

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie
Academy of Physical Education Varsav

JOLANTA SALITA, BEATA SZCZĘSNA

*Activity in the Life Style of Nurses and Accountants
in Legionowo and its Region*

**Aktywność rekreacyjna w stylu życia pielęgniarek i księgowych
mieszkanek Legionowa i okolic**

WSTĘP

Uczestnictwo w rekreacji ruchowej związane jest nieodłącznie ze stylem życia człowieka. Bowiem od stylu, sposobu organizowania codziennych zajęć i między innymi, miejsca aktywności ruchowej w tym procesie zależy poziom ogólnego stanu zdrowia.

Styl życia wg. Żukowskiej (1998) obejmuje zarówno ilościową jak i wartościową charakterystykę warunków i form działalności ludzkiej. Styl życia zależy od sposobu życia. Ten natomiast uwarunkowany jest bardzo różnorodnie; począwszy od celów, potrzeb, zainteresowań, poprzez wzory zachowań człowieka. Aż po poziom kultury ogólnej, moralność, etykę czy chociażby modę dotyczącą stylu zachowań.

Kultura fizyczna jako element kultury ogólnej człowieka pełni niebagatelną rolę składnika stylu życia. Funkcje wynikają z jej podstawowej istoty jaką jest ruch, a ten znamionuje życie- jest warunkiem zdrowia i rozwoju. Ale również estetyczne funkcje aktywności rekreacyjnej są dziś wysoko cenione i często wykorzystywane.

Proporcjonalna i harmonijna budowa ciała preferowana przez antyczne i renesansowe kanony estetyczne jest nadal odbierana w sposób pozytywny i staje się właśnie jednym z wzorów do naśladowania (Winiarski 1991).

Czasy nowożytne, współczesne ujawniły szczególnie zdrowotne funkcje kultury fizycznej.

Styl życia oparty na podwalinach szeroko pojętej aktywności ruchowej pozwala bez sztucznych środków dbałości o własne zdrowie osiągnąć efekt pożądany i stworzyć model człowieka wszechstronnie rozwiniętego, aktywnego ruchowo, podejmującego codzienność opartą na zdrowym stylu życia (Łobożewicz, Wolańska 1994).

Współczesne kobiety zajęte w większości obowiązkami rodzinnymi i pracą zawodową nie mogą pozwolić sobie często na dodatkowe zajęcia związane ściśle z aktywnością ruchową. Wg. Skierskiej (1996) 42% kobiet w Polsce tylko 3 godziny tygodniowo poświęca na aktywność fizyczną, a 13% kobiet zajmuje się rekreacją przez 0,5 go-

dziny w tygodniu, pozostała część populacji nie jest aktywna, lub jej aktywność jest ograniczona do mniej niż 0,5 godzinnych zajęć ruchowych.

Niewielu ludzi ma świadomość, iż deficyt aktywności ruchowej powinien być ciągle kompensowany przez zajęcia rekreacyjne w czasie wolnym.

Jedynym wyjściem w tej sytuacji wydaje się być ciągłe, ustawiczne zachęcanie do aktywności ruchowej w czasie wolnym. Polityka prozdrowotna poprzez profilaktykę zapobiegawczą, jaką jest aktywność zdaje się być w zaistniałej sytuacji jedną z istotniejszych misji.

Celem badań jest określenie stopnia uczestnictwa w aktywności fizycznej i jego miejsca w stylu życia kobiet- mieszkanek Legionowa i okolic z uwzględnieniem dwóch grup zawodowych: pielęgniarek i księgowych.

Problem badań opiera się na pytaniu o uwarunkowania uczestnictwa w aktywności rekreacyjnej. Interesujące jest określenie elementów motywujących do uczestnictwa, barier oraz miejsca aktywności ruchowej w stylu życia księgowych i pielęgniarek. Pytania badawcze dotyczą stopnia świadomości w zakresie wpływu aktywności ruchowej na stan zdrowia badanych, związku tej aktywności z ich dobrostanem oraz wyglądem sylwetki.

Badając grupę stworzono listę najbardziej popularnych form aktywności, miejsc ich realizacji, związku masy ciała z aktywnością oraz zdrowiem. Związku wykonywanego zawodu ze świadomością roli aktywności fizycznej w kreowaniu zdrowia.

Specyfika obydwu zawodów wskazuje, iż pielęgniarki prowadzące bardziej ruchliwy tryb życia i pracy uczestniczą rzadziej w aktywności rekreacyjnej niż księgowe, które obciążone są sedenteryjnym stylem pracy.

MATERIAŁ I METODY

Podstawową metodą badawczą jest sondaż diagnostyczny na grupie reprezentatywnej w ilości 140 kobiet (70 osobowa reprezentatywna grupa pielęgniarek i 70 osobowa grupa księgowych).

Druga metoda to obserwacja grupy badanej i gromadzenie informacji drogą spostrzeżeń.

Trzecią metodą jest analiza źródeł, czyli zgromadzenie wiedzy na temat aktywności ruchowej kobiet, wpływu wykonywanego zawodu na ogólny stan zdrowia, panującej w społeczeństwie świadomości aktywności ruchowej i odniesienie do badanych grup. Spośród technik badawczych wybrano ankietę.

Analizę uczestnictwa pielęgniarek i księgowych w sporcie dla wszystkich oparto na obserwacji zewnętrznej nie uczestniczącej i analizie tak, aby uzyskać wiedzę na temat stosunku badanych grup do problemu badawczego.

Narzędziem badawczym stał się kwestionariusz ankiety, czyli zbiór pytań dla respondentek ułożonych wg. pewnego klucza i w taki sposób, aby możliwe było wypełnianie ankiet bez pomocy ankietera.

Kwestionariusz składał się z trzech podstawowych części. Część pierwsza dotyczyła aktywności ruchowej i zadaniem jej było przedstawienie, w jakim stopniu i zasięgu badane uczestniczą w rekreacji, jak często i w jaki sposób. Część druga to pytania dotyczące zdrowia, analizujące świadomość ścisłego powiązania aktywności ze zdrowiem. Część trzecia ukazuje styl życia obrany przez badane respondentki, które charakteryzują następujące dane osobowe: grupa 85 % [59 osób] pielęgniarek to kobiety z wykształceniem średnim medycznych, z ukończonym liceum pielęgniarskim.

W 30 % [21osób] pielęgniarek to kobiety z długim stażem zawodowym, przyuczone do zawodu. Pielęgniarki to w 18% [13 osób] kobiety wolnego stanu, a w 82% [57osób] kobiety zamężne. Wśród nich 38% [23 osoby] posiada jedno dziecko i stan rodzinny trzy osobowy, w 56 % [38 osób] kobiety posiadają dwoje dzieci i rodzinę czteroosobową, w 6% [4 osoby]

to kobiety samotnie wychowujące dzieci. Przeważający wiek badanych oscylował w granicach 35-44 lata – 80% [56 osób], - 35-44 lata 12% [8 osób], oraz 8% [6 osób] - 25-34 lata. Grupa księgowych w 56% [39 osób] z wykształceniem wyższym ekonomicznym, w 32% [22 osoby] z wykształceniem średnim ekonomicznym a w 12% [9 osób] przyuczonych do zawodu, z długim stażem zawodowym. Wśród tej grupy respondentek przeważały kobiety zamężne z dwu i czteroosobową rodziną 86% [59 osób], 6% [4 osoby] to kobiety zamężne z trzy osobową rodziną, a 8% [7 osób] to kobiety stanu wolnego.

W większości badanych wiek wahał się w granicach 35-44 lata w 68% [47 osób], w 12% [9osób] w granicach 25-34 lata, oraz 45-54 w 20% [14 osób].

WYNIKI BADAŃ

Badania wykazały, że w grupie pielęgniarek 33% [24 osoby], a grupie księgowych 44% [31osób] respondentek stanowią kobiety, które nie są zbyt aktywne, ale noszą się z zamiarem zwiększenia swojej aktywności w przyszłym miesiącu, pielęgniarki w 26% [18 osób], a księgowe w 7% [5 osób] to kobiety nie potrafiące określić własnej aktywności, 20% [14 osób] pielęgniarek, a w 23% [16 osób] księgowe to respondentki, które nie są zbyt aktywne i nie zamierzają zmieniać stanu swej aktywności podczas najbliższych 6 miesięcy. 13% [9 osób] pielęgniarek, a 1% [7 osób] księgowych to kobiety, które były aktywne rok temu, ale podczas ostatnich kilku miesięcy są mniej aktywne. Jedynie 6% [4 osoby] pielęgniarek, oraz 5% [3osoby] księgowych są systematycznie od wielu lat aktywne i nie zamierzają tego zmieniać.

Marsz jest jedną z najprostszych form aktywności ruchowej, ankietowane rzadko jednak uczestniczyły w tej formie ruchu, prawie równomiernie rozłożył się podział na osoby maszerujące i nie maszerujące w ogóle, na dystansie dłuższym niż trzy km, 48% [34 osoby] ankietowanych pielęgniarek maszerowała 20 razy w roku tj. średnio raz na 2,5 tygodnia, a 21% [15 osób] spacerowała, co 4 miesiące. Księgowe w 43% [30 osób] spacerowały trzy razy w roku, a 21% [15 osób] co 2,5 tygodnia.

Reszta badanych w obu grupach kobiet deklarowała marsz 3 km lub więcej rzadziej niż 3 razy w roku.

Powody, jakie podawały panie, dla których warto ćwiczyć to przede wszystkim podtrzymywanie zdrowia, taką odpowiedź udzieliło, w przypadku pielęgniarek 36% [25 osób], księgowe 26% [18 osób]. Kolejny powód - bycie sprawnym, pielęgniarki w 21% [15 osób], księgowe w 26% [18 osób]. Przebywanie na świeżym powietrzu - pielęgniarki w 8% [7 osób], a księgowe w 9% [6 osób], kontrola ciężaru ciała pielęgniarki 9% [6 osób] księgowe 7% [5 osób] dla zabawy, przeżycia przygody, emocji- odpowiednio: 6 i 5% [po 4 osoby], dla odpoczynku i relaksu - pielęgniarki 5% [4 osoby], księgowe 3% [2 osoby].

Spośród utworzonej listy sportów poproszono ankietowane o wybranie tych, które realizowały podczas ostatnich dwunastu miesięcy i w czasie ostatnich czterech tygodni.

Pielęgniarki w ostatnim roku realizowały zajęcia z zakresu jazdy na rowerze w 60% [42 osoby], 46% [32 osoby] uprawiało gimnastykę, 40% [28 osób] prace w ogrodzie, oraz równomiernie po 20% [14 osób] pływanie w wodach otwartych, piłkę ręczną, ćwiczenia lekko-atletyczne, wędkowanie.

Księgowe w ostatnim roku uczestniczyły najczęściej w zajęciach aerobiku, tańcach, joga, fitness, 40% [28 osób], zajmowały się pracami w ogrodzie, pływaniem w basenach w 33% [23 osoby], kometką i ćwiczeniami siłowymi 20% [14 osób].

Walka z nadwagą i otyłością jest nie tylko wymogiem estetycznym, ale przede wszystkim wynika z troski o własne zdrowie. Hypercholesterolemia, miażdżyca – w następstwie tego choroba niedokrwienna serca i zawał serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, cukrzy-

ca, choroby układu oddechowego, zmiany zwyrodnieniowe kości i stawów, a także niektóre nowotwory przewodu pokarmowego i narządu rodowego u kobiet to choroby częściej występujące u osób z otyłością.

Wśród badanych pytając o zmiany ich wagi ciała Panie określały:

- ✦ pielęgniarki w 42% (29 osób) swój ciężar ciała jako utrzymujący się na stałym poziomie, 16% (11 osobom) przybyło 5 kg, 12% (8 osobom) przybyło 3 kg, 8% (6 osobom) ubyło 5 kg, 2% (1 osobie) ubyło 4 kg, nie kontroluje swej wagi ciała 20% (14 osób) badanych.
- ✦ księgowe określiły swoją wagę ciała na stałym utrzymującym się poziomie w 32% (22 osoby), 28% (20 osobom) przybyło 3 kg, odpowiednio 2% (1 osoba) ubyło 5kg i po 4 kg, 11% (8 osób) nie kontroluje swej wagi ciała.

W dzisiejszym czasie odnajdywane są różne sposoby, zrzucenia nadmierne zgromadzonej w organizmie tkanki tłuszczowej. Najczęściej badane wymieniały:

- ✦ pielęgniarki w 27% (20 osób) usiłują zrzucić nadmierne kilogramy stosując dietę, 15% (10 osób) poprzez aktywność fizyczną, połączenie diety i aktywności fizycznej jest najlepszym rozwiązaniem dla 16% (11 osób), 13% (9 osób) stosuje leki, a 29% (21 osób) nie próbuje schudnąć,
- ✦ księgowe w 39% (27 osób) stosują dietę, 6% (4 osoby) stara się być aktywna fizycznie, 8% (6 osób) stosuje dietę wspomaganą aktywnością fizyczną, 16% (11 osób) wybiera ingerencję farmakologiczną, 31% (22 osoby) nie próbuje obniżyć swojej wagi ciała. Tab.1 Sposoby regulacji ciężaru ciała.

Tab.1 Sposoby regulacji ciężaru ciała

Sposoby obniżenia wagi ciała	Pielęgniarki	Księgowe
dieta	27% [20 osób]	39% [27 osób]
aktywność fiz.	15% [10 osób]	6% [4 osoby]
dieta i akt.fiz.	16% [11 osób]	8% [6 osób]
stosowanie leków	13% [9 osób]	16% [11 osób]
nie próbuje	29% [21 osób]	31% [22 osoby]

Dla potrzeb analizy wskaźnika BMI (Body Mass Index) poproszono ankietowane o podanie swojej wagi i wzrostu. Dzięki tym danym można określić, czy badane są kobietami otyłymi.

Grupa pielęgniarek

Liczba osób	11	14	17	9	8	6	5
Wzrost w cm	157	158	164	166	167	170	172
Ciężar ciała w kg	51	70	72	56	65	80	65
BMI	20,7	28,0	26,8	20,3	23,3	27,7	21,9

Grupa księgowych

Liczba osób	7	12	17	4	18	3	9
Wzrost w cm	163	164	166	169	170	172	173
Ciężar ciała w kg	69	70	78	60	62	70	69
BMI	25,9	26,0	28,8	21,0	21,4	23,6	23,0

Można stwierdzić, iż: w grupie pielęgniarek 16 Pań (23%) mieści się w normach wskaźnika BMI, niedowagę zanotowano u 9 badanych (13%), natomiast 37 (53%) na badanych 70 posiada nadwagę Księgowe z nadwagą to 36 osób (52%), w przyjętych normach mieści się 36 Pań (52%).

WNIOSKI

Z badań wynika, że bardziej aktywna ruchowo jest grupa kobiet ze środowiska zawodowego pielęgniarek.

Efekt taki uzyskują przede wszystkim ze względu na bardziej aktywny sposób wykonywania swoich obowiązków zawodowych.

Aktywność ruchowa w czasie wolnym jest stosunkowo przybliżona w wartościach do aktywności porównywalnej grupy Pań księgowych. Pośród utworzonej listy sportów Panie najczęściej realizowały swą aktywność w formie jazdy na rowerze, odpowiednio 60% pielęgniarki i 46% księgowe.

W ciągu ostatnich czterech tygodni badane zadeklarowały swoją aktywność na poziomie 2 dni – pielęgniarki w 20% a księgowe 5 dni – 33%.

Przeprowadzone badanie na wskaźnik BMI pozwoliły stwierdzić, iż w przeważającej ilości Panie cierpią na nadwagę.

Pytania dotyczące zdrowia mogą wyjaśnić w pewnym stopniu przyczyny takiego stanu. Wg badanych najistotniejszym czynnikiem wpływającym na zdrowie to w przypadku pielęgniarek żywienie 66%, natomiast w przypadku księgowych powodem wpływającym na stan zdrowia i wagę ciała ma stres – 40%.

PIŚMIENNICTWO

1. Łobożewicz T., Wolańska T. (1994): Rekreacja i turystyka w rodzinie. Estrella. Warszawa.
2. Skierska E. (red.) (1996): Sport kobiet. AWF Warszawa.
3. Winiarski R. (1991): Motywacje aktywności rekreacyjnej człowieka. AWF Kraków.
4. Żukowska Z. (1998): Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie. AWF Warszawa.

STRESZCZENIE

Celem badań jest określenie rangi wielkości zasięgu i częstotliwości uczestnictwa w rekreacji ruchowej kobiet dwóch grup zawodowych – pielęgniarek i księgowych. Zbadano 140 osobową grupę kobiet, mieszkankę Legionowa i okolic. Podstawowym problemem naukowym niniejszych badań stał się poziom świadomości związków aktywności ruchowej ze zdrowiem oraz stylem życia ankietowanej grupy kobiet. Do realizacji celu wykorzystano technikę ankiety, obserwacji i analizy źródeł.

Z badań wynika, że bardziej aktywna ruchowo jest grupa kobiet ze środowiska zawodowego pielęgniarek. Pośród utworzonej listy sportów Panie najczęściej realizowały swą aktywność w formie jazdy na rowerze.

Najistotniejszym czynnikiem wpływającym na zdrowie wg. badanych, to w przypadku pielęgniarek żywienie, natomiast w przypadku księgowych powodem wpływającym na stan zdrowia i wagę ciała ma stres.

SUMMARY

The purpose of the research is to determine the range and frequency of the participation in the movement recreation of the two groups of women-professional nurses and accountants.

The research was made on 140 women, the inhabitants of Legionowo and its region. The crucial scientific problem is the awareness of the women of the existing connection between the movement activity, health and the life style of the surveyed women. The method of polls, observation and the analysis of the sources has been used in the research. The research clearly indicates that the group of nurses is more active as far as the movement is concerned. Riding a bicycle is the most popular sport they practice. According to the nurses the most important factor influencing the health of the surveyed women is their diet. In the opinion of the accountants it is the weight and stress.