

Formy wypoczynku preferowane przez kobiety

Aleksandra Słowiecka¹, Elżbieta Kamusińska²

¹ Pracownia Pedagogiki i Dydaktyki Medycznej, Instytut Zdrowia Publicznego, Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

² Zakład Profilaktyki Chorób Układu Krążenia, Instytut Zdrowia Publicznego, Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

Słowiecka A, Kamusińska E. Formy wypoczynku preferowane przez kobiety. Med Og Nauk Zdr. 2012; 18(1): 1-7.

Streszczenie

Wprowadzenie: Udział wypoczynku i aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia człowieka jest niezwykle istotny. Szczególnie wpływ zmniejszonej aktywności fizycznej na występowanie chorób postrzegany jest jako jeden z ważniejszych czynników ryzyka.

Cel pracy: Celem pracy była analiza form wypoczynku najczęściej wybieranych przez kobiety. Szczegółowej analizie poddano następujące zmienne: preferowane formy wypoczynku, motyw wyboru rodzaju wypoczynku, charakter wypoczynku.

Materiał i metoda: Badaniem objęto grupę 210 kobiet w wieku od 18 do 73 lat. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego przy użyciu autorskiego kwestionariusza ankiety.

Wyniki: W badanej populacji 51,0% kobiet preferowało wypoczynek bierny. Regularnie, tj. przynajmniej jeden raz w roku, na wypoczynek poza miejsce zamieszkania wyjeżdżało 28,1% kobiet. W grupie badanych wypoczywających czynnie najczęściej kobiet chodziło na spacer (31,1%).

Wnioski: 1. Wśród badanych kobiet stwierdzono średni poziom aktywności fizycznej; 2. Wypoczynek czynny wielokrotnie częściej preferowały kobiety z wykształceniem wyższym od respondentek o najniższym poziomie wykształcenia; 3. Częstość wyjazdów na wypoczynek poza miejsce zamieszkania pozostawał w ścisłym związku z wiekiem, wykształceniem i miejscem zamieszkania badanych kobiet; 4. Niepokój budzi fakt, że co piąta respondentka nie wypoczywała w czasie urlopu.

Słowa kluczowe

odpoczynek, aktywność fizyczna, kobiety

WPROWADZENIE

Zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, udział wypoczynku i aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia człowieka jest niezwykle istotny. Szczególnie wpływ zmniejszonej aktywności fizycznej na występowanie chorób postrzegany jest jako jeden z ważniejszych czynników ryzyka. Brak aktywnego wypoczynku prowadzi bowiem do powstania wielu zagrożeń, nie tylko zdrowotnych. Wśród nich wymienia się między innymi: przemęczenie, zmniejszenie efektywności pracy, występowanie zjawiska wypalenia zawodowego oraz zwiększenie ryzyka powstania wielu chorób [1]. Natomiast mała aktywność fizyczna zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób, głównie cywilizacyjnych (nowotworów, chorób układu krążenia, udarów, otyłości) [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11].

Ze względu na znaczenie, jakie odgrywa wypoczynek w zachowaniu dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego człowieka warto podejmować prace naukowe odnoszące się do przedmiotowego zagadnienia. Zebrany materiał badawczy stanowić będzie nie tylko cenne źródło wiedzy na temat preferowanych form wypoczynku, ale także może być wykorzystany przez pracowników ochrony zdrowia w procesie kształtowania prozdrowotnych postaw ludności.

Również władze publiczne mogą korzystać z prezentowanych wyników badań w celu opracowania optymalnych rozwiązań zapewniających mieszkańcom większy dostęp do aktywnych form wypoczynku.

CEL PRACY

Celem pracy była analiza form wypoczynku najczęściej wybieranych przez kobiety. Szczegółowej analizie poddano następujące zmienne: preferowane formy wypoczynku, motyw wyboru rodzaju wypoczynku, charakter wypoczynku.

MATERIAŁ I METODY

Anonimowymi badaniami objęto grupę 210 kobiet w wieku od 18 do 73 lat. Badania przeprowadzono na terenie czterech kieleckich szpitali, w których funkcjonowały oddziały ginekologiczne. Badane kobiety były hospitalizowane z powodu potrzeby diagnozowania i/lub leczenia chorób w obrębie narządu rodowego. Do badań kwalifikowano pacjentki w oparciu o następujące kryteria: 1. pobyt w oddziale z powodu choroby lub chorób narządu rodowego (z badań wyłączono kobiety w ciąży i po poronieniach); 2. ukończenie 18 lat (kobiety pełnoletnie); 3. pobyt w oddziale co najmniej trzy doby; 4. uzyskanie od pacjentki zgody na udział w badaniach.

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego przy użyciu autorskiego kwestionariusza ankiety. Pytania w kwestionariuszu pogrupowano tematycznie: 1. Informacje demograficzne i społeczne; 2. Sytuacja zdrowotna; 3. Wiedza i zachowania zdrowotne. Problematyka zachowań zdrowotnych obejmowała między innymi zagadnienia związane z preferowanymi formami wypoczynku. Należy zaznaczyć, że prezentowane w niniejszej pracy wyniki uzyskano w badaniach dotyczących zachowań zdrowotnych kobiet, ze szczególnym uwzględnieniem zachowań związanych ze zdrowiem narządu rodowego, dlatego wybór terenu badań nie był przypadkowy.

Analizy statystyczne prowadzono przy użyciu pakietu statystycznego SPSS v.12 pl. Istotność różnic dla danych kategoryalnych oceniano testem niezależności χ^2 . Za istotne statystycznie uznawano wartości statystyk dla $p < 0,05$.

WYNIKI

Z analizy danych zaprezentowanych w tabeli 1 wynika, że wśród respondentek największą grupę tworzyły kobiety w wieku 46-55 lat – 37,6%. Najmniej kobiet było w najstarszej klasie wiekowej, tj. powyżej 56 lat (≥ 56 lat). Stanowiły one 15,7% ogółu badanych.

Tabela 1. Struktura wieku badanych kobiet

Grupy wieku w latach:	Badana populacja	
	N	%
≤ 35	46	21,9
36-45	52	24,8
46-55	79	37,6
≥ 56	33	15,7
Ogółem	210	100,0

Z analizy danych zamieszczonych na ryc. 1 wynika, że najczęściej kobiet miało wykształcenie średnie (średn.) i średnie policealne – 52,4%. Blisko czwarta część badanej populacji, tj. 23,8% legitymowała się dyplomem ukończenia szkoły wyższej (w tym szkoły na poziomie licencjatu). Taki sam odsetek czyli 23,8% stanowiły kobiety z wykształceniem podstawowym (podst.) i zasadniczym zawodowym (zaw.). Kobiety z wykształceniem średnim przeważały we wszystkich klasach wieku.

Z danych zestawionych na ryc. 2 wynika, że najliczniejszą grupę badanych tworzyły mieszkanki wsi – 36,7% osób. Drugą grupę, także dość liczną, stanowiły mieszkanki dużych miast, tj. powyżej 100 tysięcy (>100 tys.) mieszkańców

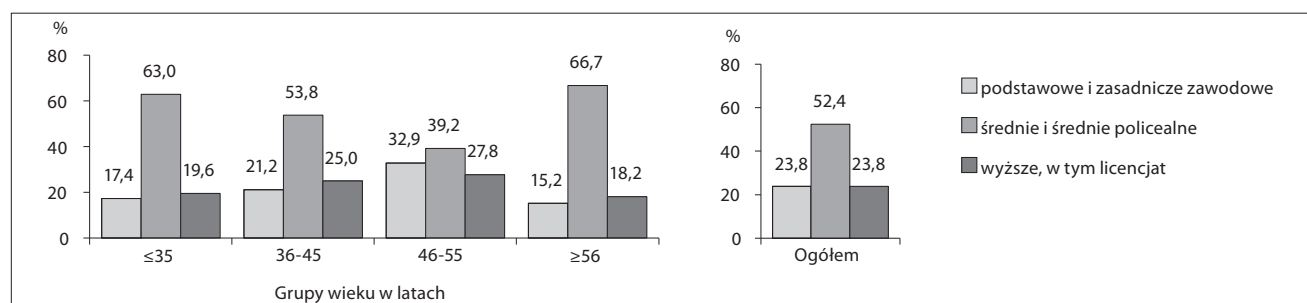
(mieszk.) – 35,7% osób. Najmniej było kobiet, które żyły w miastach do 100 tys. mieszkańców (≤ 100 tys. mieszk.) – 27,6%.

Z analizy danych zamieszczonych na ryc. 3 wynika, że wypoczynek bierny preferowało 51,0% badanych kobiet. W sposób czynny odpoczywało 49,0% respondentek. Różnice udziału badanych według wieku i miejsca zamieszkania okazały się nieistotne, natomiast istotne różnice wystąpiły w zależności od poziomu wykształcenia ($p < 0,001$). Stwierdzono, że wypoczynek czynny czterokrotnie częściej preferowały kobiety z wykształceniem wyższym (80,0%) od kobiet o najniższym poziomie wykształcenia (podstawowe, zawodowe) – 22,0%.

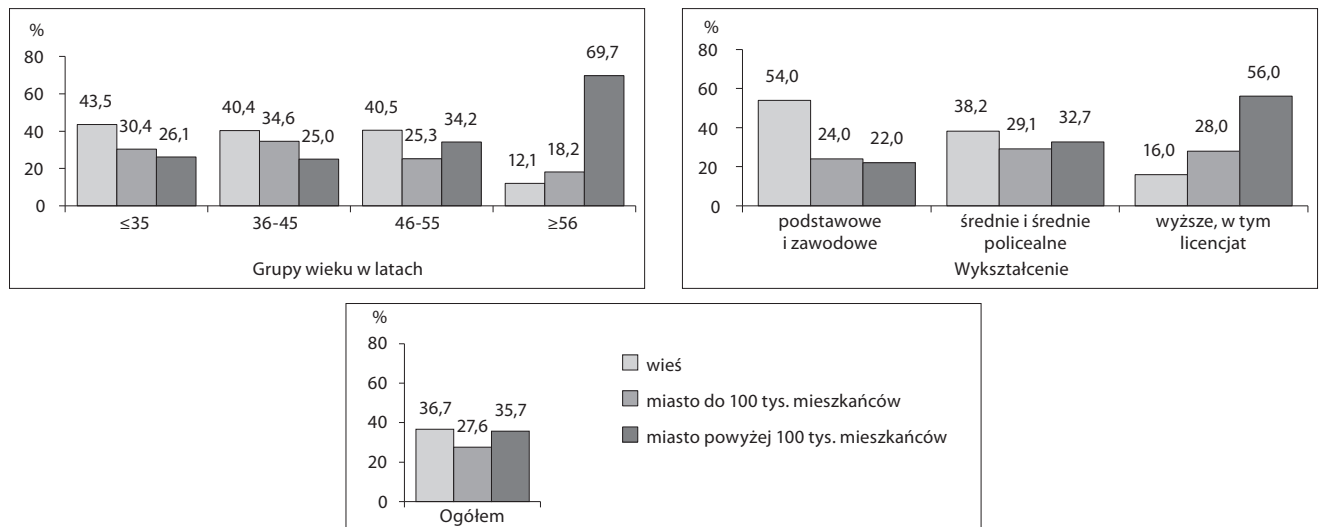
Na ryc. 4 zamieszczono dane dotyczące charakteru wypoczynku biernego pacjentek. Ponieważ respondentki mogły zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, liczby osób nie sumowano do podanych wartości ogółem. Wśród ogółu badanych najwięcej kobiet, tj. 62,9% czytało książki i gazety. Taki sposób odpoczynku preferowały głównie najstarsze badane (≥ 56 lat), kobiety z wykształceniem wyższym i mieszkanki dużych miast (>100 tys. mieszk.). Oglądanie programów telewizyjnych wskazało 40,0% pacjentek, ich udział w poszczególnych kategoriach wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania kształtował się na zbliżonym poziomie. Dość liczna grupa badanych (27,1%), reprezentowana głównie przez kobiety z wykształceniem podstawowym i zawodowym oraz mieszkanki wsi, udzieliła odpowiedzi „leżałam, spałam, nic nie robiłam”. Niewiele kobiet wskazało „rozrywki umysłowe” – 4,3% osób.

Jednym ze sposobów biernego wypoczynku respondentek było oglądanie programów telewizyjnych. Na ryc. 5 zaprezentowano dane na temat czasu przeznaczanego w ciągu dnia na taką formę odpoczynku. Wśród ogółu badanych programy w telewizji do 2 godzin dziennie oglądało 29,0% kobiet. Powyżej 3 godzin w ciągu dnia programy takie oglądało 11,0% badanych. Oglądanie telewizji nie było biernym sposobem spędzania wolnego czasu dla 60,0% badanych. Wykazano istotne związki między analizowaną cechą a poziomem wykształcenia ($p < 0,01$) i miejscem zamieszkania badanych ($p < 0,05$). Wiek respondentek nie był tu cechą różnicującą. Stwierdzono, że im wyższe wykształcenie tym mniejszy był udział kobiet oglądających programy TV powyżej 3 godzin. Jednocześnie systematycznie rósł odsetek badanych spędzających przed telewizorem do 2 godzin dziennie. Przed włączonym telewizorem powyżej 3 godzin dziennie wielokrotnie częściej odpoczywały mieszkanki wsi (15,6%) od kobiet żyjących w dużych miastach (4,0%).

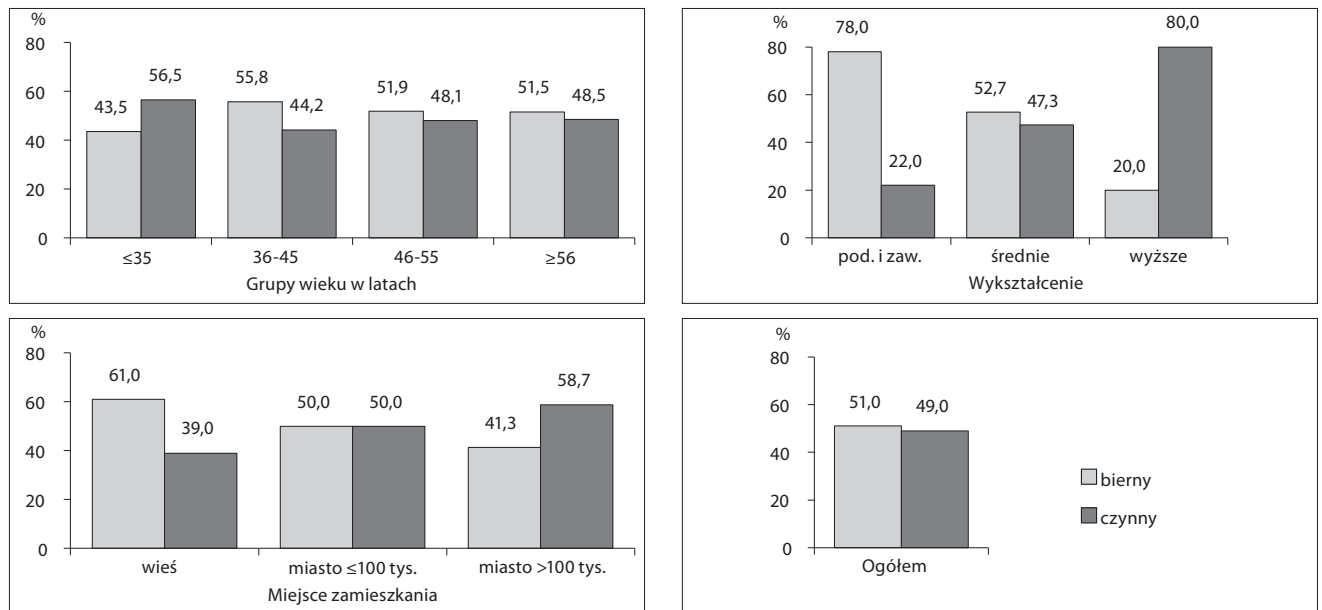
Na ryc. 6 zamieszczono dane dotyczące motywu wyboru wypoczynku biernego. Z analizy tych danych wynika, że najczęściej kobiet (56,3%) lubiło taką formę odpoczynku. Drugą grupę tworzyły kobiety, które uważały swój codzienny zakres



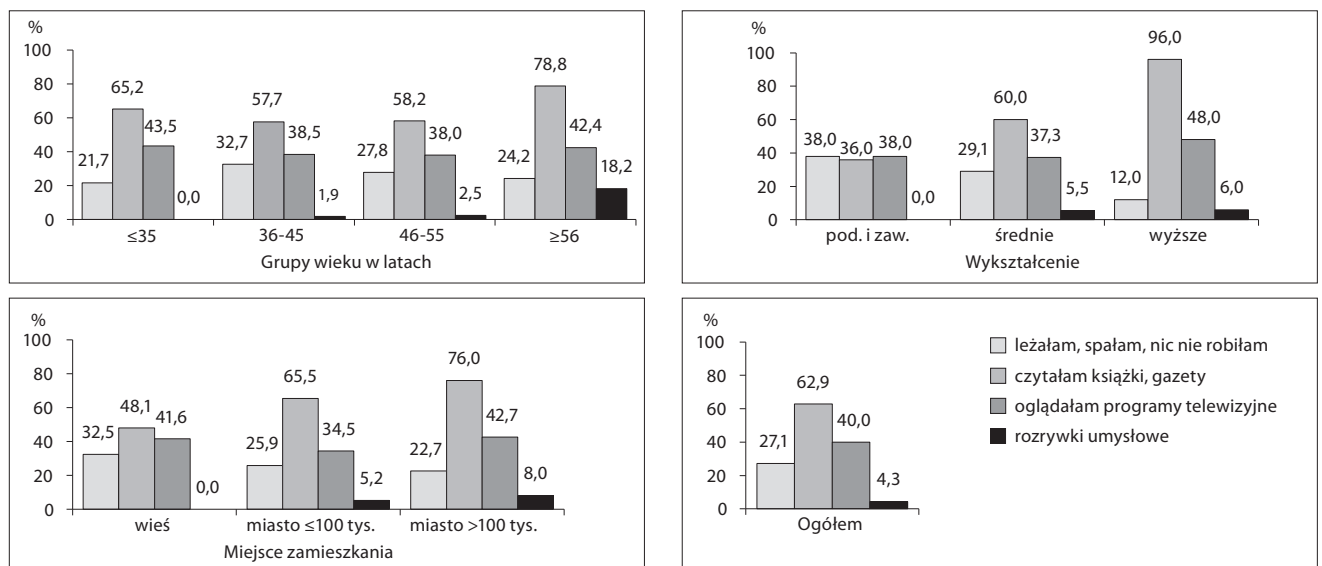
Ryc. 1. Wykształcenie badanych kobiet według wieku



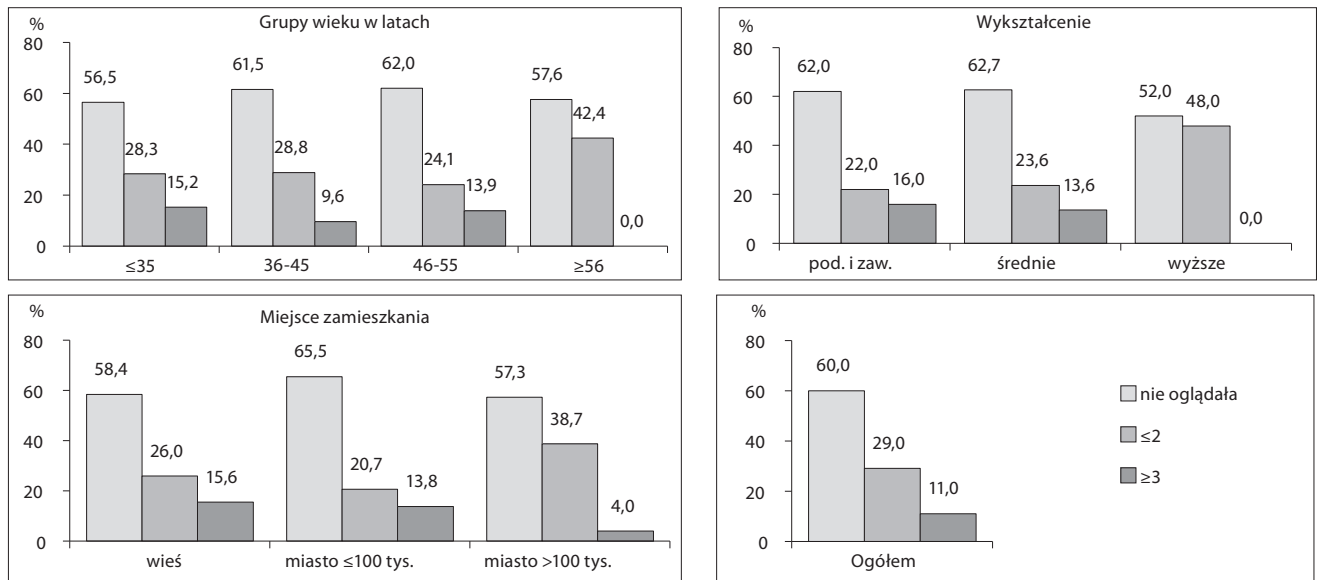
Ryc. 2. Miejsce zamieszkania – badane kobiety według wieku i wykształcenia



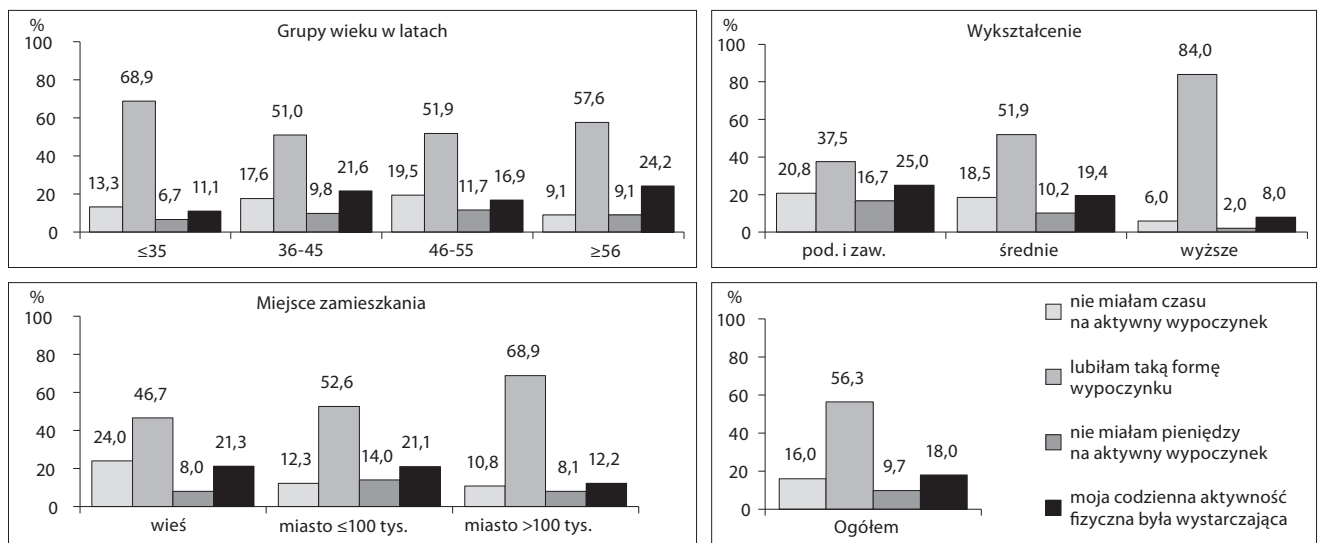
Ryc. 3. Preferowane formy wypoczynku – badane kobiety według wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania



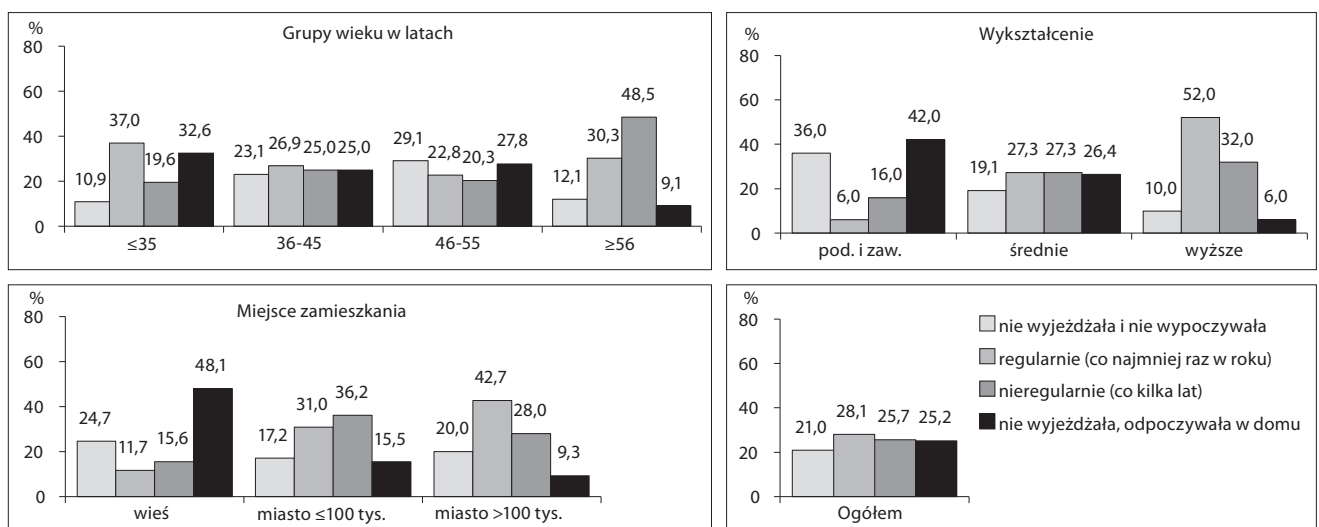
Ryc. 4. Charakter biernego wypoczynku – badane kobiety według wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania



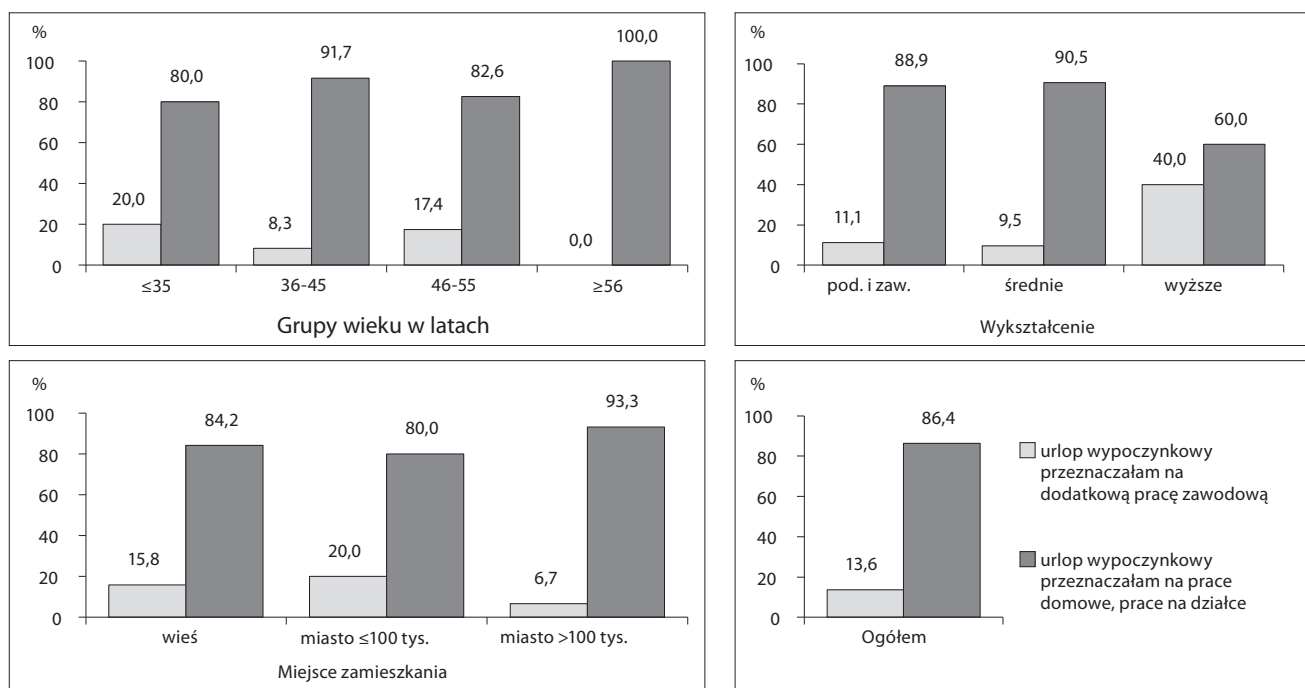
Ryc. 5. Czas przeznaczony na oglądanie programów telewizyjnych – badane kobiety według wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania



Ryc. 6. Motywy wyboru biernego wypoczynku – badane kobiety według wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania



Ryc. 7. Częstość wyjazdów na wypoczynek poza miejsce zamieszkania – badane kobiety według wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania



Ryc. 8. Sposób spędzania urlopu wypoczynkowego kobiet, które nigdzie nie wyjeżdżały – badane kobiety według wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania

Tabela 2. Charakter czynnego wypoczynku – badane kobiety według wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania

Charakter czynnego wypoczynku:	Grupy wiekowe w latach				Wykształcenie			Miejsca zamieszkania			Ogółem	
	≤35	36-45	46-55	≥56	pod. i zaw.	śred. i śred. policealne	wyższe, w tym licencjat	wieś	miasto ≤100 tys. mieszk.	miasto >100 tys. mieszk.		
spacery, turystyka piesza	N	5	7	12	8	4	12	16	7	11	14	32
	%K	19,2	30,4	31,6	50,0	36,4	23,1	40,0	23,3	37,9	31,8	31,1
gimnastyka, biegi	N	8	9	6	4	1	16	10	9	4	14	27
	%K	30,8	39,1	15,8	25,0	9,1	30,8	25,0	30,0	13,8	31,8	26,2
jazda na rowerze	N	10	6	10	1	4	14	9	8	11	8	27
	%K	38,5	26,1	26,3	6,3	36,4	26,9	22,5	26,7	37,9	18,2	26,2
prace w domu lub na działce	N	–	4	14	3	4	11	6	7	6	8	21
	%K	–	17,4	36,8	18,8	36,4	21,2	15,0	23,3	20,7	18,2	20,4
pływanie, siatkówka, tenis, inne	N	7	3	2	1	1	5	7	2	6	5	13
	%K	26,9	13,0	5,3	6,3	9,1	9,6	17,5	6,7	20,7	11,4	12,6
Razem badanych osób*	N	26	23	38	16	11	52	40	30	29	44	103
	%K	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

* Dane liczbowe i w odsetkach nie sumują się do podanych wartości ogółem, ponieważ część osób podała więcej niż jeden sposób czynnego wypoczynku.

aktywności fizycznej za wystarczający – 18,0% osób. Niewiele mniej, bo 16,0% kobiet, odpowiedziało, że nie miało czasu na aktywny wypoczynek, zaś brak pieniędzy wskazało 9,7% respondentek. W omawianym problemie różnice udziału badanych zależnie od wieku i miejsca zamieszkania okazały się nieistotne. Różnice istotne, na poziomie $p < 0,001$, wystąpiły zależnie od poziomu wykształcenia. Kobiety z wykształceniem podstawowym i zawodowym wielokrotnie częściej nie miały pieniędzy ani czasu na aktywny wypoczynek od badanych z wykształceniem wyższym.

Dane na temat charakteru wypoczynku czynnego zamieszczono w tabeli 2. Wyniki analizy tych danych wskazują, że wśród wypoczywających czynnie najwięcej kobiet chodziło na spacer – 31,1%. Niewiele mniej, bo 26,2% osób wybierało jazdę na rowerze. Identyfikowany odsetek badanych (26,2%) preferował bieganie i gimnastykę. Prace na działce lub prace

domowe jako aktywny wypoczynek zgłosiło 20,4% kobiet, natomiast różne dyscypliny sportowe uprawiało 12,6% kobiet (pływanie, siatkówka, tenis, jazda na nartach).

Z analizy danych zamieszczonych na ryc. 7 wynika, że wśród ogółu badanych jedynie 28,1% kobiet regularnie, czyli przynajmniej jeden raz w roku, wypoczywała poza miejscem zamieszkania. Grupę tę reprezentowały głównie kobiety z wykształceniem wyższym i mieszkanki dużych miast (>100 tys. mieszk.). Nieregularnie, czyli raz na kilka lat, na wypoczynek wyjeżdżało 25,7% badanych. Najbardziej odległy termin ostatniego wyjazdu podany przez respondentki wynosił 30 lat. Do odpoczywania w domu przyznała się czwarta część badanych (25,2%). Były to głównie kobiety o najniższym poziomie wykształcenia (podstawowe, zawodowe) oraz mieszkanki wsi. Niepokój budzi fakt braku wypoczynku w okresie urlopu u 21,0% badanych. Grupę tę,

w największym odsetku, reprezentowały kobiety w wieku 46-55 lat, pacjentki o najniższym poziomie wykształcenia (podstawowe, zawodowe) oraz mieszkanki wsi. Pod względem omawianej cechy istotne statystycznie różnice wystąpiły w rozkładzie odsetkowym badanych według wieku ($p < 0,05$), wykształcenia ($p < 0,001$) i miejsca zamieszkania ($p < 0,001$).

Z analizy danych ujętych na ryc. 8 wynika, że w grupie pacjentek, które nigdzie nie wyjeżdżały większość kobiet, tj. 86,4%, wolny czas przeznaczają na prace domowe lub prace na działce. Ta kategoria odpowiedzi najczęściej wybierana była przez najstarsze respondentki (≤ 56 lat) i kobiety z wykształceniem średnim. W czasie urlopu dodatkową pracę zawodową podejmowało 13,6% badanych, były to głównie najmłodsze badane (≤ 35 lat), kobiety z wykształceniem wyższym i mieszkanki miast do 100 tys. mieszkańców. Niskie liczebności badanych uniemożliwiły ocenę zależności.

DYSKUSJA

Zagadnienie wpływu wypoczynku i aktywności fizycznej na zachowanie zdrowia człowieka było i nadal jest częstym przedmiotem badań i teoretycznych rozważań specjalistów z różnych dziedzin nauki [2, 5, 6, 7, 12, 13, 14]. W wielu analizach i badaniach naukowych autorzy krytycznie ocenili poziom aktywności ruchowej ludności Polski. Według A. Majdy „wśród dorosłych Polaków 90% ma sporadyczny lub żaden kontakt z rekreacją fizyczną. Zaledwie 5% mężczyzn i 3% kobiet czynnie uprawia sport” [4]. Również w ocenie D. Żołnierczuk-Kieliszek tylko „10% dorosłych uprawia różne formy ruchu, w którym rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokaja podstawowe potrzeby fizjologiczne organizmu” [11]. Według autorki „w czasie wolnym przeciętnego Polaka dominują zajęcia związane z brakiem aktywności fizycznej, głównie oglądanie telewizji” [11]. Także W. Stelmach i wsp. w swoich badaniach, aktywność fizyczną u większości kobiet w wieku produkcyjnym (77,2%) określili sformułowaniem „nieaktywni” [9]. Z prezentowanych przez M. Łopuszańską i wsp. wyników badań, w których uczestniczyli mieszkańcy Wrocławia, wynika, że w 1999 roku jedynie 7,0% kobiet z wykształceniem zasadniczym zawodowym regularnie uprawiała różne formy aktywności fizycznej (wśród badanych z wykształceniem wyższym analogiczny udział był wyższy i wynosił 21,7%) [15].

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) „większość dorosłych Polaków spędza czas wolny w sposób bierny lub wykonując czynności nie wymagające zbyt intensywnej aktywności ruchowej” [2, 16]. Niepokój budzi fakt, że 98,5% kobiet w wieku 15 lat i powyżej swój wolny czas spędza na czytaniu, oglądaniu telewizji, słuchaniu radia lub na innych czynnościach niewymagających ruchu i wysiłku fizycznego [16].

Nieco odmienne wyniki uzyskano w badaniach własnych, gdyż wśród respondentek stwierdzono średni poziom aktywności fizycznej (49,0% badanych odpoczywało czynnie). Z analizy porównawczej wyników badań własnych i prezentowanych wyżej danych wynika, że pacjentki oddziałów ginekologicznych lepiej oceniły swój poziom aktywności fizycznej. Należy jednak zaznaczyć, że wiele badanych do aktywnych form wypoczynku zakwalifikowało pełnienie obowiązków domowych (20,4% kobiet wypoczywających czynnie uznała prace w domu i prace na działce za czynny sposób spędzania wolnego czasu). W ocenie B. Wojtyniaka

i P. Goryńskiego, w latach 2002-2003 w województwie świętokrzyskim odsetek kobiet w wieku 20 lat i więcej, wykazujących prawidłową aktywność fizyczną w czasie wolnym, wynosił 34% [10].

Warte uwagi jest zagadnienie wypoczynku poza miejscem zamieszkania. Zgodnie z *Kodeksem pracy* pracownicy mają zagwarantowany dwutygodniowy urlop wypoczynkowy w jednej, niepodzielnej części. Daje to możliwość wyjazdu na dłuższy odpoczynek poza miejsce zamieszkania. W rzeczywistości nie każdy obywatel korzysta z takiej formy wypoczynku. Często bywa tak, że urlop nie jest przeznaczony na wypoczynek. W badanej grupie aż 21,0% kobiet podało, że nie wyjeżdżała poza miejsce zamieszkania i nie wypoczywała. Większość z nich urlop wypoczynkowy przeznaczała na prace domowe i prace na działce. Również w ocenie J. Karczewskiego i wsp. jedynie jedna czwarta dorosłych Polaków korzysta z co najmniej tygodniowego wyjazdu na urlop po całorocznej pracy lub nauce [1].

W oparciu o prezentowane w piśmiennictwie dane można stwierdzić, że populację kobiet w Polsce cechuje niska aktywność fizyczna [2, 6, 10, 11]. W ocenie A. Marchewki i M. Jungiewicz „mamy najniższy odsetek osób deklarujących wysoką aktywność fizyczną (około 6-8% dorosłych) i najwyższy odsetek osób prowadzących siedzący tryb życia” [14]. A przecież aktywny wypoczynek stanowi nie tylko integralną część życia człowieka, ale jest także czynnikiem warunkującym zachowanie zdrowia. Ideałem, raczej trudnym do osiągnięcia we współczesnym świecie, jest dążenie do zachowania w ciągu doby równych proporcji między pracą, aktywnością związaną z odpoczynkiem bądź odpoczynkiem a snem [1].

WNIOSKI

W oparciu o uzyskane wyniki badań sformułowano następujące wnioski:

1. Wśród badanych kobiet stwierdzono średni poziom aktywności fizycznej.
2. Wypoczynek czynny wielokrotnie częściej od respondentek o najniższym poziomie wykształcenia preferowały kobiety z wykształceniem wyższym.
3. Częstość wyjazdów na wypoczynek poza miejsce zamieszkania pozostawał w ścisłym związku z wiekiem, wykształceniem i miejscem zamieszkania badanych kobiet.
4. Niepokój budzi fakt, że co piąta respondentka nie wypoczywała w czasie urlopu.

PIŚMIENNICTWO

1. Karczewski JK, Piotrowska-Jastrzębska J, Kądziela-Olech H, Bień B, Wojszel ZB, Marcinkowski JT, Marcinowicz L. Rozwój fizyczny i psychiczny człowieka. W: Karczewski JK, redaktor. Higiena. Podręcznik dla studentów pielęgniarstwa, redaktorzy. Lublin: Wyd. Czelej; 2002. p.83-185.
2. Bronkowska M, Martynowicz H, Żmich K, Szuba A, Biernat J. Wybrane elementy stylu życia oraz wiedza żywieniowa otyłych osób z rozpoznaniem nadciśnieniem tętniczym. *Nadciśn Tętn.* 2009; 13(4): 266-274.
3. Kruk J. Self-reported physical activity and the risk of breast cancer. *Nowotwory.* 2007; 57(6): 677-684.
4. Majda A. Opieka pielęgniarska nad człowiekiem zagrożonym chorobą. W: Ślusarska B, Zarzycka D, Zahradniczek K, redaktorzy. Podstawy pielęgniarstwa. Podręcznik dla studentów i absolwentów kierunków pielęgniarstwo i położnictwo. T.I. Lublin: Wyd. Czelej; 2004. p.661-708.

5. Małaczyńska-Rajpold K, Woźnicka L, Kuczmarska A, Janura J, Lipska I. Aktywność fizyczna jako czynnik redukujący ryzyko sercowo-naczyniowe w populacji badanej w programie „Kobiety w czerwieni”. *Nadciśn Tętn.* 2009; 13(1): 42-47.
6. Misiuna M, Szcześniwska D. Zachowania zdrowotne mieszkańców Warszawy. *Zdr Publ.* 2003; 113(1/2): 28-36.
7. Rotter I, Kowalska M, Żułtak-Bączkowska K, Mroczek B, Karakiewicz B. Aktywność fizyczna osób z nadwagą i otyłością po 40. roku życia. *Fam Med Prim Care Rev.* 2009; 11(3): 468-470.
8. Sobolewska A, Sztanke M, Boguszewska-Czubarą A, Pasternak K. Influence of physical activity and nutritional habits on occurrence of metabolic diseases. *Zdr Publ.* 2007; 117(4): 419-424.
9. Stelmach W, Bielecki W, Bryła M, Kaczmarczyk-Chałas K, Drygas W. Wpływ czynników socjoekonomicznych, stylu życia i odczuwania stresu na występowanie otyłości u ludzi w wieku poprodukcyjnym. *Wiad Lek.* 2005; LVIII, 9-10: 481-490.
10. Wojtyniak B, Goryński P, redaktorzy. Sytuacja zdrowotna ludności Polski. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny; 2008.
11. Żołnierczuk-Kieliszek D. Zachowania zdrowotne i ich związek ze zdrowiem. W: Kulik TB, Latałski M, redaktorzy. *Zdrowie publiczne.* Lublin: Wyd. Czelej; 2002. p.75-114.
12. Chabros E, Rogalska-Niedźwiedź M, Wajszczyk B, Chwojnowska Z, Kokosa J, Charzewska J. Styl życia kobiet 70-letnich, zbadanych w latach 1992 i 2002. *Zdr Publ.* 2006; 116(2): 340-342.
13. Guskowska M, Kozdroń A. Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku. *Gerontol Pol.* 2009; 17(2): 71-78.
14. Marchewka A, Jungiewicz M. Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku. *Gerontol Pol.* 2008; 16(2): 127-130.
15. Łopuszańska M, Szklarska A, Jankowska EA. Zachowania zdrowotne dorosłych mężczyzn i kobiet w Polsce w latach 1984 i 1999. *Zdr Publ.* 2004; 114(1): 23-28.
16. GUS. Stan zdrowia ludności Polski w 2004 roku. Warszawa; GUS: 2006.

Forms of recreation preferred by women

Summary

Introduction: Participation in recreation and physical activity as a behavioural factor is extremely important in the maintenance of human health. The effect of decreased physical activity on the occurrence of diseases is perceived as one of the most important risk factors.

Objective: The objective of the study was analysis of the forms of recreation most frequently selected by women. The following variables were analyzed: preferred forms of leisure, motives for selecting the type of recreation, and the type of recreation.

Material and methods: The study covered a group of 210 women aged 18–73, conducted by means of self-designed diagnostic survey.

Results: In the population examined, 51.0% of the women preferred passive leisure, 28.1% went on holidays away from their place of residence at least once a year, 31.1% of the women spent their leisure time actively by going for a walk.

Conclusions: 1. Among the women in the study, a mediocre level of physical activity was observed; 2. Women who had university education many time more often preferred active leisure, compared to those with the lowest education level; 3. A relationship was noted between the frequency of going on holidays away from place of residence and the respondents' age, education level and place of residence; 4. It is alarming that every fifth respondent did not rest during holidays.

Key words

leisure, physical activity, women