



Ocena aktywności fizycznej pracowników oświaty na przykładzie nauczycieli i pedagogów wybranego zespołu szkolno-gimnazjalnego

Assessment of Physical Activity of Education Workers on the Example of Teachers and Educators in Junior High School

Bartłomiej Szrajber¹, Anna Świech¹

¹ Instytut Nauk o Zdrowiu, Społeczna Akademia Nauk

¹ Institute of Health Sciences, University of Social Sciences, Poland

Streszczenie

Wstęp

Regularna aktywność fizyczna świadczy o prozdrowotnych zachowaniach ludzi i pozytywnie wpływa na jakość ich życia. Zalecana i stosowana jest w profilaktyce, leczeniu chorób oraz rehabilitacji.

Cel

Celem pracy jest analiza aktywności fizycznej nauczycieli i pedagogów zatrudnionych w wybranym zespole szkolno-gimnazjalnym w Radomsku.

Materiał i metody

Badaniami ankietowymi objęto 35 osób – 28 kobiet oraz 7 mężczyzn – zatrudnionych jako nauczyciele i pedagodzy w zespole szkolno-gimnazjalnym. Średnia wieku badanych wynosiła 45 lat. Wszyscy ankietowani mieli wykształcenie wyższe i wyrazili zgodę na udział w badaniu. Dla przeprowadzenia analizy wykorzystano kwestionariusz badania aktywności fizycznej, Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej

IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) oraz wskaźnik masy ciała BMI (*Body Mass Index*)

Wyniki

Wyniki wykazały brak zalecanej aktywności fizycznej u 77% pracowników oświaty. Badani w przedziale wiekowym 28–40 lat (29%) osiągnęli średnią wskaźnika BMI 18,7; w wieku 41–50 lat (51%) – wartość 19,2, zaś ankietowani z grupy wiekowej 51–61 lat (20%) – średnią wskaźnika BMI wynoszącą 20,4.

Wnioski

Aktywność fizyczna osób zatrudnionych na stanowisku nauczyciela jest niewystarczająca. Średniotygodniowy czas pracy spędzony przy komputerze jest czterokrotnie większy niż czas poświęcony na ćwiczenia fizyczne i spacer. Pomimo braku odpowiedniej aktywności fizycznej zaobserwowano wysoki procent (17%) osób z niedowagą.

Słowa kluczowe

aktywność fizyczna, zachowania prozdrowotne, profilaktyka zdrowia, nauczyciele

Summary

Background

Regular physical activity practiced proves healthy human behaviors, positively affecting their quality of life. Physical training is used to prevent, treat and rehabilitation.

Objective

The aim of this study is to analyze the physical activity of teachers and educators working in the junior high school in Radomsko.

Material and Methods

The study consisted of 35 people; 28 women and 7 men employed as teachers and educators in the junior high school. The average age of respondents was 45 years. All respondents graduated from high schools and agreed to participate in the study. To perform the analysis, the questionnaire survey of physical activity, the International Physical Activity Questionnaire IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) and BMI (Body Mass Index) were used.

Results

The results showed a lack of physical activity recommended in 77% of education workers. Respondents aged 28-40 years (29%) achieved an average BMI of 18.7; aged between 41 years and 50 years (51%) value of 19.2, while respondents from the age group 51-61 years (20%) showed an average BMI of 20.4.

Conclusions

Physical activity of people employed as teachers is insufficient. Average working time spent in the front of the computer is four times longer than the time spent on physical exercises and walks. Despite the lack of adequate physical activity a high percentage (17%) of people with underweight was observed.

Key words

physical activity, health behaviors, preventive health, teachers

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Wyniki badań wskazują, że regularny wysiłek fizyczny, powyżej 2000 MET/min tygodniowo, zapobiega negatywnym zmianom w układzie sercowo-naczyniowym oraz rozwojowi miażdżycy naczyń związanym z wiekiem [1, 2]. Według WHO brak aktywności fizycznej jest czwartym czynnikiem zgonów na świecie (6% wszystkich zgonów). Inne czynniki ryzyka to: nadciśnienie tętnicze (13%), palenie tytoniu (9%) oraz cukrzyca (6%). Nadwaga i otyłość są odpowiedzialne za 5% zgonów [3]. Zalecenia WHO dotyczące czasu, rodzaju oraz intensywności ćwiczeń są zależne od wieku.

Dzieci oraz młodzież do 17. roku życia powinny ćwiczyć średnio 60 min dziennie, poświęcając czas na ćwiczenia ogólnorozwojowe i rozciągające. Intensywny wysiłek jest rekomendowany trzy razy w tygodniu [4, 5].

Osobom dorosłym pomiędzy 18. a 64. rokiem życia zaleca się wykonywanie ćwiczeń o umiarkowanej intensywności przez 150 min w ciągu tygodnia lub przynajmniej 75 min ćwiczeń o wysokiej intensywności bądź ich kombinacji. Aktywność fizyczna o znaczeniu prozdrowotnym powinna trwać nieprzerwanie przynajmniej 10 min. Ćwiczenia rozciągające mięśnie rekomendowane są przynajmniej dwa razy w tygodniu. Aby osiągnąć większe korzyści z aktywności fizycznej, WHO zaleca przedłużenie ćwiczeń do 300 min tygodniowo.

W wypadku osób starszych, powyżej 64. roku życia, WHO również zaleca 150 min umiarkowanych ćwiczeń tygodniowo bądź 75 min ćwiczeń bardziej intensywnych. Zestaw ćwiczeń jednorazowo również powinien trwać nieprzerwanie 10 min, a w celu osiągnięcia jak największych korzyści dla zdrowia należy przedłużyć ćwiczenia do 300 min tygodniowo. Dorośli z tej grupy wiekowej z ograniczoną aktywnością ruchową powinni ćwiczyć trzy razy w tygodniu lub więcej. Dwa razy w tygodniu natomiast lub częściej – w miarę możliwości – powinni wykonywać ćwiczenia rozciągające mięśnie [6,7].

Organizacje eksperckie wskazują na czynniki środowiskowe, politykę prozdrowotną poszczególnych państw, strategię poprawiającą jakość diety oraz aktywność fizyczną wraz z kontrolą masy ciała jako istotne czynniki wpływające na zdrowie [8].

Cel pracy

Celem pracy jest ocena aktywności fizycznej nauczycieli i pedagogów zatrudnionych w wybranym zespole szkolno-gimnazjalnym w Radomsku.

Materiał i metody

Badaniami ankietowymi objęto 35 osób (28 kobiet oraz 7 mężczyzn) – nauczycieli i pedagogów Zespołu Szkolno-Gimnazjalnego nr 1 w Radomsku, którzy wyrazili zgodę na udział w badaniu spośród 55. nauczycieli i pedagogów – 45 kobiet i 10 mężczyzn – ogółem zatrudnionych w zespole szkół. Średnia wieku badanych wynosiła 45 lat. Wszyscy ankietowani mieli wykształcenie wyższe.

Wykorzystano kwestionariusz badania aktywności fizycznej opracowany przez Kingę Górecką z Katedry Biomedycznych Podstaw Turystyki Wyższej Szkoły Ekonomicznej ALMAMER w Warszawie oraz Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) w wersji skróconej. Dokonano również analizy współczynnika BMI.

Kwestionariusz badania aktywności fizycznej

Kwestionariusz badania aktywności fizycznej Katedry Biomedycznych Podstaw Turystyki Wyższej Szkoły Ekonomicznej ALMAMER w Warszawie z 2004 r., autorstwa Kingi Góreckiej, składa z się z trzech części i zapewnia uczestnikom badania anonimowość [9]. Część pierwsza zawiera dane socjodemograficzne, takie jak: płeć, masa ciała, wysokość ciała, wiek, wykształcenie oraz odpowiedź na pytanie, czy badany jest nałogowym palaczem tytoniu i jak długo pali. W części drugiej pytania dotyczą samopoczucia po pracy, rodzaju i intensywności bólu, liczby godzin snu oraz tego, czy praca zawodowa związana jest z obsługą komputera. Pytania pozwalają ocenić wpływ wykonywanej pracy na zmęczenie, wypoczynek respondenta oraz dolegliwości bólowe bądź dyskomfort po całym dniu pracy. Pytania występują w formie zamkniętej i półotwartej. Część trzecia dotyczy charakteru pracy, rodzaju aktywności po pracy, środków transportu w drodze do domu po pracy oraz wskazuje przyczyny braku aktywności fizycznej.

Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja skrócona [10]

Kwestionariusz składa się z siedmiu pytań, definiujących rodzaje aktywności fizycznej. Pytania pozwalają na określenie aktywności fizycznej respondenta siedem dni wstecz. Badany jest proszony o podanie czasu trwania oraz liczby dni danej aktywności fizycznej.

Wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index)

Wskaźnik BMI jest stosowany do określenia, która osoba jest zagrożona zbyt dużą wagą.

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

Interpretacja wyniku

Wartość mniejsza od 18,5 świadczy o niedowadze, wartość między 18,5 a 24,99 wskazuje na prawidłową masę ciała, a wartość wskaźnika 25 i powyżej wskazuje na nadwagę [11].

Wyniki i dyskusja

Ocena antropometryczna ankietowanych nauczycieli

Analiza uzyskanych wyników wykazała, że wzrost respondentów mieścił się w przedziale 150–184 cm.

Przedziały 150–169 cm i 170–184 cm obejmują odpowiednio 51% (18 osób) i 49% (17 osób). W przedziale 150–169 cm odnotowano tylko kobiety, natomiast w przedziale 170–184 cm znajduje się 47% kobiet (8 badanych) i 47% mężczyzn (wszyscy badani). Średnia masa ciała respondentów wynosiła 64,5 kg, minimum 47 kg, maksimum 89 kg. 17 ankietowanych mieści się w przedziale 46–60 kg (49%), zaś po dziewięć osób w przedziałach 61–70 kg (26%) i 71–89 kg (26%).

Analiza poziomu uzależnień, stażu pracy oraz czasu pracy przy komputerze

Analiza poziomu uzależnienia od nikotyny nauczycieli wykazała, że tylko pięć osób pali papierosy. Były to wyłącznie kobiety. Pozostali respondenci nie palą papierosów. Wśród palących cztery kobiety palą dłużej niż 15 lat (14% kobiet), a jedna kobieta od 5. do 10. lat (4% kobiet).

Analizę stażu pracy przeprowadzono, uwzględniając następujące przedziały: 0–1 rok, 1 rok–3 lata, 3–5 lat, 5–10 lat, 10–15 lat i więcej niż 15 lat. (tab. 1).

Tabela 1. Analiza stażu pracy badanych pracowników oświaty
Table 1. Analysis of education employees work experience

Staż pracy	Kobieta n = 28		Mężczyzna n = 7		n = 35	100%
0–1 rok	0	0%	0	0%	0	0%
1 rok – 3 lata	0	0%	0	0%	0	0%
3–5 lat	0	0%	1	14%	1	3%
5–10 lat	3	11%	1	14%	4	12%
10–15 lat	4	14%	1	14%	5	14%
Powyżej 15 lat	21	75%	4	58%	25	71%

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Analiza wymiaru zatrudnienia nauczycieli wykazała, że spośród 35 ankietowanych 31 osób (89%) pracuje na pełen etat, dwie, tj. (5%), pracuje na pełen etat i się uczy, zaś po 1 osobie (po 3%) pracuje w niepełnym wymiarze godzin lub na pełen etat, uczy się i prowadzi gospodarstwo domowe.

Ocenę jakościową i ilościową obciążenia pracą przy komputerze badanej grupy przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Analiza czasu pracy przy komputerze badanych pracowników oświaty
 Table 2. Analysis of work time spent in front of the computer by employees

Liczba godzin spędzonych przy komputerze w ciągu tygodnia	Kobieta n = 28		Mężczyzna n = 7		n = 35	100%
	absolutnie	procentowo	absolutnie	procentowo		
0 godzin	3	10%	1	14%	4	10%
1 godzin	0	0%	1	14%	1	3%
2 godzin	1	4%	0	0%	1	3%
3 godzin	1	4%	0	0%	1	3%
4 godzin	2	7%	0	0%	2	6%
5 godzin	2	7%	0	0%	2	6%
6 godzin	1	4%	1	14%	2	6%
7 godzin	3	10%	0	0%	3	9%
10 godzin	6	21%	3	44%	9	26%
15 godzin	3	10%	0	0%	3	9%
18 godzin	1	4%	0	0%	1	3%
20 godzin	3	11%	1	14%	4	10%
30 godzin	1	4%	0	0%	1	3%
35 godzin	1	4%	0	0%	1	3%

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Analiza aktywności fizycznej nauczycieli

Przeprowadzona analiza Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej wykazała, że 18 kobiet (64%) i pięciu mężczyzn (72%) nie podjęło się intensywnej aktywności fizycznej w ciągu tygodnia. Intensywne ćwiczenia fizyczne wykonywały trzy kobiety (po 11%) odpowiednio raz i dwa razy w ostatnim tygodniu i dwie (7%) przez cztery i pięć dni w ciągu ostatniego tygodnia. Jeden mężczyzna (14%) wykonywał intensywne ćwiczenia fizyczne dwa razy w tygodniu, a drugi – cztery razy w tygodniu.

Rozkład czasu poświęconego na wykonanie intensywnych ćwiczeń przedstawiono w tabelach 3 i 4.

Tabela 3. Analiza ilościowa i procentowa
częstotliwości intensywnego wysiłku fizycznego u nauczycieli

Table 3. Quantitative and percentage analysis
of frequency of teachers' increased physical activity

Odpowiedź	Kobieta n = 28		Mężczyzna n = 7		n = 35	100%
1 dzień	3	11%	0	0%	3	9%
2 dni	3	11%	1	14%	4	11%
4 dni	2	7%	1	14%	3	9%
5 dni	2	7%	0	0%	2	6%
Nie wykonywałem żadnej z tych czynności	18	64%	5	72%	23	65%

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Tabela 4. Analiza ilościowa i procentowa czasu poświęconego
na wykonywanie intensywnych czynności fizycznych przez pracowników oświaty

Table 4. Quantitative and percentage analysis of frequency of employees'
increased physical activity

Odpowiedź	Kobieta n = 10		Mężczyzna n = 2		n = 12	100%
30 minut	1	10%	0	0%	1	8%
1 godzina	4	40%	1	50%	5	42%
1,5 godziny	2	20%	0	0%	2	17%
2 godziny	1	10%	1	50%	2	17%
3 godziny	1	10%	0	0%	1	8%
Nie wiem, nie mam pewności	1	10%	0	0%	1	8%

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

W tabelach 5 i 6 przedstawiono uzyskane rezultaty, jeśli chodzi o czas poświęcony na umiarkowaną aktywność fizyczną.

Tabela 5. Rozkład ilościowy i procentowy liczby dni poświęconych na wykonywanie umiarkowanych czynności fizycznych przez nauczycieli

Table 5. Quantitative and percentage analysis of days teachers spent on moderate physical activity

Odpowiedź	Kobieta n = 28		Mężczyzna n = 7		n = 35	100%
1 dzień	5	18%	1	14%	6	17%
2 dni	10	36%	2	29%	12	34%
3 dni	2	7%	2	29%	4	11%
4 dni	0	0%	1	14%	1	3%
5 dni	2	7%	0	0%	2	6%
6 dni	2	7%	0	0%	2	6%
7 dni	2	7%	1	14%	3	9%
Nie wiem, nie mam pewności	5	18%	0	0%	5	14%

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Tabela 6. Rozkład ilościowy i procentowy czasu poświęconego na umiarkowany ruch przez nauczycieli

Table 6. Quantitative and percentage analysis of time teachers spent on moderate physical activity

Odpowiedź	Kobieta n = 28		Mężczyzna n = 7		n = 35	100%
15 minut	1	4%	2	29%	3	9%
30 minut	6	20%	2	29%	8	22%
40 minut	1	4%	0	0%	1	3%
1 godzina	7	25%	2	29%	9	26%
1,5 godziny	1	4%	0	0%	1	3%
2 godziny	2	7%	0	0%	2	6%
3 godziny	1	4%	1	13%	2	6%
4 godziny	1	4%	0	0%	1	3%
Nie wiem, nie mam pewności	3	11%	0	0%	3	9%
Nie wykonywałem	5	17%	0	0%	5	13%

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Na pytanie, ile czasu w ciągu ostatniego tygodnia ankietowani poświęcili na umiarkowaną aktywność fizyczną, pięć kobiet (13% ogółu) odpowiedziało, iż nie wykonywało tego rodzaju aktywności, a trzy kobiety (9% ogółu) nie umiały określić ilości poświęconego czasu. Siedem pań (25%) z badanych kobiet poświęciło 1 godz. na aktywność, sześć (20%) – 30 min, dwie (7%) po 2 godz., a po jednej osobie (4%) 15 min, 40 min, 1,5 godz., 3 lub 4 godz. Mężczyźni poświęcili 15 min, 30 min lub 1 godzinę, po dwie osoby (29%). Jedna osoba natomiast (13%) ćwiczyła przez 3 godziny.

Uzyskane wyniki wskazują, że w ciągu 7 dni tj. codziennie, 14 ankietowanych (40%) poświęciło ponad 10 min na chodzenie. Wśród kobiet codziennie choć przez kilka minut chodziło 13 ankietowanych (46%), 5 dni – pięć osób (18%), cztery badane (15%) chodziły 3 trzy razy w ciągu tygodnia, zaś po dwie osoby (7%) 4 lub 6 razy. Dwie badane kobiety (7%) nie chodziły wcale. Wszyscy ankietowani mężczyźni chodzili choć przez kilka minut w ostatnim tygodniu. Najczęściej – 2 dni – chodziło trzech mężczyzn (44%), po jednym (14%) przez 3, 5, 6 lub 7 dni.

Na chodzenie poza pracą i czynnościami dnia codziennego ankietowani poświęcali najczęściej 30 min w ciągu dnia (10 osób – 28%). Kobiety najczęściej poświęcały na to 30 min (9 ankietowanych – 32%). Przez godzinę chodziło sześć kobiet (21%), przez 15 minut – cztery kobiety (14%), zaś przez 2 godziny – trzy kobiety (11%). Dwie panie (7%) spędziły na tej czynności po 20 minut. Po dwie kobiety (po 4%) poświęciły na chodzenie 10 minut lub 1,5 godziny. Dwie kobiety (7%) nie potrafiły określić czasu spędzonego na chodzeniu. Jeśli chodzi o czas poświęcony na chodzenie przez mężczyzn, to (po 29%) po dwie osoby chodziły przez 10 lub 60 minut. Po jednej osobie natomiast (14%) przez 15, 30 min lub 4 godziny.

Wyniki badań wykazały, że w grupie kobiet (n=28) pięć z nich (18%) spędzało w pozycji siedzącej 4 godziny dziennie, cztery kobiety (14%) – 5 godzin, natomiast trzy kobiety (11%) po 2 godziny. Po dwie kobiety (7%) spędzały w pozycji siedzącej 3, 6, 7 lub 10 godzin. Pojedyncze osoby natomiast spędzały w tej pozycji 30, 75 min lub 8 godzin. Wśród mężczyzn po jednej osobie (14%) spędziło na siedzeniu 25 minut, 2, 4, 6 lub 7 godzin. Aż siedem osób z trzydziestu pięciu (19%) nie było w stanie określić, ile czasu spędziło w pozycji siedzącej, w tym pięć kobiet (18% ze wszystkich kobiet) i dwóch mężczyzn (30% wszystkich mężczyzn) (tab. 7).

Tabela 7. Analiza ilościowa i procentowa czasu,
jaki badany pracownik oświaty spędził w pozycji siedzącej

Table 7. Quantitative and percentage analysis of time teachers spent sitting position

Odpowiedź	Kobieta n = 28		Mężczyzna n = 7		n = 35	100%
25 minut	0	0%	1	14%	1	3%
30 minut	1	4%	0	0%	1	3%
75 minut	1	4%	0	0%	1	3%
2 godziny	3	11%	1	14%	4	11%
3 godziny	2	7%	0	0%	2	6%
4 godziny	5	18%	1	14%	6	17%
5 godzin	4	14%	0	0%	4	11%
6 godzin	2	7%	1	14%	3	9%
7 godzin	2	7%	1	14%	3	9%
8 godzin	1	4%	0	0%	1	3%
10 godzin	2	7%	0	0%	2	6%
Nie wiem, nie mam pewności	5	18%	2	30%	7	19%

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Analiza wskaźnika BMI

Spośród trzydziestu pięciu ankietowanych siedemnaście osób miało niedowagę, w tym szesnaście kobiet (94%) i jeden mężczyzna (6%). Wagę prawidłową wykazało siedemnastu ankietowanych, w tym jedenaście kobiet (65%) i sześciu mężczyzn (35%). Wskaźnik BMI tylko jednej osoby wykazał nadwagę. Średni wskaźnik masy ciała BMI pracowników oświaty wyniósł 19,3 – była to waga prawidłowa (18,5–24,9).

Jeśli chodzi o procentowy rozkład ankietowanych zatrudnionych w oświacie w zależności od wartości wskaźnika BMI i płci, to 46% stanowiły kobiety z niedowagą (16 osób), 3% mężczyźni z niedowagą (jedna osoba), wagę prawidłową miało 31% kobiet (jedenaście ankietowanych) i 17% mężczyzn (sześciu ankietowanych). Tylko u jednej osoby w badanej grupie – kobiety – odnotowano nadwagę, co stanowiło 3% ogółu.

Analiza wieku ankietowanych pracujących w oświacie i ich średnia wskaźnika BMI wykazały, iż wszystkie grupy osiągnęły wynik wskazujący na wagę prawidłową. Prawidłową wagę odnotowano w obu grupach zawodowych (tab. 8-10).

Tabela 8. Analiza ilościowa i procentowa wskaźnika BMI pracowników oświaty

Table 8. Quantitative and percentage analysis of teachers' BMI

BMI	Klasyfikacja	n = 35 (100%)	Kobiety	Mężczyźni
<18,5	Niedowaga	n = 17 (49%)	16 (94%)	1 (6%)
18,5-24,9	Masa prawidłowa	n = 17 (49%)	11 (65%)	6 (35%)
25,0-29,9	Nadwaga	n = 1 (2%)	1 (100%)	0 (%)

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Tabela 9. Analiza ilościowa i procentowa wskaźnika BMI pracowników oświaty

z uwzględnieniem wieku

Table 9. Quantitative and percentage analysis of teachers' BMI regarding their age

Średnia wieku	n = 35	%	Średnie BMI	Klasyfikacja
28-40	10	29%	18,7	Masa prawidłowa
41-50	18	51%	19,2	Masa prawidłowa
51-61	7	20%	20,4	Masa prawidłowa

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Tabela 10. Analiza ilościowa i procentowa wskaźnika BMI pracowników oświaty

z uwzględnieniem stanowiska pracy

Table 10. Quantitative and percentage analysis of teachers' BMI regarding their working position

Stanowisko pracy	N	%	Średnie BMI	Klasyfikacja
Nauczyciel	33	94%	19,3	Masa prawidłowa
Pedagog	2	6%	18,7	Masa prawidłowa

Źródło: Opracowanie własne.

Source: Own study.

Dyskusja

Jak wskazują wyniki badań przeprowadzonych przez CBOS BS/129/2013 na temat aktywności fizycznej wśród społeczeństwa polskiego w roku 2013, 66% badanych uprawiało sport lub podejmowało inną aktywność fizyczną w ciągu minionego roku, z czego tylko 40% robi to regularnie, a 26% od czasu do czasu. Sport rekreacyjny obecny jest głównie w życiu młodych ludzi, wykształconych i mieszkających w mieście. Najpopularniejsza jest jazda rowerem (51%), pływanie (28%), dalej bieganie (18%), spacer (16%), gra w piłkę nożną (14%), ćwiczenia gimnastyczne (13%). Przyczyną, dla której badani uprawiają aktywność fizyczną, jest głównie dbałość o zdrowie (70%) oraz przyjemność (61%), a także odreagowanie stresu i relaks (47%). 97% badanych umie jeździć na rowerze, 64% – pływać, 51% natomiast potrafi jeździć na łyżwach, a 30% – na nartach [12, 13].

Wyniki badań własnych wykazały, że aż 65% nauczycieli (64% kobiet i 72% mężczyzn) nie podjęło żadnej intensywnej formy wysiłku. Ilość czasu, jaki pozostali ankietowani poświęcili na intensywny wysiłek fizyczny, waha się od 30 min do 3 godz. dziennie.

Spośród pracowników oświaty na umiarkowany wysiłek fizyczny dwanaście osób (34%) poświęca 2 dni w tygodniu. Wśród mężczyzn 29% najczęściej wykonywało ćwiczenia o umiarkowanej intensywności w ciągu 2 lub 3 dni. 36% pań podejmowało umiarkowany wysiłek fizyczny przez 2 dni. Analiza wyników wskazuje, że tego typu ćwiczenia wykonuje zbyt mała liczba ankietowanych, a częstotliwość tych ćwiczeń jest niewystarczająca, by móc zachować dobrą sprawność fizyczną. Chodzenie minimum 10 min jednostajnym tempem jest czynnością dość częstą, codzienną. Należy podkreślić, że chodzenie nie było związane z dojściem do pracy, tylko z chodzeniem dla przyjemności bądź innych celów, niezwiązanych z obowiązkami służbowymi. Analizując ilość czasu spędzonego na chodzeniu i biorąc pod uwagę zakres obowiązków oraz życie prywatne, można uznać, że ankietowani nie wykazują wystarczającego poziomu aktywności fizycznej.

Jak przedstawiają wyniki badań CBOS BS/107/2012 – Postawy wobec palenia papierosów – papierosy pali prawie jedna trzecia dorosłych Polaków (31%). Badania wskazują, że nie pali 69% badanych, z czego jedna trzecia (34%) deklaruje, że w przeszłości paliła. Dwukrotnie częściej palą mężczyźni (40%) niż kobiety (23%) [14]. Wśród badanych pra-

owników oświaty na trzydzieści pięć osób pali tylko pięć (14%) – są to same kobiety.

Jak wykazują badania przeprowadzone przez CBOS – nr 122/2014 – zasadne jest postawienie pytania, czy Polacy jedzą za dużo. Wśród ankietowanych Polaków połowa (51%) ma nadwagę, w tym blisko jedna piąta (17%) otyłość [13]. Dalsze wyniki wskazują, że wiek i płeć mają duży wpływ na masę ciała badanego. Problem z nadwagą lub otyłością mają częściej mężczyźni niż kobiety. Wśród mężczyzn między 25. a 34. rokiem życia pojawia się więcej osób z nadwagą niż tych z wagą prawidłową, a wraz z rosnącym wiekiem badanych masa ich ciała również wzrasta. U ankietowanych kobiet problemy ze zbyt dużą masą ciała pojawiły się po 55. roku życia. Z analizy wykształcenia badanych wynika, że osoby wykształcone rzadziej mają problemy z nadwagą. Co więcej, uprawianie sportu rekreacyjnego oraz samozadówolenie badanych ze swojej sprawności fizycznej oraz wyglądu nie ma związku z ich masą ciała. Badanie wykazało również, że nadwaga dotyczy tych respondentów, którzy zdają sobie sprawę ze złego stylu życia, jaki prowadzą, nieprawidłowego odżywiania oraz deklarujących chorobę lub opisujących swój stan zdrowia jako zły [13].

Badania własne dotyczące wartości wskaźnika BMI wykazały, że 49% stanowią ankietowani z niedowagą i tyle samo z masą ciała prawidłową, a tylko 2% (jedna osoba) ma nadwagę. Sugeruje to, iż pracownicy oświaty wykazują ugruntowane przekonanie o negatywnych konsekwencjach przekroczenia należytnej masy ciała. W grupie nauczycieli prawie połowa ma niedowagę, a jedna osoba nadwagę. Ważny jest fakt, że praktycznie problem nadwagi i otyłości w tej grupie nie istnieje. W pracy Sallisa i Glanz [8] wykazano, że dorośli żyjący w miastach, którzy spacerują i jeżdżą rowerem, aby się przemieszczać, są fizycznie bardziej aktywni [15, 16, 17]. Stanowi to przeciwieństwo tych, którzy żyją na przedmieściach miast i są uzależnieni od transportu samochodowego. Mobilizacja, zwłaszcza w starszym wieku, do systematycznej aktywności fizycznej pozytywnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, a tym samym pozytywnie oddziałuje na jakość życia osób starszych [18, 19, 21].

Wnioski

1. Aktywność fizyczna osób zatrudnionych na stanowisku nauczyciela w badanej grupie jest niewystarczająca.

2. Średniotygodniowy czas pracy spędzony przy komputerze jest czterokrotnie większy niż czas poświęcony na ćwiczenia ruchowe i spacer.
3. Pomimo braku odpowiedniej aktywności ruchowej zaobserwowano wysoki procent (17%) osób z niedowagą.

Piśmiennictwo

1. Kwaśniewska M, Rębowska E, Jegier A, i wsp. Wieloletni systematyczny wysiłek fizyczny jako czynnik modyfikujący występowanie miażdżycy subklinicznej u mężczyzn aktywnych zawodowo. *Med. Pr* 2013; 64(6): 785–795.
2. Maciaszczyk B, Maciaszczyk P. Rola aktywności ruchowej w ontogenezie człowieka. *Trening zdrowotny*, Wydaw. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. prof. Stanisława Tarnowskiego. Tarnobrzeg 2012.
3. World Health Organization, Global recommendations on physical activity for health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Geneva 2010
4. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010; 7:40.
5. Kostka T, Furgał W, Gawroński W, i wsp. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej dotyczące kryteriów wiekowych przy kwalifikacji dzieci i młodzieży do treningu i zawodów w poszczególnych dyscyplinach sportowych. *Med Sport* 2011; 1(4) Vol. 27: 79-81.
6. Maciaszczyk B, Maciaszczyk P. Rola aktywności ruchowej w ontogenezie człowieka. *Trening zdrowotny*, Wydaw. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. prof. Stanisława Tarnowskiego. Tarnobrzeg 2012.
7. World Health Organization, Global Recommendations on Physical Activity for Health, 18–64 years old, 2011.

8. Sallis JF, Glanz K. *Physical Activity and Food Environments: Solutions to the Obesity Epidemic*, San Diego State University, Wiley Periodicals Inc., 2009.
9. Górecka K. *Materiały Archiwalne Katedry Biomedycznych Podstaw Turystyki*. WSE ALMAMER. Warszawa 2004.
10. www.ipaq.ki.se/questionnaires/PolishIPAQ1.doc
11. Kalkulator BMI. [dostęp 20 marca 2016] www.wygrajznadwaga.pl/bmi.php
12. Omyła-Rudzka M. Komunikat badań CBOS: BS/129/2013, Aktywność fizyczna Polaków. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej. Warszawa 2013.
13. Omyła-Rudzka M. Komunikat badań CBOS: NR 122/2014, Czy Polacy jedzą za dużo?. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej. Warszawa 2014.
14. Huras P. Postawy wobec palenia papierosów CBOS: BS/107/2012. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej. Warszawa 2012.
15. Eberhardt A. *Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej - wybrane zagadnienia*. WSE ALMAMER. Warszawa 2008.
16. Gębka D, Kędziora-Kornatowska K. Korzyści z treningu zdrowotnego u osób w starszym wieku. *Katedra i Klinika Geriatrii Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu* 2013; 14 (1): 27-34.
17. Godbey G, Mowen A. *The Benefits of Physical Activity Provided by Park and Recreation Services: The Scientific Evidence*. National Recreation and Park Association. 2010.
18. Guszowska M. *Aktywność fizyczna i psychika - Korzyści i zagrożenia*. Wydawnictwo Adam Marszałek. Toruń 2013.

19. Hancock Ch. The benefits of physical activity for health and well-being. London 2011.

20 Klukowski KS. Medycyna aktywności fizycznej z elementami psychologii i pedagogiki TOM I, Wydawnictwa Dydaktyczne. AWF. Warszawa 2010.

21. Korzeniowska E. Zachowania i świadomość zdrowotna w sferze pracy. Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy. Instytut Medycyny Pracy im. prof. dra med. J. Nofera. Łódź 1997.

Adres do korespondencji

dr n. med. Bartłomiej Szrajber
Instytut Nauk o Zdrowiu, Społeczna Akademia Nauk
ul. Gdańska 121, 90-519 Łódź
email: bartlomiej.szrajber@gmail.com