AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W RODZINIE

PHYSICAL ACTIVITY IN THE FAMILY

Iwona Nowakowska[1], Katarzyna Kukawska[2]

[1] Katedra i Zakład Organizacji i Zarządzania w Opiece Zdrowotnej
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
[2] Studenckie Koło Naukowe Menadżer Jakości
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
Opiekun Koła dr inż. Iwona Nowakowska

STRESZCZENIE

Wstęp. Spędzanie wolnego czasu z rodziną wpływa korzystnie na panującą atmosferę w domu rodzinnym, życzliwość i pogodę ducha. Aktywność fizyczna buduje i realizuje właściwy styl życia i stan zdrowia. Uaktywniana w rodzinie wpływa korzystnie na wiele aspektów, nie tylko zdrowotnych, ale również psychologicznych i społecznych, tj. umacnia więzi w rodzinie, pokonuje barierę przed uprawianiem sportu, uczy dzieci jak przyjmować sukcesy i porażki oraz równoważy czas spędzony w bezruchu w szkole lub pracy biurowej.
Cel. Celem podjętych badań jest pozyskanie opinii na temat aktywności fizycznej w rodzinie.
Materiał i metody. Badaniu poddano 100 osób w wieku 15–50 lat. Wykorzystano kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji, zawierający pytania dotyczące form aktywności fizycznej oraz tej aktywności wraz z członkami rodziny. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy.
Wyniki i wnioski. Na podstawie badań nie stwierdzono związku między wiekiem, płcią, wykształceniem a stopniem aktywności fizycznej. Spośród ankietowanych 67% wykazało entuzjastyczny stosunek do spędzania aktywnie czasu wolnego z rodziną, jednak tylko 45% badanych praktykuje wysiłek fizyczny z bliskimi. Argumentami, według respondentów, które uniemożliwiają aktywność fizyczną były: brak czasu (47%), obowiązki domowe (21%), zły stan zdrowia (14%), brak dostępu do obiektów rekreacyjnych (10%), brak motywacji (8%). Aktywność fizyczna w rodzinie, w opinii osób biorących udział w badaniu, pozytywnie wpływa na czynniki biologiczne, psychologiczne oraz społeczne.

SŁOWA KLUCZOWE: aktywność fizyczna, rodzina.

ABSTRACT

Introduction. Spending free time with the family has a beneficial effect on atmosphere, kindness and cheerfulness in the family home. Physical activity builds and implements proper lifestyle and health status. When performed in the family, it has a positive influence on numerous aspects, not only health, but also psychological and social ones i.e., it strengthens family bonds, helps overcome the mental barrier against doing sports, teaches children how to accept successes and failures in their lives, and counterbalances time spent motionless in a school or office work.
Aim. The aim of the study was to obtain the respondents' opinions on physical activity in the family.
Material and methods. The study involved 100 people aged 15-20 years. The authors' original questionnaire was used containing questions about the forms of physical activity, and the activity performed along with family members. Participation in the study was voluntary and anonymous.
Results and conclusions. According to the conducted study, there was no association between age, sex, education, and levels of physical activity. Among the respondents, 67% showed an enthusiastic attitude towards spending free time with their families in an active way, but only 45% actually perform physical exercise with other family members. According to the respondents, the arguments that make physical activity impossible were: lack of time (47%), household chores (21%), poor health (14%), lack of access to recreational facilities (10%), lack of motivation (8%). Physical activity in the family, in the opinion of people involved in the study, has a positive impact on biological, psychological and social factors.

KEYWORDS: physical activity, family.

Wstęp

Aktywność fizyczna w rodzinie jest zagadnieniem bardzo ważnym, które należy rozpowszechniać oraz nagłaśniać. Można wysunąć tezę, że spędzanie czasu wolnego z bliskimi wpływa korzystnie na panujący klimat w domu rodzinnym, życzliwość i pogodę ducha. Poza tym nic tak nie wzmacnia więzi między członkami rodziny jak wspólny aktywny odpoczynek. Czas wolny oraz rekreacja istotnie wpływają na wewnętrzne stosunki w domu. Ponadto dzięki temu wzmaga się poczucie identyfikacji, więzi z rodziną.

Amerykańskie Stowarzyszenie Rekreacji lansuje slogan „Rodzina, która bawi się razem jest trwała" [1]. Oznacza to, że rekreacja i sport w rodzinie wpływają na:

zacieśnienia więzi poprzez wspólne spędzanie czasu. Aktywna zabawa z dziećmi pokonuje wśród dorosłych barierę wobec uprawiania sportu, uczy jak przyjmować sukcesy oraz radzić sobie z porażkami oraz równoważy czas spędzony w bezruchu w szkole i pomaga zapobiegać wadom postawy u dzieci. Aby lepiej zrozumieć pojęcie aktywności fizycznej w rodzinie, należy wyjaśnić definicje aktywności fizycznej oraz rodziny.

Aktywność fizyczna obejmuje wszystkie czynności związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), podczas których przyśpieszają praca serca i oddech, pojawia się także uczucie ciepła. Są to w szczególności ćwiczenia fizyczne (sport) i wysiłek związany z codziennymi czynnościami (chodzenie, jazda na rowerze). Uprawianie sportu w młodości oraz pozytywne doświadczenia z tym związane (sukcesy sportowe, zabawa z rówieśnikami) kształtują nawyki, które sprzyjają zachowaniu zdrowego trybu życia w późniejszych latach [2].

W literaturze przedmiotu spotyka się wiele definicji rodziny. Według jednej z nich, rodzina jest grupą, na której, według Augustina Comte, oparte jest całe społeczeństwo [3]. Stabilna struktura jaką tworzy ulega różnym przeobrażeniom. Wraz z upływem czasu dzieci dorastają, rodzice starzeją się, co jest wynikiem zmiany ról w rodzinie.

W Polsce można wyróżnić dwa wizerunki rodziny: jeden z nich opiera się na bardzo silnych emocjonalnych więziach, drugi zaś charakteryzuje się luźnymi stosunkami oraz partnerskimi powiązaniami. W obecnych czasach występują obydwa modele. Z jednej strony spotyka się rodziny z bardzo silnymi stosunkami, zhierarchizowane, gdzie za głowę rodziny oraz jedynego żywiciela uważa się ojca. Natrafia się również na bardziej współczesne rodziny, gdzie byt materialny zapewniają obie strony, zarówno matka jak i ojciec. Świadomość wkładu (porównywalnego lub dysproporcjonalnego) energii i czasu w pracę zawodową oraz równie ważną pracę pozazawodową, związaną z wypełnianiem obowiązków zawodowych, przez obydwu partnerów, wskazuje na partnerskie relacje dla funkcjonowania gospodarstwa domowego [4]. Ponadto w tzw. rodzinie współczesnej bardziej popularne jest rozpowszechnianie kultury fizycznej. Wspólne, aktywne spędzanie czasu podnosi jakość życia oraz atmosferę w rodzinie.

Cel

Celem podjętych badań było uzyskanie opinii na temat aktywności fizycznej w rodzinie oraz zweryfikowanie informacji dotyczących najczęstszych form uprawiania sportu wraz z członkami rodziny, a także zbadanie powszechnego stosunku do takiego sposobu identyfikowania się z rodziną.

Materiały i metody

Badania ankietowe zostały przeprowadzone w maju 2014 roku na grupie 100 osób w wieku 15–50 lat. W tym celu wykorzystano pytania własnej konstrukcji dotyczące ogólnej wiedzy o aktywności fizycznej, aktywności fizycznej w rodzinie oraz stosunku do takiej formy spędzania czasu wolnego z bliskimi. Badanie było dobrowolne i anonimowe oraz dotyczyło losowo wybranych osób.

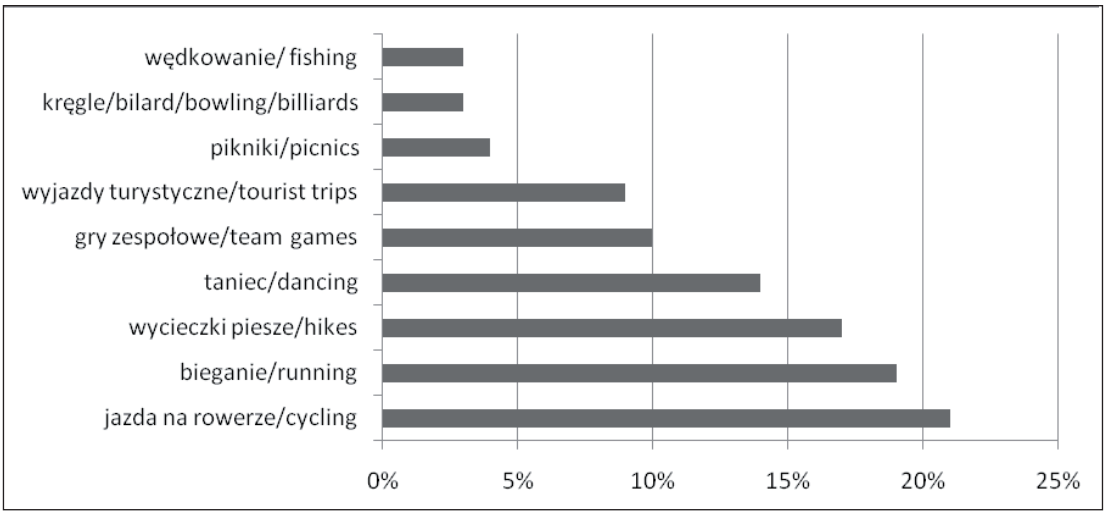
Wyniki

Wyniki badania dowiodły, że 67% ankietowanych ma entuzjastyczny stosunek wobec aktywnego spędzania czasu wolnego z rodziną. Jest to dowodem pozytywnego podejścia społeczeństwa do podejmowania działań ku aktywności fizycznej wraz z członkami rodziny. Optymistyczny jest również fakt, że żaden z respondentów nie opowiedział się za negatywną postawą wobec uprawiania sportu z najbliższymi. Korzystne wzorce nabywa się w okresie dzieciństwa, dlatego fakt, iż większość ankietowanych chciałoby wychowywać dzieci w duchu rekreacji oraz sportu jest budujący. Odgrywa to jednocześnie ważną rolę w przygotowaniu młodszego pokolenia do korzystania z ruchu fizycznego.

Pomimo entuzjastycznego stosunku do uprawiania aktywności fizycznej w rodzinie, nie każdy z respondentów praktykuje taką formę spędzania czasu wolnego. W przeprowadzonej ankiecie zadano następujące pytanie „Czy uprawia Pani/Pan aktywność fizyczną w rodzinie?" Z udzielonych odpowiedzi wynika, że niespełna połowa respondentów praktykuje aktywną formę spędzania czasu wolnego z rodziną. Około jedna czwarta ankietowanych odpowiedziała, że od czasu do czasu podejmuje się aktywności fizycznej z najbliższymi. Smutnym faktem jest, że aż 31% osób badanych nie podejmuje żadnych działań sportowych.

W celu sprawdzenia najlepszej (wg ankietowanych) formy aktywności fizycznej w rodzinie zadano respondentom pytanie, a wyniki przedstawiono na **rycinie 1**.

Zdaniem ankietowanych (**Rycina 1**) za najlepszą formę spędzania aktywnie czasu z całą rodziną uchodzą wycieczki, zarówno rowerowe (21%) jak i piesze (17%) oraz wspólne bieganie (19%). Część respondentów preferuje także zajęcia taneczne (14%), aktywne gry zespołowe (10%) oraz wyjazdy w celach turystycznych (9%), gdzie członkowie rodziny lepiej poznają siebie oraz swoje potrzeby. Jako najmniej popularne formy aktywnego spędzania czasu w rodzinie wskazano pikniki, kręgle/bilard, a także wędkowanie.

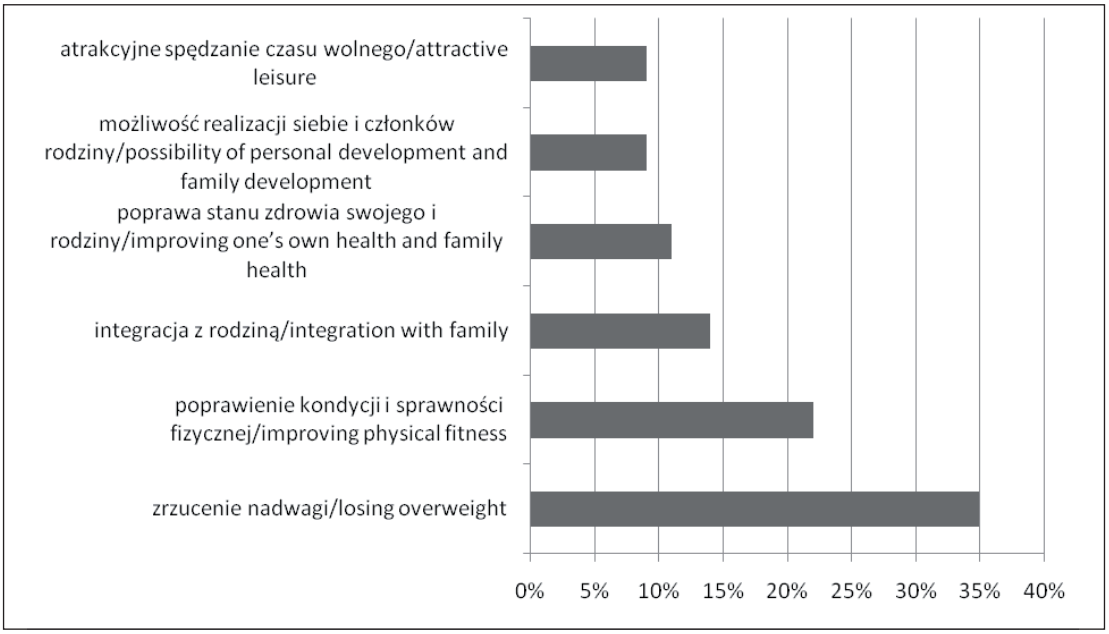


Rycina 1. Formy aktywności fizycznej w rodzinie
Figure 1. Forms of physical activity in the family

Źródło: opracowanie własne
Source: author's concept

Wiele korzystnych zmian, które zachodzą pod wpływem systematycznego uprawiania aktywności ruchowej w rodzinie jest łatwo dostrzegalnych. W celu sprawdzenia, jakie według respondentów pozytywy niesie ze sobą wspólne, aktywne spędzanie czasu, zadano ankietowanym pytanie dotyczące właśnie tej kwestii. Odpowiedzi przedstawiono na **rycinie 2**.

Według odpowiedzi respondentów (**Rycina 2**) najlepszą korzyścią, jaką niesie wspólne uprawianie aktywności fizycznej w rodzinie, jest zrzucenie nadwagi. Spośród ankietowanych 35% uważa, że dzięki aktywności fizycznej w rodzinie uda im się pozbyć zbędnych kilogramów, a także poprawić kondycję i sprawność fizyczną (22%). Niestety, tylko 14% osób opowiedziało



Rycina 2. Korzyści związane z uprawianiem aktywności fizycznej w rodzinie
Figure 2. Benefits connected with physical activity in the family

Źródło: opracowanie własne
Source: author's concept

się za integracją z rodziną. Jest to pejoratywny fakt, ponieważ aktywność z rodziną w małym stopniu podejmowana jest ze względu na aktywny wypoczynek z bliskimi, możliwość poznania dzięki temu lepiej członków rodziny oraz ich potrzeb.

W dalszej części badania zapytano respondentów, co według nich najbardziej uniemożliwia uprawianie aktywności fizycznej w rodzinie. Blisko połowa (47%) ankietowanych odpowiedziała, iż to brak czasu uniemożliwia im podjęcie aktywności fizycznej wspólnie z rodziną. W następnej kolejności są obowiązki domowe (21%), zły stan zdrowia (14%), brak dostępu do obiektów rekreacyjnych (10%) oraz brak motywacji (8%).

Dyskusja

Sport oraz rekreacja w rodzinie stają się elementem stylu życia. Rodzina, która spędza ze sobą czas wolny potrafi lepiej nim dysponować. Jednak połowa ankietowanych nie przekazuje tych pozytywnych wzorców zachowań, dotyczących aspektu aktywności ruchowej. W tych rodzinach nie podejmuje się prawie żadnych działań związanych ze sportem oraz rekreacją. Może mieć to negatywne konsekwencje w późniejszym życiu dzieci oraz rodziców i pozostałych członków rodziny. Dom rodzinny jest najlepszym środowiskiem, w którym kształtują się pozytywne postawy wobec rekreacji oraz sportu, dlatego ważne jest, aby zwiększać świadomość potrzeby aktywności fizycznej wśród członków rodziny. Tadeusz Ulatowski, w swym raporcie „Z badań nad stanem kultury fizycznej w Polsce", stwierdził, że potrzeba aktywności fizycznej w rodzinie systematycznie wzrasta [5]. Dowodem tego jest zdanie 22% respondentów, którzy odpowiedzieli, iż od czasu do czasu podejmują taką formę rekreacji z najbliższymi.

Rekreacja rodzinna powinna odbywać się w miejscu, gdzie rodzina przebywa najczęściej, gdzie wypoczywa lub mieszka. Można wymienić m.in. dom, podwórko, ogródek, park oraz inne miejsca rekreacyjne.

Aktywność fizyczna powinna być zróżnicowana ze względu na wiek członków rodziny. Wiadomo, że dzieci posiadają więcej energii oraz chętniej podejmują bardziej aktywne formy spędzania czasu wolnego. Zajęcia ruchowe z najmłodszym pokoleniem niosą ze sobą wartości wychowawcze. Odpowiednie ćwiczenia wpływają bardzo korzystnie na tworzenie osobowości dzieci. Kształtują się wówczas takie cechy, jak: wytrwałość, praca w grupie, współzawodnictwo, samodzielność oraz ambicja. W rodzinie z dziećmi aktywność fizyczna powinna być podejmowana poprzez zabawę. Około 6. roku życia dzieci cechują się ogromną ruchliwością. W tym okresie idealnymi zajęciami z uwzględnieniem aktywności ruchowej, wg Łobożewicz i Wolańskiej, są:

- ćwiczenia muzyczno-ruchowe, które kształtują walory estetyczne dziecka;
- ćwiczenia kształtująco zdrowotne, które umożliwiają zachowanie prawidłowej postawy oraz zdrowia dziecka;
- ćwiczenia zręcznościowe, które uczą dzieci logicznego myślenia;
- ćwiczenia akrobatyczne, których wykonywanie wyrabia odwagę u dziecka [6].

W okresie dojrzewania płciowego wśród nastolatków pojawia się niechęć do podejmowania aktywności fizycznej. Ważne wtedy jest, by wyżej wymienione ćwiczenia zastąpić bardziej przyjemnymi dla młodych ludzi formami ruchu, np. wycieczki rowerowe oraz piesze lub wyprawy na kajakach.

Przez aktywność fizyczną można rozumieć nie tylko zabawę z dzieckiem, ale także wspólne, aktywne spędzanie czasu z mężem lub żoną. Ze względu na obniżoną zdolność metabolizmu w dorosłym wieku, podejmowanie aktywności ruchowej sprzyja utrzymaniu prawidłowej wagi oraz kondycji zdrowotnej. Można w tym miejscu wymienić: bieganie, jazdę na rolkach i rowerze, pływanie, nurkowanie, wspólne odwiedzanie klubów fitness oraz szkół tańca. Pozwala to na kontrolę dobowego bilansu energetycznego, czyli utrzymanie równowagi między spożywaniem a wydatkowaniem ilości kalorii.

Również należy pamiętać jak ważna jest aktywność fizyczna ludzi w starszym wieku. Daje im to możliwość przedłużenia życia oraz wyrwania się ze społecznej izolacji. Dzięki podejmowanym działaniom ku aktywności ruchowej ta grupa społeczna może bardziej efektywnie korzystać z życia oraz polepszać swój stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Przez uprawianie sportu ludzi w starszym wieku rozumieć można ćwiczenia o umiarkowanym stopniu aktywności, np. codzienne spacery z wnukiem, turystyka czy ostatnio bardzo popularny nordic walking.

Pogoń za pracą oraz coraz szybsze tempo życia stoją często na przeszkodzie spokojnemu, aktywnemu odpoczynkowi w towarzystwie najbliższych. Ograniczenie aktywności fizycznej niesie ze sobą wiele negatywnych konsekwencji oraz stanowi niebezpieczeństwo dla zdrowia. Obserwuje się zwiększone ryzyko zachorowań np. na choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę. Obniżenie aktywności ruchowej jest również przyczyną szybszego starzenia się organizmu. Ponadto ograniczenia aktywności fizycznej w rodzinie mogą być spowodowane świadomym postępowaniem jednostki, czyli wynikające z lenistwa lub braku motywacji. Występuje również półświadoma działalność człowieka, która prowadzi do rzadszego podejmowania działań w zakresie sportu, np. nieracjonalne odżywianie lub stres, na który narażone jest społeczeństwo [7]. Jak wskazu-

ją wyniki badań jakości życia Polaków, w grupie osób 35–44-letnich, obciążonych dużą liczbą obowiązków, wykazujących jednocześnie wysoką aktywność fizyczną i rodzinną, poziom stresu jest najwyższy w porównaniu z innymi grupami wiekowymi. Te same badania wykazały, iż dla blisko połowy wszystkich respondentów spędzanie wolnego czasu w gronie rodzinnym jest relaksujące. Mniejszym optymizmem napawa jednak fakt, iż rodzinny odpoczynek częściej odbywa się w formie wspólnego oglądania TV (w części dla zabicia nudy), natomiast o połowę rzadziej wybierane są różne formy aktywności fizycznej [8].

Wnioski

Podsumowując, aktywność fizyczna w rodzinie jest bardzo ważnym aspektem, który trzeba rozpowszechniać wśród rodzin. Pełni rolę w budowaniu i realizacji właściwego stylu życia. Niesie ze sobą mnóstwo pozytywnych rezultatów, a jej brak skutkuje negatywnie zarówno na zdrowie, jak i relacje między domownikami. Rodzina, która wspólnie i aktywnie spędza czas jest trwalsza. Więzi między członkami rodziny są bardziej zacieśnione, a poprzez wspólną zabawę czy sport poznaje się lepiej rodzinę i potrzeby każdej jednostki. Ponadto aktywność fizyczna wpływać może na czynniki biologiczne, psychologiczne oraz społeczne. Dzieci, które aktywnie spędzają czas, kształtują w pozytywny sposób swoją osobowość, są bardziej pewne siebie, odpowiedzialne oraz ambitne. Również dorośli korzystają na wspólnym, pełnym energii wypoczynku. Pomaga on w redukcji tkanki tłuszczowej, pozwala utrzymać prawidłowy stan zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Piśmiennictwo

1. Janus B. Aktywność fizyczna w rodzinie: Poradnik dla pielęgniarek środowiskowych/rodzinnych. Warszawa: Centrum Edukacji Medycznej; 1997. 4–39.
2. Tyszka Z. Rodzina w świecie współczesnym – jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa. W: T. Pilch, I. Lepalczyk Pedagogika społeczna. Warszawa 1995. 137.
3. http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/zdrowie-matki-i-dziecka/zdrowie-ucznia/aktywnosc-fizyczna-i-sport [dostęp: 10.06.2014r.].
4. http://ffi.org.pl/pliki/file/FFIRaportkoncowyzbadanpierwszejfazy.pdf
5. Dąbrowski A. Postawy rodziców wobec uczestnictwa w kulturze fizycznej ich dzieci. W: Czaplicki Z, Muzyka W (red.). Styl życia a zdrowie. Olsztyn: Polskie Towarzystwo Pedagogiczne Oddział w Olsztynie; 1995.
6. Łobożewicz T, Wolańska T. Rekreacja i turystyka w rodzinie. Warszawa: PTNKF; 1994.
7. http://aktywnarodzina.org/aktywna-rodzina [dostęp: 10.06.2014r.].
8. http://www.philips.pl/shared/assets/pl/Downloadablefile/Raport_Philips_Index2010/Raport_philips_index_2010.pdf [dostęp: 14.09.2014r.].

Artykuł przyjęty do redakcji: 27.06.2014
Artykuł przyjęty do publikacji: 30.08.2014

Źródło finansowania: Praca nie jest finansowana z żadnego źródła.
Konflikt interesów: Autorzy deklarują brak konfliktu interesów.

Adres do korespondencji:
Iwona Nowakowska
ul. Smoluchowskiego 11
60-179 Poznań
tel. 61 861-22-54
e-mail: iwonanowakowska@op.pl
Katedra i Zakład Organizacji i Zarządzania w Opiece Zdrowotnej
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego