje zdrowie jako dostateczne.

#### WNIOSKI

1. Uzyskane wyniki potwierdzają nasilające się zjawisko preferowania wypoczynku biernego wśród młodzieży.
2. W badaniu wykazano ścisłą zależność między aktywnością fizyczną a stanem zdrowia badanej populacji.
3. Badanie wykazało wpływ sprawności fizycznej na subiektywną ocenę stanu zdrowia. Zależność ta w większym stopniu dotyczyła mężczyzn. Najprawdopodobniej kobiety nie przywiązują tak dużej wagi do swojej sprawności fizycznej.

#### BIBLIOGRAFIA

1. Karski J.B.(1999). Stan zdrowia a zachowania zdrowotne i inne uwarunkowania zdrowia. *Zdrowie Publiczne*109,12.
2. Kasperczyk T (1998).Aktywność ruchowa jako składowa profilaktyki zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem układu odpornościowego[W:]Aktywność fizyczna w pielęgnowaniu zdrowia i terapii chorób. Red. E Rutkowska, AM,Lublin.
3. Kasperczyk T (2000). Poziom sprawności i aktywności fizycznej a zdrowie. *Nowa Medycyna* 1
4. Kasperczyk T(2000). Osobnicze uwarunkowania promocji zdrowia .[W:] *Zdrowie człowieka w jego egzystencji*. Red.I Kropińska, EWSH, Elbląg

5. Korczyk C. (2001). Profilaktyka i edukacja prozdrowotna młodzieży w XXI wieku. *Zdrowie Publiczne*, 111, 1, 70-72.
6. Nowak M. (2000). Samoocena stanu zdrowia i sprawności fizycznej kobiet a ich udział w kontrolnych badaniach lekarskich. *Nowa Medycyna-Medycyna w Sporcie III. Zeszyt 108*,12.
7. Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M. (1999). Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne uczniów szkół polskich we Lwowie i na Ukrainie. *Nowa Medycyna-Medycyna w Sporcie III*, 7.
8. Szulc A., Marchlewska B. (2001). Ochrona zdrowia jako wielostronny program medycyny zapobiegawczej. *Zdrowie Publiczne*, 111, 37-42.
9. Wądołowska L., Cichon R. (2000). Aktywność fizyczna a masa ciała i jej skład u młodzieży w wieku od 16 do 19 lat. *Nowa Medycyna*, 108, 12.
10. Woynarowska B, Mazur J, Kowalewska A.(1999). Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce w 1998 roku. *Zdrowie Publiczne*109,5.
11. Woynarowska B. (1999). Poszukiwanie nowych wskaźników oraz sposobów pomiaru i monitorowania zdrowia dzieci i młodzieży. *Zdrowie Publiczne*, 109,1.

### STRESZCZENIE

Ruch to najważniejszy po odżywianiu czynnik determinujący zdrowie. Autorzy licznych publikacji podkreślają, że nie tyle poziom sprawności fizycznej jest istotny dla zdrowia człowieka, co sama aktywność fizyczna w formie rekreacyjnej. Groźba chorób „cywilizacyjnych” zmusza pracowników służby zdrowia do szczególnego rodzaju profilaktyki, polegającej na zmianie zwyczajów, nawyków. Powinny być eliminowane z życia codziennego zjawiska groźne dla zdrowia, a niewątpliwie do takich zjawisk należy zaliczyć pozbawiony aktywności ruchowej styl życia. Dlatego też przeprowadzono badanie wśród studentów Akademii Medycznej i poddano ocenie ich sprawności oraz aktywność fizyczną. Przeanalizowano wpływ sprawności i aktywności fizycznej na subiektywną ocenę stanu zdrowia ankietowanych.

### SUMMARY

Movement is the most important factor determining health. Authors of numerous publications stress the fact, that it is not the level of physical fitness that is important for health, but activity itself in its recreational form. The jeopardy of "civilisation illnesses" makes health service staff introduce a specific kind of prophylaxis based on the change of habits and customs. They should be eliminated from everyday life, and undoubtedly such phenomena include style of living deprived of physical activity. Therefore students of Medical University have undergone research and the evaluation of fitness and physical activity has been done, as well as their influence on subjective evaluation on the state of health of those surveyed.