

Wybrane zagadnienia zdrowotne studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu – higiena wypoczynku

Selected dietary behaviours among students of College of Physical Education and Tourism in Supraśl – rest hygiene

ROBERT SZCZERBIŃSKI^{2/}, JAN KARCEWSKI^{1/}, JOANNA MAKSYMOWICZ-JAROSZUK^{1/}

^{1/} Zakład Higieny i Epidemiologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

^{2/} Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Sokółce

Cel pracy. Analiza sposobu spędzania wolnego czasu pod kątem higieny wypoczynku czynnego i biernego przez studentów.

Materiał i metoda. Badaniami objęto 126 studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu – studiów licencjackich niestacjonarnych z kierunku Turystyka i Rekreacja oraz Wychowania Fizycznego. Badania przeprowadzono w miesiącu marcu w roku akademickim 2007/2008 metodą sondażu diagnostycznego za pomocą anonimowego kwestionariusza ankiety konstrukcji własnej.

Wyniki. Stwierdzono, że studenci, zarówno Turystyki i Rekreacji jak i Wychowania Fizycznego zbyt dużo czasu poświęcali na bierne formy spędzania wolnego czasu, przy czym różnic istotnie statystycznych między studentami obu kierunków nie stwierdzono. Aktywność fizyczna studentów wyrażona uprawianiem sportu i chodzeniem na spacer była mniej popularna wśród studentów Turystyki i Rekreacji w porównaniu ze studentami Wychowania Fizycznego, przy czym studentki Turystyki i Rekreacji istotnie statystycznie częściej wcale nie uprawiały sportu w czasie wolnym niż ich koleżanki z Wychowania Fizycznego.

Słowa kluczowe: studenci, higiena wypoczynku, wypoczynek czynny, wypoczynek bierny

Aim. Analysing favourite pastimes in terms of hygiene of active and passive leisure among undergraduates of College of Physical Education and Tourism.

Material and method. The research spanned 126 extramural undergraduates from the faculties of tourism, recreation and physical education. The research was conducted in March during the academic year 2008/2009 and used the method of diagnostic tests with the help of self-made anonymous questionnaire.

Results. It was found that the students of tourism/recreation as well as the students of physical education dedicated too much attention to passive leisure and at the same time there were no statistically significant differences between the students of both faculties. Physical activity of students expressed by practicing sports and walking was less popular among the students of tourism/recreation in comparison with the physical education students. The female tourism/recreation students practiced no sports in their pastime significantly more often than the female physical education students.

Key words: students, rest hygiene, passive and active leisure

© Hygeia Public Health 2010, 45(2): 181-184

www.h-ph.pl

Nadesłano: 01.09.2009

Zakwalifikowano do druku: 30.11.2010

Adres do korespondencji / Address for correspondence

prof. dr hab. n. med. Jan Karczewski

Zakład Higieny i Epidemiologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

ul. Mickiewicza 2c, 15-22 Białystok, e-mail: higiena@amb.edu.pl

Wstęp

Styl życia młodzieży studiującej determinowany jest specyfiką wybranego kierunku studiów. Istotne znaczenie ma między innymi czas poświęcony na zajęcia na uczelni, naukę w domu, podejmowanie dodatkowej pracy zarobkowej, stąd bardzo ważnym jest prawidłowe zaplanowanie wypoczynku umożliwiającego eliminację napięć nerwowych i stresów oraz zwiększenie zdolności do pracy umysłowej. Aktywne spędzanie wolnego czasu ważne jest nie tylko w wieku

młodzieżowym, ale również w późniejszym okresie życia, dlatego wskazane jest wyrabianie odpowiednich nawyków rozwijających sprawność fizyczną. Regularny wysiłek fizyczny ma pozytywny wpływ na utrzymanie masy ciała i właściwej masy kostnej, zmniejsza ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, obniża ciśnienie tętnicze krwi, modyfikuje gospodarkę lipidową, ponadto poprawia samopoczucie [1,2,3,4,5,6]. Na aktywność fizyczną oddziałuje wiele czynników społeczno-ekonomicznych, między innymi miejsce

zamieszania oraz poziom wykształcenia rodziców [7,8,9]. W ostatnim dziesięcioleciu obserwuje się zmniejszenie aktywności fizycznej dzieci, których głównymi rozrywkami stało się oglądanie TV oraz gry komputerowe [3,10].

Cel pracy

Analiza sposobu spędzania wolnego czasu pod kątem higieny wypoczynku czynnego i biernego przez studentów.

Materiały i metody

Badaniami objęto 126 studentów studiów licencjackich niestacjonarnych Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu. Wśród respondentów było 50 studentów z kierunku Turystyka i Rekreacja, w tym: 20 studentów i 30 studentek oraz 76 studentów kierunku Wychowania Fizycznego, w tym: 40 studentów i 36 studentek. Respondenci zostali dobrani w sposób losowy. Badania przeprowadzono w miesiącu marcu w roku akademickim 2007/2008 metodą sondażu diagnostycznego za pomocą anonimowego kwestionariusza ankiety konstrukcji własnej. Posłużono się pytaniami zamkniętymi, co uniemożliwiło dwuznaczne zrozumienie odpowiedzi. Badając ilość czasu wolnego poświęconego w ciągu dnia na poszczególne czynności starano się ocenić ilość czasu poświęconego na wypoczynek bierny i czynny. Wypoczynek bierny oznacza całkowitą bezczynność, najczęściej leżenie, wygodne siedzenie itp. Zaś wypoczynek czynny oznacza stan aktywności, polegający

na wykonywaniu prac lub czynności. Do wypoczynku biernego zaliczano oglądanie TV/DVD, słuchanie radia, czytanie książek i prasy oraz sen w ciągu dnia. Do wypoczynku czynnego zaliczano czas poświęcony na wykonywanie czynności higienicznych, obowiązki domowe, prace dodatkowe, sport i spacer.

Analizę statystyczną wyników wykonano z zastosowaniem pakietu komputerowego Statistica v. 6.0. Do analizy danych wykorzystano nieparametryczny test χ^2 z poprawką Yatesa, przyjmując poziom istotności $p=0,05$.

Wyniki i ich omówienie

Spędzanie wolnego czasu w ciągu dnia przez studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki przedstawia tabela I. Wśród zaliczanych do wypoczynku biernego najwyższy odsetek studentów kierunku Turystyki i Rekreacji jak i Wychowania Fizycznego deklarowało oglądanie TV/DVD 1-2 godz./dzień, przy czym odsetek studentek na obu kierunkach deklarujących poświęcenie takiej ilości czasu był wyższy w porównaniu ze studentami (różnice nie istotne statystycznie). W rozbiciu na kierunek studiów odsetek studentów był jednakowy na obu kierunkach, zaś wśród studentek częściej deklarowały oglądanie TV/DVD 1-2 godz./dzień studentki z turystyki i rekreacji. Korzystanie w czasie wolnym z komputera najwyższy odsetek badanych studentów deklarował 1-2 godz./dzień. Zarówno w grupie studentów Turystyki i Rekreacji i Wychowania Fizycznego korzystanie z komputera w takiej ilości czasu deklarowały częściej

Tabela I. Spędzanie wolnego czasu przez studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki
Table I. Favourite pastimes among the students of College of Physical Education and Tourism

Rodzaje zajęć/activity	Odsetek studentów/ percentage of students																							
	Turystyka i rekreacja/ tourism and recreation											Wychowanie fizyczne/physical education												
	Studentzi/males					Studentki/females						Studentzi/males					Studentki/females							
	wcale	<1	1-2	3-4	5-6	>6	wcale	<1	1-2	3-4	5-6	>6	wcale	<1	1-2	3-4	5-6	>6	wcale	<1	1-2	3-4	5-6	>6
oglądanie TV/DVD	0	15	50	25	10	0	0	13	67	13	7	0	10	8	50	20	3	0	6	6	56	28	6	0
korzystanie z komputera /computer use	0	15	35	25	15	10	0	7	67	13	0	13	5	8	42	32	10	3	0	11	72	11	6	0
słuchanie muzyki /listening to music	10	5	25	20	20	20	13	13	20	13	13	27	10	7,5	40	20	5	18	22	11	33	22	11	0
czytanie książek i prasy /reading books, magazines	25	10	50	5	0	0	27	40	40	7	7	0	35	23	40	0	0	0	17	17	61	6	0	0
czynności higieniczne /hygienic activities	0	5	90	0	0	0	0	7	80	13	0	0	0	15	80	5	0	0	0	0	72	28	0	0
obowiązki domowe /household duties	20	5	75	5	0	0	0	0	80	13	7	0	23	10	63	2,5	2,5	0	6	0	78	17	0	0
sen w ciągu dnia /daytime nap	65	0	10	0	10	20	53	13	20	7	7	0	75	3	13	5	5	0	50	11	33	6	0	0
dotatkowa praca zarobkowa /additional job	65	25	0	0	0	5	40	67	13	7	7	27	60	0	5	13	8	15	67	0	0	6	17	6
Sport	30	15	55	0	0	0	27	13	60	0	0	0	7,5	10	50	25	5	3	0	6	61	22	11	0
Spacer/walk	40	15	55	0	0	0	33	40	27	0	0	0	43	23	33	3	0	0	28	22	50	0	0	0

A,B,C,D,E,F,G,H,I – różnice istotne statystycznie ($p < 0,05$)

studentki niż studenci, przy czym różnice istotnie statystycznie zaobserwowano u studentów Wychowania Fizycznego. W rozbiciu na kierunek studiów zarówno studenci, jak i studentki Wychowania Fizycznego częściej niż z Turystyki i rekreacji deklarowali taką ilość czasu w ciągu dnia poświęcaną na korzystanie z komputera (różnice nie istotne statystycznie).

Wśród badanych studentów najwyższy odsetek młodzieży na obydwu kierunkach słuchał muzyki 1-2 godz./dzień, przy czym odsetek studentów płci męskiej z Wychowania Fizycznego był wyższy niż z turystyki i rekreacji (różnice nie istotne statystycznie). Natomiast wśród płci żeńskiej, najwyższy odsetek studentek Turystyki i Rekreacji deklarował słuchanie muzyki >6 godz./dzień, zaś studentek Wychowania Fizycznego 1-2 godz./dzień i żadna studentka nie deklarowała słuchania muzyki >6 godz./dzień (różnice nie istotne statystycznie dla przedziału >6 godz./dzień).

Najwyższy odsetek studentów deklarowało czytanie książek i prasy w czasie wolnym 1-2 godz./dzień, przy czym studenci Turystyki i Rekreacji częściej niż studentki z tego kierunku. Natomiast studenci Wychowania Fizycznego rzadziej niż studentki (różnice nie istotne statystycznie). Dokonana analiza statystyczna dla czasu poświęconego na czytanie książek i prasy <1 godz./dzień wykazała, że studentki Turystyki i Rekreacji istotnie statystycznie częściej sięgają po książki i prasę niż studenci z tego kierunku.

Swoistą formą wypoczynku biernego jest sen, który jest naturalnym wypoczynkiem całego organizmu. We śnie następuje przestrojenie organizmu ze stanu pobudzenia na wypoczynek i regenerację, ponadto może być pasywną formą radzenia sobie ze stresem. Jednak wśród badanych studentów ponad 50% nie korzysta z tej formy wypoczynku. Wśród badanych studentów zarówno studenci Turystyki i Rekreacji jak i Wychowania Fizycznego częściej niż studentki deklarowali nie korzystanie z takiej formy wypoczynku, przy czym różnice istotnie statystycznie zaobserwowano między studentami a studentkami Wychowania Fizycznego. Również w analizowanym zakresie czasu poświęconego na sen 1-2 godz./dzień zaobserwowano istotnie statystycznie różnice, przy czym częściej taką ilość czasu na sen w ciągu dnia przeznaczały studentki niż studenci.

Pierwszym z analizowanych zajęć zaliczanych do wypoczynku czynnego było wykonywanie czynności higienicznych. Zarówno studenci Turystyki i Rekreacji jak i studenci Wychowania Fizycznego najczęściej deklarowali 1-2 godz./dzień na czynności higieniczne, przy czym częściej studenci niż studentki (różnice nie istotne statystycznie). W rozbiciu na analizowany czas poświęcony na czynności higieniczne istotnie statystycznie częściej studentki Wychowania Fizycznego

poświęcają 3-4 godz./dzień na te czynności niż studenci z tego kierunku.

Na obowiązki domowe najczęściej przeznaczali badani studenci 1-2 godz./dzień, przy czym studentki obu kierunków częściej niż studenci na tych kierunkach (różnice nie istotne statystycznie).

Również dodatkową pracę zarobkową podejmowały częściej studentki niż studenci na obu kierunkach, przy czym studenci Turystyki i Rekreacji najczęściej deklarowali pracę <1 godz./dzień, zaś studenci Wychowania Fizycznego >6 godz./dzień. Natomiast studentki Turystyki i Rekreacji najczęściej deklarowały dodatkową pracę zarobkową >6 godz./dzień (istotnie statystycznie częściej niż studentki Wychowania Fizycznego deklarujące >6 godz./dzień), zaś studentki Wychowania Fizycznego najczęściej przeznaczały na dodatkowe prace zarobkowe 5-6 godz./dzień.

Ostatnim analizowanym parametrem była aktywność fizyczna wyrażona uprawianiem sportu o chodzeniem na spacerach. Uprawianie sportu w czasie wolnym od zajęć wśród słuchaczy Turystyki i Rekreacji deklarowało 70% studentów i 73,3% studentek, zaś wśród słuchaczy Wychowania Fizycznego 97,5% studentów i 100% studentek. Nie mniej jednak w rozbiciu na poszczególne zakresy czasu poświęcane na to zajęcie różnice istotnie statystycznie stwierdzono między studentkami Turystyki i Rekreacji i Wychowania Fizycznego nie poświęcających wcale wolnego czasu na sport i poświęcających na to zajęcie 3-4 godz./dzień.

Chodzenie na spacerach deklarowało 70% studentów i 66,67% studentek Turystyki i Rekreacji oraz 57,55% studentów i 77,78% studentek Wychowania Fizycznego. W rozbiciu na poszczególne zakresy czasu poświęconego na spacerach zarówno studenci jak i studentki obu kierunków najczęściej poświęcali na to zajęcie 1-2 godz./dzień, przy czym różnic istotnie statystycznie nie stwierdzono.

Biorąc pod uwagę, że studenci Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w przyszłości będą specjalistami, od których wymagane będą postawy promujące zdrowie, bardzo ważne znaczenie ma kształtowanie w tej grupie społecznej nawyków oraz zachowań prozdrowotnych i oczekuje się przykładu zdrowego stylu życia. Niestety, objęci badaniami nie w pełni spędzali wolny czas w sposób, który mógłby posłużyć jako wzorcowy dla innych.

Zarówno badania Czabak-Garbacz i wsp. [11] jak i Łapecka-Klusek i wsp. [12] studentów pielęgniarstwa i nauk o zdrowiu wykazały, że młodzież akademicka preferuje bierne formy spędzania wolnego czasu. Badania Ordys i Eszyk [13] wykazały, że sport uprawia 45% studentów uczelni śląskich, rzadko 41,2% a w ogóle 7%. Natomiast Wyka i Żechałko-Czajkowska [14] stwierdziły, że uprawianiem sportu poza zajęciami

na uczelni zajmowało się 30,9% studentek i 64,7% studentów. W świetle wyników własnych oraz doniesień innych autorów można stwierdzić, że występują dysproporcje, jeśli chodzi o sposób spędzania wolnego czasu przez młodzież akademicką. W związku z czym, mając na uwadze, że okres studiów to czas znacznej podatności na wpływy wychowawcze, szkoła wyższa, a w szczególności kształcąca na kierunkach, których absolwenci będą propagatorami zdrowego stylu życia, powinna nauczyć ich prowadzenia higienicznego trybu życia. To od nich przede wszystkim oczekuje się przykładu zdrowego stylu życia.

Piśmiennictwo / References

1. Fuscaldo JM. Prescribing physical activity In primary care. *WV Med J* 2002, 98(6): 250-253.
2. Ishikawa K, Ohta T, Hirano M, et al. Relation of life style factors to metacarpal bone mineral den sity was different depending on menstrual condition and years since menopause In Japanese women. *Eur J Clin Nutr* 2000, 54: 9-13.
3. Kołucka S, Ruskowska J, Drygas W. Aktywność fizyczna, wciąż niedoceniany element profilaktyki zdrowotnej. *Pol Med Rodzin* 2002, 4, 4: 367-380.
4. O'Keefe J, Nelson J, Harris W. Zmiana stylu życia a zapobieganie chorobie wieńcowej. *Med po Dypl* 1997, 5,6: 68-77.
5. Owens JE, Matthews KA, Raikonen K, et al. It is never too late: change in physical activity fosters change in cardiovascular risk factors in middle – aged women. *Prev Cardiol* 2003, 6, 1: 22-28.
6. Weisner RL, Hunter GR, Desnond RA, et al. Free – living activity energy expenditure in women successful and unsuccessful at maintaining a normal body weight. *Am J Clin Nutr* 2002, 75: 499-504.
7. Cyganiuk J, Mysiurski AM. Aktywność ruchowa w świadomości rodziców uczniów gimnazjum. *Wych Fiz Zdr* 2002, 4: 32-35.
8. Suliga E. Poziom wykształcenia matki jako czynnik różnicujący zachowania zdrowotne i rozwój fizyczny młodzieży. *Rocz PZH* 2004, 55: 357-362.
9. Zienkiewicz A, Popławska H, Saczuk J. Wpływ miejsca zamieszkania na poziom sprawności fizycznej dziewcząt o zróżnicowanym tempie dojrzewania. *Wych Fiz Zdr* 2001, 5: 25-28.
10. Schneider MB, Brill SR. Otyłość u dzieci i młodzieży. *Pediatr po Dypl* 2006, 10,3: 38-45.
11. Czabak-Grabacz R, Skibniewska A, Mazurkiewicz P i wsp. Higiena wypoczynku studentów III roku Wydziału Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu. *Rocz PZH* 2002, 53: 203-211.
12. Łepoecka-Klusek C, Bucholc M, Kandys K i wsp. Rekreacja fizyczna studentek pielęgniarstwa. *Annales UMCS Lublin – Polonia Sectio D* 2003, LVIII, supl. XIII, 150: 252-255.
13. Ordys D, Eszyk J. Próba oceny stylu życia młodzieży studenckiej śląskich uczelni. *Annales UMCS Lublin Polonia Sectio D* 2003, LVIII, supl. XIII, 177: 404-409.
14. Wyka J, Żechałko-Czajkowska A. Wiedza żywieniowa, styl życia i spożycie grup produktów w grupie studentów I roku Akademii Rolniczej we Wrocławiu. *Rocz PZH* 2006, 57: 381-388.

Wnioski

1. Zarówno studenci Turystyki i Rekreacji jak i Wychowania Fizycznego zbyt dużo czasu poświęcali na bierne formy spędzania wolnego czasu.
2. Aktywność fizyczna studentów wyrażona uprawianiem sportu i chodzeniem na spacer była mniej popularna wśród studentów Turystyki i Rekreacji w porównaniu ze studentami Wychowania Fizycznego, przy czym studentki Turystyki i Rekreacji istotnie statystycznie częściej wcale nie uprawiały sportu w czasie wolnym niż ich koleżanki z Wychowania Fizycznego.