

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
Academy of Physical Education in Cracow

DANUTA ŻIŹKA-SALAMON

Physical activity in realising by students health body values

Aktywność fizyczna w realizacji zdrowotnych wartości ciała przez studentów

Współcześnie zdrowie coraz częściej bywa ujmowane w kategoriach wartości i poddawane socjologicznym analizom empirycznym. Wśród zdrowotnych znaczeń wartości ciała wyróżnić można wartość ciała zdrowego i opozycyjną wobec niej wartość ciała chorego lub wartość ciała zagrożonego chorobą.

Przyjęcie zdrowia jako wartości sugeruje możliwość jego zdobywania. Człowiek nie tylko może, ale jest zobowiązany do utrzymania, a nawet pomnażania własnego zdrowia. Doskonalenie zdrowia, a nie tylko jego zachowanie możliwe jest jedynie na drodze systematycznej aktywności fizycznej. Regularne ćwiczenia ruchowe są czynnikiem bezpośrednio oddziałującym na czynność ustroju. Ich rola sprowadza się do pełnienia funkcji kreacyjnej, profilaktycznej i naprawczej względem organizmu ludzkiego. Aktywność ruchowa postrzegana jest również jako czynnik integrujący postulowane zachowania w zakresie kształtowania zdrowia pozytywnego. Wśród tych zachowań, oprócz systematycznego ruchu, istotne miejsce zajmuje właściwe odżywianie, dbałość o higieniczny tryb życia, rezygnacja z palenia i nadużywania używek, umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Celem podjętych badań było zatem poznanie zachowań zdrowotnych realizowanych przez młodych ludzi, a w szczególności określenie miejsca i znaczenia, jakie pośród tych działań zajmuje aktywność fizyczna.

MATERIAŁ BADAWCZY

Badania empiryczne zostały przeprowadzone w lutym 2005 roku wśród 266 studentów Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu. W próbie znaleźli się słuchacze pierwszego, drugiego i trzeciego roku dziennych studiów zawodowych dwóch kierunków: 164 z rekreacji fizycznej i 102 z filologii polskiej. Doboru próby z badanej zbiorowości dokonano w sposób celowy, dzięki czemu uwzględniono studentów dwóch odmiennych pod względem programowym kierunków studiów. Przyjęto bowiem, iż kierunek kształcenia może być czynnikiem różnicującym opinie i zachowania zdrowotne badanych.

Kobiet jest 174 a mężczyzn 92, wyraźna przewaga płci żeńskiej jest związana z wysokim stopniem sfeminizowania kierunku filologii polskiej.

Badani w większości wywodzą się z Podtatrza, mieszkają w domach rodzicielskich a swoją sytuację materialną oceniają jako dobrą (38%) oraz przeciętną (50%).

METODA I TECHNIKA BADAŃ

Gromadząc materiał empiryczny posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Badania przeprowadzone zostały przy pomocy techniki ankiety audytoryjnej z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety własnej konstrukcji. Kwestionariusz obejmował metryczkę i 35 pytań dotyczących opinii studentów na temat samopoczucia psychofizycznego, zachowań zdrowotnych oraz szeroko rozumianej aktywności sportowo-rekreacyjnej.

WYNIKI

Zebrane dane empiryczne wskazują, że nieco ponad 88% badanych to osoby całkowicie zdrowe lub raczej zdrowe. Zdecydowana większość badanych (86,5%) deklaruje dbałość o swoje zdrowie. Stosunkowo wysoki procent młodzieży przejawia zatem troskę o zdrowie, przy czym warto zwrócić uwagę, iż kierunek studiów nie różnicuje respondentów pod względem deklaracji podejmowania zachowań zdrowotnych. Podobny odsetek studentów kierunku rekreacja fizyczna (86,6%), jak i kierunku język polski (86,3%) podejmuje działania w zakresie dbałości o zdrowie.

Tabela 1. Zachowania zdrowotne podejmowane przez badanych (dane w %)

Zachowania zdrowotne	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
codzienna higiena ciała	71,3	77,5	73,7
rezygnacja z papierosów, alkoholu i innych używek	51,8	58,8	54,5
zdrowe odżywianie	46,3	52,9	48,9
systematyczna aktywność ruchowa	51,8	16,7	38,3
higieniczny tryb życia (właściwe proporcje pracy i wypoczynku)	17,7	22,5	19,5
zabiegi hartujące organizm (np. ruch na świeżym powietrzu, sauna, zimne kąpiele)	22,6	12,7	18,8
podnoszenie odporności organizmu przez stosowanie ziół, preparatów odżywczych, leków homeopatycznych itp.	4,3	9,8	6,4

Uwaga: dane nie sumują się do 100%, ponieważ każdy respondent mógł wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Najczęściej podejmowanym przez badanych działaniem w zakresie dbałości o zdrowie jest codzienna higiena ciała (73,7%). Co drugi ankietowany twierdzi, iż nie pali, nie nadużywa alkoholu i innych używek, a także stara się zdrowo odżywiać. 38,3% respondentów systematycznie ćwiczy w celach zdrowotnych.

Warto zwrócić uwagę, iż kierunek studiów różnicuje badanych pod względem podejmowanych zachowań zdrowotnych, a zróżnicowanie to w największym stopniu dotyczy realizacji aktywności ruchowej. Aż o 35% więcej studentów rekreacji fizycznej niż filologii polskiej uprawia aktywność ruchową dla zdrowia.

Tabela 2. Podejmowanie aktywności sportowo-rekreacyjnej przez badanych (dane w %)

Czy poza obowiązkowymi zajęciami ruchowymi w Uczelni uprawiasz aktywność sportowo-rekreacyjną?	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
tak	90,2	47,1	73,7
nie	9,8	52,9	26,3
Razem	100,0	100,0	100,0

Tabela 3. Systematyczność uprawiania aktywności sportowo-rekreacyjnej (dane w %)

Czy obecnie uprawiasz aktywność sportowo-rekreacyjną systematycznie, to znaczy co najmniej raz w tygodniu?	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
tak	76,2	34,3	60,2
nie	23,8	65,7	39,8
Razem	100,0	100,0	100,0

Nieco ponad 70% badanych deklaruje, iż podejmuje aktywność sportowo-rekreacyjną poza obowiązkowymi zajęciami ruchowymi w Uczelni. Deklarację taką składa prawie dwukrotnie więcej słuchaczy rekreacji fizycznej.

Niestety, mniej, bo 60% ankietowanych twierdzi, iż uprawia ćwiczenia fizyczne systematycznie, to znaczy co najmniej raz w tygodniu. Wśród nich jest ponad dwukrotnie więcej studentów kierunku rekreacja fizyczna.

Tabela 4. Preferowane przez badanych sposoby spędzania czasu wolnego (dane w %)

Który z podanych niżej sposobów spędzania czasu wolnego najbardziej Ci odpowiada?	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
bardzo aktywny fizycznie	29,9	2,9	19,5
raczej aktywny fizycznie	53,0	48,0	51,1
raczej mało aktywny fizycznie	9,1	22,5	14,3
bierny fizycznie (wolisz inne rodzaje aktywności)	1,8	10,8	5,3
trudno powiedzieć	6,7	14,7	9,8
Razem	100,0	100,0	100,0

Większość ankietowanych (51,1%) preferuje raczej aktywny fizycznie sposób spędzania wolnego czasu i wynik ten dotyczy studentów obu kierunków. Bardzo aktywny fizycznie sposób spędzania wolnego czasu preferuje tylko co czwarty badany, a większość z nich to studenci rekreacji fizycznej. Słuchacze polonistyki natomiast bardziej niż słuchacze rekreacji fizycznej preferują raczej mało aktywny fizycznie lub bierny fizycznie sposób spędzania wolnego czasu.

Tabela 5. Efekty uprawiania aktywności fizycznej w opinii badanych (dane w %)

Efekty uprawiania aktywności fizycznej	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
poprawa zdrowia	70,7	51,0	63,2
poprawa sprawności fizycznej	67,1	47,1	59,4
poprawa samopoczucia (odprężenie psychiczne)	53,7	52,9	53,4
wypoczynek (regeneracja sił)	37,8	35,3	36,8
poprawa sylwetki	32,3	39,2	35,0
likwidacja nadwagi	23,2	32,4	26,7
opanowanie nowych umiejętności ruchowych	20,1	6,9	15,0

Uwaga: dane nie sumują się do 100%, ponieważ każdy respondent mógł wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

Doceniane przez ponad połowę badanych studentów efekty uprawiania ruchu to poprawa zdrowia (63,2%), sprawności fizycznej (59,4%) oraz samopoczucia (53,4%). Mniejsze znaczenie przypisują ankietowani ćwiczeniom fizycznym w zakresie stymulowania procesu wypoczynku, poprawy sylwetki oraz likwidacji nadwagi.

OMÓWIENIE

Celem podjętego zagadnienia było poznanie zachowań zdrowotnych studentów oraz określenie miejsca aktywności sportowo-rekreacyjnej w realizacji zdrowotnych wartości ciała. Analiza wyników badań wskazuje, iż studenci nie tylko oceniają siebie jako osoby zdrowe (88,3%), ale również podejmują działania, których celem jest dbałość o zdrowie (86,5%). Fakt ten świadczy o wysokim poziomie świadomości zdrowotnej badanych, szczególnie jeśli weźmiemy pod uwagę młody wiek badanych. Na ogół bowiem trudno oczekiwać od młodych ludzi o zabieganie o coś, co w gruncie rzeczy jest im dane.

Pozaobowiązkowa, rekreacyjna aktywność fizyczna jest obecna w życiu młodych ludzi. Większość studentów (73,7%) podejmuje ruchową aktywność rekreacyjną i deklaruje, iż czyni to systematycznie, to znaczy co najmniej raz w tygodniu (60,2%). Postawa wobec rekreacyjnej aktywności sportowej różnicuje wewnętrznie badanych ze wskazaniem na kierunek studiów rekreacji fizycznej.

Aktywność ruchowa jest środkiem wszechstronnie działającym na organizm ludzki. Jej wpływ na człowieka jest wielokierunkowy, co sprawia, że podejmując ten typ działalności można równocześnie urzeczywistnić różne znaczenia zdrowotnych wartości ciała. Studenci dostrzegają zarówno kreacyjne możliwości ruchu w zakresie poprawy zdrowia (63,2%) i sprawności fizycznej (59,4%), jak i profilaktyczne wyrażające się w regeneracji sił po nauce (36,8%), a także cenią ten rodzaj działalności w zakresie odprężenia psychicznego (53,4%) oraz jako formę miłego spędzania czasu wolnego (70,6%). Wprawdzie ponad 60% ankietowanych dostrzega znaczenie aktywności ruchowej w zakresie doskonalenia zdrowia, ale tylko niecałe 40% taką formę działalności świadomie podejmuje. Kierunek studiów

różnicuje wewnętrznie badanych pod względem podejmowania ćwiczeń fizycznych w celach zdrowotnych, ze zdecydowanym wskazaniem na rekreację fizyczną (51,8%).

Można zatem skonstatować, iż studenci rekreacji fizycznej w większym stopniu kojarzą zdrowy styl życia z aktywnością ruchową, podczas, gdy polonistom wystarczają zachowania o znaczeniu profilaktycznym względem zdrowia.

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Wyd. AWF Gdańsk, 1995.
2. Kuński H., Promowanie zdrowia. Wyd. UŁ, 1997.
3. Pawluczki A., Pedagogika wartości ciała. Wyd. AWF Gdańsk, 1996.

STRESZCZENIE

Celem podjętych badań było zatem poznanie zachowań zdrowotnych realizowanych przez młodych ludzi, a w szczególności określenie miejsca i znaczenia, jakie pośród tych działań zajmuje aktywność fizyczna. Większość studentów (73,7%) podejmuje ruchową aktywność rekreacyjną i deklaruje, iż czyni to systematycznie, to znaczy co najmniej raz w tygodniu (60,2%). Studenci dostrzegają kreatywne możliwości ruchu w zakresie poprawy zdrowia (63,2%). Niestety, tylko niecałe 40% badanych taką formę działalności świadomie podejmuje.

SUMMARY

The aim of the undertaken research was therefore getting to know the health behaviour realized by young people, and especially defining the place and the significance which among those actions takes physical activity. The most of the students (73.7%) undertake motion recreational activity and declare, that they practice it systematically, that means at least once a week (60.2%). The students recognize creative opportunities of motion in the field of improving the health (63.2%). Unfortunately only less than 40% of the researched people undertake consciously such a form of activity.