

# ZDROWY STYL ŻYCIA W ROZUMIENIU STUDENTÓW UCZELNI O PROFILU MEDYCZNYM

Health lifestyle in medical students' understanding

Artykuł przygotowany na podstawie pracy licencjackiej autorki,  
obronionej w PMWSZ w Opolu w roku akademickim 2014/2015

NATALIA CIEĆKA<sup>B-F</sup>  
LUCYNA SOCHOCKA<sup>A</sup>

Instytut Pielęgniarstwa  
Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa  
w Opolu

A – przygotowanie projektu badania | study design, B – zbieranie danych | data collection, C – analiza statystyczna | statistical analysis, D – interpretacja danych | data interpretation, E – przygotowanie maszynopisu | manuscript preparation, F – opracowanie piśmiennictwa | literature search, G – pozyskanie funduszy | funds collection

## STRESZCZENIE

**Wstęp:** Według społeczeństwa polskiego zdrowie jest najbardziej cenioną wartością. Zdrowy styl życia oznacza kierowanie swoim życiem w taki sposób, by dążyć ku zdrowiu.

**Cel pracy:** Poznanie opinii studentów o profilu medycznym na temat zdrowego stylu życia.

**Materiał i metody:** Badania przeprowadzono na przełomie listopada i grudnia 2014 roku wśród 360 studentów Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej w Opolu. Technika badań była ankieta, której kwestionariusz został stworzony przez autorkę pracy.

**Słowa kluczowe:** zdrowie, styl życia, studenci

**Wyniki:** W badaniach wzięło udział 360 studentów z Instytutów: Pielęgniarstwa – 95 (26,4%), Kosmetologii – 97 (26,9%), Położnictwa – 69 (19,2%) oraz Fizjoterapii I i II stopnia – 99 (27,5%). W grupie badanych 100% studentów fizjoterapii (99) i kosmetologii (97) odpowiedziało, że styl życia ma wpływ na zdrowie człowieka.

**Wnioski:** Studenci studiów o profilu medycznym postrzegają zdrowy styl życia jako element istotny dla zapewnienia zdrowia człowieka.

## SUMMARY

**Background:** According to Polish society, health is the greatest value of all. A healthy lifestyle means managing your life in such a way to pursue more towards health.

**Aim of the study:** The aim of the study is to collect the medical profile students' opinions on what a healthy lifestyle is.

**Material and methods:** The research was conducted in late November and December of 2014 among the students of Public Higher Medical Professional School in Opole. The research method consisted of a survey with the use of a questionnaire designed by the researcher herself.

**Keywords:** health, lifestyle, students

**Results:** 360 students participated in the research, 95 of whom were from the Nursing Institute (26.4%), 97 (26.9%) from Cosmetology, 69 (19.2%) from Obstetrics, and 99 (27.5%) from the Institute of Physiotherapy (I and II degree). 100% of students studying physiotherapy (99) and cosmetology (97) answered that a chosen lifestyle has a significant impact on human health.

**Conclusions:** Students studying medical profiles identify a healthy lifestyle as a fundamental element of a human's good health condition.

(PU-HSP 2015; 9, 3: 13–17)



## Wstęp

Określenie „zdrowy styl życia” tworzą pojęcia: „zdrowie” i „styl życia”. W literaturze przedmiotu najczęściej przytaczana definicja zdrowia – zgodna z definicją WHO – mówi, iż zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagania [1].

Zdaniem twórcy globalnej koncepcji „pól zdrowia” z 1974 r. – M. Lalonde’a – największy wpływ na zdrowie człowieka, bo aż 53%, ma styl życia [2].

Według strategii WHO styl życia to sposób funkcjonowania, który oparty jest na wzajemnym związku między szeroko pojętymi warunkami życia a wzorami zachowań uwarunkowanych przez cechy indywidualne oraz czynniki społeczne i kulturowe [3]. Zgodnie z koncepcją behawioralną styl życia to ponawiany typ zachowań determinowany kulturą oraz poziomem życia [2]. Z analizy powyższych definicji wynika, że styl życia to współgranie czynników społecznych, kulturalnych, jak i ekonomicznych, w których człowiek bytuje [3].

## Cel badań

Celem badań była próba poznania opinii studentów studiów o profilu medycznym na temat zdrowego stylu życia oraz analiza zachowań pro- i antyzdrowotnych podejmowanych przez nich.

## Materiał i metody

Badania, po uzyskaniu zgody władz Uczelni, przeprowadzono na przełomie listopada i grudnia 2014 roku wśród 360 studentów Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej (PMWSZ) w Opolu. Technika zastosowaną w pracy była ankieta, narzędzie do badań stanowił stworzony przez autorkę kwestionariusz ankiety.

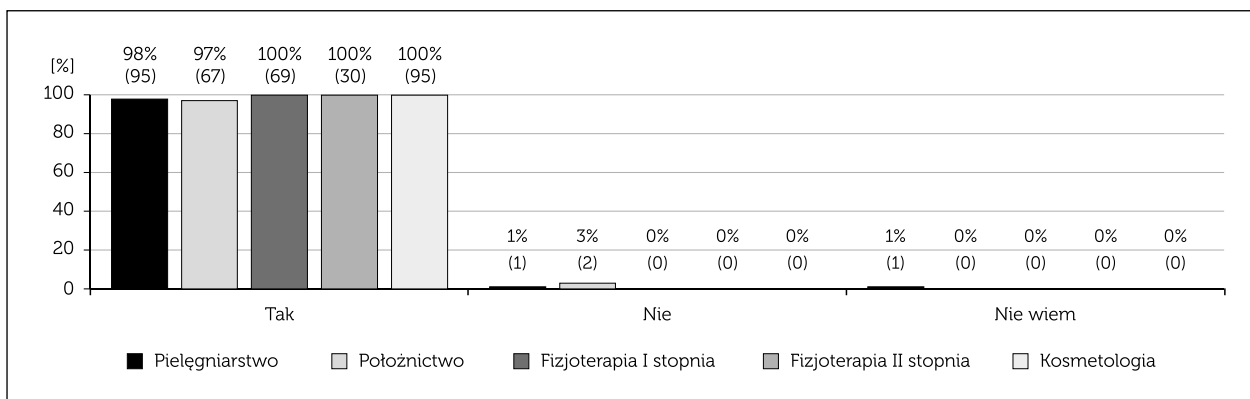
Kwestionariusz składał się z metryczki oraz pytań zamkniętych związanych z zagadnieniem stylu życia. Wyniki opracowywano przy wykorzystaniu programu Microsoft Excel Starter 2010.

## Wyniki

Grupę badaną stanowiło 360 studentów PMWSZ w Opolu studiujących w Instytutach: Pielęgniarstwa – 26,9% (95), Kosmetologii – 26,4% (97), Położnictwa – 19,2% (69) oraz Fizjoterapii I stopnia – 19,2% (96) i II stopnia – 8,3% (30).

Styl życia ma wpływ na zdrowie człowieka według 98% (95) studentów pielęgniarstwa, 97% (67) studentów położnictwa, 100% (196) studentów fizjoterapii i kosmetologii (rycina 1).

Zdecydowana większość badanych zdrowy styl życia utożsamia z: racjonalnym odżywianiem – ponad 94% (343), unikaniem używek – ponad 79% (300) oraz codzienną aktywnością fizyczną – ponad 77% (294) (tabela 1).



Rycina 1. Czy według Pana/Pani styl życia ma wpływ na zdrowie człowieka?

Tabela 1. „Styl życia” w opinii badanych

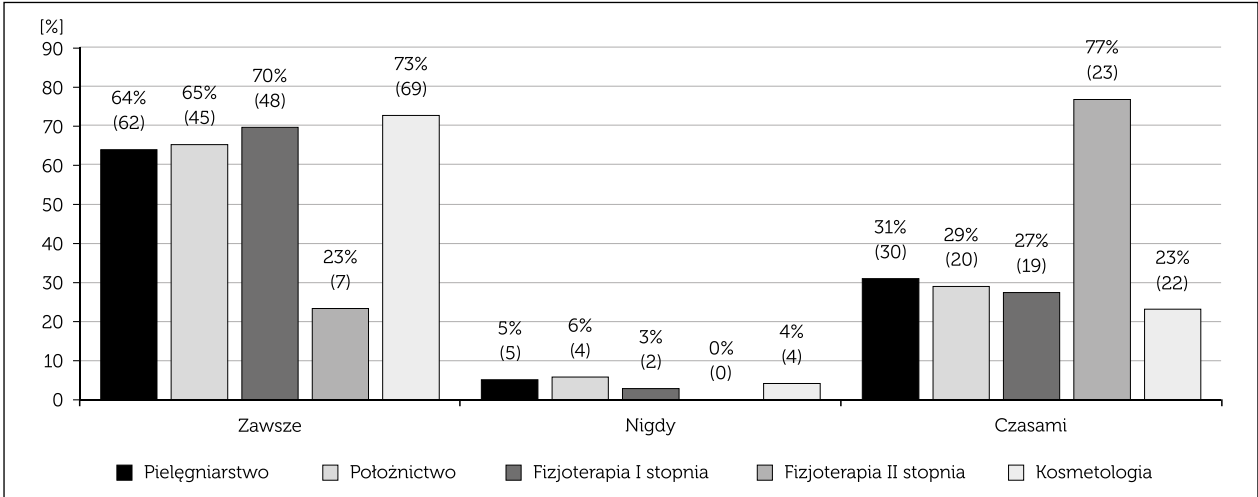
Co według Pana/Pani stanowi treść pojęcia „zdrowy styl życia”	Kierunek studiów									
	Pielęgniarstwo		Położnictwo		Fizjoterapia I stopnia		Fizjoterapia II stopnia		Kosmetologia	
	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%
Codzienna aktywność fizyczna	75	77	55	80	55	80	23	83	86	91
Racjonalne odżywianie	91	94	65	94	66	96	27	90	94	99
Wypoczynek i relaks	61	63	49	71	48	70	21	70	65	68
Sen	69	71	52	75	54	78	20	67	86	91
Dbanie o czystość własnego ciała	57	59	49	71	44	64	15	50	73	77
Unikanie używek	77	79	56	81	57	83	24	80	86	81
Umiejętne radzenie sobie ze stresem	46	47	5	7	25	36	9	30	60	63

### Analiza wybranych zachowań zdrowotnych

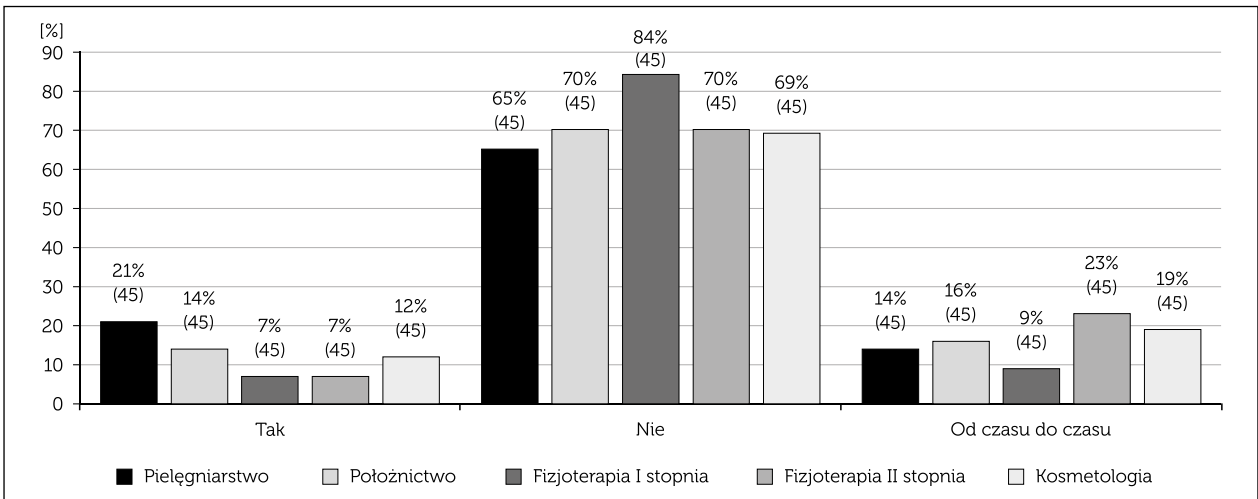
Ponad połowa badanych studentów z kierunków: pielęgniarstwo 64% (62), położnictwo 65% (45), fizjoterapia I stopnia 70% (48) oraz kosmetologia 73% (69) podaje, iż pierwsze śniadanie zjada każdego dnia (rycina 2).

Wśród ankietowanych najczęściej palaczy jest w grupie studentów pielęgniarstwa – 21% (20) i położnictwa – 14% (10) (rycina 3).

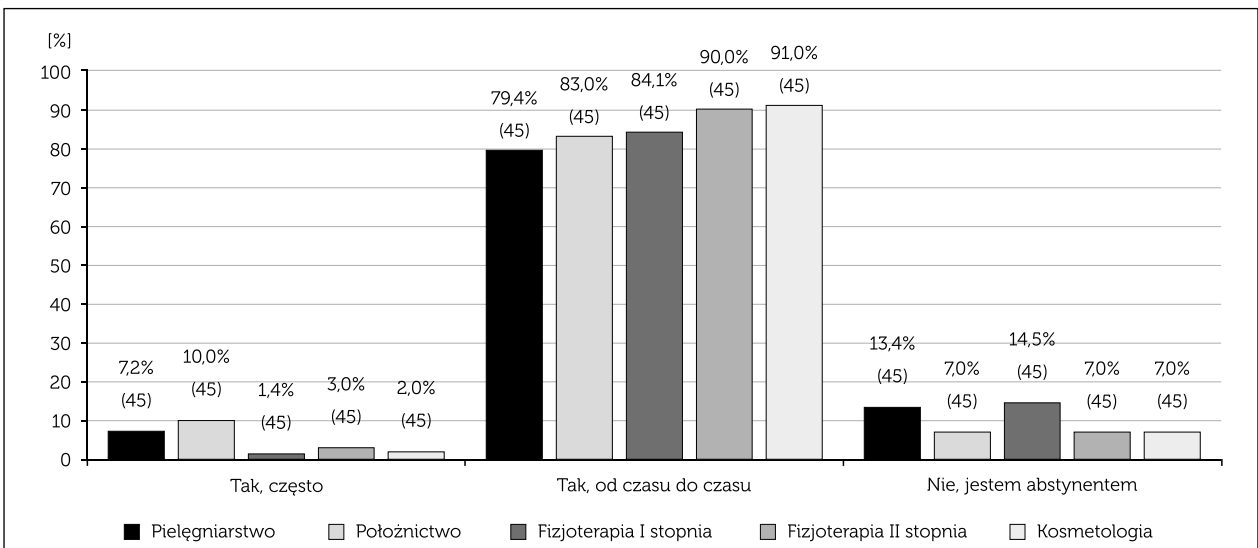
Najwięcej abstynentów jest na kierunku fizjoterapia I stopnia – 14,5% (2) oraz pielęgniarstwo – 13,4% (13) (rycina 4).



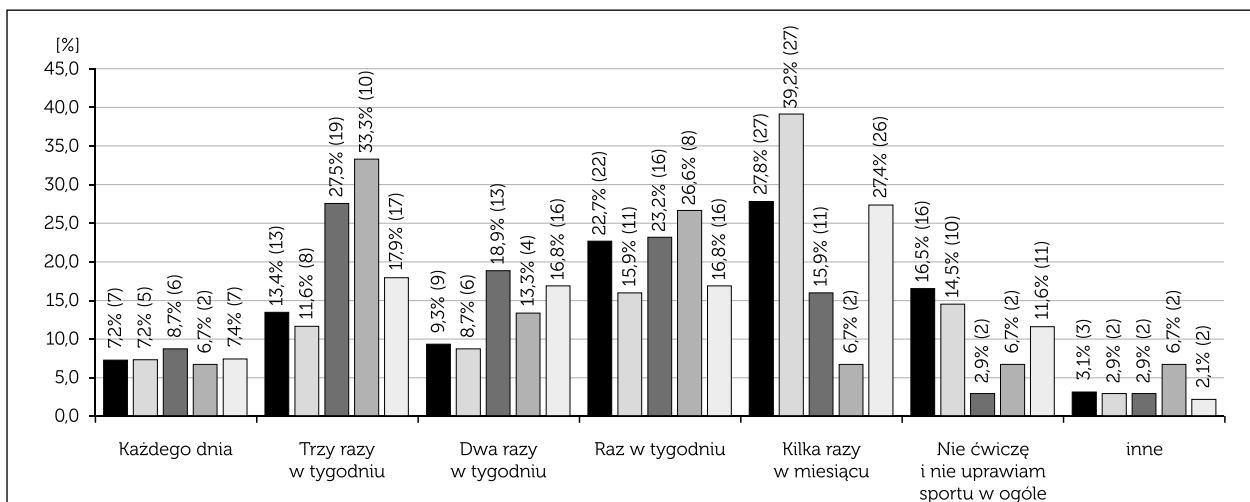
Rycina 2. Czy zjada Pan/Pani pierwsze śniadanie?



Rycina 3. Palenie papierosów przez badanych



Rycina 4. Czy pije Pan/Pani alkohol?



Rycina 5. Jak często uprawia Pan/Pani sport?

Nie ćwiczy i nie uprawia sportu w ogóle 16,5% (16) studentów pielęgniarstwa, 14,5% (10) położnictwa i 11,6% (11) kosmetologii (rycina 5).

## Dyskusja

Zdrowy styl życia jest zagadnieniem popularnym zarówno w literaturze medycznej jak i w mediach. Zainteresowanie to ma swoje odbicie w zachowaniach zdrowotnych podejmowanych przez społeczeństwo.

Respondenci w prezentowanych badaniach prawie jednoznacznie uznali, że styl życia, jaki prowadzą, ma istotny wpływ na ich zdrowie.

Według badań własnych ponad 94% ankietowanych utożsamia zdrowy styl życia z racjonalnym odżywianiem, ponad 79% z unikaniem używek, ponad 77% badanych z codzienną aktywnością fizyczną. Wyniki uzyskane przez CBOS (2012) potwierdzają powyższe – racjonalne odżywianie znalazło się na pierwszym miejscu (56%), pozostałe to: regularne wizyty u lekarza (34%) oraz unikanie sytuacji stresowych (29%) [4]. Natomiast umiejętne radzenie sobie ze stresem zostało ocenione przez respondentów jako najmniej istotne dla zdrowego stylu życia.

Z prezentowanych badań wynika, że średnio 64% respondentów zawsze zjada pierwsze śniadanie. Prażmowska i wsp. (2011) podają, iż pierwsze śniadanie zjada 76,6% ankietowanych kobiet oraz 58,5% mężczyzn [5].

Najczęściej po papierosy sięgają ankietowani z kierunku pielęgniarstwo – 21% i położnictwo – 14%. Z badań J. Zalewskiej-Puchały i wsp. (2013) wynika, iż tytoń pali 21% badanych [6].

## Piśmiennictwo

- Kolarzyk E. Stanowisko człowieka w przyrodzie W: Kolarzyk E, red. *Wybrane problemy higieny i ekologii człowieka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2008: 6–17.
- Wdowiak L, Bojar I. Zdrowie i jego ukierunkowania. W: Steciwko A, red. *Medycyna Rodzinna – co nowego? Tom I*. Wrocław: Cornetis; 2010: 1–11.
- Kluczyńska U. Styl życia. Główne podejścia i perspektywy badawcze. W: Cyłkowska-Nowak M, red. *Edukacja zdrowotna. Możliwości, problemy, ograniczenia*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe

Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu; 2008: 46–58.

Abstynenci na kierunkach medycznych stanowią stosunkowo niewielką grupę, tj. 7–14,5% badanych. Wyniki Zalewskiej-Puchały i wsp. (2013) również potwierdzają niski, bo tylko 27%, odsetek abstynentów [6].

Każdego dnia aktywność fizyczną podejmuje zaledwie 7% ankietowanych. Wyniki te pokrywają się z uzyskanymi przez I. Markiewicz-Górkę i wsp. (2011), w których również 7% badanych deklaruje codzienną aktywność fizyczną [7].

## Wnioski

Studenci studiów o profilu medycznym przejawiają zadowalający poziom wiedzy na temat zdrowego stylu życia. Z przeprowadzonych badań wynika, iż styl życia, jaki prowadzą, trudno jednoznacznie określić jako „zdrowy”. Należałoby dokładniej przyjrzeć się, w jaki sposób odżywiają się studenci oraz zwrócić uwagę na metody, jakimi radzą sobie ze stresem. Niepokojącym faktem jest również częste sięganie po używki oraz niepodejmowanie regularnej aktywności fizycznej.

## Źródło finansowania

Praca sfinansowana ze środków własnych autorów.

## Konflikt interesów

Autorzy nie zgłaszają konfliktu interesów.

- Rasińska R, Nowakowska I, Nowomiejski J. Diagnoza stanu zdrowia studentów i ich opinie o zagrożeniach zdrowotnych. *Pielęgni Pol* 2013; 2(48): 79–84.
- Prażmowska B, Dziubak M, Morawska S, Stach J. Wybrane zachowania zdrowotne nauczycieli szkół średnich. *Problemy Pielęgniarnictwa* [serial online] 2011 [cyt. 20.11.2014]. Dostępny na URL: <http://czasopisma.viamedica.pl/pp/article/view/23196/18422>

6. Zalewska-Puchata J, Majda A, Korzonek R. Zachowania zdrowotne i poczucie własnej skuteczności studentów w utrzymaniu zdrowia. *Problemy Pielęgniarstwa* [serial online] 2013 [cyt. 29.03.2015]. Dostępny na URL: <http://czasopisma.viamedica.pl/pp/article/view/34260/26545>

7. Markiewicz-Górka I, Korneluk J, Pirogowicz I. Aktywność fizyczna oraz wiedza studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu na temat jej roli w profilaktyce chorób – badanie ankietowe. *Fam Med Prim Car Rev* 2011; 13(3): 436–439.

**Adres do korespondencji:**

Natalia Ciećka  
Chotynin 74  
98-430 Bolestawiec  
Tel. (+48) 691 455 062  
E-mail: [cieckanatalia@wp.pl](mailto:cieckanatalia@wp.pl)

Praca wpłynęła do redakcji: 15.07.2015  
Po recenzji: 14.08.2015  
Zaakceptowana do druku: 16.08.2015