

Katedra Nauk Humanistycznych Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii
Politechniki Opolskiej
Chair of the Humanities Faculty of Physical Education and Physiotherapy
Technical University of Opole

ALEKSANDRA ROGOWSKA, BOŻENA WOJCIECHOWSKA - MASZKOWSKA

***Comparison of lifestyle people who train swimming
and students of physical education***

**Porównanie stylu życia osób trenujących pływanie
i studentów wychowania fizycznego**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie jako stan charakteryzujący się nie tylko brakiem choroby, ale jako ogólny dobrostan człowieka, umożliwiający mu spełnianie czynności życia codziennego, realizowanie aspiracji i radzenia sobie ze zmiennymi warunkami środowiska. Naukowcy oceniają rezerwy funkcjonalne człowieka na ponad 100 lat życia [7]. Jaka będzie jakość jego życia zależy nie tylko od właściwości genetycznych, lecz także od warunków i trybu życia. Współczesne wymogi życia w cywilizowanych społecznościach wpłynęły na sedenteryjny charakter spędzania czasu. Przyczynia się to do nienormalnej ekspresji genów człowieka, prowadząc w konsekwencji do takich chorób cywilizacyjnych jak: choroby niedokrwienne serca, nadciśnienia tętniczego, otyłości, cukrzycy typu II i chorób o podłożu psychicznym [8].

Człowiek może sam świadomie wpływać na procesy inwolucyjne i swoją żywotność poprzez regularną aktywność fizyczną, racjonalną dietę i higieniczny tryb życia. Grupę psychologicznych czynników wpływających na zdrowy styl życia określa się ogólnie mianem „odporności” na stres, co oznacza umiejętne radzenie sobie ze stresem, zaangażowanie i spostrzeganie wydarzeń stresujących jako wyzwań, przekonanie o własnej kontroli, optymizm, poczucie koherencji oraz utrzymywanie dobrych relacji z otoczeniem społecznym [5].

Wszechstronny wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia człowieka polega na usprawnianiu czynności narządów i układów w wyniku rozwijających się w nich zmian potreningowych. Aktywność człowieka jest czynnością autonomiczną regulowaną przez układ czynników wewnętrznych i zewnętrznych (środowiska). Oddziaływanie aktywności fizycznej na człowieka odbywa się w trzech sferach: biologicznej (polegającej na zwiększeniu zdolności przystosowawczych do zmieniającego się otoczenia - hartowanie), psychicznej (opartej na dostarczaniu różnorodnych doznań) i społecznej (w której realizowane są cele użyteczne kształtujące przyjaźń i współdziałanie). Świadome uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze fizycznej może współtworzyć zdrowy styl życia niezależnie od wieku człowieka i realizowanych przez niego zadań, będąc efektem procesów socjalizacyjnych i wychowawczych. Trening zdrowotny umożliwia nie tylko osiągnięcie sukcesów sportowych, ale pełni funkcję spowalniającą powstawanie zmian zwyrodnieniowych narządu ruchu, utrzymuje funkcję układu oddechowego – sercowo – naczyniową na odpowiednio wysokim poziomie, zmniejsza skutki zmęczenia psychicznego, co więcej, na tle przewlekłego zmęczenia zapobiega rozwojowi chorób o charakterze nerwicowym [6]. Trening zdrowotny ma również niewymierne znaczenie w przekazywaniu młodemu pokoleniu pozytywnych wzorców zachowań. Aktywne spędzanie czasu wolnego i systematyczny trening sportowy jest jednym z głównych aspektów zdrowego stylu życia. Wydaje się interesujące zbadanie, czy pozostałe aspekty, takie jak dbałość o właściwą dietę oraz sposób reagowania na stresory, odróżniają osoby trenujące od tych, które nie uprawiają sportu systematycznie.

Celem badań jest wykazanie:

1. Czy istnieją różnice dotyczące zdrowego stylu życia pomiędzy osobami uprawiającymi regularnie trening sportowy, a takimi, które nie trenują systematycznie?
2. Czy istnieją współzależności pomiędzy poszczególnymi aspektami zdrowego stylu życia, takimi jak: zdrowe odżywianie, aktywny wypoczynek oraz reakcja na stres?

MATERIAŁ

W badaniu, przeprowadzonym w grudniu 2004 r., uczestniczyło 71 osób, w tym 31 mężczyzn i 40 kobiet; średnia wieku wynosiła 37 lat \pm 3,85. Osoby badane przydzielono do dwóch grup:

I grupę (Mastersi) stanowiły 34 osoby zrzeszone w krajowych klubach „Masters” przy Polskim Związku Pływackim; osoby te trenują pływanie regularnie 1 godzinę 4– 5 razy w tygodniu, uczestniczą w zawodach sportowych (w mitingach, w Mistrzostwach Polski, Europy i Świata); badanie przeprowadzono podczas Mistrzostw Miasta Opola w pływaniu.

II grupę (Studenci) stanowiło 37 studentów czwartego roku studiów magisterskich zaocznych na kierunku Wychowania Fizycznego Politechniki Opolskiej, uczestniczących w programowych zajęciach sportowych (kilkugodzinne treningi co kilka tygodni); badania przeprowadzono podczas sesji zajęciowej na uczelni.

METODA

Do badań zastosowano kwestionariusz własnego autorstwa, składający się z 24 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru, dotyczących zdrowego stylu życia. Za każdą wybraną odpowiedź, osoba badana mogła otrzymać 0, 1 lub 2 punkty. Wysoki wynik ogólny kwestionariusza wskazywał na zdrowy styl życia, w zakresie trzech ogólnych sfer:

- zdrowego odżywiania (9 pytań);
- aktywnego wypoczynku (6 pytań);
- odporności na stres (9 pytań).

Kwestionariusz wykazał zadowalającą rzetelność (*Alfa Cronbacha* = 0,78; *Alfa standaryzowana* = 0,73). Do analizy różnic i związków pomiędzy zmiennymi zastosowano test *t*-Studenta oraz analizę korelacji Pearsona, z wykorzystaniem programu „Statistica”.

WYNIKI

Analiza testu *t* wykazała, iż osoby uprawiające pływanie (Mastersi) osiągnęły istotnie statystycznie wyższe średnie wyniki od grupy osób nie uprawiających sportu systematycznie (Studenci), zarówno w wyniku ogólnym kwestionariusza, jak i w zakresie zdrowego odżywiania i aktywnego wypoczynku. Obie grupy – Mastersi i Studenci – nie różnią się istotnie statystycznie średnim wynikiem odporności na stres. Wyniki te przedstawia poniższa tabela (Tab. nr 1).

Tab. nr 1: Porównanie średnich wyników kwestionariusza „Styl życia” pomiędzy grupami Mastersów (*n* = 34) i Studentów (*n* = 37). Zaznaczony wynik testu *t* jest istotny na poziomie **p* < 0,05 (*df* = 69)

Kwestionariusz	Średnia <i>Mastersi</i>	Średnia <i>Studenti</i>	test <i>t</i>	poziom <i>p</i>
STYL ŻYCIA	29,24	26,32	2,89*	0,01
zdrowe odżywianie	9,94	8,51	2,46*	0,02
aktywny wypoczynek	6,91	6,03	2,11*	0,04
odporność na stres	12,38	11,78	1,36	0,18

Analiza korelacji wykazała istotne statystycznie związki pomiędzy wynikiem ogólnym kwestionariusza a wchodzącymi w jego skład skalami, przy czym najwyższy współczynnik korelacji (*r* = 0,80) uzyskała skala zdrowego odżywiania, natomiast najniższy współczynnik korelacji (*r* = 0,62) – skala odporności na stres. Uzyskano również istotną statystycznie korelację dodatnią (*r* = 0,36) pomiędzy aktywnym wypoczynkiem a zdrowym odżywianiem, co przedstawia poniższa tabela (Tab. nr 2).

Tab. nr 2: Analiza korelacji wyniku ogólnego z poszczególnymi skalami kwestionariusza „Styl życia”.
Zaznaczone współczynniki korelacji są istotne na poziomie: ** $p < 0,01$; * $p < 0,001$**

Kwestionariusz	STYL ŻYCIA	Odżywianie	Wypoczynek
Odżywianie	0,80***		
Wypoczynek	0,70***	0,36**	
Odporność	0,62***	0,21	0,21

Analiza korelacji nie wykazała związków pomiędzy odpornością na stres a dbałością o zdrową dietę i aktywny wypoczynek.

OMÓWIENIE WYNIKÓW

Osoby uprawiające częste treningi sportowe (Mastersi) różnią się pod względem stylu życia od osób, których kierunek studiów jest zgodny z zainteresowaniami sportowymi, ale nie trenują regularnie (Studenci). Jak wynika z badań, zachowania zdrowotne stanowią świadome działanie podmiotu i są w znacznym stopniu zdeterminowane racjonalnymi pobudkami. Tylko regularne i systematyczne, długoterminowe planowanie i realizowanie zachowań zdrowotnych może przynieść oczekiwane rezultaty [1]. Wydaje się, że sport uprawiany przez Mastersów w sposób systematyczny, nastawiony na osiąganie określonych wyników, porównywalnych z innymi w sytuacji zawodów sportowych, częste i regularne (kilka razy w tygodniu) treningi – to nie tylko świadomy wybór aktywnego spędzania czasu wolnego, ale sposób na życie.

Dbłość o racjonalną dietę wspomaga wysiłek zawodnika podczas długotrwałych treningów i pozwala na utrzymywanie wagi ciała na optymalnym poziomie, co może również determinować lepsze wyniki w zakresie zdrowego odżywiania w grupie Mastersów, jak i wyjaśniać związek korelacyjny pomiędzy aktywnym wypoczynkiem a zdrowym odżywianiem. Związek ten może też być rezultatem wiedzy, propagowanej poprzez media (w radio, telewizji i prasie), na temat wpływu diety i aktywności fizycznej na zdrowie somatyczne.

Wydaje się, że czynniki psychologiczne, takie jak reakcja na stres, czy nawykowe sposoby radzenia sobie ze stresem, nie różnicują istotnie obu grup, ponieważ są one w głównej mierze zdeterminowane genetycznie i utrwalone środowiskowo, co wydaje się mniej podatne na zmiany związane z późniejszym treningiem sportowym. Ogromne znaczenie dla odporności na stres ma wychowanie oraz nawyki panujące w domu rodzinnym w okresie dzieciństwa i dojrzewania [2]. Świadomość psychologicznych determinantów zdrowia somatycznego jest ciągle niezadowolająca w porównaniu do wiedzy na temat behawioralnych wskaźników, takich jak odżywianie się, czy aktywność fizyczna [3, 4].

Zarówno więc większa świadomość czynników wpływających na zdrowy styl życia, jak i wyższy stopień wewnętrznej dyscypliny związanej z codziennym, regularnym treningiem sportowym, charakteryzujące Mastersów, mogą wyjaśniać wyższe wyniki w zakresie zdrowego stylu życia, a w szczególności w odniesieniu do diety i aktywnego wypoczynku.

WNIOSKI

1. Regularny trening sportowy i wewnętrzna dyscyplina, wspomagają nabywanie prozdrowotnych nawyków w zakresie zdrowej diety i aktywnego wypoczynku, co determinuje wyższy ogólny poziom zdrowego stylu życia.
2. Wiedza, propagowana przez środki masowego przekazu, może wpływać na współwystępowanie zachowań zdrowotnych w odniesieniu do diety i aktywności fizycznej.
3. Należy rozszerzać wiedzę na temat wpływu czynników psychologicznych na zdrowie somatyczne poprzez odpowiednie programy szkolne, wychowawcze i publicystyczne.
4. Wiedza na temat zdrowego stylu życia, nie zawsze znajduje odzwierciedlenie w praktycznym zastosowaniu.

PIŚMIENNICTWO

1. Bishop G.D.: Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 2000.

2. Frączek B.: Rodzina jako środowisko kształtujące prozdrowotny styl życia młodzieży, [w:] Promocja zdrowia rodziny, Annales Univ. M. Curie - Skłodowska, Lublin 2004, 59, supl. 14, (113), str. 102-107.
3. Frączek B. i wsp.: Aktywność fizyczna jako element prozdrowotnego stylu życia rodziny, [w:] Promocja zdrowia rodziny, Annales Univ. M. Curie - Skłodowska, Lublin 2004, 59, supl. 14, (112), str. 94-101.
4. Gajewska M. i wsp.: Styl życia młodzieży szkół średnich w aspekcie samooceny zdrowia, [w:] Promocja zdrowia rodziny, Annales Univ. M. Curie - Skłodowska, Lublin 2004, 59, supl. 14, (118), str. 128 - 133.
5. Heszen – Niejodek I.: Psychologia zdrowia, [w:] Psychologia. Podręcznik akademicki, t.3, rozdz. (red. J. Strelau) 55. 3., str. 456 – 463, GWP Gdańsk 2000.
6. Jaskólski A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka, AWF Wrocław 2001.
7. Wiśniewska – Roszkowska K.: Medycyna w walce ze starością, Wiedza i zdrowie, PZWL Warszawa 1972, s. 9 -11.
8. Wolańska T i wsp.: Sport dla wszystkich w cyklu życia, Wychowanie fizyczne i sport, Warszawa 1998, t. XLII, 2, s. 3 – 23.

STRESZCZENIE

Człowiek może sam świadomie wpływać na własne zdrowie, swoją żywotność i postępujące procesy inwolucyjne, wykorzystując korzystne oddziaływanie takich czynników jak: regularna aktywność fizyczna, racjonalna dieta, higieniczny tryb życia i odporność na stres. Uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze fizycznej zależy od świadomości oraz relacji jednostki z otoczeniem i jest efektem zachodzących nieustannie procesów socjalizacyjnych i wychowawczych. Trening zdrowotny ma niewymierne znaczenie profilaktyczne i pedagogiczne, oparte na przekazywaniu młodemu pokoleniu pozytywnych wzorców zachowań. Osoby systematycznie uprawiające pływanie i uczestniczące w zawodach sportowych wykazują wyższy poziom zdrowego stylu życia od osób trenujących sport nieregularnie. Zdrowy styl życia współtworzą głównie dwa aspekty: zdrowa dieta i aktywny wypoczynek. Konieczna jest większa świadomość psychologicznych czynników determinujących zdrowie somatyczne.

SUMMARY

A person can consciously influence his own health nutrition and processing involucel process using profitable influence such factors as regular physical activities, rational diet, hygienic lifestyle and resistance for stress. Participation in a widely understood physical culture depends on one's consciousness and relationship with the environment. It's also an effect of constant process educational and social. A healthy training has a immeasurable prophylactic and pedagogic meaning, based on giving a young generation positive behavior patterns. People who systematically train swimming and take pant in competition show higher level of healthy lifestyle than people who train sport irregularly. Healthy lifestyle is created by two aspects: healthy diet and active relax. A higher consciousness of psychological factors which determine somatic health is necessary.