

\* Samodzielna Pracownia Umiejętności Położniczych  
Wydział Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu Akademii Medycznej w Lublinie  
\*\* Katedra i Zakład Pedagogiki  
Wydział Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu Akademii Medycznej w Lublinie

\*Independent Laboratory for Obstetrical Skills  
Faculty of Nursing and Health Sciences Medical University in Lublin  
\*\*Department of Pedagogy  
Faculty of Nursing and Health Sciences Medical University in Lublin

GRAŻYNA IWANOWICZ-PALUS\*, AGNIESZKA BIENŃ\*,  
IRENA WROŃSKA\*\*, GRAŻYNA STADNICKA\*

---

***Physical activity of women in procreative age as a expression  
of healthy lifestyle promotion***

---

**Aktywność fizyczna kobiet w wieku rozrodczym  
jako wyraz promocji zdrowego stylu życia**

Na styl życia współczesnego człowieka składa się wiele czynników, a głównie nawyki i zachowania mające na celu ochronę szeroko pojętego zdrowia i utrzymanie jak najwyższej jakości życia [2,7,8,9].

Prowadzenie prozdrowotnego stylu życia związane jest przede wszystkim z indywidualnymi wyborami, jakich dokonuje każdy człowiek w zakresie różnych aspektów swej codziennej aktywności życiowej, wśród których szczególnie istotnym elementem jest aktywność fizyczna [1,3,4,5,6,7].

Regularny wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na utrzymanie prawidłowej masy ciała, zmniejsza ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, obniża ciśnienie krwi, pozwala utrzymać właściwą gęstość kości, wpływa pozytywnie na sen i nastrój [3,4,6,10].

Badania, których celem było określenie rodzaju i częstotliwości podejmowanej aktywności fizycznej przez kobiety w wieku rozrodczym, przeprowadzono w okresie od września 2003 roku do stycznia 2004 roku.

**MATERIAŁ I METODA**

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki wywiadu kwestionariuszowego wśród 215 kobiet w wieku rozrodczym z województwa lubelskiego. Do zebrania danych dotyczących przedmiotu badań posłużono się autorskim narzędziem badawczym – kwestionariuszem ankiety.

Wyniki badań poddano analizie statystycznej i opisowej. W badaniu, przy testowaniu hipotezy zerowej o braku zależności między analizowanymi cechami, posłużono się testem Chi-kwadrat ( $\chi^2$ ) na niezależność cech, przyjmując poziom istotności  $p < 0,05$ . Siłę związku

między analizowanymi cechami oceniono stosując skorygowany współczynnik kontyngencji C Pearsona.

Respondentki ze względu na kryterium wieku, do celów niniejszej pracy, podzielono na dwie grupy:

grupę „A”, obejmującą 108 kobiet w przedziale wieku 15-29 lat (50,23%)

grupę „B”, obejmującą 107 kobiet w przedziale wieku 30-49 lat (49,77%).

Badana grupa kobiet była zróżnicowana pod względem wykształcenia, aktywności zawodowej, stanu cywilnego oraz doświadczeń prokreacyjnych.

W grupie „A” – ponad połowę (50,92%) stanowiły kobiety legitymujące się wykształceniem średnim (39,81%) i wyższym (11,11%). W tej grupie ponad dwie trzecie (77,78%) ankietowanych nie pracowało zawodowo. Natomiast w grupie „B” blisko połowa (49,54%) wykazywała wykształcenie zawodowe, a co ósma (12,12%) podstawowe i ponad połowa (51,40%) pracowała fizycznie, a co piąta (20,56%) zajmowała stanowiska związane z pracą umysłową.

Grupa „A” była w jednakowym stopniu reprezentowana przez mężatki (48,15%) jak i osoby stanu wolnego (51,85%). Natomiast w grupie „B” ponad cztery piąte (85,05%) stanowiły kobiety zamężne. W grupie „A” połowa ankietowanych (50,00%) wykazywała doświadczenia prokreacyjne związane z narodzinami dzieci, gdy w grupie „B” tylko co trzynasta badana (7,48%) jeszcze nie rodziła.

## WYNIKI BADAŃ I OMÓWIENIE

Aby zachować dobrą kondycję psychofizyczną, niezbędna jest odpowiednia aktywność ruchowa wpisana na stałe w styl życia człowieka [7].

Wyniki badań własnych, jak i innych autorów [4] potwierdzają zależności między częstotliwością i jakością podejmowanej aktywności fizycznej a wiekiem osób w niej uczestniczących ( $p < 0,05$ ).

W grupie („A”) kobiet w przedziale wiekowym 15-29 lat blisko dwie piąte (37,04%) ankietowanych nie wykonywało w ogóle żadnej gimnastyki, gdy w grupie („B”) kobiet starszych, w przedziale wiekowym 30-49 lat – takiej formy aktywności ruchowej nie podejmowała w ogóle już ponad dwukrotnie większa grupa badanych (77,57%) ( $p < 0,001$ ), a blisko co dwunasta (8,41%) z tej grupy wykonywała ćwiczenia gimnastyczne codziennie. Natomiast w grupie kobiet młodszych („A”) do systematycznej gimnastyki przyznała się już co szósta ankietowana (15,74%) (por. tabela I).

Chociaż do niepodjęcia w ogóle najprostszej formy aktywności ruchowej, jaką jest spacer przyznała się tylko co piętnasta respondentka (6,51%), to w tej grupie zdecydowanie przeważały kobiety z grupy „B” (92,86%) ( $p < 0,001$ ), reprezentując co ósmą (12,15%) przedstawicielkę swojej grupy (por. tabela I).

W badaniach nie stwierdzono istotnej statystycznie zależności pomiędzy podejmowaniem aktywności fizycznej w postaci jazdy na rowerze a wiekiem kobiet korzystających z tej formy aktywności ruchowej ( $p > 0,05$ ). Opinie respondentek, niezależnie od wieku, wskazują na taką samą częstotliwość korzystania z jazdy na rowerze (por. tabela I).

Tabela I. Rodzaj i częstotliwość podejmowanej aktywności fizycznej przez kobiety w wieku rozrodczym w zależności od przedziału wieku

Kobiety w przedziale wiekowym	GIMNASTYKA										RAZEM	
	codziennie		1x w tygodniu		1 x w miesiącu		rzadziej niż 1 x w miesiącu		nie wykonywana w ogóle			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
15-29 lat	17	15,74	19	17,59	10	9,26	22	20,73	40	37,04	108	100,00
30-49 lat	9	8,41	6	5,61	2	1,87	7	6,54	83	77,57	107	100,00
RAZEM	26	12,09	25	11,63	12	5,58	29	13,49	123	57,21	215	100,00
$\chi^2 = 37,34217$ $p = 0,000000$ $p < 0,0000$ $C = 0,38$												

Kobiety w przedziale wiekowym	SPACER										RAZEM	
	codziennie		1x w tygodniu		1 x w miesiącu		rzadziej niż 1 x w miesiącu		nie wykonywana w ogóle			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
15-29 lat	57	52,78	26	24,07	8	7,41	16	14,81	1	0,93	108	100,00
30-49 lat	41	38,32	14	13,08	23	21,50	16	14,95	13	12,15	107	100,00
RAZEM	98	45,58	40	18,60	31	14,42	32	14,88	14	6,51	215	100,00
$\chi^2 = 23,75189$ $p = 0,000008$ $p < 0,0000$ $C = 0,32$												

Kobiety w przedziale wiekowym	JAZDA NA ROWERZE										RAZEM	
	codziennie		1x w tygodniu		1 x w miesiącu		rzadziej niż 1 x w miesiącu		nie wykonywana w ogóle			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
15-29 lat	15	13,89	28	25,93	14	12,96	40	37,04	11	10,19	108	100,00
30-49 lat	16	14,95	23	21,50	25	23,36	28	26,17	15	14,02	107	100,00
RAZEM	31	14,42	51	23,72	39	18,14	68	31,63	26	12,09	215	100,00
$\chi^2 = 6,35353$ $p = 0,174256$ $p > 0,05$ $C = 0,17$												

Styl życia, to inaczej sposób postępowania, zachowania się, rodzaj aktywności danej grupy społecznej lub jednostki, wyróżniające specyficzne dla niej działania i wartości [7,9,10].

Ponad cztery piąte (81,40%) badanych kobietę deklaruje chęć podniesienia poziomu wiedzy na temat zdrowego stylu życia, zarówno w grupie („A”) kobiet młodszych (85,19%) jak i starszych (77,57%), a ponad co piąta (18,60%) nie jest zainteresowana, widząc takiej potrzeby ( $p > 0,05$ ) (por. tabela II).

Natomiast co dwunasta (8,37%) nie widzi potrzeby zmiany prowadzonego obecnie stylu życia, zarówno w grupie kobiet w przedziale wiekowym 15-29 lat (8,33%) jak i starszych, w przedziale wiekowym 30-49 lat (8,41%) ( $p > 0,05$ ) (por. tabela II).

W grupie kobiet, które są zainteresowane zmianą prowadzonego obecnie stylu życia (91,63%), tylko blisko dwie piąte (37,56%) przyznaje, iż chciałyby zwiększyć swoją aktywność fizyczną. W tej grupie przeważają młodsze respondentki (62,16%).

Tabela II. Postawy kobiet wobec własnego stylu życia w zależności od przedziału wieku

Kobiety w przedziale wiekowym	Podniesienie poziomu wiedzy na temat zdrowego stylu życia				RAZEM	
	są zainteresowane		nie widzą takiej potrzeby			
	N	%	N	%	N	%
15-29 lat	92	85,19	16	14,81	108	100,00
30-49 lat	83	77,57	22	22,43	107	100,00
RAZEM	175	81,40	38	18,60	215	100,00
$\chi^2= 2,058251$ $p=0,151384$ $p>0,05$ $C=0,10$						

Kobiety w przedziale wiekowym	Zmiana obecnego stylu życia				RAZEM	
	są zainteresowane		nie widzą takiej potrzeby			
	N	%	N	%	N	%
15-29 lat	99	91,67	9	8,33	108	100,00
30-49 lat	98	91,59	9	8,41	107	100,00
RAZEM	197	91,63	18	8,37	215	100,00
$\chi^2= 0,000425$ $p=0,983553$ $p>0,05$ $C=0,00$						

Należy jeszcze raz podkreślić, że dla sensowności promocji zdrowia niezbędne jest uznanie, że działania medyczne nie są jedynym czynnikiem wpływającym dodatnio na stan zdrowia, ale przede wszystkim prozdrowotny styl życia z różnymi formami aktywności ruchowej [7,10].

### WNIOSKI

- Stwierdzono istotną statystycznie zależność pomiędzy częstotliwością i jakością podejmowanej aktywności fizycznej a wiekiem kobiet w niej uczestniczących ( $p<0,05$ ).
- Zainteresowanie kobiet zmianą prowadzonego stylu życia i podniesieniem poziomu wiedzy w tym zakresie nie jest uzależnione od ich wieku ( $p>0,05$ ).

### PIŚMIENNICTWO

1. Fuscaldo J. M.: Prescribing physical activity in primary care. W. V. Med. J 2002, 98 (6), 250-253.
2. Kulik T.: Wiedza o zdrowiu. W: Latański M. (red.): Zdrowie Publiczne. Akademia Medyczna w Lublin, Lublin 1999, 20.
3. Paffenbarger R. S., Olsen E.: Lifefit. An effective exercise program for optimal health and a longer life. Human Kinetics. Champaign, IL, 1996.
4. Pańczyk W.: Aktywność fizyczna w społeczeństwie konsumpcji a wychowanie fizyczne. Kultura Fizyczna 2002, 5-6.
5. Parnicka U.: Prozdrowotne zachowania kobiet aktywnych zawodowo. Ann UMCS Sect. D 2003, 58, supl. 13, 417-422.
6. Pietruszka B., Kołtajis-Dołowy A.: Aktywność fizyczna w czasie wolnym od pracy u osób dorosłych jako element stylu życia. Ann UMCS Sect. D 2003, 58, supl. 13, 482-486.
7. Przybyłka A.: Sytuacja zdrowotna ludności Polski oraz jej uwarunkowania. Antidotum 2003, 6, 3-26.

8. Szamotulska K.: Sytuacja demograficzna, ekonomiczna i społeczna w Polsce. W: Bożkova K., Sito A. (red.): Opieka zdrowotna nad rodziną. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2003, 37-55.
9. Sito A., Bożkova K.: Zdrowie. W: Bożkova K., Sito A. (red.): Opieka zdrowotna nad rodziną. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2003, 56-73.
10. Żukowska Z.: Aktywność ruchowa i jej zdrowotno-profilaktyczne walory a styl życia współczesnego człowieka. Kultura Fizyczna 1990, 7-8, 26-27.

### STRESZCZENIE

Celem badań było określenie rodzaju i częstotliwości podejmowanej aktywności fizycznej przez kobiety w wieku rozrodczym.

Materiał i metoda: Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki wywiadu kwestionariuszowego wśród 215 kobiet w wieku rozrodczym z województwa lubelskiego. Do analizy statystycznej wyników badań wykorzystano test niezależności  $\chi^2$ , przyjmując poziom istotności  $p < 0,05$ .

Badana grupa kobiet była zróżnicowana pod względem wykształcenia, aktywności zawodowej, stanu cywilnego oraz doświadczeń prokreacyjnych.

Wyniki: Stwierdzono istotną statystycznie zależność pomiędzy częstotliwością i jakością podejmowanej aktywności fizycznej a wiekiem kobiet w niej uczestniczących ( $p < 0,05$ ). Natomiast zainteresowanie kobiet zmianą prowadzonego stylu życia i podniesieniem poziomu wiedzy w tym zakresie nie jest uzależnione od ich wieku ( $p > 0,05$ ).

### SUMMARY

The aim of the study as to assess a type and frequency of physical activity of women in procreative age.

Material and methods: Diagnostic interview and questionnaire was used. The study included 215 women in procreative age from Lublin province. In order to realize statistic analysis of the result the test of independence  $\chi^2$ , was used, with the level of essence  $p < 0,05$ .

Results: The education, professional activity, civil state and procreative experience were different among the examined women. The statistic link between frequency and a type of physical activity and the age of women was proved ( $p > 0,05$ ). Whereas the inclination of women to change the lifestyle and to increase the knowledge of this area does not depend on their age ( $p > 0,05$ ).