

Zakład Antropologii
Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie
Department of Anthropology
Academy of Physical Education, Krakow

RYSZARD ŻARÓW, STANISŁAW GOŁĄB, MARIA CHRZANOWSKA,
STANISŁAW MATUSIK, JAN SOBIECKI

Physical activity of the adult men (short communication)

Aktywność fizyczna dorosłych mężczyzn (komunikat z badań)

WSTĘP

Aktywność fizyczna należy do ważniejszych czynników wpływających na stan zdrowia, samopoczucie i jakość życia człowieka. Niedobór ruchu stanowi realne zagrożenie takimi chorobami jak: nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca typu II czy choroba niedokrwienna serca. Jednym z głównych celów nowoczesnej strategii zdrowia publicznego jest zwiększenie aktywności fizycznej (Drabik 1977, Drygas 1977 i in.). Regularna aktywność fizyczna winna być składnikiem zdrowego stylu życia. Przez aktywność fizyczną (nazywaną także zamiennie aktywnością ruchową) rozumiemy wszelką działalność związaną z wykonywaniem dowolnego ruchu czy wysiłku fizycznego (Kłosowski 1999). Przegląd definicji i określeń aktywności fizycznej zawierają między innymi prace Drabika 1995, Jopkiewicza 1998, Szeklickiego 2000. Wśród rodzajów tej aktywności możemy wyróżnić:

- wymuszoną aktywność fizyczną, związaną z wykonywaniem pracy zawodowej i czynności codziennych,
- aktywność fizyczną realizowaną z własnej woli, w czasie wolnym od pracy zawodowej.

W niniejszym opracowaniu przyjęto pojęcie aktywności fizycznej jako spontanicznej aktywności ruchowej, realizowanej w czasie wolnym od pracy, w dowolnej, wybranej przez ćwiczącego formie i wielkości obciążeń.

Celem pracy jest ocena aktywności fizycznej 40 – 50-letnich mężczyzn, pracowników Huty im. T. Sendzimira (HTS) w Krakowie.

MATERIAŁ I METODA

Od października 2001 roku zespół pracowników Katedry Antropologii Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie we współpracy z ZOZ „Centrum Medyczne – Nowa Huta” w Krakowie realizuje pod kierunkiem S. Gołęba projekt badawczy pt. „Somatyczne i motoryczne efekty różnic społecznych i stylu życia w ocenie kondycji biologicznej pracowników Huty im. T. Sendzimira w Krakowie”. Badania obejmują pomiary antropometryczne i próby sprawności motorycznej oraz ocenę statusu społecznego-ekonomicznego, stylu ży-

cia, aktywności fizycznej, sytuacji życiowej i stanu zdrowia za pomocą kwestionariusza ankiety. Program badawczy realizowany jest w czasie badań okresowych pracowników, za ich zgodą. Wiek badanych osób zawierał się w granicach 18 – 65 lat. Z uwagi na fakt, że badania jeszcze trwają do analizy wybrano dane 212 mężczyzn w przedziale wiekowym 40 – 50 lat. Średni wiek w badanej grupie wynosi 45,12 lat.

W opracowaniu skupiono uwagę na danych zawartych w kwestionariuszu dotyczących poziomu wykształcenia, zajmowanego stanowiska pracy (kierownicze, pracownik szeregowy), deklarowanej aktualnej aktywności fizycznej (wyczynowe uprawianie sportu, rekreacyjne uprawianie sportu lub aktywność turystyczna), form tej aktywności i rodzajów uprawianych dyscyplin sportowych, regularności aktywności ruchowej oraz tygodniowej liczby godzin przeznaczonych na uprawianie sportu, rekreacji lub turystyki. Wykształcenie ujęto w trzy kategorie: 1 – podstawowe, zasadnicze zawodowe; 2 – średnie ogólne, średnie techniczne; 3 – pomaturalne, niepełne wyższe, wyższe.

WYNIKI

W badanej grupie mężczyzn 58,5% posiada wykształcenie podstawowe lub zasadnicze zawodowe, 32,1% średnie ogólne lub techniczne i 9,4% powyżej średniego poziomu wykształcenia. Stanowiska kierownicze zajmuje 10,8% osób, pozostali (189 osób) to pracownicy szeregowi.

Tab. 1. Deklarowana aktywność fizyczna 40 – 50-letnich pracowników HTS w Krakowie

Rodzaj aktywności	Aktywność rekreacyjna i turystyczna	Aktywność rekreacyjna	Aktywność turystyczna	Brak aktywności	Suma
N	30	21	27	134	212
%	14,1	9,9	12,7	63,3	100

Zrozumiałym jest, że nikt spośród badanych w tym wieku nie uprawia wyczynowo sportu. Wyniki badań wskazują, że 36,7% mężczyzn w wieku 40 – 50 lat, zatrudnionych w Hucie im. Tadeusza Sendzimira w Krakowie, deklaruje rekreacyjną lub turystyczną aktywność fizyczną. Otrzymany wynik jest interesujący, bowiem z większości opracowań wynika, że zaledwie 3 – 10% dorosłych Polaków wykazuje zadowalającą aktywność fizyczną (Chrzewski 1997).

W przypadku badanych mężczyzn deklarowana aktywność ruchowa jest sporadyczna, nieregularna, najczęściej podczas urlopu. Jest więc aktywnością niezadowalającą. Regularną aktywność fizyczną (rekreacyjną lub turystyczną) podejmuje tylko 9 osób spośród badanych 212 osób, co stanowi 4,2%. Średni czas poświęcony na różne formy aktywności to około 7 godzin na tydzień – od 3 do 14 godzin. Główne rodzaje aktywności ruchowej, tej niewielkiej grupy osób, to turystyka piesza górską, turystyka rowerowa i narciarstwo.

W tabelach 2 i 3 przedstawiono strukturę częstości deklarowanej aktywności w zakresie turystyki i rekreacji w grupach wykształcenia. Jako 100% przyjęto ogół pracowników w danej kategorii wykształcenia.

Tab. 2. Rozkład częstości aktywności rekreacyjnej w kategoriach wykształcenia

Wykształcenie Deklaracja	Podstawowe i zasadnicze	Średnie	Wyższe
Nie	84,68	69,12	45,00
Tak	15,32	30,88	55,00

Zależność między aktywnością rekreacyjną a wykształceniem jest statystycznie istotna na poziomie istotności 0,01 ($\chi^2 = 17,39$), co świadczy o silnej współzależności obu cech.

Tab. 3. Rozkład częstości aktywności turystycznej w kategoriach wykształcenia

Wykształcenie Deklaracja	Podstawowe i zasadnicze	Średnie	Wyższe
Nie	83,06	69,12	25,00
Tak	16,94	30,88	75,00

Podobnie jak poprzednio, występuje statystycznie istotna zależność ($\alpha = 0,01$) między aktywnością turystyczną a poziomem wykształcenia, co świadczy o silnej współzależności tych cech ($\chi^2 = 30,35$). Można więc wnioskować, że wraz ze zwiększaniem się poziomu wykształcenia obserwuje się znaczące zwiększanie się odsetka osób uczestniczących w jakiegokolwiek formie aktywności turystycznej lub rekreacyjnej.

DYSKUSJA

Z przeprowadzonych badań wstępnych wynika, że żadnej aktywności fizycznej w czasie wolnym od pracy zawodowej nie podejmuje 63,3% badanych, 32,5% sporadyczną, bardzo małą aktywnością a tylko 4,2 % regularną, dużą aktywnością fizyczną. Wg badań ankietowych Drygasa i wsp. (2001), zrealizowanych w Łodzi, żadnych ćwiczeń fizycznych nie wykonuje 70% badanych (średnia wieku mężczyzn 43,8 lat), a dużą aktywnością ruchową wykazywało 5,5 % mężczyzn. Duża aktywność, wg Drygasa i wsp. (2001) to wykonywanie ćwiczeń fizycznych (trwających co najmniej 30 minut) od 4 do 7 dni w tygodniu. W przybliżeniu odpowiada to regularnej aktywności fizycznej charakteryzowanej w prezentowanym doniesieniu.

W prowadzonych badaniach nie oceniano oddzielnie aktywności fizycznej związanej z wykonywaniem pracy zawodowej. Można przypuszczać, że dla pewnej części badanych, wykonywana praca fizyczna zastępuje aktywność rekreacyjną lub turystyczną.

Analiza poziomu aktywności fizycznej w zależności od wieku, płci i statusu społeczno-ekonomicznego będzie przedmiotem szczegółowego opracowania po zakończeniu cyklu badań.

WNIOSKI

1. Niska aktywność fizyczna dorosłych mężczyzn jest ważnym problemem zdrowia publicznego w Polsce.
2. Poziom wykształcenia jest istotnym czynnikiem warunkującym aktywność fizyczną 40 – 50-letnich mężczyzn.

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część I, AWF Gdańsk 1995.
2. Drabik J.: Trening a trening sportowy. Promocja zdrowia. Nauki społeczne i medycyna, 1997, 4, 126-135
3. Drygas W.: Wyśiłek fizyczny – panaceum, mit czy katastrofa. Medicina Sportiva 1997, 1, 37-41
4. Kłosowski M.: Przegląd i charakterystyka metod oceny poziomu aktywności fizycznej oraz jej wpływu na organizm człowieka. W: Aktywność fizyczna. Drugie warsztaty antropologiczne. AWF Warszawa 1999, 7-22
5. Szeklicki R.: Metody pomiaru aktywności fizycznej. Wychowanie Fizyczne i Sport 2000, 3, 3-20
6. Charzewski J.: Aktywność sportowa Polaków. AWF Warszawa 1997
7. Jopkiewicz A.: Zmienność sprawności fizycznej mężczyzn oraz genetyczne i środowiskowe jej uwarunkowania. WSP Kielce 1998
8. Drygas W. i wsp.: Ocena aktywności fizycznej mieszkańców sześciu krajów europejskich. Projekt Bridging the East-West Health GAP, www.cindi.org.pl, 1-7

STRESZCZENIE

Aktywność fizyczna należy do istotnych czynników wpływających na stan zdrowia, samopoczucie i jakość życia człowieka. W opracowaniu przyjęto pojęcie aktywności fizycznej jako spontanicznej aktywności ruchowej, realizowanej w czasie wolnym od pracy, w dowolnej, wybranej przez ćwiczącego formie i wielkości obciążeń. Celem pracy była ocena aktywności fizycznej 40 – 50-letnich mężczyzn, pracowników Huty im. T. Sendzimira (HTS) w Krakowie. Analizowano dane zawarte w kwestionariuszu ankiety dotyczące poziomu wykształcenia, zajmowanego stanowiska pracy, deklarowanej aktualnie aktywności fizycznej (wyczynowe uprawianie sportu, rekreacyjne uprawianie sportu lub aktywność turystyczna), form tej aktywności i dyscyplin sportowych, regularności aktywności ruchowej oraz tygodniowej liczby godzin przeznaczonych na uprawianie sportu, rekreacji lub turystyki. Stwierdzono, że regularną, dużą aktywność fizyczną podejmuje tylko 4,2% osób. Niska aktywność fizyczna dorosłych mężczyzn jest ważnym problemem zdrowia publicznego w Polsce, a poziom wykształcenia jest istotnym czynnikiem warunkującym tę aktywność.

SUMMARY

Physical activity is the one of the most important factors that have an influence on health, mood and quality of life. In this article the term of physical activity is defined as spontaneous movement activity, which is done in free time. The form and intensity is chosen by the one, who practices. The evaluation of the physical activity by 40 – 50 year old men – workers of Huta T. Sendzimira (HTS) in Krakow – was the aim of this article. Data in the questionnaire was analyzed. It included: educational level, job position, declared physical activity (sports, recreation or tourism), forms of this activity and kinds of sports, regularity of physical activity and the number of hours devoted to them. Results showed, that the regular, huge physical activity was taken by 4,2% of men. Low activity of the adult men is an important problem of public health in Poland but educational level is the important factor that conditions this activity.