

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Katedra Anatomii i Antropologii, Gdańsk  
Jędrzej Śniadecki Academy of Physical Education and Sport, Department of Anatomy  
and Anthropology, Gdańsk

BARBARA DUDA

---

*A woman as a creator of a healthy life style in a family*

---

**Kobieta kreatorką zdrowego stylu życia w rodzinie**

Zdrowy styl życia kształtuje się głównie w dzieciństwie i w młodości pod wpływem różnych czynników oraz wzorów osobowych w domu. Członkowie rodziny czynnie uczestniczą w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych. Niestety stan zdrowia rodziny w Polsce jest niezadawalający, a jedną z funkcji rodziny jest troska o zdrowie, zgodnie z hasłem WHO „Zdrowie zaczyna się w domu” [1]. Osobą, której przypisuje się funkcję kreatorki zdrowego stylu życia w rodzinie jest kobieta. To ona „poprzez własny przykład zachowań zdrowotnych przekazuje następnym pokoleniom prawidłową postawę do zdrowia i stylu życia” [3].

Stąd celem pracy jest ocena wpływu aktywności ruchowej kobiety na kształtowanie zdrowego stylu życia w rodzinie.

**MATERIAŁ I METODA**

Przedmiotem badań objęto 120 studentki studiów zaocznych (65 osób z Wydziału Pielęgniarstwa AM w Gdańsku – pielęgniarki i 55 osób ze Studiów Podyplomowych AWFIS w Gdańsku – nauczycielki), w wieku od 23 do 46 lat (średnia wieku wynosi 33,8 lat). Badania wykonano w styczniu 2004 roku. Zastosowano anonimowe ankiety, które uwzględniły między innymi dane dotyczące aktywności fizycznej respondentek.

**WYNIKI**

Analiza budżetu czasu wolnego, którym dysponują respondentki w ciągu tygodnia wykazała, że jest on nie wielki i wynosi średnio od 1 do 2 godzin tygodniowo (tab. 1). Ponadto prawie 22% nauczycielek i ponad 29 % pielęgniarek nie posiada w ogóle czasu wolnego. Ocena form spędzania czasu wolnego (tab. 2) wskazuje, że badane osoby spędzają go zwykle aktywnie, podobnie jak ich dzieci, w odróżnieniu od rodziców ankietowanych osób, którzy preferowali bierny sposób spędzania czasu wolnego. Przeprowadzone badania systematyczności i częstości uprawiania ćwiczeń fizycznych (tab. 3) ukazują, że nauczycielki podejmują aktywność ruchową od czasu do czasu (47,27%) lub ćwiczą systematycznie (43,64%). Natomiast pielęgniarki zdecydowanie ćwiczą tylko od czasu do czasu (64,61%). Większość nauczycielek podaje, że nie ćwiczy regularnie lub regularnie 2-3 razy dziennie. Jest tylko niewielki odsetek osób, które ćwiczą codziennie lub 4-5 razy w tygodniu. Z kolei pielęgniarki głównie deklarują, że nie ćwiczą regularnie lub tylko 1 raz w tygodniu. Mimo

to, ankietowane osoby oceniają swoją aktywność ruchową jako dobrą (nauczycielki – 56%) lub jako dość dobrą (pielęgniarki – 40%). Studentki wśród różnych form aktywności ruchowej (tab. 4) w czasie wolnym preferują głównie spacer, pokonując dystans od 1,5 do 5 km dziennie (nauczycielki) lub mniej niż 1,5 km (pielęgniarki) (tab. 5).

Tab. 1. Struktura czasu wolnego

Czas wolny [godziny]	Nauczycielki		Pielęgniarki	
	N	%	N	%
Brak	12	21,82	19	29,23
1-2	22	40,00	16	24,61
3-4	17	30,91	15	23,08
5 i więcej	4	7,27	15	23,08

Tab. 2. Formy spędzania czasu wolnego

	Aktywne (a)		Bierne (b)		Brak odpowiedzi		a+b	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Nauczycielki	27	49,09	11	20,00	13	23,64	4	7,27
Rodzice nauczycielek	19	34,54	24	43,64	12	21,82	-	-
Dzieci nauczycielek	30	54,54	3	5,45	18	32,73	4	7,27
Pielęgniarki	31	47,69	21	32,31	13	20,00	-	-
Rodzice pielęgniarek	23	35,38	28	43,08	14	21,54	-	-
Dzieci pielęgniarek	35	53,84	7	10,76	22	33,85	1	1,54

Tab. 3. Systematyczność i częstość uprawiania ćwiczeń fizycznych w tygodniu oraz samoocena sprawności fizycznej

Systematyczność	Nauczycielki		Pielęgniarki	
	N	%	N	%
Tak	24	43,64	16	24,61
Nie	5	9,09	7	10,77
Od czasu do czasu	26	47,27	42	64,61
<b>Częstość</b>				
Codziennie	4	7,27	-	-
4-5 razy	4	7,27	1	1,54
2-3 razy	19	34,54	8	12,31
1 raz	8	14,55	10	15,38
nieregularnie	20	36,36	40	61,54
w ogóle nie ćwiczę	-	-	6	9,23
<b>Samoocena sprawności fizycznej</b>				
Bardzo dobra	7	12,73	9	13,85
Dobra	31	56,36	24	36,92
Dość dobra	15	27,27	26	40,00
Zła	2	3,64	5	7,69
Brak odpowiedzi	-	-	1	1,54

Samoocena akceptacji grupowych form aktywności fizycznej (tab. 5) wskazuje, że studentki lubią ćwiczyć w grupie i uważają, że grupowe ćwiczenia mobilizują je do większego wysiłku i precyzji w wykonywaniu ćwiczeń. Ponadto studentki oceniają prowadzony przez siebie styl życia jako raczej prawidłowy. Z przeprowadzonych badań wynika, że bardziej aktywne ruchowo są nauczycielki, chociaż pielęgniarki jako przedstawicielki służby zdrowia powinny swoim przykładem dawać wzór zdrowego stylu życia.

Tab. 4. Formy podejmowania aktywności fizycznej

Formy aktywności ruchowej	Nauczycielki		Pielęgniarki	
	N	%	N	%
Bieganie	12	21,82	15	23,08
Gra w piłkę	12	21,82	3	4,61
Pływanie	20	36,36	19	29,23
Ćwiczenia gimnastyczne	25	45,45	15	23,08
Jazda rowerem	31	56,36	44	67,69
Łyżwy, narty	18	32,72	11	16,92
Tenis	6	10,91	2	3,08
Aerobik	24	43,64	7	10,77
Spacer	44	80,00	57	87,69
Rolki	3	5,45	3	4,61
Skoki na skakance	3	5,45	2	3,08
Inne	12	21,82	9	13,85

Tab. 5. Samoocena dystansu codziennego spaceru, akceptacji grupowych form aktywności fizycznej i samoocena stylu życia

Dystans codziennego spaceru	Nauczycielki		Pielęgniarki	
	N	%	N	%
Mniej niż 1,5 km	24	43,64	34	52,31
Od 1,5 do 5 km	28	50,91	24	36,92
Więcej niż 5 km	3	5,45	7	10,77
Akceptacja grupowych form aktywności				
Lubię ćwiczyć w grupie (a)	30	54,54	21	32,31
Peszy mnie ćwiczenie w grupie (b)	2	3,64	11	16,92
W grupie jestem anonimowy i niekontrolowany (c)	-	-	7	10,77
Grupowe ćwiczenia mnie mobilizują do wysiłku (d)	20	36,36	13	20,00
a+c+d	-	-	1	1,54
a+c	-	-	1	1,54
a+d	3	5,45	5	7,69
Styl życia				
Raczej prawidłowy	50	90,91	47	72,31
Zdecydowanie prawidłowy	2	3,64	7	10,77
nieprawidłowy	3	5,45	11	16,92

## OMÓWIENIE

Studentki studiów zaocznych zajęte w większości obowiązkami rodzinnymi, pracą zawodową oraz nauką często nie mogą pozwolić sobie na dodatkowe zajęcia związane ściśle z aktywnością ruchową. Ich budżet czasu wolnego jest niewielki. Badania Łepeckiej-Klusek [4] wykazały, że pielęgniarki z AM w Lublinie mają więcej czasu niż studentki z Gdańska. W większości (83,9%) były to osoby, które nie ukończyły jeszcze 30 r. ż. i nie założyły swojej rodziny (69,1%). Według Skierskiej [8] tylko 42% kobiet w Polsce poświęca 3 godziny tygodniowo na aktywność fizyczną, a 13% kobiet zajmuje się rekreacją przez 0,5 godziny w tygodniu. Pozostałe osoby wybierają bierny sposób spędzania czasu wolnego. Charzewski [2] podaje, że 50% pracujących umyślowo kobiet nigdy nie zajmowało się sportem i rekreacją ruchową. Natomiast autorzy [4, 6, 7] potwierdzają, że kobiety pracujące zawodowo wybierają najczęściej spacer, jako podstawową formę aktywności ruchowej. Odmiennie wyniki uzyskała Mięśowicz [5], która podaje, że tylko 17,3% studentek studiów zaocznych przeznaczają 1 godzinę dziennie na spacer, a 5,3% studentek preferuje aktywny sposób spędzania czasu wolnego. Ponadto badania wielu autorów [2, 4, 5, 6, 7] wykazały brak systematyczności i regularności oraz niską częstotliwość uprawiania wybranych dyscyplin sportu. Pomimo wykazywanych w analizie zaniedbań w sferze aktywności fizycznej większość studentek ocenia pozytywnie swoją sprawność fizyczną.

## WNIOSKI

Badane kobiety starają się spędzać czas wolny aktywnie, lecz budżet czasu wolnego którym dysponują jest niewielki. Studentki cechuje brak regularności i systematyczności oraz niska częstotliwość uprawiania wybranych dyscyplin sportu. Z powodu zaniedbań w sferze aktywności ruchowej badane kobiety nie stanowią wzorca w kształtowaniu zdrowego stylu życia w swojej rodzinie.

## PIŚMIENNICTWO

1. Cele zdrowotne w programie zdrowia dla wszystkich, Światowa Organizacja Zdrowia, 1991.
2. Charzewski J., Aktywność sportowa Polaków, AWF, Warszawa, 1997.
3. Kaiser A. i wsp., Prozdrowotne elementy w stylu życia rodziców, AWF, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2001,5.
4. Łepecka-Klusek i wsp., Rekreacja fizyczna studentek pielęgniarstwa, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia*, 2003, vol.LVIII, Suppl. XIII, 150, Sectio D, 252-255.
5. Mięśowicz I., Palus D., Zachowania prozdrowotne studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej, [w:] *Ontogeneza i promocja zdrowia*, A. Malinowski i wsp. (red.), Uniwersytet Zielonogórski, 2002, 182-189.
6. Parnicka U., Prozdrowotne zachowania kobiet aktywnych zawodowo, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia*, 2003, vol. LVIII, Suppl. XIII, 179, Sectio D, 417-422.
7. Salita J., Szczęsna B., Aktywność rekreacyjna w stylu życia pielęgniarek i księgowych mieszkanek Legionowa i okolic, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia*, 2003, vol. LVIII, Suppl. XIII, 216, Sectio D, 75-80.
8. Skierska E., *Sport i kobieta*, AWF Warszawa, 1996.

## STRESZCZENIE

Zdrowy styl życia kształtuje się głównie w dzieciństwie i w młodości pod wpływem różnych czynników oraz wzorów osobowych w domu. To od kobiety w dominującym stopniu zależy troska o zdrowie całej rodziny. Stąd celem pracy jest ocena wpływu aktywności ruchowej kobiety na kształtowanie zdrowego stylu życia w rodzinie.

Przedmiotem badań objęto 120 studentki studiów zaocznych, w wieku od 23 do 46 lat. Zastosowano anonimowe ankiety, które uwzględniły między innymi dane dotyczące aktywności fizycznej respondentek. Analiza oceny aktywności ruchowej studentek wykazała, że czas wolny spędzają zwykle w sposób aktywny, lecz czas wolny którym dysponują studentki jest niewielki i wynosi średnio od 1 do 2 godzin tygodniowo. Zdecydowana większość pielęgniarek (65%) i nauczycielek (47%) przyznaje, że podejmuje aktywność ruchową od czasu do czasu i ćwiczy nieregularnie z dużymi przerwami. Studentki wśród różnych form aktywności ruchowej w czasie wolnym preferują głównie spacer. Pomimo to, ankietowane osoby oceniają swoją aktywność ruchową jako dobrą (56% - nauczycielki) lub jako dość dobrą (40% - pielęgniarki) oraz uważają, że prowadzą raczej prawidłowy styl życia. Studentki studiów zaocznych zajęte w większości obowiązkami rodzinnymi, pracą zawodową oraz nauką często nie mogą pozwolić sobie na dodatkowe zajęcia związane ściśle z aktywnością ruchową.

## SUMMARY

A healthy life style is created in childhood and youth under the influence of many factors and individual examples at home. In a family it is often a woman who is responsible for improvement and promotion of a healthy life style, including health activity. The aim of the study is to assess the influence woman's physical activity on a healthy life style of a family. 120 extramural female students aged between 23 and 46. The data about physical activity of the respondents and their families was collected in anonymous questionnaires. The analysis of women students' physical activity revealed that they spend their free time actively. What is alarming though, it is amount of free time at their disposal, 1-2 hours weekly. Significant number of nurses (65%) and teachers (47%) admit that they take up physical activity from time to time and practice irregularly at intervals. Among various forms of physical activity in leisure time students prefer walking covering. And yet the respondents estimate their own physical activity as good (56% teachers) and quite good (40% nurses). In their opinion they lead rather a proper life style.

Extramural students who are busy with their family responsibilities, professional work and studies cannot allow themselves for extra activities closely connected with physical activity. The researches revealed that more active are teachers.