

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska w Opolu¹
Department of Physical Education and Physiotherapy, Technical University in Opole
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu²
University School of Physical Education in Wrocław

SŁONKA KARINA¹, SZPALA AGNIESZKA²

Evaluation of healthy behaviours of students AOFE in Wrocław

Ocena zachowań zdrowotnych studentów AWF we Wrocławiu

W obecnych czasach zdrowie jest najważniejszym sprzymierzeńcem człowieka, gdyż zapewnia mu radość życia, sukces zawodowy i szczęście osobiste. Od dawna wiadomym jest, że zdrowie człowieka zależy w 50-60% od jego stylu życia, na który składają się min aktywność ruchowa, odżywianie, nałogi, ilość snu, a także poziom edukacji zdrowotnej [1].

Prawidłowo, prozdrowotnie ukształtowany sposób życia wpływa na poprawę stanu zdrowia jednostki, a w konsekwencji populacji. Pod pojęciem zdrowego stylu życia należy rozumieć takie wybory wzorów zachowań spośród alternatywnych możliwości, które są korzystne dla zdrowia rozumianego jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, zarówno w sensie indywidualnym jak i zdrowotnym [3].

Jednym z istotnych składników zdrowego stylu życia, obok właściwego odżywiania, 7-8 godzinnego snu, nie palenia tytoniu, nie nadużywania alkoholu i innych substancji uzależniających, stałą kontrolą masy ciała, unikania nadmiaru stresu jest regularna aktywność fizyczna [1,4,5].

Potrzeba ruchu utrzymuje się przez całe życie jednostki. Najbardziej widoczna jest ona we wczesnym okresie rozwojowym, gdzie głównie pełni funkcję stymulującą prawidłowy rozwój dziecka. W następnych latach życia obserwuje się niską tendencję do uprawiania aktywności fizycznej. Z licznych doniesień naukowych wynika, że odsetek osób będących aktywnych fizycznie w ostatnich latach wyraźnie się obniża, natomiast wzrasta odsetek osób prowadzących siedzący tryb życia [1,2].

Należy zdawać sobie sprawę, że styl życia i zachowania zdrowotne mogą zmieniać się w ciągu całego życia człowieka. Kształtują się jednak one przede wszystkim w dzieciństwie i młodości w procesie socjalizacji, pod wpływem wzorców i informacji przekazywanych przez rodziców, rodzeństwo, rówieśników, szkołę, religię, grupy społeczne, środki masowego przekazu itp. W związku z tym należy zdawać sobie sprawę z tego, że każdy człowiek jeśli chce poprawić swoje życie sam musi zmienić swoje zachowania [4].

Celem pracy jest próba określenia zachowań prozdrowotnych młodzieży studiującej na AWF we Wrocławiu oraz sprawdzenie czy dymorfizm płciowy ma wpływ na rodzaj prowadzonego stylu.

MATERIAŁ I METODA

Badaniami objęto 100 studentów II roku kierunku wychowania fizycznego. Badani znajdowali się w przedziale wiekowym 20-25 lat. Średni wiek badanych wynosił 20 lata.

Tab 1. Wartości średnie wagi i wzrosty badanych grup studentów

	N	Średnia waga	Średni wzrost
kobiety	45	56,4	158
mężczyźni	55	76,5	176,5

Badania przeprowadzono w grudniu 2004 roku. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety zawierający 40 pytań. Dla potrzeb tego doniesienia wykorzystano 22 pytania. Badani zostali poproszeni o wypełnienie kwestionariuszy. Pytania tam zamieszczone miały charakter otwarty, co dawało badanej osobie swobodę wypowiedzi.

WYNIKI

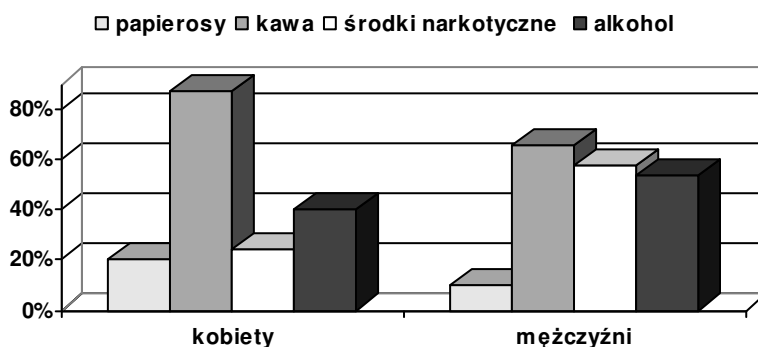
Jednym z istotnych składników zdrowego stylu życia jest regularnie podejmowana aktywność ruchowa, gdyż stanowi ona warunek ciągłego podnoszenia na wyższy poziom nie tylko sprawności fizycznej, ale przede wszystkim walorów zdrowotnych naszego organizmu.

Ocena udziału aktywności ruchowej w życiu studentów AWF jest zadawalająca. Wszyscy badani uważają, że ruch bezdyskusyjnie jest potrzebnym elementem w życiu człowieka. Opinia ta znajduje poparcie w praktyce i tak ponad 90 % studentów uczestniczy 3 i więcej razy w tygodniu w różnych obowiązkowych zajęciach ruchowych, ponadto 42% chłopców i 21% kobiet dodatkowo uprawia różne dyscypliny sportowe. Badani prawdopodobnie aktywność ruchową mają już wpisaną w grafik codziennych czynności, gdyż również w czasie wolnym od zajęć większość respondentów (70%) wypoczywa czynnie. Do najbardziej ulubionych przez mężczyzn form aktywności należą gry zespołowe, pływanie, jazda na rowerze, siłownia i jogging, natomiast kobiet bardziej preferują pływanie, spacer, jazdę na rowerze, aerobik i gry zespołowe.

Następnym z czynników decydujących o naszym zdrowiu jest prawidłowe odżywianie. Prawidłowe - tzn. takie, przy którym organizm nasz otrzymuje z pokarmem wszystkie niezbędne składniki odżywcze, tzn. białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne, a także błonnik (włókno pokarmowe) oraz oczywiście wodę, bez której nie mogłyby zachodzić podstawowe procesy życiowe.

Z uzyskanych danych wynika, że między badanymi grupami nie występują istotne różnice w odżywianiu. 85% badanych spożywa regularnie posiłki, kobiety zazwyczaj średnio jedzą trzy razy, natomiast mężczyźni cztery razy dziennie. W większości przypadków (75%) respondenci pamiętają o spożyciu śniadania i o włączeniu do swojej diety warzyw, owoców i soków 60%. Ponadto ponad 55% studentów stosuje dodatkową suplementację mineralno-witaminową.

Ostatnim z analizowanych elementów stylu życia są używki, czyli produkty spożywcze nie mające właściwości odżywczych, zawierające substancje, które działają pobudzająco na układ nerwowy. W związku z tym, że większość używek jest przyczyną wielu chorób oraz zazwyczaj zażywających doprowadza do ruiny zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym, wydawać by się mogło, że osoby prowadzące tak aktywny i zdrowy sposób życia nie ulegną pokusie stosowania tego typu środków. Przeprowadzone badania wykazały jednak, że sytuacja wygląda nieco inaczej.



Rys.1. Zestawienie procentowe osób stosujących używki

Ocena częstości stosowania różnych używek wykazała, że zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn największą popularnością cieszy się kawa. Napój ten jednak wypijany jest w rozsądnych ilościach (1-2 filiżanek) i zazwyczaj osoby pijące go stosują dodatkową suplementację mineralno-witaminową.

Narkotyki i alkohol towarzyszą od wieków człowiekowi. Środki odurzające są drugą na liście najczęściej używaną przez badanych używką. 58% mężczyzn i 24% kobiet uległo pokusie zażywania środków uzależniających. Pociuszające jest jednak to, że większość studentów tylko sporadycznie używała tego typu substancje i najczęściej ich przygoda z narkotykami skończyła się na jednorazowym spróbowaniu. Jedynie 5% badanych obecnie przyznaje się do brania substancji odurzających.

Liczba osób spożywających alkohol w obu badanych grupach jest znaczna. Ponad 50% mężczyzn i 40% kobiet przyznaje się do okazjonalnej konsumpcji tego trunku. Studenci spośród różnych napoi alkoholowych najczęściej piją piwo.

Następna na liście analizowaną używką jest nikotyna. Sytuacja pod względem częstości jej stosowania jest zadawalająca. Tytoń nie cieszy się wśród badanych dużą popularnością. Być może młodzi ludzie są świadomi niekorzystnych zdrowotnie wpływów tytoniu i swoją wiedzę praktycznie wdrażają w życie. Osoby palące (20% kobiet i 10% mężczyzn) zazwyczaj nie są uzależnieni od nałogu, gdyż deklarują sporadyczne stosowanie tej używki.

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych styl życia studentów można uznać za sprzyjający zdrowiu. Przyszli nauczyciele wychowania fizycznego mają wszczepioną potrzebę uprawiania aktywności fizycznej co sprawia, że inne składowe stylu życia podporządkowane są zachowaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Wydawnictwo Uczelnia, Gdańsk, 1995.
2. Drabik J.: Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. 2003, nr 4, s11-12
3. Wojtyczek B.: Ocena wybranych elementów stylu życia (aktywności fizycznej, samooceny zdrowia) młodzieży rozpoczynającej studia w Akademii Wychowania Fizycznego, Medycyna Sportowa, 2003, nr 1.
4. Woynarowska B., Promowanie zdrowia a wychowanie zdrowotne. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 2, 1989.
5. Zofia Żukowska.: Wychowanie prozdrowotne młodzieży udaną inwestycją w zdrowe społeczeństwo Medycyny Sportowej, 2000, nr 7.

STRESZCZENIE

Celem pracy była ocena stylu życia studentów AWF we Wrocławiu oraz porównanie zachowań zdrowotnych u kobiet i mężczyzn tam studiujących. Badaniami objęto 45 studentek i 55 studentów II roku stacjonarnych studiów wychowania fizycznego. Na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych styl życia studentów uznano za sprzyjający zdrowiu. Analiza danych większości ocenianych elementów stylu życia nie wykazała występowania różnic między badanymi grupami. Jedynie istotne różnice występowały w stosowaniu używek i uprawianiu aktywności fizycznej.

SUMMARY

The aim of my work was to put an opinion about life style of students AOFE in Wrocław and comparison of health behaviours in men and woman groups studying there. 45 girls and 55 boys studying on Physical Education Academy took part in the examination. They were all second year students. On the base of questionnaire research student's life style was recognize as a healthy. Date analysis of most elements evaluated in the research didn't show differences between examined groups. The only clear difference appeared in taking stimulants and doing physical activity.