

Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym

Maria Zapała¹, Bożena Kowalczyk², Bogumiła Lubińska-Żądło²

¹ Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Wiejski Ośrodek Zdrowia w Leśnicy-Groniu

² Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu

Zapała M, Kowalczyk B, Lubińska-Żądło B. Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym. Med. Og. Nauk Zdr. 2015; 21(4): 391–397. doi: 10.5604/20834543.1186912

Streszczenie

Wstęp. Aktywność fizyczną definiuje się jako spontaniczną aktywność ruchową realizowaną w czasie wolnym od pracy, w dowolnie wybranej przez ćwiczącego formie i z dowolną wielkością obciążeń. Jest ona niezbędna nie tylko do prawidłowego rozwoju fizycznego, ale też emocjonalnego, intelektualnego i społecznego. Jest także elementem zdrowego stylu życia i sposobem na dobre samopoczucie. Stanowi niezbędny warunek prawidłowego rozwoju i dobrego stanu zdrowia. Odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób, jest ważnym elementem terapii wielu zaburzeń i chorób cywilizacyjnych.

Cel pracy. Celem niniejszej pracy była ocena zachowań zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną kobiet w wieku produkcyjnym.

Materiał i metody. Badania zostały przeprowadzone na terenie Podhala, wśród mieszkanki wsi i miast, wybranych losowo. Do analizy statystycznej wykorzystano komputerowy pakiet statystyczny Statistica v. 7.1, program Microsoft Excel 2000 oraz Microsoft Excel 2007. Populacja badanych składała się z 213 kobiet, w tym 107 mieszkanki miast i 106 mieszkanki wsi. Ankietowane to kobiety w wieku od 18–60 lat.

Wnioski. Kobiety w wieku produkcyjnym najczęściej podejmują aktywność fizyczną 1–2 razy w tygodniu. Najbardziej preferowaną formą aktywności fizycznej wśród kobiet są spacery. Tylko 8% kobiet wskazuje, że aktywność fizyczna towarzyszy im codziennie. Wiek nie odgrywa w tym przypadku istotnej roli. Rzadziej aktywność fizyczną podejmują mieszkanki wsi. Pomimo że z badań wynika, iż respondenci prezentują niski poziom aktywności fizycznej, większość kobiet, zarówno z miast, jak i ze wsi, uważa swoją aktywność fizyczną za pozostającą w normie. Najbardziej preferowaną formą aktywności fizycznej wśród mieszkanki Podhala są spacery. Na drugim miejscu znalazła się jazda na rowerze, następnie gimnastyka. Na wsi mniej kobiet podejmuje takie formy aktywności jak pływanie i NordicWalking. Wykształcenie nie ma wpływu na wybór formy aktywności. Prawie ¾ badanych kobiet preferuje indywidualne formy aktywności.

Słowa kluczowe

aktywność fizyczna, styl życia, kobiety, wiek produkcyjny

WSTĘP

Ruch jest naturalną potrzebą ludzkiego organizmu. W zależności od fazy rozwoju człowieka, aktywność ruchowa spełnia różne cele. Najpierw wspomaga rozwój fizyczny, następnie podtrzymuje osiągnięty stan, a w wieku podeszłym przeciwdziała niekorzystnym zmianom. Problematyka aktywności fizycznej, ujmowana w kontekście zdrowego stylu życia, nie była w centrum uwagi społecznej, a raczej funkcjonowała w cieniu wyników sportowych [1, 2].

Obecnie daje się zauważyć tendencje do traktowania problematyki aktywności fizycznej jako ważnej i istotnej. Można wyodrębnić kilka przyczyn tego stanu. Jedną z nich jest wzrastająca świadomość istnienia problemów zdrowotnych na świecie, z powodu pojawienia się w krajach uprzemysłowionych tzw. chorób cywilizacyjnych. Drugą przyczyną może być wzrost liczby chorób powstających na tle braku ruchu, wynikającego z postępu technicznego.

W sytuacji, gdy skutek stałego wzrostu ułatwień cywilizacyjnych drastycznie zmniejsza się poziom obciążeń zarówno w pracy zawodowej, jak i w codziennym życiu, systematyczne uprawianie ćwiczeń ruchowych ma ogromne znaczenie profilaktyczne. W znaczący sposób wpływa

pozytywnie na nasz stan zdrowia, jakość życia, jak i przeciwdziała procesowi starzenia się. Ograniczenie aktywności ruchowej nasila się wraz z rozwojem cywilizacji i stanowi realne zagrożenie dla zdrowia [3, 4]. Aktywność fizyczna, zdrowie i jakość życia są ze sobą ściśle związane. Ciało człowieka zostało skonstruowane do ruchu, stąd wymaga regularnej aktywności fizycznej, aby mogło optymalnie funkcjonować. Aktywność fizyczna jest zakodowaną genetycznie cechą charakteryzującą człowieka. Informacje genetyczne rzutują nie tylko na fizyczne możliwości ruchowe, ale warunkują też psychiczną potrzebę ruchu, najbardziej widoczną u małych dzieci [5]. Raport WHO wskazuje na brak aktywności fizycznej u osób powyżej 15. roku życia, dotyczy to szacunkowo 17% populacji [6].

Hipokinezja, tzw. beczynność ruchowa, zjawisko nasilające się w drugiej połowie XX wieku, negatywnie oddziałuje na zdrowie osobnicze i społeczne. Polega ona na dysproporcji pomiędzy zwiększającym się obciążeniem układu nerwowego a zmniejszającym się obciążeniem układu ruchowego. Hipokinezja uznana została za zjawisko cywilizacyjne i – według Światowej Organizacji Zdrowia – jest obecnie bezpośrednią i pośrednio główną przyczyną zgonów, zwłaszcza w krajach rozwiniętych. Z obserwacji wynika, że osoby regularnie ćwiczące z reguły lepiej się odżywiają, kontrolują masę swego ciała, lepiej śpią, lepiej radzą sobie ze stresem, zazwyczaj nie palą i unikają używek [4].

Adres do korespondencji: Bogumiła Lubińska-Żądło, Spytkowice, 34–745 Spytkowice
E-mail: bogda_alina@o2.pl

Nadesłano: 09 września 2014; zaakceptowano do druku: 24 listopada 2015

Ciało kobiety w trakcie rozwoju osobniczego podlega ciągłym zmianom. Już w wieku średnim rozpoczynają się procesy starzenia się, wyrazem których są procesy inwolucyjne powodujące osłabienie zdolności funkcjonowania wszystkich części ciała. Ryzyko pojawiania się zmian związane jest ze zmianami hormonalnymi w czasie różnych faz życia kobiety, ryzyko to rośnie wraz z wiekiem [7]. Pomimo wielu zalet aktywności fizycznej, uczestnictwo kobiet oraz mężczyzn w rekreacyjnych formach ruchu jest niewielkie. Badania wskazują, że kobiety podejmują aktywność fizyczną rzadziej niż mężczyźni. Powodów takiego stanu rzeczy jest wiele, są to m.in. czynniki kulturowe, ekonomiczne oraz społeczne [8, 9, 10].

Warto więc uświadamiać kobietom, że zmiany fizyczne, jakich doświadczają, odpowiadają za ich złe samopoczucie. Niezwykle istotna dla kobiet jest umiejętność odnawiania sił i energii oraz czerpanie przyjemności ze sposobu spędzania czasu wolnego. Świadomość kobiet w Polsce w zakresie zdrowego stylu życia jest coraz większa. Aby zachować jak najdłuższą kondycję fizyczną i psychiczną, kobiety powinny podejmować coraz więcej działań zwiększających aktywność fizyczną. Mimo iż w literaturze dostępnych jest wiele badań na temat poziomu aktywności fizycznej oraz wiedzy na jej temat, to 70% Polaków, jak podaje CBOS, podejmuje aktywność fizyczną w momencie, gdy są do tego wskazania zdrowotne, a tylko dla 34% jest to sposób wspólnego spędzania czasu ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną [11, 12, 13, 14, 15]. Dorośli powinni być przykładem dla swoich dzieci w propagowaniu zdrowego, aktywnego stylu życia, a brak czasu wolnego nie powinien być nigdy wymówką. W dobie globalnej otyłości brak aktywności fizycznej polskich kobiet, w tym przypadku mieszkanki Podhala, będzie w przyszłości skutkowało pogłębieniem problemu nadwagi i otyłości wśród ich dzieci. E. Biernat zwraca uwagę na to, iż aktywność fizyczna w dzieciństwie może determinować zachowania w życiu dorosłym [16].

Głównym celem niniejszej pracy była ocena zachowań zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną kobiet w wieku produkcyjnym.

MATERIAŁ I METODY

Badania zostały przeprowadzone na terenie Podhala, wśród mieszkanki wsi i miast. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety.

Analizę statystyczną zebranego materiału wykonano, stosując komputerowy pakiet statystyczny Statistica v. 7.1, program Microsoft Excel 2000 oraz Microsoft Excel 2007.

Badaniami objęto 213 kobiet, z których 107 zamieszkiwało w mieście, a 106 było mieszkankami wsi. Badaniami objęto kobiety w wieku od 18. do 60. roku życia, średnia wieku wyniosła $38,8 \pm 12,7$ lat (mediana 40,5 lat) (Tab. 1).

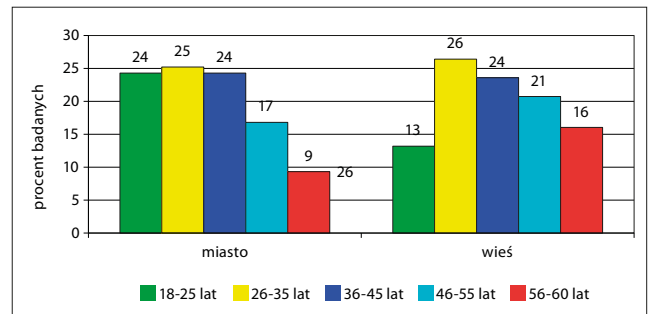
Nie stwierdzono związku ($p=0,21$ n.s.) pomiędzy wiekiem a miejscem zamieszkania badanych osób, co przedstawia rycina 1.

Większość respondentek posiadała wykształcenie wyższe (46%), co trzecia kobieta wykształcenie średnie (33%), pozostałe kobiety (16%) – zawodowe lub podstawowe (5%).

W porównaniu do pozostałych badanych kobiet, to wśród mieszkanki wsi więcej było tych, które posiadały wykształcenie zawodowe, natomiast wśród mieszkanki miast mniej

Tabela 1. Wiek badanych kobiet

Wiek	Badane osoby	
	n = 213	%
18-25 lat	40	18,8
26-35 lat	55	25,8
36-45 lat	51	23,9
46-55 lat	40	18,8
56-60 lat	27	12,7
Razem osób	213	100



Rycina 1. Kobiety w poszczególnych przedziałach wiekowych, w zależności od miejsca zamieszkania

było kobiet, które posiadały wykształcenie zawodowe i podstawowe. Wskazane różnice okazały się istotne statystycznie.

Większość kobiet (60%) była zamężna, część stanu wolnego (29%), pozostałe były wdowami lub rozwódkami (5%), w wolnym związku żyło 2%.

WYNIKI BADAŃ

Ponad połowa respondentek wskazała, że wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka czerpie z książek i/lub czasopism (57,8%) oraz z telewizji i/lub Internetu (56,3%) (Tab. 2).

Statystycznie znamienne ($p=0,042$) więcej mieszkanki miast, w porównaniu do mieszkanki wsi, wiedzę na temat

Tabela 2. Źródła wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka

Odpowiedzi	Miejsce zamieszkania badanych osób						p
	Miasto		Wieś		Razem		
	n = 107	%	n = 106	%	n = 213	%	
Z telewizji i/lub Internetu	61	57,0	59	55,7	120	56,3	0,84
Z domu rodzinnego	51	47,7	36	34,0	87	40,8	0,042
Od znajomych	19	17,8	10	9,4	29	13,6	0,08
Od lekarza POZ	6	5,6	10	9,4	16	7,5	0,29
Od pielęgniarki POZ	3	2,8	6	5,7	9	4,2	0,49
Z książek i/lub czasopism	60	56,1	63	59,4	123	57,8	0,62
Ze szkoły	34	31,8	31	29,2	65	30,5	0,69
Razem odpowiedzi	234	-	215	-	449	-	
Osób odpowiedziało	107	100	106	100	213	100	
Razem osób	107	50,2	106	49,8	213	100	

* odpowiedzi nie sumują się do 100%, ponieważ badane osoby udzielały wielu odpowiedzi
p – poziomy istotności dla testów chi-kwadrat

wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka uzyskała w domu rodzinnym.

Nie stwierdzono związku ($p > 0,05$ n.s.) pomiędzy takimi źródłami wiedzy na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka jak: telewizja i/lub Internet, znajomi, lekarz POZ, pielęgniarka POZ, książki i/lub czasopisma oraz szkoła a miejscem zamieszkania badanych osób.

Zdecydowana większość kobiet (70,8%) oceniła, że prowadzi zdrowy styl życia. A 1,4% oceniła, iż nie prowadzi zdrowego stylu życia (Tab. 3).

Tabela 3. Samoocena stylu życia

Odpowiedzi	Miejsce zamieszkania badanych osób					
	Miasto		Wieś		Razem	
	n = 107	%	n = 106	%	n = 213	%
Nie wiem	3	2,8	13	12,3	16	7,5
Nie	0	-	3	2,8	3	1,4
Raczej nie	17	15,9	24	22,6	41	19,2
Raczej tak	74	69,2	61	57,6	135	62,4
Tak	13	12,1	5	7,7	18	8,4
Razem odpowiedzi	107	100	106	100	213	100

* dla potrzeb analizy statystycznej odpowiedzi połączone

Stwierdzono istotną statystycznie zależność ($p=0,004$) pomiędzy prowadzeniem zdrowego stylu życia a miejscem zamieszkania badanych osób.

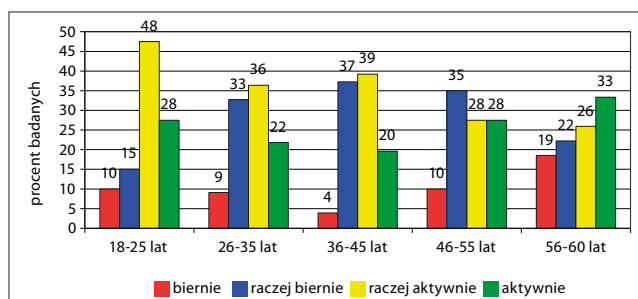
Statystycznie znacznie więcej jest osób wśród mieszkanek wsi, które odpowiedziały, że *nie wiedzą*, czy prowadzą zdrowy styl życia, natomiast mniej jest takich osób wśród mieszkanek miast.

Opinie respondentek dotyczące form spędzania wolnego czasu są podzielone. Raczej aktywnie czas wolny spędza ponad jedna trzecia (36%) kobiet, a aktywnie co czwarta badana (25%). Raczej biernie czas wolny spędza 30% kobiet, a biernie 9%.

Stwierdzono istotną statystycznie zależność ($p=0,005$) pomiędzy formą spędzania wolnego czasu a miejscem zamieszkania badanych osób.

Statystycznie znacznie mniej jest osób wśród mieszkanek wsi, które *raczej aktywnie* spędzają wolny czas, zaś więcej jest takich osób wśród mieszkanek miast.

Nie stwierdzono istotnej statystycznie zależności ($\chi^2(n=213, df=12) = 13,96, p=0,30$ n.s.) pomiędzy formą spędzania wolnego czasu a wiekiem badanych osób (Ryc. 2).



Rycina 2. Formy spędzania wolnego czasu przez kobiety w zależności od wieku

Stwierdzono istotną statystycznie różnicę ($\chi^2(n=213, df=12) = 27,08, p=0,008$) pomiędzy formą spędzania wolnego czasu a wykształceniem badanych osób.

Statystycznie znacznie więcej jest osób z wykształceniem zawodowym, które aktywnie spędzają czas wolny, a mniej jest osób z wykształceniem zawodowym, które raczej aktywnie spędzają czas wolny.

W tabeli 4. przedstawiono wyniki dotyczące częstości podejmowania przez kobiety aktywności fizycznej. Mimo iż więcej mieszkanek wsi nie podejmuje aktywności fizycznej, to różnica ta nie jest istotna statystycznie ($p=0,07$ n.s.).

Tabela 4. Częstość podejmowania przez kobiety aktywności fizycznej, która nie jest związana z pracą zawodową ani czynnościami domowymi

Odpowiedzi	Miejsce zamieszkania badanych osób					
	Miasto		Wieś		Razem	
	n = 107	%	n = 106	%	n = 213	%
Nie podejmuję	3	2,8	10	9,4	13	6,1
Rzadko	23	21,5	34	32,1	57	26,8
1 x w miesiącu*	3	2,8	1	0,9	4	1,9
1 x na dwa tygodnie*	11	10,3	9	8,5	20	9,4
1-2 x w tygodniu	42	39,2	33	31,1	75	35,2
3-5 x w tygodniu	18	16,8	10	9,4	28	13,2
Codziennie	7	6,5	9	8,5	16	7,5
Razem odpowiedzi	107	100	106	100	213	100

* dla potrzeb analizy statystycznej odpowiedzi połączone

$\chi^2(n=213, df=5) = 10,17, p=0,071$ n.s.

$\chi^2(n=213, df=20) = 24,15, p=0,24$ n.s. – względem wieku

$\chi^2(n=213, df=20) = 39,76, p=0,005$ – względem wykształcenia

Nie stwierdzono istotnego statystycznie związku ($\chi^2(n=213, df=20) = 24,15, p=0,24$ n.s.) pomiędzy częstością podejmowania aktywności fizycznej a wiekiem badanych osób.

Stwierdzono istotną statystycznie zależność ($\chi^2(n=213, df=20) = 39,76, p=0,005$) pomiędzy częstością podejmowania aktywności fizycznej a wykształceniem badanych osób.

Statystycznie znacznie więcej jest osób z wykształceniem podstawowym, które *nie podejmują* żadnej aktywności fizycznej, w porównaniu do pozostałych osób.

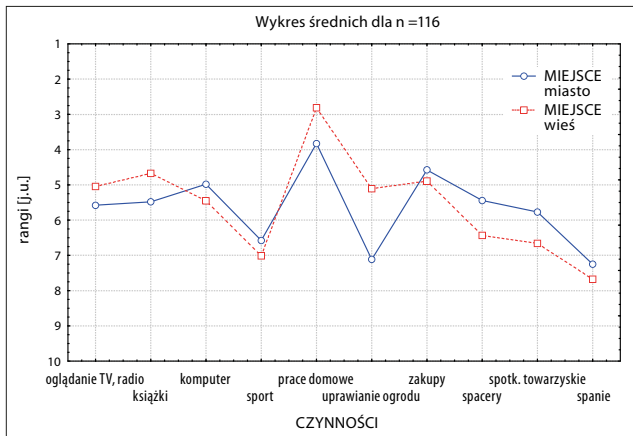
Prawie połowa respondentek (47%) odpowiedziały, że aktywność fizyczna to dla nich przyjemność, co trzecia badana (33%) odpowiedziały, że aktywność fizyczna jest racjonalnym sposobem spędzania wolnego czasu. Natomiast, aż dla 17% kobiet aktywność fizyczna to konieczność, a dla 2% to strata czasu.

Nie stwierdzono istotnego statystycznie związku ($p=0,91$ n.s.) pomiędzy opinią dotyczącą aktywności fizycznej a miejscem zamieszkania badanych osób.

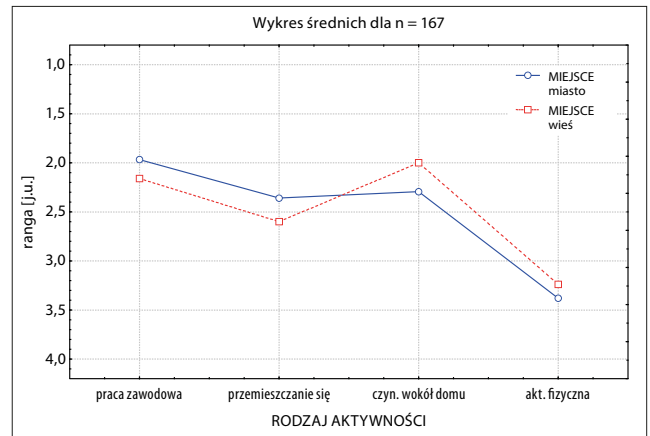
Wśród czynności, które kobietom zajmują najwięcej czasu w ciągu dnia, najczęściej (47%) wymieniane były prace domowe, w dalszej kolejności wskazano na czas spędzony przed komputerem (10% badanych kobiet).

Rycina 3 obrazuje rangi przypisywane czynnościom, które zajmują w ciągu dnia najwięcej czasu kobietom. Stwierdzono istotne statystycznie różnice ($p > 0,05$) pomiędzy przeciętnymi rangami (stopniem ważności) dla czynności, które w opinii badanych zajmują najwięcej czasu w ciągu dnia, tj.: uprawianie sportu; prace domowe; uprawianie ogrodu; spacer, a miejscem zamieszkania badanych osób.

Statystycznie znacznie ($p=0,026$) mieszkanki miast wyżej oceniały (średnia $5,9 \pm 2,7$; mediana 6) uprawianie sportu, jako czynność, która zajmuje im najwięcej czasu w ciągu dnia, w porównaniu do kobiet mieszkających na wsi (średnia $6,9 \pm 2,5$; mediana 7).



Rycina 3. Przeciętne rangi przypisane czynnościom, które zajmują w ciągu dnia najwięcej czasu badanym kobietom



Rycina 4. Przeciętne rangi przypisane rodzajom aktywności fizycznej zajmującym najwięcej czasu w ciągu tygodnia badanym kobietom

Statystycznie znamienne ($p=0,012$) mieszkanki wsi wyżej oceniały (średnia $2,4\pm 2,3$; mediana 1) prace domowe, jako czynność, która zajmuje im najwięcej czasu w ciągu dnia, w porównaniu do kobiet mieszkających w mieście (średnia $3,2\pm 2,8$; mediana 2).

Statystycznie znamienne ($p=0,003$) mieszkanki wsi wyżej oceniały uprawianie ogrodu (średnia $4,7\pm 3,1$; mediana 4), jako czynność, która zajmuje im najwięcej czasu w ciągu dnia, w porównaniu do kobiet mieszkających w mieście (średnia $6,4\pm 3,3$; mediana 7,5).

Statystycznie znamienne ($p=0,002$) mieszkanki miast wyżej oceniały spacery (średnia $5,2\pm 2,1$; mediana 5), jako czynność, która zajmuje im najwięcej czasu w ciągu dnia, w porównaniu do kobiet mieszkających na wsi (średnia $6,1\pm 2,0$; mediana 6).

Badane kobiety zapytano o rodzaje aktywności fizycznej zajmujące najwięcej czasu w ciągu tygodnia. Czynnością, która najczęściej (39%) była wymieniana na pierwszym miejscu jest wykonywanie pracy zawodowej, kolejną wymienianą było wykonywanie czynności w domu i wokół domu (37%) kobiet.

Stwierdzono istnienie związku ($p=0,018$) pomiędzy rodzajami aktywności fizycznej zajmującymi najwięcej czasu w ciągu tygodnia (wymienianymi na 1 miejscu) a miejscem zamieszkania badanych osób.

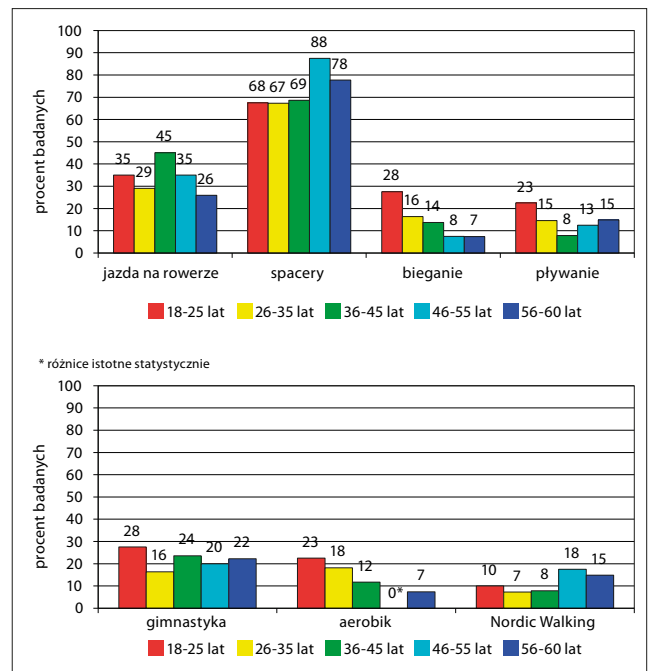
Statystycznie znamienne więcej jest kobiet wśród mieszkanki wsi niż miast, którym najwięcej czasu w ciągu tygodnia zajmuje wykonywanie czynności w i wokół domu.

Stwierdzono związek ($p<0,001$) pomiędzy przeciętnymi rangami (stopniem ważności) przypisanymi wykonywaniu czynności w domu i wokół domu a miejscem zamieszkania badanych osób co przedstawia rycina 4.

Statystycznie znamienne mieszkanki wsi wyżej oceniały wykonywanie czynności w domu i wokół domu (średnia $1,77\pm 0,89$; mediana 2), jako czynność, która zajmuje im najwięcej czasu w ciągu tygodnia, w porównaniu do mieszkanki miasta (średnia $2,22\pm 0,97$; mediana 2).

Analizowano formy aktywności podejmowane najczęściej przez kobiety, w zależności od miejsca zamieszkania. Zdecydowana większość badanych (73%) najczęściej chodzi na spacery. Nieco ponad jedna trzecia kobiet (35%) jeździ na rowerze, a nieco ponad jedna piąta (22%) gimnastykuje się (Ryc. 5).

Stwierdzono zależność ($p>0,05$) pomiędzy takimi podejmowanymi formami aktywności jak pływanie oraz nordic walking a miejscem zamieszkania badanych osób.



Rycina 5. Rodzaje form aktywności podejmowane najczęściej przez kobiety, w zależności od wieku

Statystycznie znamienne ($p=0,002$) mniej jest osób wśród mieszkanki wsi, które pływają, w porównaniu do kobiet mieszkających w mieście.

Statystycznie znamienne ($p=0,016$) mniej jest osób wśród mieszkanki wsi, które uprawiają nordic walking, w porównaniu do kobiet mieszkających w mieście.

Nie stwierdzono zależności ($p > 0,05$ n.s.) pomiędzy takimi podejmowanymi formami aktywności jak jazda na rowerze; spacerzy; bieganie; gimnastyka; aerobik oraz turystyka górską a miejscem zamieszkania badanych osób.

Stwierdzono istnienie związku ($\chi^2(n=213, df=4)=11,52, p=0,021$) pomiędzy ćwiczeniem aerobiku a wiekiem badanych osób. Statystycznie znamienne mniej (nikt) jest osób w wieku powyżej 46–60 lat, które uprawiają aerobik jako formę aktywności, w porównaniu do pozostałych osób.

Nie stwierdzono związku ($p>0,05$ n.s.) pomiędzy pozostałymi rodzajami podejmowanych form aktywności a wiekiem badanych osób.

Nie stwierdzono związku ($p > 0,05$ n.s.) pomiędzy rodzajami podejmowanych form aktywności a wykształceniem badanych osób.

Zdecydowana większość badanych kobiet (83%) odpowiedziała, że chciałaby poświęcać więcej czasu na aktywność fizyczną, przeciwnego zdania było 17% kobiet.

Nie stwierdzono zależności ($p = 0,83$ n.s.) pomiędzy deklarowaniem chęci poświęcenia większej ilości czasu na aktywność fizyczną a miejscem zamieszkania badanych osób.

Zdaniem kobiet największą przeszkodę w większym zaangażowaniu się w zajęcia sportowe jest brak czasu (53%). Kolejną najczęściej wymienianą sytuacją był nadmierny wysiłek fizyczny podczas codziennych zajęć (16%) kobiet, a także brak motywacji (10%). Nie stwierdzono zależności ($p = 0,41$ n.s.) pomiędzy sytuacjami, które stanowią największą przeszkodę w większym zaangażowaniu się w zajęcia sportowe a miejscem zamieszkania badanych osób.

DYSKUSJA

Jakość życia determinowana jest w znacznej mierze stylem życia, na który składają się różne wzory ludzkich zachowań. Rekreacyjny styl życia, który określamy jest mianem zdrowego życia, jest coraz bardziej popularną i pożądaną wartością również w polskim społeczeństwie. W zdrowy styl wpisana jest aktywność fizyczna jako kluczowy, integralny element [17].

Kózka i wsp. podają, że zdecydowana większość badanych kobiet nie prowadzi zdrowego stylu życia [18]. W wynikach niniejszej pracy stwierdzono, że aż 71% ankietowanych kobiet uważa, że prowadzi zdrowy styl życia, a tylko 20% uważa, że nie prowadzi zdrowego stylu życia, zaś 8% badanych nie umiało tego określić. Należy zaznaczyć, że częściej mieszkanki wsi nie potrafiły stwierdzić, czy prowadzą zdrowy styl życia.

Aktywność fizyczna jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju i dobrego stanu zdrowia, istotnym aspektem profilaktyki chorób cywilizacyjnych, oraz ważnym elementem w terapii wielu zaburzeń i chorób. Według Drygas i wsp. 50–60% dorosłych Polaków cechuje zbyt niska aktywność fizyczna. Dotyczy to szczególnie kobiet, mieszkańców dużych aglomeracji miejskich oraz osób o niższym statusie socjoekonomicznym [19].

Natomiast Zagroba i wsp., badając aktywność fizyczną pielęgniarek, uzyskały podobne wyniki, w których połowa badanych przyznała się do nieregularnych ćwiczeń sportowo-rekreacyjnych, a tylko 1/5 badanych podejmowała aktywność ruchową systematycznie: 2–3 razy w tygodniu [20]. Również według Palicy i wsp. aktywność fizyczna kobiet jest niewystarczająca. Wyniki ich badań wskazały, że w grupie kobiet polskich w wieku 25 – 40 lat jedynie 1% kobiet ma wysoką aktywność ruchową, prawie 60% badanych prowadzi siedzący tryb życia, a 22% bierze udział w różnych formach aktywności w niewystarczającym stopniu [21].

W badaniach własnych wykazano, że najczęściej, bo aż 35% kobiet, aktywność fizyczną niezwiązaną z pracą zawodową ani czynnościami domowymi podejmuje tylko 1–2 razy w tygodniu, co stanowi zbyt małą dawkę ruchu. Aż 27% respondentek odpowiedziało, że rzadko podejmuje jakąkolwiek aktywność fizyczną, a 6% nie podejmuje żadnej. Niepokojące jest to, że tylko 8% badanych aktywność fizyczną podejmuje codziennie, a 13% 3 – 5 razy w tygodniu. Porównując te dane do danych ogólnopolskich, można zauważyć, że mieszkanki

Podhala cechuje niższa aktywność fizyczna. Badania Palicy i wsp. dowodzą, że wraz z wiekiem następuje spadek aktywności ruchowej [21]. W badaniach własnych nie zauważono zależności między częstością podejmowania aktywności fizycznej a wiekiem badanych. Można jednak zauważyć, że częściej kobiety mieszkające na wsi odpowiadały, iż nie podejmują aktywności fizycznej lub podejmują ją rzadko.

Odwołując się do *Projektu społecznego 2012 – Sport kobiet w Polsce*, można powiedzieć, iż im kobiety są słabiej wykształcone, tym rzadziej uprawiają sport [22]. Podobne wyniki uzyskano w badaniach własnych. Stwierdzono, że kobiety z wykształceniem podstawowym częściej nie podejmują żadnej aktywności fizycznej.

W badaniach przeprowadzonych przez Dudę, w których autorka porównywała aktywność fizyczną pielęgniarek, nauczycielek i nauczycieli, wyniki przedstawiają się następująco: ponad 60% badanych (podobnie w każdej grupie) wskazało, że na aktywność ruchową poświęcają 1 godzinę dziennie, co daje 7 godzin tygodniowo. W badaniach tych wykazano też, że najczęściej godzinę tygodniowo na aktywność fizyczną poświęcają nauczyciele, na drugim miejscu znajdują się nauczycielki, na trzecim zaś pielęgniarki. Natomiast zauważono niepokojący fakt, że ponad 31% pielęgniarek nie poświęca w ogóle czasu na jakąkolwiek formę aktywności fizycznej [23].

Natomiast w badaniach własnych stwierdzono, że najczęściej kobiet (33%) tygodniowo poświęca 0 do 1 godziny, 26% poświęca 1–2 godziny. 23% respondentek odpowiedziało, że na aktywność fizyczną poświęca od 2 do 4 godzin tygodniowo, a 13% 4–6 godzin. Tylko 4% badanych poświęca na aktywność fizyczną 6 lub więcej godzin. W badaniach tych gorzej wypadły mieszkanki wsi, poświęcają one mniej godzin na aktywne spędzanie czasu, w porównaniu do mieszkanki miast. Aż 42% kobiet mieszkających na wsi podejmuje aktywność fizyczną przez 0 do 1 godziny tygodniowo. Wśród mieszkanki miast najczęściej z nich (30%) poświęca od 2 do 4 godzin tygodniowo na aktywność fizyczną.

Biorąc pod uwagę wiek stwierdzono, że najczęściej (43%) kobiet w przedziale od 36 do 45 lat aktywnie spędza tylko od 0 do 1 godziny tygodniowo. Jeśli chodzi o wykształcenie, kobiety z wykształceniem podstawowym wypadły najgorzej. Aż 55% kobiet z wykształceniem podstawowym odpowiedziało, że przeznaczają na aktywność fizyczną tygodniowo 0 do 1 godziny.

Można zauważyć pewną prawidłowość – odsetek badanych osób maleje w miarę zwiększania się przeznaczanej na aktywność liczby godzin.

Aktywność fizyczna jest ściśle związana z egzystencją ludzką. Jeśli ma stać się codzienną potrzebą w życiu społecznym, powinna zostać włączona w styl życia, jako fundamentalny warunek zdrowia i aspekt postawy prozdrowotnej [22].

O samoocenę swojej aktywności fizycznej zostały poproszone uczestniczki badań Wilk i wsp. Badane kobiety uznały, że w czasie wolnym od zajęć są: bardzo aktywne – 21%, średnio aktywne – 57%, mało aktywne – 22% [24]. Trochę inaczej przedstawiają się wyniki niniejszych badań, w których 36% respondentek odpowiedziało, że spędzają czas raczej aktywnie, co czwarta kobieta odpowiedziała, że jest aktywna, pozostałe kobiety odpowiedziały, że spędzają czas raczej biernie (30%) lub biernie (9%).

Wśród kobiet w Polsce można zaobserwować zdecydowanie mniejsze zainteresowanie aktywnością ruchową. W krajach Europy Zachodniej różnice między kobietami

a mężczyznami są mniejsze. Na ten stan składają się z pewnością czynniki kulturowe, stereotypy i tradycyjnie przyjmowane role społeczne, które obarczają kobiety takimi obowiązkami jak: prowadzenie domu i macierzyństwo [17].

Wielu badaczy oceniało przyczyny bierności ruchowej. W swoich badaniach Miązek stwierdziła, że najczęstszą przeszkodą w większym zaangażowaniu się w zajęcia ruchowe, jest brak czasu, następnie, na równi z brakiem zainteresowań, znalazły się przeszkody natury finansowej. W badaniach tych zaobserwowano duży odsetek kobiet (26%), które lubią leniuchować [10]. Brak czasu wymieniany jest na pierwszym miejscu również w badaniach Wilk i wsp. [24]. Powyższe obserwacje potwierdzają niniejsze badania, gdzie większość ankietowanych (53%) podała brak czasu jako podstawową przeszkodę. W dalszej kolejności mieszkanki Podhala wskazały na nadmierny wysiłek podczas prac codziennych (16%) i brak motywacji (10%). Brak pieniędzy wskazało tylko 2% kobiet. Stwierdzono, że połowa ankietowanych najwięcej czasu w ciągu dnia poświęca na prace domowe, tj.: sprząatanie czy gotowanie. Niepokojące jest to, że na drugim miejscu znalazło się spędzanie czasu przed komputerem (10%). Wśród innych czynności wymienianych przez badanych znalazły się: praca zawodowa (8%), czytanie książek (8%), oglądanie telewizji i/lub słuchanie radia (6%). Najrzadziej wymienianą czynnością była aktywna forma spędzania czasu – spacer (0,9%), natomiast ogólnie uprawianie sportu zaznaczyło 4% ankietowanych. Uprawianie sportu i spaceru wyżej oceniały mieszkanki miast. Natomiast mieszkanki wsi wyżej oceniały prace domowe i uprawianie ogrodu.

Jedna z definicji aktywności fizycznej mówi, że obejmuje ona wszelkie formy aktywności, tzn. rekreacyjną aktywność fizyczną, zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczną w domu i jego okolicy, a także aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się [25]. Ponieważ każdy ruch jest lepszy od jego braku, w badaniach zapytano kobiety, jaki rodzaj aktywności fizycznej zajmuje im najwięcej czasu w ciągu tygodnia. Stwierdzono, że na pierwszym miejscu znalazła się aktywność fizyczna związana z wykonywaniem pracy zawodowej (40%), prawie tyle samo badanych kobiet uważa, że to aktywność fizyczna podejmowana podczas wykonywania czynności w domu i wokół niego zajmuje im najwięcej czasu (37%). Tylko co piątej kobiecie najwięcej czasu zajmuje aktywność związana z przemieszczaniem się, a 6% uważa, że najwięcej czasu w ciągu tygodnia zajmuje im aktywność w czasie wolnym. Przy czym zauważono również, że na wsi znamienne więcej osób wskazywało na aktywność związaną z czynnościami w domu i wokół domu. Stwierdzoną zależność można wytłumaczyć tym, że wśród mieszanek wsi jest więcej gospodyń domowych (wieś 17%, miasto 2%) oraz rencistek (wieś 12%, miasto 1%).

Jak wynika z wielu badań, najpopularniejszą formą aktywności fizycznej, szczególnie wśród kobiet, są spacer [23, 26]. Wynika to zapewne z tego, że jest to forma aktywności niewymagająca szczególnego miejsca i sprzętu. Wiek i kondycja nie stanowi również żadnych ograniczeń. Rowiński i wsp., badając seniorki, stwierdzili, że kobiety powyżej 55. roku życia, częściej niż spacer (33%) preferowały aktywność fizyczną związaną z pracą na działce (58%) [27]. Dowodem na to, że spacer są bardziej popularną formą ruchu wśród kobiet niż mężczyzn, są badania Dudy [23].

W niniejszych badaniach stwierdzono, że zarówno wśród mieszanek Podhala mieszkających w miastach, jak i na wsi najbardziej popularne są spacer (73%). Nie stanowią one

jednak jedynej formy aktywności, gdyż znaczna liczba kobiet wskazywała również inne formy. Co trzecia mieszkanka Podhala jeździ na rowerze (35%). Niezłe wśród ankietowanych wypadła gimnastyka, którą preferuje 22%, następnie bieganie (15%), pływanie (14%), aerobik (13%) oraz coraz bardziej popularny *nordic walking* (11%). Najmniej popularnymi formami aktywności fizycznej wśród mieszanek Podhala są: zajęcia *fitness*, jazda konna, taniec oraz, co ciekawe, jazda na nartach. Stwierdzono, że miejsce zamieszkania miało wpływ na podejmowanie takich form aktywności fizycznej jak *nordic walking* i pływanie. Częściej mieszkanki miast niż wsi podejmują te dwie formy aktywności fizycznej.

Zauważono, że kobiety w wieku 46–55 lat częściej wybierają spacer, w porównaniu do innych form ruchu, natomiast żadna z tych kobiet nie preferuje aerobiku. Nie wykazano natomiast zależności względem wykształcenia badanych kobiet.

Jak wynika z badań Miązek, studentki wolą ćwiczyć samodzielnie (51%). W badaniach tych wykazano, że towarzystwo w czasie zajęć ruchowych preferuje 36% ankietowanych, a zajęcia w klubach 13% [10].

Niniejsze badania dowodzą, że kobiety mieszkające na Podhalu, również w zdecydowanej większości preferują indywidualne formy aktywności fizycznej (67%), co trzecia badana woli zajęcia w grupie. Zauważono, że mieszkanki wsi częściej wybierają formę indywidualną, a mieszkanki miast grupową.

W oparciu o prezentowane w piśmiennictwie dane można stwierdzić, że populację kobiet w Polsce cechuje niska aktywność fizyczna. Dane te potwierdziły również wyniki badań własnych przeprowadzonych wśród mieszanek Podhala, w ich grupie gorzej wypadły mieszkanki wsi.

Istotną kwestią jest opracowywanie i wdrażanie programów mających na celu zachęcanie ludzi do regularnej aktywności fizycznej.

WNIOSKI

- Większość badanych stwierdziła, że wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie uzyskała z książek, czasopism, telewizji, a także z domu rodzinnego.
- Wyższy poziom aktywności fizycznej, niezwiązanej z pracą zawodową ani obowiązkami domowymi, cechował kobiety mieszkające w mieście, natomiast stosunkowo małą aktywność wykazywały kobiety ze wsi.
- Kobiety najczęściej podejmowały aktywność fizyczną 1–2 razy w tygodniu, duża część odpowiedziała również, że aktywność fizyczną podejmuje rzadko. Tylko nielicznym aktywność fizyczna towarzyszy codziennie. Rzadziej aktywność fizyczną podejmują mieszkanki wsi.
- Najbardziej preferowaną formą aktywności fizycznej były spacer. Na drugim miejscu znalazła się jazda na rowerze, następnie gimnastyka. Na wsi mniej kobiet podejmuje takie formy aktywności jak pływanie i *nordic walking*. Wykształcenie nie wywierało wpływu na wybór formy aktywności. Prawie $\frac{3}{4}$ badanych kobiet preferowało indywidualne formy aktywności.
- Zdecydowana większość badanych stwierdziła, iż posiada zbyt mało czasu na aktywność fizyczną. Najczęstszą przeszkodą w większym zaangażowaniu się w zajęcia sportowe był brak czasu związany z wykonywaniem pracy zawodowej. Dużą przeszkodą był również nadmierny wysiłek związany z wykonywaniem codziennych zajęć.

PIŚMIENNICTWO

1. Czerwiński J. (red). Aktywność fizyczna potrzebą twórczego życia. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego, Olsztyn; 2004.
2. Umiasłowska D. (red). Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. Wydawnictwo promocyjne „Albatros”, Szczecin; 2002.
3. Kulik B, Latański M. (red). Zdrowie publiczne, Czelej, Lublin; 2002.
4. Skrzypulec V, Droszdol A, Ferensowicz J, Nowosielski K. Ocena wybranych aspektów życia psychicznego i seksualnego kobiet w okresie okołomenopauzalnym. *Ginekolog Praktyczny*. 2003; 11: 23–24.
5. Wojtczak A. Zdrowie publiczne wyzwaniem dla systemów zdrowia XXI wieku. PZWL, Warszawa; 2009.
6. WHO. Reducing Risk, Promoting Healthy Life. Technical Report Series 915. Geneva; 2002.
7. Rowiński R, Rosiak A. Aktywność ruchowa białoskórych senierek w badaniach kwestionariuszem Seven – Day Recall PA. *Post Rehabil*. 2010; 1: 59–65.
8. Bigosińska M, Żelasko K, Szyguła Z. Ocena zachowań zdrowotnych młodych kobiet – studentek PWSZ w Nowym Sączu – żywienie i aktywność fizyczna. *Med Sportiva Pract*. 2011; 12(4): 99–105.
9. Król K, Maszorek – Szymała A. Aktywność ruchowa dojrzałych kobiet – moda czy konieczność. *Wychow Fiz Zdr*. 2010; 1: 30–33.
10. Miązek U. Aktywność fizyczna w stylu życia studentek krakowskich uczelni. *Wychow Fiz Zdr*. 2005; 3: 12–19.
11. Komunikat Badań CBOŚ. Aktywność fizyczna Polaków. Warszawa; 2013.
12. Bergier B, Stępień E, Niżnikowska E, Bergier J. Aktywność fizyczna kobiet i mężczyzn studiujących w Państwowej Szkole Wyższej w Białej Podlaskiej. *Med Og Nauk Zdr*. 2014; 20(2): 166–170.
13. Bergier J, Bergier B, Soroka A, Kubińska Z. Aktywność fizyczna pielęgniarek z uwzględnieniem ich wieku. *Med Og Nauk Zdr*. 2010; 16(4): 595–605.
14. Wasilewicz S, Napierała M, Cieślicka M, Muszkieta R, Zukow W, Bartik P. Aktywność fizyczna kobiet z klubu kobiet aktywnych w Świeciu. *J Health Sci*. 2013; 3(16): 135–146.
15. Puciato D, Rozpara M, Mynarski W, Łoś A, Królikowska B. Aktywność fizyczna dorosłych mieszkańców Katowic a wybrane uwarunkowania zawodowe i społeczno-ekonomiczne. *Med Pr*. 2013; 64(5): 649–657.
16. Biernat E. Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka. e-Wydawnictwo NCBKF, 2014: 1–4.
17. Nowak P. Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u maturzystów. *Med Og Nauk Zdr*. 2012; 18(4): 361–365.
18. Kózka M, Prażmowska B, Dziedzic M, i wsp.: Styl życia kobiet w okresie menopauzalnym – badania wstępne. *Prz Med Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie Rzeszów* 2013; 4: 61–74.
19. Drygas W, Kwaśniewska M, Szczesniewska D, i wsp. Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki Programu WOBASZ. *Kardiolog*. 2005; 63(supl. 4): 636–640.
20. Zagroba M, Kulikowska A, Marcysiak M, i wsp. Aktywność fizyczna pielęgniarek. *Probl Pielęg*. 2010; 18(3): 329–336.
21. Palica D, Lisek P. Ocena komponentów somatycznych aktywności ruchowej kobiet polskich w wieku 25–40 lat. *Wychow Fiz Zdr*. 2007; 1: 13–16.
22. http://thinktank4sport.com/htdocs/files/RAPORT_SPORT_KOBIET.pdf.
23. Duda B. Charakterystyka aktywności fizycznej osób dorosłych. *Med Sport*. 2006; 6(6): 22: 329–332.
24. Wilk B, Walentukiewicz A, Fall – Ławryniuk M. Aktywność fizyczna w świadomości i sposobie życia kobiet – uczestniczek klubów fitness w Trójmieście. *Now Lek*. 2003; 72: 108–110.
25. http://ec.europa/sport/library/documents/cl/eu-physical-guidelines-2008_pl.pdf.
26. Słopiecka A, Kamusińska E. Formy wypoczynku preferowane przez kobiety. *Med Og Nauk Zdr*. 2012; 18(1): 1–7.
27. Rowiński R, Rosiak A. Aktywność ruchowa białoskórych senierek w badaniach kwestionariuszem Seven – Day Recall PA. *Post Rehabil*. 2010; 1: 59–65.

Physical activity and life style of working-age women

Abstract

Introduction. Physical activity is defined as a spontaneous motor activity pursued during one's leisure time, in any form and in any dimension of the load chosen by the person performing the exercises. It is necessary not only for normal physical, but also emotional, intellectual and social development. It is also a part of a healthy lifestyle and a way to well-being. Is a necessary condition for proper development and good health, an important aspect for preventing diseases, as well as an important element in the treatment of many disorders and diseases called 'diseases of affluence'.

Aim. The aim of the study was to assess the health behaviours related to the physical activity of working-age women.

Material and methods. The study was conducted in the region Podhale, among rural and urban inhabitants who were selected at random. Statistical analysis was performed using the statistical package Statistica v. 7.1, Microsoft Excel 2000 and Microsoft Excel 2007. The study population consisted of 213 women, including 107 urban and 106 rural inhabitants. The women surveyed were aged 18–60.

Conclusions. Most frequently, women at working age undertake physical activity 1–2 times a week. The most preferred form of physical activity among women is walking. Only 8% of the women indicate that physical activity is present in their life on a daily basis. Age did not play a significant role in this case. Physical activity is less frequently undertaken by the rural population. Although the research shows that the respondents presented a low level of physical activity, the majority of women in both rural and urban areas considered their physical activity as being normal. The most preferred form of physical activity among the residents of Podhale is walking. In the second place, there was cycling, followed by gymnastics. In the countryside, fewer women take up such activities as swimming and Nordic walking. Education did not exert an effect on the choice of forms of activity. Almost three-quarters of the women surveyed preferred individual forms of activity.

Key words

physical activity, life style, women, productivity age