

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska w Opolu
Department of Physical Education and Physiotherapy, Technical University in Opole

SŁONKA KARINA, ZBIGNIEW REKTOR

Chosen life style elements of medicine related faculties students

**Wybrane elementy stylu życia studentów kształcących się na specjalnościach
związanych z medycyną**

Dynamicznego rozwoju nauki i techniki sprawia że coraz większa liczba ludzi pochłonięta troską o wygodniejsze życie, często zapomina o swojej biologicznej egzystencji. Pojawiające się wraz z postępem cywilizacyjnym zmiany środowiska wpływają ujemnie na styl życia współczesnego człowieka, a tym samym na jego zdrowie. Rozwój techniki i urbanizacji z jednej strony znacznie ułatwia życie, czyniąc je bardziej wydajnym, a z drugiej poprzez wprowadzenie licznych udogodnień cywilizacyjnych eliminuje z niego ruch. Plagą są środki masowego przekazu, szczególnie telewizja oraz komputeryzacja, które z roku na rok zabierają człowiekowi coraz więcej wolnego czasu i zmieniają jego tryb życia na siedzący [1,3].

Większość aspektów egzystencji współczesnego Homo sapiens przenika dążenie do sukcesu i doskonałości. Wysoka presja środowiska co do nienagannej szczupłej sylwetki, doskonałości i dyspozycyjności w pracy mają istotny wpływ na tryb życia. Obecnie człowiek coraz więcej czasu poświęcając na pracę, zdobywanie wiedzy i oglądanie telewizji zaniedbuje swoje podstawowe potrzeby zdrowotne. Niekorzystne zjawiska, będące konsekwencją współczesnej organizacji życia społecznego, do których należą m.in. hałas miejski i fabryczny, sztuczne oświetlenie, zakłócenia naturalnych rytmów biologicznych, niedobór odpoczynku i snu, a także mała aktywność fizyczna, najczęściej są przyczyną upośledzenia funkcji naprawczych organizmu oraz spadku sprawności i wydolności. Reakcją organizmu na ten wypaczony i zaburzony styl życia, niezgodny z prawami natury zazwyczaj są pojawiające się wraz z wiekiem symptomy chorobowe, które niestety szczególnie nasilają się w drugiej połowie życia [4].

A przecież zdrowie jako wartość autoteliczna – sama w sobie, umożliwia uzyskanie innych wartości. Jednakże większość ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy. Szczególnie widoczne jest to wśród młodych osób, którzy bez zastanowienia się nadmiernie eksploatują swoje ciała, stosując niedozwolone i szkodliwe substancje. Nie zastanawiają się oni nad konsekwencjami zdrowotnymi, dla nich liczy się tylko efekt końcowy, szybko i bezboleśnie zdany egzamin, „chwilowy odlot”, czy też „doładowanie się” po nieprzespanej nocy. Konsekwencją tego jest coraz szybciej starzejące się, schorowane i niedołączone społeczeństwo, które w długich kolejkach czeka do gabinetów lekarskich. System opieki zdrowotnej zamiast szerzej zajmować się profilaktyką prozdrowotną obecnie ograniczył się do pełnienia roli naprawczej. Zatem gdzie należy szukać przyczyn takiego stanu? Z licznych doniesień naukowych i badań własnych wynika, że edukacja zdrowotna w naszym kraju jest niewystarczająca i nisko oceniana. Pomimo tego, że powszechną akceptację wzbudza określenie – „Twoje zdrowie w twoich rękach”, to i tak większość ludzi o zdrowie zaczyna dbać w momencie, gdy je już utraciło. Niepokojące jest również fakt, że zazwyczaj tego typu postawy rodzice przekazują swoim dzieciom [2].

Celem pracy jest analiza wybranych elementów stylu życia studentów kształcących się na różnych uczelniach o profilu medycznym. Ponadto spróbujemy odpowiedzieć na pytanie czy wiedza medyczna oraz świadomość o związkach między zdrowiem człowieka a jego stylem życia, środowiskiem fizycznym i społecznym mają wpływ na obecne postawy.

MATERIAŁ I METODA

Badaniami objęto 125 osób, w tym 87 kobiety i 38 mężczyzn. Badanych podzielono na grupy w zależności od uczelni i rodzaju studiów (tab 1.)

Tabela 1

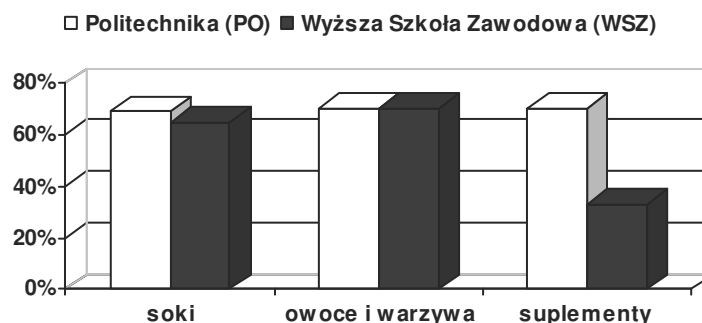
Uczelnia	Politechnika Opolska Kierunek fizjoterapia					Wyższa Szkoła Zawodowa Specjalność pielęgniarstwo				
	razem	Płeć		Stan cywilny		razem	Płeć		Stan cywilny	
		K	M	wolny	zajęty		K	M	wolny	zajęty
Studia dzienne	38	26	12	37	1	32	26	6	32	0
Studia zaoczne	28	15	13	13	15	27	20	7	9	18

Badani znajdowali się w przedziale wiekowym 19-41 lat. Średni wiek badanych na studiach zaocznych wynosił 32 lata, natomiast na dziennych 22 lata. Wskaźnik BMI w badanych grupach mieścił się w przedziale uznanym przez WHO za normę, natomiast u studentów zaocznych średnia wynosiła 24. Badani studiowali na dwóch uczelniach: na Wydziale Wychowania Fizycznego na kierunku fizjoterapia (66 osób) oraz na Wyższej Szkole Zawodowej w Nysie na kierunku pielęgniarstwo (47 osób) i ratownictwo medyczne (12 osób)

Informacje dotyczące stylu życia zebrano za pomocą anonimowych ankiet. Badani zostali poproszeni o wypełnienie kwestionariuszy. Zamieszczone tam pytania miały charakter otwarty i zamknięty, co dawało osobie badanej pewną swobodę wypowiedzi.

WYNIKI

Przeprowadzone badania ankietowe wykazały, że respondenci obu uczelni na pytania dotyczące odżywiania zazwyczaj udzielali podobnych odpowiedzi. Większość badanych (88%) uważa, że odżywia się regularnie i średnio najczęściej spożywa 3 posiłki dziennie. Analiza udziału w codziennej diecie warzyw, owoców i soków wykazała, że 70% badanych spożywa je regularnie i wypija przynajmniej 1 szklankę soku dziennie. Zdecydowane różnice występowały natomiast w odpowiedziach na pytanie dotyczące stosowania suplementacji. Z badań wynika, że osoby studiujące fizjoterapię (70%) częściej stosowały suplementację w porównaniu do swoich kolegów z Nysy (33%). Najczęściej studenci wykazywali, że stosują witaminy i minerały oraz odżywkę białkowo węglowodanową.



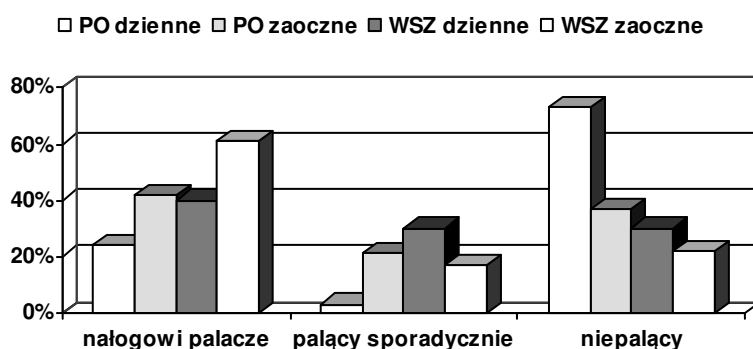
Rys.1. Zestawienie procentowe studentów Politechniki i Wyższej Szkoły Zawodowej stosujących w codziennej diecie warzywa, owoce, soki oraz suplementy

Analiza pytań dotyczących stosowania różnych używek wykazała, że studenci w celu usunięcia oznak zmęczenia i senności najczęściej sięgają po kawę. Wprawdzie napój ten na wszystkich kontynentach cieszy się dużą popularnością i jest chętnie spożywany, to jednak u ludzi znerwicowanych, żyjących w ciągłym stresie może niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie układu nerwowego. Badania eksperymentalne wykazały również, że nadmierne spożywanie kofeiny może być jednym z czynników powstawania chorób serca, zwłaszcza u osób palących i obciążonych stresem. Ponadto

kawy zakłóca gospodarkę mineralną organizmu, gdyż zwiększa ona wydalanie moczu, a poprzez to wydalanie wapnia z organizmu oraz niekorzystnie wpływa na wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego.

Z otrzymanych danych wynika jednak, że studenci nie zwracają uwagi na działania uboczne tego napoju i zazwyczaj spożywają go w dużych ilościach. Częstość picia kawy na obu badanych uczelniach jest podobna (75%), przy czym zauważono, że większą popularność ma ona wśród studentów zaocznych (78%) w porównaniu z dziennymi (68%).

Następną z analizowanych używek są papierosy. Tytoń stanowi główną przyczynę zagrożenia zdrowia ludności na całym świecie, a palenie tytoniu jest jednym z najbardziej upowszechnionych antyzdrowotnych elementów stylu życia człowieka. Jednakże, jak wynika z badań, studenci obu uczelni nie zwracają na to uwagi i w większości przypadków ulegają temu nałogowi. Palenie tytoniu dominuje wśród studentów zaocznych. 78% studentów WSZ i 61% PO pali papierosy. Na studiach dziennych sytuacja wygląda nieco lepiej, jednakże na WSZ nadal występuje wysoki procentowy udział palaczy w grupie, który kształtuje się na poziomie 70%. Natomiast na politechnice młodzi ludzie prawdopodobnie są bardziej świadomi negatywnych konsekwencji tego nałogu, gdyż palacze stanowią tu zdecydowanie mniejszą grupę (27%).

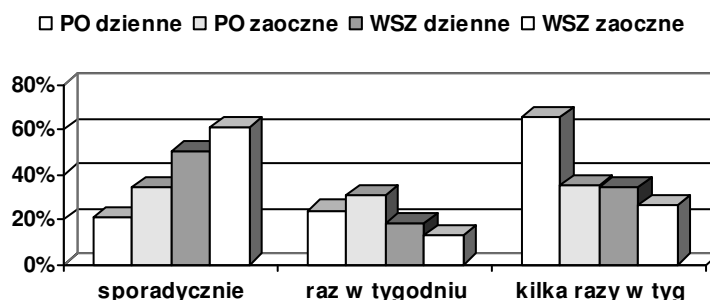


Rys.2. Zestawienie procentowe studentów Politechniki i Wyższej Szkoły Zawodowej, pod względem częstości palenia tytoniu

Ostatnią z analizowanych używek stanowią narkotyki. Środki odurzające cieszą się większą popularnością wśród studentów studiów dziennych. Na obu badanych uczelniach 35% respondentów studiujących stacjonarnie przyznaje się do ich stosowania. Studenci zaoczeni rzadziej korzystają z tego rodzaju używek i stanowią 10 % badanych.

Wysiłek fizyczny jest biologiczną potrzebą każdego człowieka. Naukowcy w licznych doniesieniach wykazują, że w ostatnich latach udział aktywności fizycznej w życiu człowieka w istotny sposób się zmniejsza. Analiza danych dotyczących aktywności ruchowej wykazała, że większość respondentek woli spędzać czas wolny w sposób bierny. Sport wyczynowy uprawiany jest najczęściej przez nieliczne grono studentów. Na Politechnice Opolskiej na studiach stacjonarnych i zaocznych oraz WSZ na studiach dziennych sportowcy stanowią 20% badanych, natomiast na studiach zaocznych WSZ tylko 4%.

Dane dotyczące częstości uprawiania aktywności ruchowej trwającej 30 minut i podnoszącą tętno przynajmniej do 130 uderzeń na minutę wskazują, że nie cieszy się ona zbyt dużą popularnością. Na WSZ i studiach zaocznych PO zazwyczaj uprawiana jest ona sporadycznie, tylko nieliczni wykazali, że ćwiczą regularnie kilka razy w tygodniu (Rys.3).



Rys.3. Porównanie częstości uprawiania aktywności ruchowej studentów Politechniki i Wyższej Szkoły Zawodowej

Z pytań ankietowych dotyczących najbardziej preferowanych przez studentów form aktywności fizycznej wynika, że najczęściej wybieranymi przez studentów WSZ formami aktywności są spacer, pływanie i jazda na rowerze. Natomiast respondenci z Politechniki wolą bardziej aktywne formy aktywności takie jak: jazda na rowerze, gry sportowe, pływanie, i aerobiku.

Ocena rekreacyjnej aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym od zajęć wykazała, że większość badanych obu uczelni w trakcie roku akademickiego najczęściej wybiera bierny sposób odpoczynku. Nieco inaczej wygląda sytuacja podczas przerw międzysemestralnych, w trakcie których studenci PO zdecydowanie częściej korzystają z aktywnych form wypoczynku.

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych można stwierdzić, że:

- większość studentów obu badanych uczelni odżywiają się regularnie, spożywając przynajmniej 3 posiłki dziennie oraz uwzględniając w codziennej diecie warzywa i owoce.
- dodatkową suplementacją, zazwyczaj witaminowo – mineralną, częściej stosują respondenci z politechniki,
- najbardziej popularną wśród używek jest kawa oraz tytoń,
- aktywność fizyczna, szczególnie wśród WSZ nie cieszy się zbyt dużą popularnością, większość badanych stron od wysiłku wybierając bierny sposób spędzania czasu wolnego.
- rekreacyjne formy aktywności ruchowej podejmowane są zazwyczaj przez większość respondentów sporadycznie, jedynie podczas przerw międzysemestralnych studenci fizjoterapii wybierają przeważnie aktywne formy wypoczynku.

Wyniki ankiet studentów kształcących się na kierunkach związanych z medycyną nie napawają optymizmem. Potwierdzają one fakt, że wiedza o zdrowym stylu życia nie może być wystarczającym elementem kształtującym prozdrowotne postawy. W związku z tym istnieje konieczność od najmłodszych lat propagowania zdrowego stylu życia oraz przyswajania nawyków sprzyjających pomnażaniu zdrowia.

PISMIENNICTWO

1. Różański P., Lamirowska J. Współczesne problemy zdrowotne młodzieży. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2004, nr 6 – 7 s.4-7. .
2. Wojtyczek B. Ocena wybranych elementów stylu życia (aktywności fizycznej, samooceny zdrowia) młodzieży rozpoczynającej studia w Akademii Wychowania Fizycznego, Medycyna Sportowa, 2003, nr 1.
3. Żukowska Z. Potrzeby i styl życia człowieka wobec zagrożeń cywilizacyjnych jego zdrowia. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 1995, s107-111.
4. Żukowska Z., Poznanie postaw prozdrowotnych uczniów, nauczycieli i rodziców a zadania szkoły promującej zdrowie. Kultura i Edukacja, nr 2, 1996.

STRESZCZENIE

Celem pracy była analiza wybranych elementów stylu życia studentów kształcących się na różnych uczelniach o profilu medycznym oraz próba odpowiedzi na pytanie czy posiadana wiedza medyczna oraz świadomość o związku zdrowia człowieka z jego stylem życia oraz środowiskiem fizycznym i społecznym mają wpływ na obecne postawy. Przeprowadzone badania ankietowe wykazały, że studenci mimo posiadanej wiedzy na temat zdrowego stylu życia nie mają wyrobionych nawyków sprzyjających zdrowiu. Rażąco jest niski poziom aktywności fizycznej szczególnie wśród studentów pielęgniarstwa i ratownictwa medycznego.

SUMMARY

Analysis of student's chosen life style elements has been the aim of work. They were all studying medical faculties on different academies. Authors have been trying to find out whether medical knowledge and consciousness about relationships between human's health and social environment have any influence on life style. The questionnaire research showed that despite of students knowledge about healthy life style, they don't indicate prohealth behaviours. The level of physical activity is very low especially at nursery and medical rescue students