

Zakład Higieny i Promocji Zdrowia\*,  
Zakład Fizjologii i Biochemii, Instytut Fizjologii Człowieka\*\*,  
Zakład Kinezyterapii, Katedra Fizjoterapii\*\*\*  
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

BARBARA FRĄCZEK\*, ANDRZEJ T. KLIMEK\*\*, GRAŻYNA CIEŚLAR\*\*\*

### *Physical activity as an element of family lifestyle*

---

#### **Aktywność fizyczna jako element prozdrowotnego stylu życia rodziny**

Wiek dorastania to okres kształtowania postaw i zachowań zdrowotnych młodzieży, czas utrwalania nawyków określających przyszły styl życia ludzi dorosłych. Miejscem wychowania nastolatków jest przede wszystkim dom rodzinny i szkoła, a oddziaływaniom tych środowisk na młodych ludzi przypisuje się podstawową rolę. Przekazywanie przez rodziców odpowiedniej wiedzy z zakresu zachowań prozdrowotnych, w tym aktywności fizycznej, wraz z dostarczaniem indywidualnych wzorców zachowań sprzyjających zdrowiu to istotne czynniki wpływające na dokonywanie wyborów i przejmowanie zachowań prozdrowotnych młodzieży. Aktywność fizyczna to jeden z głównych obszarów stylu życia, oddziałuje ona kompleksowo na człowieka i ujawnia się w różnych aspektach jego zdrowia: fizycznym, psychicznym i społecznym, stąd kwalifikuje się ją jako miernik zachowań zdrowotnych [3].

Celem pracy była próba odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

- Jaka jest wiedza uczniów na temat roli aktywności fizycznej w życiu człowieka?
- Jaki jest stosunek młodzieży klas trzecich do aktywnego trybu życia?
- Czy istnieją różnice w zachowaniach uczniów, związanych z aktywnością, zależne od płci?
- Czy rodzaj wypoczynku (bierny lub czynny) młodzieży ma związek z formą spędzania wolnego czasu przez rodziców?

#### **METODYKA BADAŃ**

Badania przeprowadzono wśród 204 uczniów klas trzecich Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Krynicy. Narzędziem badawczym był anonimowy kwestionariusz ankiety zawierający twierdzenia na temat znaczenia ruchu w życiu człowieka i pytania dotyczące formy spędzania wolnego czasu przez młodzież i rodziców oraz określające poziom aktywności fizycznej uczniów i ich bliskich, w kontekście częstotliwości podejmowania ćwiczeń fizycznych. W opracowaniu wyników posłużono się testem statystycznym Chi<sup>2</sup>.

#### **WYNIKI**

Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzono, że wysoki odsetek uczniów (89%) posiada właściwą wiedzę dotyczącą wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka

oraz korzyści wynikających z systematycznego jej podejmowania (Tab.1). Analiza wyborów, wyrażających stosunek młodzieży do aktywności fizycznej wykazała, że aktywną formę wypoczynku preferuje 90% chłopców i 64% dziewcząt (Tab.2; ryc.1). Z drugiej strony, analizując częstość podejmowania różnego rodzaju ćwiczeń fizycznych w ciągu tygodnia zaobserwowano, że aż 2/3 dziewcząt deklaruje niską częstotliwość aktywności rekreacyjno-sportowej (6 lub mniej godzin tygodniowo). Znacznie wyższy poziom tej aktywności cechował chłopców, wśród których połowa przeznaczała od 7 do 14 godzin tygodniowo na ćwiczenia sportowe, a blisko 1/3 mężczyzn aktywnie spędza codziennie ponad 2 godziny (tab. 3; ryc.2). Rodzice najczęściej wybierają w wolnym czasie bierne formy wypoczynku (tab.2).

Oceniając rodzaj wypoczynku młodzieży (aktywny lub pasywny) w kontekście formy spędzania wolnego czasu przez rodziców, nie stwierdzono istnienia statystycznie istotnej zależności pomiędzy preferowaniem aktywności fizycznej przez młodzież a aktywną formą spędzania wolnego czasu przez rodziców ( $\chi^2 = 1.36$ , z poprawką Yates'a). Zaobserwowano natomiast, że w grupie rodziców odpoczywających aktywnie, aż 95,2 % chłopców również wybiera aktywne formy wypoczynku, zaś w grupie rodziców spędzających czas wolny w sposób bierny, 88,6% chłopców preferuje czynny rodzaj odpoczynku (ryc.3). Podobnie zależności obserwowano w grupie „aktywnych” dziewcząt i ich rodziców (77.3% i 61%). Na podstawie statystycznej analizy uzyskanych wyników zaobserwowano także, że mężczyźni istotnie częściej wybierają aktywną formę spędzania wolnego czasu niż kobiety (odpowiednio 90% mężczyzn versus 64.4 % kobiet;  $p=0.001$ ) (ryc.2). Ponadto, chłopcy przeznaczają znacznie więcej godzin w tygodniu na różnego rodzaju aktywność fizyczną niż ich rówieśniczki (54% versus 26% lub 26.% versus 7.7%;  $p=0.001$ ) (ryc.2). Także procent mężczyzn wskazujących na aktywną formę spędzania wolnego czasu, pochodzących z grupy „aktywnych rodziców”, (95.2%) jest statystycznie istotnie wyższy u chłopców niż u dziewcząt z analogicznej grupy (77.3%). Podobną zależność obserwowano u uczniów i uczennic, których rodzice spędzają wolny czas w sposób bierny (ryc.3).

## DYSKUSJA

Ankietowani uczniowie są świadomi korzyści wynikających z regularnego uprawiania aktywności fizycznej, o czym świadczy wysoki odsetek prawidłowych wyborów dotyczących twierdzeń z zakresu wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka (tab.1). Równocześnie większość dziewcząt i chłopców preferuje czynne formy wypoczynku (ryc.1). Z kolei, według Charzewskiego ponad 50% młodzieży najczęściej odpoczywa siedząc przed telewizorem [2]. Wyniki te znajdują potwierdzenie w badaniach ogólnopolskich przeprowadzonych w ramach badań międzynarodowych pod auspicjami Biura Europejskiego WHO, z których wynika, że Polska jest krajem o największym odsetku młodzieży oglądającej TV (4 godziny i więcej w ciągu dnia) [9]. Z ostatnich doniesień wynika, że do najbardziej popularnych sposobów spędzania czasu wolnego przez 15-letnią młodzież należą spotkania z przyjaciółmi, praca na komputerze oraz uprawianie sportu oraz spacer. Dziewczęta statystycznie istotnie częściej niż chłopcy spędzały czas z przyjaciółmi, oglądały telewizję, czytały, sypiały oraz słuchały muzyki, co wskazuje na częstsze występowanie w ich przypadku biernych form spędzania czasu wolnego. Chłopcy natomiast zdecydowanie częściej niż dziewczęta spędzali czas przed komputerem, ale także istotnie częściej uprawiali sport [4]. Również wyniki badań własnych wskazują na zróżnicowany, zależny od płci, poziom aktywności. Aż 2/3 dziewcząt przeznacza na ruch 6 lub mniej godzin tygodniowo, podczas gdy 80% chłopców deklaruje znacznie wyższy poziom aktywności rekreacyjno-sportowej (tab.3.; ryc.2). Według Woynarowskiej, w latach 90-tych, ćwiczenia fizyczne zajmujące tygodnio-

wo 4 godziny lub dłużej wykonywało 31% młodzieży polskiej, a taką częstotliwość ćwiczeń zdaniem autorki, można uznać za wystarczającą z punktu widzenia rozwoju i zdrowia młodych ludzi. Zbyt rzadko (1 raz w tygodniu lub rzadziej) wykonywał je, co trzeci uczeń (34%), zbyt krótko (1 godzina w tygodniu lub mniej) prawie, co drugi uczeń (43%). W latach 1990-1998 zwiększył się odsetek młodzieży ćwiczącej w tygodniu 4 godziny lub dłużej (z 31% do 40%), a zmniejszył się odsetek ćwiczących zbyt krótko. Niedostatki aktywności fizycznej u młodzieży są zjawiskiem obserwowanym we wszystkich krajach, Polska pod tym względem zajmuje pozycję środkową. Niepokojący może być fakt, że w Polsce, odsetek młodzieży poświęcający tylko 1 godzinę lub mniej w tygodniu (43%) jest wyraźnie większy od średniej dla 29 krajów (31%) [9]. W świetle powyższych wyników zadowolającymi wydają się być rezultaty badań własnych, na podstawie których blisko 1/3 chłopców aktywnie spędza codziennie ponad 2 godziny (ryc.2).

Ograniczenie codziennej aktywności fizycznej, nasilające się wraz z rozwojem cywilizacji, jest realnym zagrożeniem dla zdrowia. Przyczyny chorób społecznych widzi się przede wszystkim, w hipokinezji współczesnego człowieka i dlatego w programach promocji zdrowia podkreśla się szczególną rolę aktywności ruchowej. Aktywność ruchowa może być spontaniczna, bądź zaplanowana i kierowana. Dla promocji zdrowia drugi rodzaj aktywności jest jej lepszą formą, ponieważ ma charakter racjonalnego wyboru, który prowadzi do ukształtowania świadomych postaw proaktywnych i tworzy zdrowy styl życia. U ludzi dorosłych zanika naturalna potrzeba ciągłego ruchu, jaką widzimy u dzieci, a na jej miejsce powinna pojawić się motywacja racjonalna [6]. Szacuje się, że zadowolający, z punktu widzenia zdrowia, poziom aktywności fizycznej, cechuje tylko 10% dorosłych. Dlatego w Narodowym Programie Zdrowia 1996-2005 lista osiemnastu celów strategicznych zaczyna się od postulatu zwiększania aktywności fizycznej ludności tak, aby do roku 2005 różne formy aktywności ruchowej w czasie wolnym uprawiało, co najmniej 30% dorosłych. W analizowanej grupie tylko 20% rodziców preferowała aktywne formy spędzania wolnego czasu. Niska aktywność fizyczna większości społeczeństwa stanowi istotny problem zdrowia publicznego nie tylko w naszym kraju. Opublikowane niedawno wyniki reprezentatywnych badań mieszkańców krajów nadbałtyckich wskazują, że 60% Litwinów, 52% Łotyszów i 43% Estończyków charakteryzuje siedzący tryb życia w czasie wolnym od pracy zawodowej [7]. Z opracowań amerykańskich wynika, że zaledwie 15% dorosłych mieszkańców USA wykazuje regularną, zadowalającą aktywność fizyczną (przynajmniej 3 razy tygodniowo, minimum 20 minut ćwiczeń na dzień). Aż 60% nie wykonuje ćwiczeń fizycznych w czasie wolnym od pracy w sposób regularny zaś około 25% nie uczestniczy w ćwiczeniach fizycznych [1]. Polskie społeczeństwo jest zaliczane w Europie do mało aktywnych ruchowo.

Oceniając rodzaj wypoczynku młodzieży (aktywny lub pasywny) w kontekście formy spędzania wolnego czasu przez rodziców, nie stwierdzono istnienia statystycznie istotnej zależności pomiędzy preferowaniem aktywności fizycznej przez młodzież a aktywną formą spędzania wolnego czasu przez rodziców. Z danych literaturowych wynika, że rodzice są na ogół pozytywnie nastawieni do wychowania fizycznego dzieci a podstawowe znaczenie przypisują zdrowotno-rozwojowemu aspektowi aktywności fizycznej. Wykazano, że około 70% uczniów jest zachęcana przez rodziców do aktywności rekreacyjno-sportowej [2]. Odpowiedzialnością za wychowanie fizyczne dziecka rodzice obarczają przede wszystkim szkołę, a opinia ta jest wyrazem dość powszechnego oczekiwania głównie tych rodziców, którzy niewiele miejsca i czasu poświęcają w swoim życiu aktywności ruchowej. Tylko część badanych odpowiedzialność tę przyjmuje również na siebie i są to osoby, które były w młodości oraz są obecnie aktywne ruchowo [10]. Rodzinna rekreacja ma na ogół sporadyczny charakter, co czwarta matka oraz blisko połowa ojców bierze udział we wspólnych rodzinnych zajęciach rekreacyjnych. Nikła obecność aktywności fizycznej w zagospodarowa-

niu czasu wolego świadczy o jej marginalnej roli w stylu życia Polaków. Ogólnie, większość rodziców wobec aktywności fizycznej przyjmują postawę pozytywno-bierną. Większość autorów jest zdania, że oddziaływanie przykładem osobistym wydaje się skuteczną metodą wychowawczą pozwalającą w naturalny sposób wdrażać młodszych uczestników zajęć rekreacyjnych do aktywności ruchowej w czasie wolnym. Tymczasem, wysoki odsetek chłopców preferujących czynne formy wypoczynku, zarówno w grupie „aktywnych” rodziców, jak i w grupie rodziców biernie spędzających czas wolny, może świadczyć o istnieniu innych niż rodzinnych oddziaływań środowiskowych, kształtujących proaktywny styl życia młodzieży. Wpływ na kreowanie aktywnego sposobu życia mogą mieć grupy rówieśnicze, szkoła, bądź indywidualne świadome wybory uczniów. Z badań Kalecińskiej wynika, że tylko 40% dzieci uważa rodziców za animatorów rekreacji w swojej rodzinie. Ponadto, bezpośrednie oddziaływanie rodziców na rekreację swoich dzieci zmniejsza się wraz z ich dorastaniem i dojrzewaniem, czego przyczyną są rozbieżności pokoleniowych oczekiwań rekreacyjnych [10]. Ważkość zagadnienia aktywności fizycznej wśród młodzieży analizowana jest również w szerszym aspekcie. W piśmiennictwie odnotowano wiele przypadków współistnienia niektórych zachowań antyzdrowotnych wśród tych samych osób [9,8]. Stwierdzono, że wśród uczniów szkół średnich przejawiających niską aktywność ruchową, sposób żywienia znacznie odbiegał pod względem jakościowym od zaleceń żywieniowych w porównaniu z rówieśnikami o wyższym poziomie aktywności. Ponadto w grupie dziewcząt stwierdzono również zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a piciem alkoholu i paleniem tytoniu. W grupie o większej częstotliwości wykonywania ćwiczeń, większy był odsetek uczennic, które nigdy nie piły alkoholu i nie paliły papierosów [8]. Współwystępowanie różnych zachowań ryzykownych dla zdrowia może wskazywać na istnienie pewnego auto-destrukcyjnego syndromu już we wczesnych okresach życia. Wskazuje to na konieczność tworzenia wspólnych programów profilaktycznych dla różnych ryzykownych dla zdrowia zachowań.

Rok 2004 jest dla sportu, edukacji i dla Polski wyjątkowy: to rok letnich Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich w Atenach, czas wejścia Polski do Unii Europejskiej. Decyzją Parlamentu Europejskiego to również Rok Edukacji poprzez Sport, co wyraźnie podkreśla doniosłą rolę sportu w wychowaniu młodzieży.

## WNIOSKI

1. Ankietowana młodzież posiada właściwą wiedzę z zakresu wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, co prawdopodobnie jest istotnym czynnikiem warunkującym dokonywanie świadomych wyborów związanych z prozdrowotnym, aktywnym stylem życia.
2. Większość z uczniów spędza czas wolny w sposób aktywny, przy czym istnieją istotne różnice, zależne od płci dotyczące częstotliwości podejmowania aktywności rekreacyjno-sportowej.
3. Preferowana przez młodzież aktywna forma wypoczynku prawdopodobnie zależy nie tylko od oddziaływań rodzinnych, ale pozostaje pod wpływem innych czynników (np. szkoły, grup rówieśniczych), zatem wskazane byłoby łączne oddziaływanie tych środowisk w kreowaniu prozdrowotnych (proaktywnych) zachowań wśród młodzieży.

## PIŚMIENNICTWO

1. Casperson CJ., Pereira MA., Curran KM.: Changes in physical activity patterns in United States, by sex and cross-sectional age. *Med Sci Sports Exerc.* 2000, 32(9), 1601-1609
2. Charzewski J.: „Aktywność sportowa Polaków”. Wyd. AWF, Warszawa 1997
3. Drabik J.: „Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka”. Wyd. AWF, Gdańsk 1997
4. Jeżewska-Zychowicz M.: „Wybrane zachowania żywieniowe oraz formy aktywności w czasie wolnym jako elementy zdrowego stylu życia młodzieży w wieku 13-15 lat”. *Ann. Univ. M. Curie-Skłodowska* 58, suppl 13 (103), Lublin 2003
5. Kalecińska J.: „Aktywność rekreacyjna warszawskich rodzin usportowionych” *Wychow. Fiz. Zdrow.* 1, 2003, 38-39
6. Karski J.: „Promocja zdrowia” Warszawa, 1999
7. Pomerleau J., McKee M., Robertson A., Vaasc S., Kadziauskiene K., Abaravicius A., Bartkeviciute R., Pudule I., Grinberga D.: “Physical inactivity in the Baltic countries”. *Prev. Med.* 2000, 31 (6), 665- 672
8. Suliga Edyta: „Związki pomiędzy aktywnością fizyczną i innymi zachowaniami zdrowotnymi”. [W:] E. Bulicz [red.] „Potęgowanie zdrowia- czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne”, Radom 2003
9. Woynarowska B. i Mazur J.: „Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach. Tendencje zmian w latach 1990-1998”. Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2000
10. Zatoń K.: „Problemy kultury fizycznej w badaniach naukowych” rozdz. pt. ”Poglądy i opinie rodziców na temat wychowania fizycznego dzieci oceniane w kontekście ich stylu życia”. Wyd. AWF Wrocław, 1999

## STRESZCZENIE

Celem pracy była ocena roli aktywności fizycznej w życiu 17-letniej młodzieży. Na podstawie uzyskanych wyników wykazano, że ankietowana młodzież posiada właściwą wiedzę z zakresu wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, co prawdopodobnie jest istotnym czynnikiem warunkującym dokonywanie świadomych wyborów związanych z prozdrowotnym, aktywnym stylem życia. Większość z uczniów spędza czas wolny w sposób aktywny, przy czym istnieją istotne różnice, zależne od płci dotyczące częstotliwości podejmowania aktywności rekreacyjno-sportowej. Preferowana przez młodzież aktywny forma wypoczynku młodzieży prawdopodobnie zależy nie tylko od oddziaływań rodzinnych, ale pozostaje pod wpływem innych czynników (np. szkoły, grup rówieśniczych), zatem wskazane byłoby łączne oddziaływanie tych środowisk w kreowaniu prozdrowotnych (proaktywnych) zachowań wśród młodzieży.

## ABSTRACT

The purpose of the study was to search the importance of the physical activity in the seventeenth years old young people lives. Based upon the final outcomes it has been shown that the searched youngsters have proper knowledge of the physical activity influence on human health. That is most probably the essential factor determining the conscience choices related to the pro-healthy and active life style. Majority of the pupils spend their spare time in active way, but there is a fundamental difference, depending on sex and referring to the

frequency of sport practice and recreation. Preferred by the youngsters, the active way of the rest, probably doesn't relate to the family influence only but also to any other factors (e.g. school or age equal groups approaches). In conclusion, parallel influence of all the mentioned environments on the healthy (pro-active) behaviors among the teenagers is advisable.

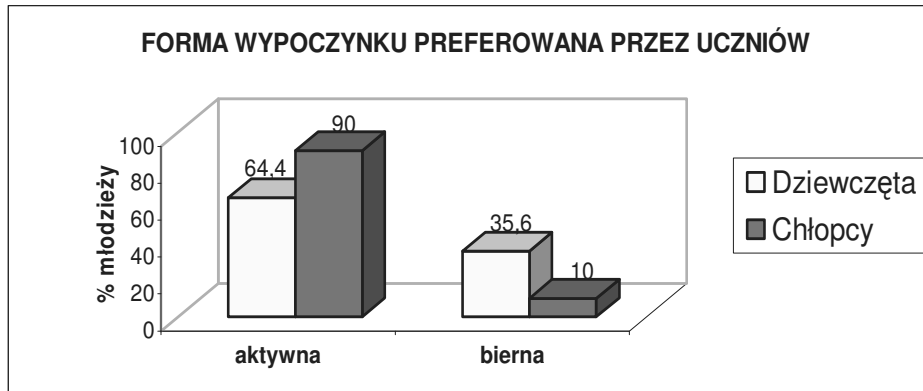
Tab. 1. Rola aktywności fizycznej w opinii uczniów (procent prawidłowych wyborów respondentów, n- ilość osób)

Twierdzenie	% prawidłowych wyborów		
	Ogółem (n=204)	Kobiety (n=104)	Mężczyźni (n=100)
Niski poziom aktywności ruchowej wpływa niekorzystnie na zdrowie człowieka	96.1	96.1	96.0
Uprawianie aktywności fizycznej redukuje poziom stresu i opóźnia procesy starzenia organizmu	78.4	86.5	70.0
Wzmoczona, regularna aktywność ruchowa nie zmniejsza ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia	97.5	98.1	97.0
Aktywność ruchowa młodzieży ograniczona do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego jest wystarczająca dla zachowania zdrowia	77.9	67.3	89.0
Zajęcia sportowe i ruch przynoszą zadowolenie oraz sprzyjają utrzymaniu zgrabnej sylwetki i osiągnięciu sprawności i wysokiej wydolności fizycznej	94.6	94.2	95.0
Łącznie	88.9	88.4	89.4

Tab. 2. Forma wypoczynku preferowana przez uczniów klas trzecich i ich rodziców, w opinii uczniów (n- ilość osób)

Forma spędzania wolnego czasu	% prawidłowych wyborów		
	Ogółem (n=204)	Kobiety (n=104)	Mężczyźni (n=100)
<b>MŁODZIEŻ</b>			
Aktywna forma wypoczynku	76.9	64,4	90.0
Bierna forma wypoczynku	23.1	35,6	10.0
<b>RODZICE</b>			
Aktywna forma wypoczynku	21,1	-	-
Bierna forma wypoczynku	78.9	-	-

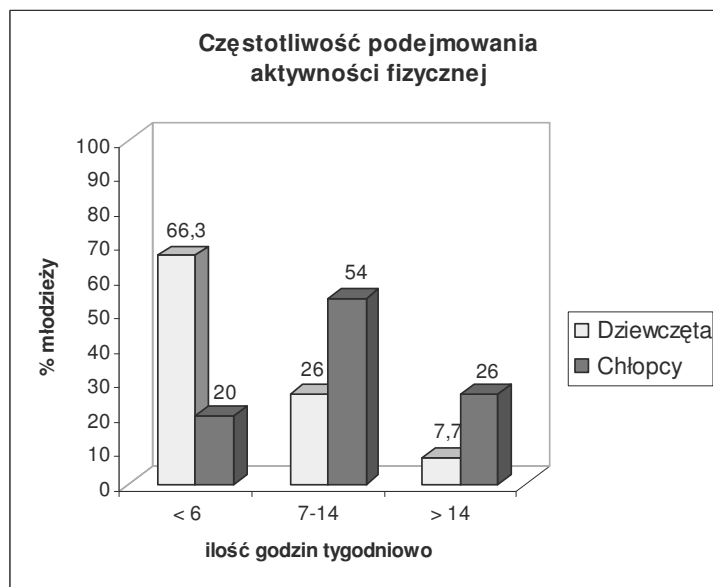
Ryc. 1. Forma wypoczynku preferowana przez młodzież



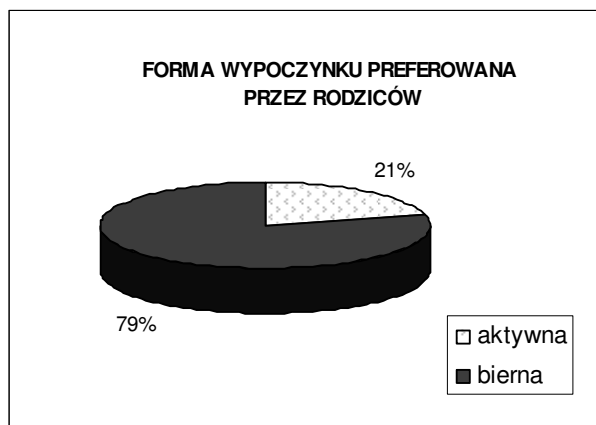
Tab. 3. Czas przeznaczany na podejmowanie różnego rodzaju aktywności rekreacyjno-sportowej przez młodzież

Czas przeznaczony na podejmowanie aktywności przez młodzież klas trzecich	Ogółem (n=204)	Kobiety (n=104)	Mężczyźni (n=100)
Mniej niż 6 godzin tygodniowo	43.6	66.3	20.0
Od 7 do 14 godzin tygodniowo	39.7	26.0	54.0
Więcej niż 14 godzin tygodniowo	16.7	7.7	26.0

Ryc. 2. Częstotliwość podejmowania różnych form aktywności rekreacyjno-sportowej przez młodzież



Ryc. 3. Formy wypoczynku preferowane przez rodziców, w opinii młodzieży



Ryc. 4. Aktywność fizyczna młodzieży w kontekście formy spędzania wolnego czasu przez rodziców

