

BOŻENA KOCHANOWICZ, RITA HANSDORFER-KORZON

POSTAWY STUDENTÓW KIERUNKU FIZJOTERAPII WOBEC AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

ATTITUDES TO PHYSICAL ACTIVITY AMONG PHYSIOTHERAPY STUDENTS

Zakład Fizjoterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego
kierownik: dr n. med. Rita Hansdorfer-Korzon

Celem badań było poznanie postaw studentów wobec aktywności fizycznej, która jest jednym z elementów stylu życia. Do ich realizacji posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem kwestionariusza ankiety. Badania zrealizowano na studentach I roku studiów stacjonarnych i niestacjonarnych I stopnia kierunku Fizjoterapii. Przystąpiło do nich 30 kobiet i 16 mężczyzn. Wśród ankietowanych 90% studentów podejmuje aktywność fizyczną w czasie wolnym wybierając plenerowe formy rekreacyjne oraz zorganizowane zajęcia sportowe. Zdaniem większości aktywność ruchowa sprzyja lepszej kondycji fizycznej, poprawia samopoczucie i stan zdrowia. 78% studentów stwierdziło, że dobra sprawność fizyczna jest bardzo ważna w zawodzie fizjoterapeuty.

Styl życia to wzajemne oddziaływanie warunków życia i indywidualnych wzorów zachowania, które zostały określone przez czynniki społeczno-kulturowe i osobiste cechy charakteru [7, 13]. Antyzdrowotny styl życia powoduje degradację zdrowia, jego stopniową lub gwałtowną utratę. Na stan zdrowia jednostki wpływają czynniki genetyczne, środowiska zewnętrznego, ale w największym stopniu zależy on od stylu życia. Prawidłowo, prozdrowotnie ukształtowany sposób życia wpływa na poprawę stanu zdrowia jednostki a w konsekwencji populacji [7,8,12,15]. Troska o zdrowie osobiste oraz przekonanie o potrzebie korzystania w tym celu z racjonalnie stosowanej aktywności ruchowej zyskuje obecnie coraz większe zrozumienie. Najbardziej skuteczne działania zmierzające do przyspieszenia tego procesu może zapewnić szkoła [1, 9].

Edukacja zdrowotna i zabiegi zmierzające do poprawy sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i osób dorosłych są problemem społecznym i aby były skuteczne muszą być procesem ciągłym. Zasadnym jest by także szkoły wyższe zwłaszcza uczelnie medyczne stworzyły i kreowały takie programy w wyniku których studenci będą rozwijali właściwe i pozytywne postawy wobec wymogów troski o zdrowie własne a w przyszłości publiczne. Młodzież aka-

demicka kierunku Fizjoterapii stanowi specyficzne środowisko, którego aktywny tryb życia sprzyja utrzymaniu właściwych postaw zdrowotnych a wzorce tych zachowań powinny być przenoszone i przekazywane w przyszłości w pracy z osobami niepełnosprawnymi.

CEL BADAŃ

Celem badań było poznanie postaw i opinii studentów kierunku Fizjoterapii wobec aktywności fizycznej realizowanej w formie zorganizowanej, objętej programem obowiązkowym studiów, jak również podejmowanej indywidualnie w czasie wolnym od zajęć.

Szukano odpowiedzi na pytania związane z motywacją wyboru danego kierunku studiów, częstotliwością i rodzajem podejmowanych wysiłków fizycznych oraz ich korzyściami zdrowotnymi.

Podjęto próbę wyjaśnienia zachowań prozdrowotnych młodzieży w odniesieniu do kompetencji w zawodzie fizjoterapeuty.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badaniami objęto studentów I roku studiów stacjonarnych i niestacjonarnych I stopnia kierunku Fizjoterapii pod koniec roku akademickiego 2011/2012. Wzięło w nich udział 46 studentów w tym 30 kobiet i 16 mężczyzn. Wiek badanych wynosił od 19 do 25 lat. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety składającej się z 17 pytań głównie otwartych [zał. 1]. Pytania skierowane były na wyjaśnienie problematyki stosunku studentów wobec aktywności fizycznej, poznania jej roli w ich życiu. Dotyczyły także rodzaju, wielkości i intensywności podejmowanych wysiłków w czasie wolnym. Za czas wolny przyjęto uznawać czas, którym młodzież akademicka może dowolnie dysponować po wypełnieniu obowiązków w uczelni i w domu. Szukano też odpowiedzi, czy podejmowane zachowania prozdrowotne mają związek z wyborem zawodu fizjoterapeuty.

WYNIKI BADAŃ

Wśród wielu czynników kształtujących poglądy i postawy studentów wobec aktywności fizycznej, ich zaangażowanie i udział w kulturze fizycznej jest stosunek studentów do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w okresie poprzedzającym studia tj. w szkole średniej.

Na pytanie czy stosunek do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego był pozytywny większość badanych tj. 26 studentek i 16 studentów odpowiedziało twierdząco. U 19 kobiet i 11 mężczyzn co stanowi 65% badanych zajęcia te rozbudziły zainteresowania aktywnością ruchową. Na pozostałych z badanej grupy nie wywarły one znaczącego wpływu.

Powodem, dla którego studenci podjęli wybrany kierunek studiów 22 kobiety i 10 mężczyzn tj. 70% badanych deklarowało chęć pracy z osobami niepełnosprawnymi i niesienie im pomocy. Pozostali opowiedzieli się za pracą ze sportowcami najchętniej w przychodniach sportowych. Grupę tą stanowili głównie studenci, którzy trenowali w sekcjach sportowych. Tylko nieliczna grupa 3 studentki i 1 student stwierdzili, że wybór zawodu był przypadkowy.

Czy w wykonywanym zawodzie rehabilitanta dobra sprawność fizyczna jest ważna i potrzebna? Większość – 23 kobiety i 13 mężczyzn czyli 78% badanych stwierdziło, że jest ona bardzo ważna, pozostali zaś wypowiedzieli się, że sprawność fizyczna w tym zawodzie jest ważna.

Jakie wrażenie wywarły na studentach obowiązkowe zajęcia związane z aktywnością fizyczną? Wszyscy respondenci odpowiedzieli, że były interesujące a liczba godzin wystarczająca. Kilku z nich – 8 kobiet i 3 mężczyzn zaproponowali zwiększenie liczby godzin zajęć ruchowych z rozłożeniem pewnej części na kolejne lata studiów.

Na pytanie w jakim stopniu zajęcia te mogą wpłynąć na przygotowanie do pracy zawodowej, większość studentów 25 kobiet i 12 mężczyzn co stanowi 80% badanych wypowiedziało się, że zajęcia ruchowe w dużym stopniu przygotowują do pracy zawodowej. Pozostali wybrali odpowiedź – „w stopniu średnim”.

Ustosunkowując się do własnej sprawności fizycznej 6 kobiet i 7 mężczyzn (28%) badanych oceniło siebie za bardzo sprawnych fizycznie. Kobiety te podejmowały wysiłki od 3-6 razy w tygodniu a mężczyźni 5-6 razy, gdzie jednorazowo u obu płci wysiłek przekraczał czas 60 min. Około połowa grupy badanych tj. 14 kobiet i 8 mężczyzn (48%) stwierdziła, że są sprawni fizycznie, a średnią częstotliwość wysiłku określili: kobiety od 2-3 razy w tygodniu a mężczyźni od 4-5 razy. Pozostali – 24% studentów odczuwało braki w swojej sprawności. Grupę tą stanowili głównie studenci studiów niestacjonarnych.

Zdecydowana większość studentów 26 kobiet i 15 mężczyzn (89%) na zapytanie czy podejmują aktywność ruchową w czasie wolnym, odpowiedziała twierdząco. Odpowiedź reszty (11%) brzmiała – „bardzo rzadko”.

Formy aktywności jakie najczęściej wybierały kobiety to: jazda na rolkach, rowerze, biegi i marsze nornic walking oraz fitness. Część osób 1/3 grupy uczestniczyła w sekcjach sportowych. Mężczyźni deklarowali swój udział w sekcjach sportowych – głównie w grach zespołowych oraz uprawiali takie formy jak: pływanie, biegi oraz ćwiczenia na siłowni.

Tygodniową częstotliwość wysiłku podejmowanego przez studentów przedstawia tabela I.

Analizując wyniki badań prezentowane w powyższej tabeli, widać, że ponad połowa studentów tj. 59% ćwiczyło w czasie wolnym od 2-3 razy w tygodniu. Nieliczna grupa- blisko 9% badanych podejmowała wysiłki bardzo często tj. 6 i więcej razy.

Czas aktywności fizycznej podejmowanej jednorazowo przez studentów najczęściej wynosił 60 min, co deklarowało 52% studentów. Studenci nie podejmowali wysiłków poniżej 15 min.

Tabela I. Tygodniowa częstość wysiłku fizycznego podejmowana przez studentów

Table I. Weekly frequency of physical activity

Częstotliwość wysiłku Frequency of physical activity	Kobiety Female	Mężczyźni Male	Razem / Total N (%)
1 raz (lub rzadziej) / once (or less)	6	1	7 (15)
2-3 razy / times	21	6	27 (59)
4-5 razy / times	2	6	8 (17)
6 i więcej razy / and more	1	3	4 (9)

Średni czas aktywności fizycznej poświęcony na wysiłki fizyczne przez studentów przedstawia tabela II.

Tabela II. Czas aktywności fizycznej podejmowanej jednorazowo

Table II. Duration of single physical activity

Czas wysiłku w min Duration of physical activity in minutes	Kobiety Female	Mężczyźni Male	Razem / Total N (%)
do 15 / less than 15	–	–	–
15-30	3	1	4 (9)
30-45	5	1	6 (13)
45-60	10	2	12 (6)
ponad 60 / more than 60	12	12	24 (52)

Tabela III. Korzyści zdrowotne osiągnięte w wyniku ćwiczeń fizycznych

Table III. Health benefits resulting from physical activity

Korzyści zdrowotne Health benefits	Kobiety Female	Mężczyźni Male	Razem / Total N (%)
Wzrost kondycji fizycznej Improved fitness level	18	14	42 (91)
Lepsze samopoczucie Better mood	12	10	22 (48)
Poprawa stanu zdrowia Improved health condition	15	7	22 (48)
Usprawnienie układu krążeniowo- -oddechowego Improved function of the circulatory and respiratory systems	5	3	8 (17)
Zmiana stylu życia Change of lifestyle	9	–	9 (19)
Poprawa wyglądu zewnętrznego Improved appearance	10	12	22 (48)
Lepsza przemiana materii Improved metabolism	5	–	5 (11)
Panowanie nad stresem/ Stress management	5	2	7 (15)
Inne / Others	1	–	1 (2)

Aktywność ruchowa przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Z poniżej podanych korzyści studenci wybierali 3 najważniejsze dla nich. Obrazuje je tabela III.

Dla większości – 91% studentów, aktywnie spędzany czas wolny wpływa na lepszą kondycję fizyczną. Blisko połowa studentów 48% uważa, że podejmowana aktywność ruchowa poprawia samopoczucie, stan zdrowia a także wygląd zewnętrzny.

Czym więc dla studentów jest aktywny wypoczynek?

Kobiety i mężczyźni z 6. proponowanych w kolejności wybrali 3 dla nich najbardziej istotne odpowiedzi:

1. Wartościowym wykorzystaniem czasu wolnego
2. Relaksem – kobiety / Hobby – mężczyźni
3. Świadomym kształtowaniem postaw sprzyjających zdrowiu

W ankiecie umieszczono także pytanie dotyczące tradycji rodzinnych związanych z podejmowaniem przez studentów aktywności fizycznej. Uzyskano informację, że u 21 kobiet i 12 mężczyzn co stanowi (71% badanych) takie tradycje są, a do ruchu inspirują głównie ojciec i rodzeństwo.

Na ostatnie pytanie: Czy przekazywany materiał nauczania wpływa na realizację zadań doskonalących własne zdrowie? Wszyscy respondenci jednoznacznie odpowiedzieli twierdząco.

DYSKUSJA

Poziom sprawności motorycznej młodzieży akademickiej, styl życia, postawy wobec sprawności fizycznej były przedmiotem analiz wielu autorów. Badania takie podejmowali między innymi: Drabik (1997), Lisicki (2002), Balsewicz, Zaporozanow (1987), Fijewski (1998), Bartkowiak (2001), Baka (2007) i inni [2, 3, 4, 5, 6].

Studencki okres przeżywa się najczęściej w wieku 18-25 lat. Jest to czas najwyższej sprawności fizycznej, a także zdolności do podtrzymywania wysokiego poziomu funkcji ruchowych oraz możliwości siłowych. U osób trenujących okres ten cechuje szczególna ekonomia, celowość i refleksyjność motoryczna [11, 14]. Charakter aktywności fizycznej ludzi w tym wieku w znacznej mierze uzależniony jest od czynników socjalnych, warunków bytowych, pracy i stanu zamożności majątkowej. Jednak najważniejszym w wychowaniu fizycznym młodzieży jest poziom kulturowy. Decyduje on o sile motywacji do systematycznych ćwiczeń fizycznych, zwiększenia wiedzy o ich wpływie na zdrowie człowieka a także wykorzystaniu różnorodnych obciążeń siłowych oraz możliwości samokontroli własnej sprawności [1].

Zdaniem Lisickiego (2002) wychowanie fizyczne w szkole wyższej powinno koncentrować się przede wszystkim na osiągnięciu nadrzędnego celu, jakim jest troska o zdrowie młodzieży akademickiej przejawiająca się w różnorodnych działaniach i rozwiązaniach skupiających się na jego utrzymaniu i stałym systematycznym doskonaleniu oraz poszerzaniu wiedzy studentów w tym zakresie. Można założyć, że właśnie od świadomości środowisk inteligencji w dużej mierze będzie zależało rzeczywiste upowszechnienie w społeczeństwie pozytywnych wzorców troski o zdrowie. Oczekuje się, że działania podjęte w trakcie studiów a zmierzające do popularyzowania prozdrowotnego stylu życia, do kreowania „mody” na aktywność ruchową w czasie wolnym, w przyszłości zaowocują aktywną, pozytywną postawą absolwentów różnych uczelni wobec problemów profilaktyki zdrowotnej i tworzenia warunków dla rozwoju powszechnej kultury fizycznej. Zapewne takiej postawy i wzorców zachowań prozdrowotnych oczekuje

od absolwentów kierunku Fizjoterapii środowisko ludzi niepełnosprawnych, dla których ruch – różne formy rekreacyjne i sportowe będą odgrywały najważniejszą rolę w usprawnianiu leczniczym i w dążeniach przywracających im zdrowie.

WNIOSKI

1. Zdecydowana większość (90%) studentów kierunku Fizjoterapii podejmuje wysiłek fizyczny w czasie wolnym.
2. W świadomości studentów wysoka sprawność fizyczna jest ważna w wykonywanym zawodzie.
3. Zdaniem większości badanych, aktywny wypoczynek sprzyja lepszej kondycji fizycznej i poprawia stan zdrowia.
4. Mniej czasu na aktywność ruchową poświęcają studenci studiów niestacjonarnych.
5. Przekazywany materiał nauczania na I roku studiów wpływa na realizację zadań doskonalących własne zdrowie.

PIŚMIENNICTWO

1. Baka R.: Problemy aktywności fizycznej studentów. Gdańsk : AWFis, 2007. – 2. Balsewicz W.K., Zaporozanow W.A.: Fizyczna aktywność człowieka. Kijew : Zdrowie, 1987. – 3. Bartkowiak L.: Zdrowy styl życia w poglądach studentów wydziału farmaceutycznego. Probl. Med. Społ. 2001, 34, 56. – 4. Drabik J.: Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Gdańsk : AWF, 1996. – 5. Drabik J.: Testowanie sprawności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych. Gdańsk : AWF, 1997. – 6. Fijewski A.: Postawy studentów medycyny wobec kultury fizycznej i zdrowotnej. Kult. Fiz. 1998, 52, 1-2, 21. – 7. Gromadecka-Sukniewicz M.: Elementy stylu życia wpływające na zdrowie młodzieży szkół ponadpodstawowych. Poznań : Wydaw. Uczelniane AM, 1999. – 8. Kozłowski S.: Granice przystosowania. Warszawa : Wiedza Powszechna, 1986. – 9. Lisicki T.: Aktywność ruchowa studentów. Potrzeby społeczne – stan – warunki realizacji. Gdańsk : AWFis, 2004. – 10. Lisicki T.: Ogólna sprawność fizyczna oraz postawy wobec profilaktyki zdrowotnej i aktywności ruchowej studentów I roku studiów. Gdańsk : AWFis, 2002. – 11. Osiński W.: Zagadnienia motoryczności człowieka. Poznań : AWF, 1985. – 12. Problemy higieny i epidemiologii u progu XXI wieku: materiały pokonferencyjne. Cz. [II]. Red. A. Klimberg, J. T. Marcinkowski. Warszawa : Polskie Towarzystwo Higieniczne, 2001. – 13. Promocja zdrowia: wprowadzenie do zagadnień krzewienia zdrowia. Pod red. J. B. Karskiego, Z. Słońskiej, B. W. Wasilewskiego. Warszawa : Ignis, 1992. – 14. Sozański H.: Sprawność fizyczna w teorii i praktyce sportu. Sport Wyczyn. 1975, 13, 12, 9. – 15. Starosta W.: Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka. Prom. Zdr. 1995, 2, 5/6, 74.

B. Kochanowicz, R. Hansdorfer-Korzon

ATTITUDES TO PHYSICAL ACTIVITY AMONG PHYSIOTHERAPY STUDENTS

Summary

Physical activity is becoming one of the main factors responsible for maintaining health and effective dealing with professional duties and daily activities. Students' physical activity as well as their opinions

and lifestyle prove that the system of physical education is effective at all levels of education.

The aim of the study was to analyse students' attitudes to physical activity, an important aspect of lifestyle. The study was conducted using the method of a diagnostic survey based on a questionnaire. Full-time and extramural physiotherapy students of the first year participated in this research. The study group comprised 30 females and 16 males. 90% of respondents are physically active in their free time and they choose outdoor, recreational as well as organised sports forms. According to the majority of students, physical activity promotes better fitness, improves mood and health condition. 78% of students also stated that high fitness level is significant in the profession of a physiotherapist. The curriculum material taught in the first year of studies promotes completing tasks focused on health improvement.

Adres: mgr Bożena Kochanowicz
Zakład Fizjoterapii GUMed
ul. Dębinki 7/bud. 1, 80-211 Gdańsk
e-mail: fizjoterapia@gumed.edu.pl

ZAŁĄCZNIK

Ankieta – Aktywność fizyczna w świadomości studentów kierunku Fizjoterapii

1. Dane osobowe
 - a. płeć: K M
 - b. wiek.....
2. Podaj rodzaj wykonywanej pracy (głównie dotyczy studentów st. niestacjonarnych)
 - a. miejsce pracy
 - b. zawód (charakter wykonywanej pracy).....
3. Określ swój stosunek do obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego w okresie szkoły średniej:
 - a. pozytywny
 - b. negatywny (jeśli tak, dlaczego?).....
4. Jaki wpływ wywarły zajęcia wychowania fizycznego na Twoje zainteresowania aktywnością ruchową?
 - a. rozbudziły we mnie duże zainteresowanie aktywnością ruchową
 - b. nie wywarły znaczącego wpływu
 - c. zniechęciły do aktywności ruchowej (jeśli tak, dlaczego).....
5. Podaj powód dla którego wybrałeś (aś) zawód fizjoterapeuty
 - a. praca z osobami niepełnosprawnymi – niesienie im pomocy
 - b. z polecenia innych osób (rodziny, przyjaciół)
 - c. wybór przypadkowy
 - d. inny powód.....
6. Czy w wykonywanym zawodzie dobra sprawność fizyczna jest ważna, potrzebna?
 - a. tak (bardzo ważna)
 - b. tak (ważna w średnim stopniu)
 - c. tak (w małym stopniu)
 - d. nie ma ona większego znaczenia

7. Czy zajęcia ruchowe objęte obowiązkowym programem studiów na pierwszym roku są dla Ciebie ciekawe i wystarczające? (chodzi o liczbę godzin)
 - a. tak
 - b. tak, ale niewystarczające
 - c. nieciekawe
 - d. inna odpowiedź.....
8. W jakim stopniu zajęcia te mogą wpłynąć na przygotowanie do pracy zawodowej
 - a. w dużym stopniu
 - b. w średnim stopniu
 - c. w małym stopniu
 - d. nie mają związku z przygotowaniem do zawodu
9. Czy uważasz, że jesteś osobą sprawną fizycznie?
 - a. jestem bardzo sprawna/y fizycznie
 - b. jestem sprawna/y fizycznie
 - c. odczuwam braki w swojej sprawności
 - d. poziom mojej sprawności jest bardzo słaby
10. Czy podejmujesz jakąkolwiek aktywność ruchową w czasie wolnym od zajęć (nauki, pracy)
 - a. tak
 - b. bardzo rzadko
 - c. nie
11. Wymień formy aktywności fizycznej, które uprawiasz w czasie wolnym:
 - a. jazda na rowerze,
 - b. bieganie,
 - c. pływanie,
 - d. nordic-walking,
 - e. fitness,
 - f. sekcje,
 - g. sportowe.....
 - h. inne.....
12. Określ intensywność wysiłku podejmowanego w czasie wolnym. Tygodniowa częstość:
 - a. 1 raz
 - b. 2,3 razy
 - c. 4,5 razy
 - d. 6 i więcej razy
 - e. rzadziej – podaj
13. Podaj średni czas aktywności fizycznej (w min)
 - a. do 15
 - b. 16-30
 - c. 31-45
 - d. 46-60
 - e. ponad 60
14. W Twojej opinii, jakie korzyści zdrowotne zyskujesz w wyniku podejmowanych ćwiczeń fizycznych (wybierz 3 odpowiedzi najbardziej istotne dla Ciebie)
 - a. poprawa kondycji fizycznej
 - b. lepsze samopoczucie

-
- c. poprawa stanu zdrowia
 - d. poprawa funkcji układu krążeniowo- oddechowego
 - e. zmiana stylu życia
 - f. poprawa wyglądu zewnętrznego
 - g. lepsza przemiana materii
 - h. panowanie nad stresem
 - i. inne.....
15. Czym jest dla Ciebie aktywny wypoczynek (zakreśl w kolejności najważniejsze odpowiedzi dla Ciebie)
- a. relaksem
 - b. wartościowym wykorzystaniem czasu wolnego
 - c. świadomym kształtowaniem postaw sprzyjającym zdrowiu
 - d. odpoczynkiem po pracy, nauce
 - e. hobby
 - f. inne.....
16. Czy przekazywany materiał nauczania (na studiach) wpływa na realizację zadań doskonalących własne zdrowie?
- a. tak
 - b. nie
17. Czy w Twojej rodzinie były lub są tradycje związane z aktywnością fizyczną
- a. tak (wymień formy aktywności fizycznej).....
 - b. kto głównie inspirował do ruchu (mama, tata, rodzeństwo lub inni).....
 - c. nie

