

# Ocena stanu zdrowia i form spędzania wolnego czasu przez mężczyzn

## *Assessment of health and leisure activities by men*

Magdalena Stec<sup>1</sup>, Mirosław A. Kielak<sup>2</sup>,  
Helena Hubalek, Jozef Belan, Daniela Ukropcova

<sup>1</sup> Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Puławach, Polska

<sup>2</sup> Healthpoint Medical Group-Tampa, Floryda, USA

<sup>3</sup> Faculty of Sports, University of Presov, Słowacja

### Streszczenie

Zdrowie uważane jest za jedną z największych wartości, definiuje się je jako dobrostan fizyczny, psychiczny oraz społeczny. Celem pracy była ocena stanu zdrowia i form spędzania wolnego czasu przez mężczyzn. Badania zostały przeprowadzone w grupie 300 mężczyzn za pomocą kwestionariusza ankiety. Wykazano, że mężczyźni niezależnie od wieku oceniają swój stan zdrowia jako dobry. Główną formą spędzania wolnego czasu wśród mężczyzn jest uprawianie sportu. Źródłem informacji na temat możliwości spędzania wolnego czasu jest Internet.

### Abstract

Health is considered as one of the greatest values and is defined as physical, mental and social development. The aim of the study was to assess the state of health and leisure activities by men. The study was conducted in a group of

**European Journal  
of Medical Technologies**  
2015; 3(8): 39-43

Copyright © 2015 by ISASDMT  
All rights reserved  
www.medical-technologies.eu  
Published online 10.11.2015

### Adres do korespondencji:

Faculty of Sports,  
University of Presov,  
Ul. 17. novembra  
13, 08116 Prešov,  
Slovak Republic

### Słowa kluczowe:

zdrowie, dobre samo-  
poczucie, mężczyźni

### Key words:

health, well-being, man

300 men using a questionnaire. It has been shown that men regardless of age assess their health as good. The main pastime among men is sport. The source of information about leisure opportunities is the Internet.

## Wstęp

Zdrowie uważane jest za jedną z największych wartości, definiuje się je jako dobrostan fizyczny, psychiczny oraz społeczny. Zdrowie rozumieć można również jako proces, w którym możliwe staje się osiągnięcie pełni swoich możliwości przy adekwatnym reagowaniu na codzienne wyzwania [6].

W literaturze przedmiotu termin zachowań zdrowotnych w zależności od dziedziny naukowej ma różny charakter [1]. Woynarowska [8], skupiając się na sferze zdrowia, opisuje zachowania zdrowotne jako działania, „które w świetle współczesnej wiedzy medycznej wywołują określone pozytywne bądź negatywne skutki zdrowotne osób, które je realizują” [8]. Według Puchalskiego, zachowania zdrowotne są to „zachowania analizowane z punktu widzenia ich znaczenia dla zdrowia” [1]. Natomiast Frączek oraz Stępień definiują to pojęcie w aspekcie społeczno-kulturowym. Według nich zachowania zdrowotne to różnorodne czynności dokonywane w sposób pośredni lub bezpośredni przez społeczeństwo, które wpływają na fizyczną lub psychiczną płaszczyznę zdrowia w sposób pozytywny lub negatywny. Wszelkie działania dotyczące zachowań zdrowotnych polegają na dokonywaniu określonych wyborów obejmujących własne zdrowie, jak i zdrowie innych osób.

Biorąc pod uwagę ustalenia dotyczące związków między zdrowiem a zachowaniem oraz zasady konstruowania pojęcia „zachowania zdrowotne”, a także istniejącą już wiedzę o rodzajach zachowań zdrowotnych można ustalić kilka podstawowych kryteriów klasyfikacji zachowań zdrowotnych [7].

Według Wardla J. i Steptoe'a A. wyróżnia się pięć klas zachowań prozdrowotnych:

1. Unikanie używek (alkohol, narkotyki, papierosy).
2. Bezpieczne prowadzenie samochodu, czyli używanie pasów bezpieczeństwa (także na tylnych siedzeniach), jazda z mniejszą szybkością.

3. Zwyczaje żywieniowe, czyli jedzenie większej ilości warzyw i owoców, zmniejszenie ilości zjadanych tłuszczów zawierających cholesterol.
4. Pozytywne praktyki zdrowotne, ćwiczenia fizyczne, mycie zębów, odpowiednia higiena otoczenia i samego siebie.
5. Zachowania związane z działalnością prewencyjną, regularne wizyty kontrolne u lekarzy pierwszego kontaktu i stomatologów, samokontrolę.

Biorąc pod uwagę cel zachowań prozdrowotnych, wymienić można takie, które są ukierunkowane na ochronę zdrowia, zapobieganie chorobom, na poprawę, doskonalenie kondycji psychofizycznej, zwiększenie potencjału własnego zdrowia, jego rozwój oraz ratowanie zdrowia, jego odzyskanie w przypadku wystąpienia zaburzeń i chorób [3].

Warto wspomnieć o podziale zachowań zdrowotnych, kierując się dwoma kryteriami, takimi jak: stan zdrowia i ich wpływ na zdrowie [2]. Zachowania zdrowotne można podzielić ze względu na stan zdrowia:

- zachowania zdrowotne w zdrowiu, tj. przez które rozumie się działania podejmowane przez osoby zdrowe, mające na celu wzmocnienie zdrowia oraz zapobieganie chorobie i niepełnosprawności;
- zachowania zdrowotne w doświadczeniu choroby, tj. wynikają one ze świadomości istniejących zaburzeń w prawidłowym stanie zdrowia oraz mogące przebiegać bezobjawowo bądź dawać niepokojące dolegliwości;
- zachowania zdrowotne w roli chorego, tj. są to zachowania podejmowane przez człowieka chorego w celu eliminacji występujących objawów choroby. Zarówno zakres, jak i charakter podejmowanych działań w głównej mierze zależy od typu objawów, jak także od rodzaju jednostki chorobowej.

Celem pracy była ocena stanu zdrowia i form spędzania wolnego czasu przez mężczyzn.

## Materiał i metoda

Badania zostały przeprowadzone w grupie 300 mężczyzn w Akademickim Centrum Fizjoterapii NZOZ w Lublinie z wykorzystaniem ankiety własnego autorstwa.

Wśród ankietowanych największy odsetek badanych (40,3%) znajdował się w wieku 20-35 lat, o 6% mniej stanowiły osoby mieszczące się w przedziale 36-50 lat, 25,3% ankietowanych mężczyzn było powyżej 50 lat.

## Wyniki badań

W tabeli 1 przedstawiono współzależność pomiędzy subiektywną oceną stanu zdrowia mężczyzn a wiekiem. Z przeprowadzonych badań wynika, że w największym odsetku swój stan zdrowia jako bardzo dobry ocenili mężczyźni w wieku 20-35 lat (n=57; 11%). Z kolei najwięcej mężczyzn w grupie wiekowej 36-50 (n=80; 77,67%) oraz w grupie powyżej 50 lat (n=68; 89,47%) oceniło swój stan zdrowia jako dobry. Wykazano istotnie statystyczną zależność pomiędzy subiektywną oceną stanu zdrowia mężczyzn a wiekiem ( $p < 0,001$ ).

W tabeli 2 przedstawiono współzależność pomiędzy sposobem spędzania wolnego czasu przez

badanych a wiekiem. Z przeprowadzonych badań wynika, że w mężczyźni w grupie wiekowej 20-35 lat (n=52; 42,98%), 36-50 lat (n=30; 29,13%) oraz powyżej 50. roku życia (n=55; 72,37%) najczęściej uprawiali sport. Z kolei w najmniejszym odsetku badani w wieku 20-35 lat wybierali uczenie się nowych rzeczy (n=3; 2,48%). Badani w wieku 36-50 lat oraz powyżej 50. roku życia najrzadziej wybierali telewizję oraz komputer jako formę spędzania wolnego czasu.

Wykazano istotnie statystyczną zależność pomiędzy wybranymi formami spędzania wolnego czasu (TV, komputer, uprawianie sportu, wyjście do kina, teatru, uczenie się nowych rzeczy) a wiekiem ( $p < 0,001$ ).

W tabeli 3 przedstawiono współzależność pomiędzy źródłem wiedzy na temat różnych form spędzania wolnego czasu przez mężczyzn a wiekiem. Badania wykazały, że dla mężczyzn w wieku 20-35 lat (29,75%) oraz 36-50 lat (31,07%) głównym źródłem informacji na temat sposobów spędzania czasu wolnego był Internet. Z kolei największy odsetek mężczyzn w wieku powyżej 50 lat (n=24; 31,58%) zdobywał wiedzę w tym zakresie z telewizji.

## Dyskusja

W 1941 roku Sigerist opisał, że „zdrowym może być człowiek, który odznacza się harmonijnym rozwojem fizycznym i psychicznym i dobrze adaptuje się do otaczającego go środowiska społecznego. Całkowicie

**Tabela 1.**

Współzależność pomiędzy subiektywną oceną stanu zdrowia mężczyzn a wiekiem

Subiektywna ocena stanu zdrowia	Wiek			Razem
	20-35 lat	36-50 lat	powyżej 50 lat	
Bardzo dobra	57	11	4	72
%	47,11%	10,68%	5,26%	
Dobra	64	80	68	212
%	52,89%	77,67%	89,47%	
Średnia	0	12	4	16
%	0,00%	11,65%	5,26%	
Ogół	121	103	76	300

$\text{Chi}^2 = 69,741, p < 0,001$

**Tabela 2.**

Współzależność pomiędzy sposobem spędzania wolnego czasu przez badanych mężczyzn a wiekiem

Sposób spędzania wolnego czasu		Wiek badanych			Chi <sup>2</sup> p
		20–35 lat	36–50 lat	powyżej 50 lat	
<b>TV, komputer</b>	N	20	8	0	Chi <sup>2</sup> = 15,526 p<0,001
	%	16,53%	7,77%	0,00%	
<b>Czytanie książek</b>	N	11	12	4	Chi <sup>2</sup> =2,181 p=0,336
	%	9,09%	11,65%	5,26%	
<b>Uprawianie sportu</b>	N	52	30	55	Chi <sup>2</sup> =33,549 p<0,001
	%	42,98%	29,13%	72,37%	
<b>Wyjście do kina, teatru</b>	N	12	13	0	Chi <sup>2</sup> =9,786 p<0,001
	%	9,92%	12,62%	0,00%	
<b>Spotykanie się ze znajomymi, rodziną</b>	N	20	22	10	Chi <sup>2</sup> =2,144 p=0,342
	%	16,53%	21,36%	13,16%	
<b>Uczenie się nowych rzeczy</b>	N	3	10	0	Chi <sup>2</sup> =11,625 p<0,001
	%	2,48%	9,71%	0,00%	
<b>Inne</b>	N	3	8	7	Chi <sup>2</sup> =4,618 p<0,001
	%	2,48%	7,77%	9,21%	

**Tabela 3.**

Współzależność pomiędzy źródłem wiedzy na temat różnych form spędzania wolnego czasu przez mężczyzn a wiekiem

Źródła wiedzy na temat prawidłowych zachowań zdrowotnych		Wiek badanych			Chi <sup>2</sup> p
		20–35 lat	36–50 lat	powyżej 50 lat	
<b>TV</b>	N	29	1	24	Chi <sup>2</sup> = 32,649 p<0,001
	%	23,97%	0,97%	31,58%	
<b>Internet</b>	N	36	32	0	Chi <sup>2</sup> =29,889 p<0,001
	%	29,75%	31,07%	0,00%	
<b>Radio</b>	N	12	1	20	Chi <sup>2</sup> =28,937 p<0,001
	%	9,92%	0,97%	26,32%	
<b>Znajomi</b>	N	12	30	6	Chi <sup>2</sup> =20,250 p<0,001
	%	9,92%	29,13%	7,89%	
<b>Rodzina</b>	N	25	28	20	Chi <sup>2</sup> =1,503 p=0,471
	%	20,66%	27,18%	26,32%	
<b>Książki</b>	N	4	3	4	Chi <sup>2</sup> =0,759 p=0,684
	%	3,31%	2,91%	5,26%	
<b>Czasopisma</b>	N	8	2	3	Chi <sup>2</sup> =4,463 p=0,107
	%	7,77%	2,63%	2,48%	

realizuje on swoje zdolności fizyczne i umysłowe, może dostosowywać się do zmian w otoczeniu, jeśli nie wykraczają one poza granice, normy i wnosi swój wkład w pomysłność społeczeństwa, odpowiednio do swoich możliwości i zdolności. Dlatego zdrowie nie oznacza braku chorób, to jest „coś pozytywnego, to pełne radości i ochoty wypełnianie obowiązków, które życie nakłada na człowieka” [4].

Uwzględniając znaczenie dla organizmu, zachowania zdrowotne dzieli się na prozdrowotne, biopozytywne oraz antyzdrowotne, bionegatywne. Zachowania prozdrowotne, biopozytywne są to wszelakie działania, które pozytywnie wpływają na stan zdrowia człowieka, ich celem jest utrzymanie obecnego stanu, jego wzmocnienie bądź przywrócenie; zalicza się do nich: racjonalne odżywianie, aktywność fizyczną, unikanie używek, skuteczne radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Zachowania antyzdrowotne, bionegatywne zaburzają prawidłowe funkcjonowanie organizmu, w konsekwencji prowadzą do choroby, niepełnosprawności oraz utrudniają diagnostykę, leczenie, rehabilitację i profilaktykę. Istotne jest, aby ponosić odpowiedzialność za swój stan zdrowia, poszukiwać informacji o właściwych zachowaniach zdrowotnych, wdrażać je w życie codzienne celem osiągnięcia zdrowia biopsychospołecznego na możliwie najwyższym poziomie [5].

Współcześnie choroby nowotworowe oraz sercowo-naczyniowe mają ogromny wpływ na zdrowie, dlatego mężczyźni coraz bardziej mają świadomość swojego zdrowia, ciała, co wiąże się z większym dbaniem o nie. Z analizy badań własnych wynika, że badani mężczyźni istotnie częściej ocenili swój stan zdrowia jako dobry niż bardzo dobry i średni ( $p < 0,001$ ).

Prezentowane badania własne wykazały, że mężczyźni czas wolny głównie spędzali na uprawianiu sportu (42,98% mężczyzn w wieku 20-35 lat, 29,13% badanych w wieku 36-50, 72,37% w wieku powyżej 50 lat). Za spotkaniami ze znajomymi czy spacerach opowiedziało się łącznie 52 osoby, co stanowi 51,05% ogółu ankietowanych, tylko po 27-28 osób (24-26%)

odpowiedziało, że w wolnym czasie czyta książki i ogląda TV. Stwierdzone różnice były istotne statystycznie  $p > 0,001$ .

Z przeprowadzonych badań własnych wynika, że badani mężczyźni w wieku 20-35 lat (29,75%) oraz 36-50 lat (31,58%) najczęściej sięgali po informacje na temat różnych form spędzania czasu wolnego z Internetu. Trzecia grupa badanych w wieku powyżej 50 lat (31,58%) najczęściej korzystała z informacji z telewizji. Stwierdzone różnice były istotne statystycznie  $p > 0,001$ .

## Wnioski

1. Mężczyźni niezależnie od wieku oceniają swój stan zdrowia jako dobry.
2. Główną formą spędzania wolnego czasu wśród mężczyzn jest uprawianie sportu.
3. Źródłem informacji na temat możliwości spędzania wolnego czasu jest Internet.

## Piśmiennictwo

1. Heszen I., Sęk H. Psychologia zdrowia, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 93.
2. Heszen I., Sęk H. Psychologia zdrowia, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 98.
3. Kasperek E. Zachowania prozdrowotne nauczycieli. Oficyna Wydawnicza G&P, Poznań 1999.
4. Kulik T.B. Zdrowie publiczne. Podręcznik dla studentów i absolwentów wydziału pielęgniarstwa i nauk o zdrowiu Akademii Medycznej, Wyd. Czelej, Lublin 2002, s.76
5. Sęk H. Psychologia kliniczna (tom pierwszy). PWN, Warszawa 2005, s. 24.
6. Sęk H. Zdrowie behawioralne. [W:] J. Strelau (red.): Psychologia – Podręcznik akademicki. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. T. 3. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2005, s. 533-553.
7. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna, Wyd., Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 52.