

Edyta Gheribi

**Styl życia i sposób spędzania czasu wolnego aktywnych
zawodowo mieszkańców Warszawy**

Wstęp

Ogromny rozwój nauki i techniki wpłynął na postęp cywilizacyjny oraz diametralną poprawę warunków życia ludności, ale niestety spowodował zmiany w stylu życia i sposobie spędzania czasu wolnego, co jednocześnie stało się przyczyną pojawienia się wielu nieznanych wcześniej zagrożeń zdrowotnych. Zakłada się, że styl życia najsilniej determinuje zdrowie, a dla zdrowia z kolei ważne są aktywność fizyczna i sposób żywienia. Rozwój technologiczny oraz automatyzacja pracy w dużej mierze spowodowały zmniejszenie wysiłku fizycznego związanego z pracą zawodową, co w konsekwencji powoduje redukcję wydatków energetycznych w ciągu doby.

Pośpiech życia i aktywizacja kobiet sprawiają, że coraz częściej zmieniają się nawyki żywieniowe, z reguły na mniej korzystne. Konsumenci częściej sięgają po żywność wysoko przetworzoną typu *ready to eat* oraz korzystają z żywienia poza domem. W świetle istniejących danych krajowych, zachowania żywieniowe Polaków są niekorzystne (Augustyniak, Brzozowska 2002, Waśkiewicz 2003, Dybkowska i in. 2004).

Polskie społeczeństwo cechuje również niska aktywność fizyczna. Szacuje się, że zaledwie ok. 30% dzieci i młodzieży oraz 10% dorosłych uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokajają potrzeby fizjologiczne. Codzienne nawyki ulegają zmianom głównie wskutek pojawienia się nowych modeli spędzania czasu wolnego (telewizja, Internet, gry komputerowe) i prowadzą do zmniejszenia aktywności fizycznej (Samiec, Sudoł-Jednorowicz 2006).

Materiał i metody

Obiektem zainteresowania w badaniu własnym byli aktywni zawodowo mieszkańcy aglomeracji warszawskiej w wieku 25–45 lat. Materiał empiryczny uzyskano metodą ilościową (badania ankietowego z wykorzystaniem kwestionariusza samodzielnie wypełnianego przez respondentów) oraz metodą jakościową (za pomocą obserwacji uczestniczącej i pogłębionych wywiadów grupowych). Badanie ilościowe przeprowadzono na przełomie 2006 i 2007 r. oraz w styczniu 2008 r., wśród 500 mieszkańców aglomeracji warszawskiej.

Badana populacja składała się z kobiet i mężczyzn w wieku od 25 do 45 lat, mieszkających w aglomeracji warszawskiej. Kobiety stanowiły 62% badanych, a mężczyźni 38%. Najliczniejszą grupę stanowili respondenci w wieku poniżej 30 lat (57%), następnie w grupie 30–34 lata znalazło się 15% badanych, w grupie 35–39 – 12%, a w grupie powyżej 39 lat – 16%. Średnia wieku badanych wyniosła 31 lat.

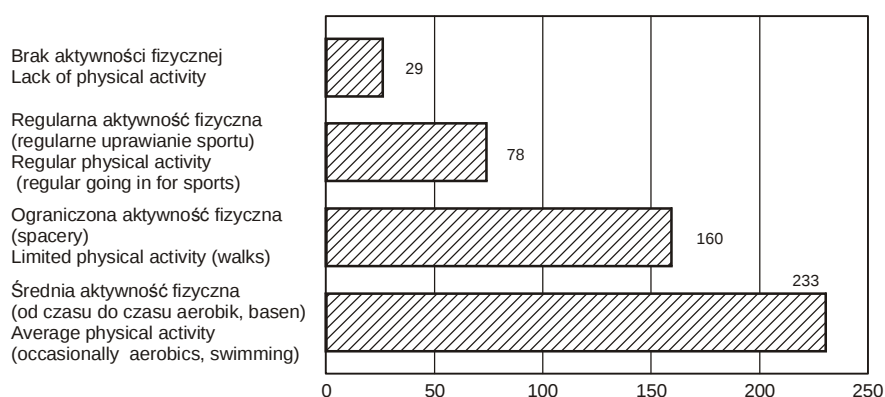
Wyniki i dyskusja

Styl życia jest kategorią szeroką i istnieje wiele jego definicji socjologicznych i zmiennych, które go opisują. Zgodnie z definicją A. Sicińskiego (1988) (za: Betlejewski 2007), styl życia oznacza zespół codziennych zachowań specyficznych dla danej zbiorowości i jednostki. Zatem aktywność fizyczna jest przejawem stylu życia.

W prowadzonym badaniu skupiono się na czasie wolnym i sposobie jego wykorzystania oraz aktywności fizycznej. Badania własne wskazują, że 46,6% spośród badanych (233 osoby) deklaroowało średnią aktywność fizyczną, co rozumiane było jako aktywność ruchowa od czasu do czasu w postaci aerobiku, basenu, zajęć w fitness klubie oraz jazdy na rowerze. Ponad jedna trzecia badanych (32%, 160 osób) przyznało, że ma ograniczoną aktywność fizyczną (np. nieregularny spacer) i wynika ona z braku czasu i dużego zaangażowania w pracę.

Wśród badanych 5,8% (29 osób) deklaroowało, że nie podejmuje jakiegokolwiek aktywności fizycznej, poza codziennym zwyczajnym funkcjonowaniem. Zaledwie 15,6% badanych (78 osób) przyznało, że regularnie uprawia sport, co oznacza, że raz lub kilka razy w tygodniu poświęca na

sport godzinę lub więcej. Preferowany styl życia badanej populacji przedstawiono na rysunku 1. Z badań CBOS wynika, że 59% Polaków odpoczywa w sposób bierny i w ogóle nie uprawia żadnego sportu ani żadnych ćwiczeń służących sprawności ruchowej (CBOS – komunikat z badań... 2006).



Rys. 1. Preferowany styl życia badanej populacji (n=500)
(opracowanie na podstawie badań własnych)

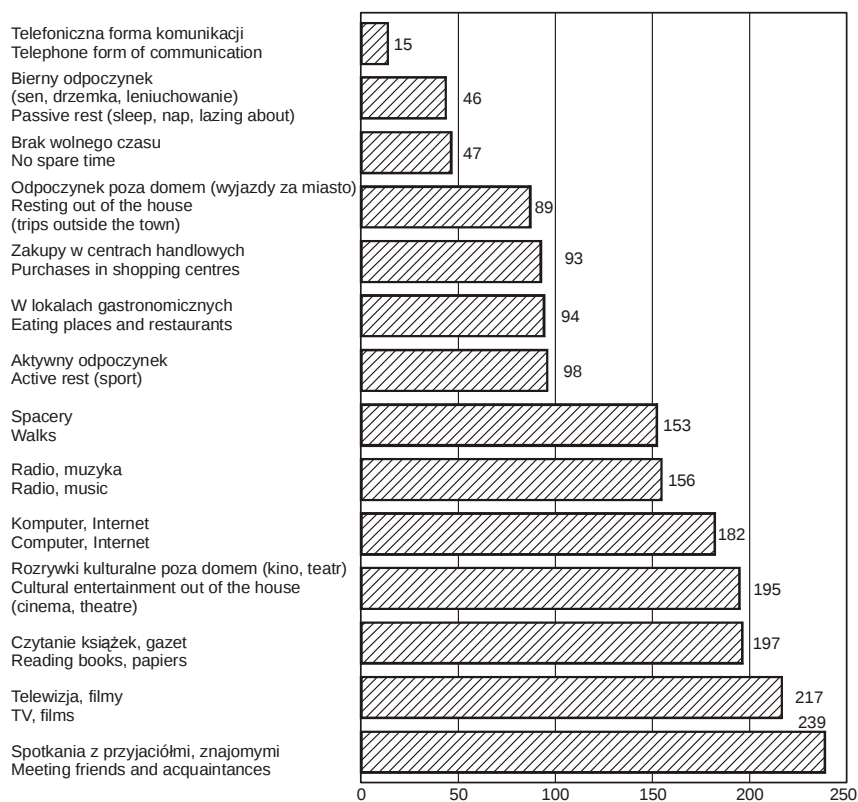
Fig. 1. Preferred lifestyle of respondents (n=500)
(based on author's own research)

Aby scharakteryzować sposób spędzania czasu wolnego, należy najpierw zdefiniować pojęcie „czas wolny”. Istnieje jego wiele definicji. Czas wolny jest to czas bez obowiązków, bez pracy, przeznaczony na zajęcia dobrowolne i niezarobkowe. W czasie tym można odpoczywać, bawić się, spotykać ze znajomymi oraz uprawiać zajęcia ruchowe. Zatem czas wolny można rozumieć jako ten, który pozostaje człowiekowi po wypełnieniu obowiązków zawodowych, domowych i innych i który jest przeznaczony na odpoczynek, rozrywkę i rozwój osobniczy. M. Bombol i A. Dąbrowska (2003) wyróżniają trzy typy czasu wolnego: krótki czas wolny – w trakcie dnia codziennego, średni czas wolny – w ramach weekendu, oraz długi czas wolny – wakacyjno-urlopowy.

Z przeprowadzonych badań wynika, że respondenci najczęściej swój czas wolny spędzają biernie. Do najczęściej wskazywanych form należały: spotkania towarzyskie (taką odpowiedź wskazało 239 badanych, czyli 47,8%), oglądanie telewizji (43,4%), czytanie książek i czasopism (39,4%) oraz siedzenie przy komputerze (36,4%).

Podobne wyniki przedstawione zostały w komunikacie z badań CBOS, według których ponad połowa ankietowanych (54%) deklarowała, że w czasie wolnym ogląda telewizję albo filmy z kaset lub płyt DVD i poświęca na to ponad 12 godzin tygodniowo. Zaledwie ponad jedna trzecia badanych (37%) poświęca czas wolny na czytanie prasy i książek i przeznaczają na to nie więcej niż siedem godzin w tygodniu (CBOS – komunikat z badań... 2006).

Formy aktywnego wypoczynku, jak spacer czy sport, są stosunkowo rzadkie (rys. 2). Zaledwie jedna trzecia spośród badanych (30,6%, 153 osoby) deklarowała, że czas wolny spędzała na spacerach, a 17,8% (89 osób), że odpoczywało poza domem, wyjeżdżając poza miejsce zamieszkania na działki lub do miejsc zakwaterowania turystycznego.



Rys. 2. Formy spędzania czasu wolnego (n = 500). Respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź (opracowanie na podstawie badań własnych)

Fig. 2. Forms of passing leisure time (n = 500). Respondents could give more than one reply (based on author's own research)

Spośród 500 badanych osób tylko 19,6% (98 osób) wskazało, że jeśli ma czas wolny, to spędza go aktywnie, uprawiając sport. Ale należy zaznaczyć, że aktywność ta nie jest regularna, zatem nie można jej porównywać z wynikami z rysunku 1. Warto podkreślić, że na zajmowanie się sportem w czasie wolnym według badań CBOS Polacy przeznaczali nieco mniej niż siedem godzin tygodniowo – dla porównania czas spędzany przy komputerze wynosił ponad dziewięć godzin tygodniowo (CBOS – *komunikat z badań...* 2006). Wielu spośród badanych wskazywało na przykład, że aktywnie wypoczywa tylko w czasie wyjazdów turystycznych, gdyż dopiero wtedy ma czas na sport. Jak wynika z badań CBOS, prawie jedna czwarta Polaków (23%) przyznaje, że w dni powszednie nie ma w ogóle czasu dla siebie (CBOS – *komunikat z badań...* 2006). Należy również podkreślić, że odnotowano zależność między wiekiem badanych a spędzaniem aktywnie czasu wolnego. Młodszy częściej niż starsi aktywnie spędzają czas, chodzą na basen i do klubów fitness.

Z badań wynika, że młodzi aktywni zawodowo respondenci najchętniej czas wolny spędzają, spotykając się ze znajomymi, a czynią to najczęściej w domach, oglądając telewizję, niekiedy wybierając się do kina lub teatru, ale co bardzo ważne, część z nich czas wolny spędza w domu przed komputerem i również traktuje to jako spotkanie ze znajomymi, tyle że w sieci. Jest to nowe zjawisko, które narasta w ostatnim czasie. Należy podkreślić, że czas wolny deklarowany jest częściej w weekendy niż w dni powszednie. Na uwagę zasługuje również fakt, że szczególnie mieszkańcy większych miast coraz częściej spędzają czas wolny na spotkaniach towarzyskich w lokalach gastronomicznych lub robiąc zakupy w centrach handlowych, ale ten trend również zaczyna być zauważalny w mniejszych miastach. Taką tendencję obserwujemy w czasie weekendów. Zjawisko to częściej dotyczy młodszych ludzi niż starszych. Podobną zależność zaobserwowano w przypadku spędzania czasu wolnego poza domem. Młodszy badani częściej niż starsi deklarowali, że właśnie w ten sposób spędzają czas. Wskazywali, że najczęściej są to krótkie wyjazdy krajowe na okres weekendu.

Drugim bardzo ważnym czynnikiem stylu życia jest sposób żywienia. Jak wynika z licznych badań, sposób żywienia Polaków jest niewłaściwy i budzi wiele zastrzeżeń (Augustyniak, Brzozowska 2002, Waśkiewicz 2003, Dybkowska, Świdorski, Waszkiewicz-Robak 2004). W badaniu własnym posłużono się zmodyfikowaną metodą punktową oceny spo-

sobu żywienia. Metoda ta pozwala ocenić, czy zwyczajowy jadłospis badanych jest prawidłowo zaplanowany i realizowany.

Jak wynika z przeprowadzonych badań, na 500 respondentów 300 osób (60% ogółu) deklarowało, że przeciętnie spożywa trzy główne posiłki. Jedna czwarta 25% (124 osoby) deklarowała spożywanie 4–5 posiłków dziennie. Pozostała część badanych – 15% (76 osób), przyznała, że spożywa mniej niż trzy posiłki dziennie. Należy podkreślić, że aktualne zalecenia żywieniowe mówią o spożywaniu nie mniej niż 4–5 posiłków dziennie, które powinny być mniejsze objętościowo i urozmaicone oraz powinny zawierać produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.

Zatem jak wskazują wyniki badań, rozplanowanie posiłków w ciągu dnia wśród badanych nie było zadowalające. Również bardzo niepokojący jest fakt, że w badanej populacji odnotowano niski poziom spożycia mleka i jego przetworów. Produkty mleczne powinny dostarczać 60–80% wapnia w całodziennej racji pokarmowej. Jeśli nie jest to spełnione, możemy się spodziewać niedoborów wapnia w diecie, a to może skutkować zaburzeniami w funkcjonowaniu organizmu (Szponar i in. 2002, Charzewska i in. 2003, Ołtarzewski i in. 2003, Rogalska-Niedźwiedz i in. 2003). Z przeprowadzonych badań wynika również, że respondenci spożywali niedostateczne ilości owoców i warzyw. Najnowsze zalecenia i programy profilaktyczne promują zwiększenie spożycia warzyw i owoców do 5–9 porcji dziennie. Niski poziom spożycia warzyw i owoców jest jednym z kluczowych czynników ryzyka rozwoju chorób na tle wadliwego żywienia. Okazało się jednak, że tylko 23% spośród badanych (117 osób) spożywało zwyczajowo warzywa i owoce codziennie co najmniej w trzech posiłkach. Niespełna połowa 48% (239 osób) produkty te spożywała co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia, a 29% (144 osoby) rzadziej. Częstotliwość spożywania warzyw i owoców w badanej populacji była zbyt mała w stosunku do istniejących zaleceń. Uzyskane wyniki korespondują z wynikami innych badań (Każmierczak 2004, Świetlik 2004, Sznajder i in. 2005).

Podsumowanie

Na podstawie przeprowadzonych badań można wnioskować, że aktywni zawodowo młodzi ludzie najczęściej czas wolny spędzają biernie,

a ich aktywność fizyczna jest niewielka i nieregularna. Zaledwie 19,6% spośród badanych prowadzi aktywny tryb życia i uprawia regularnie sport. Uzyskane wyniki w pełni korespondują z wynikami innych badań, m.in. badaniami CBOS, które były przeprowadzone w 2003 i 2006 r. na reprezentatywnej próbie 950 mieszkańców Polski (CBOS – *komunikat z badań...* 2003, CBOS – *komunikat z badań...* 2006) czy Państwowego Zakładu Higieny (*Sytuacja zdrowotna ludności...* 2008).

Sondaże przeprowadzone wśród Polaków pokazują, że zaangażowanie w różne formy aktywności ruchowej w ostatnich latach wzrasta, ale jednak nadal, w porównaniu z innymi krajami europejskimi, aktywność ta jest zbyt niska (CBOS – *komunikat z badań...* 2003, *Sytuacja zdrowotna ludności...* 2008). Należy przy tym wyraźnie podkreślić, że Polacy zbyt dużą część wolnego czasu spędzają przed telewizorem i coraz częściej przed komputerem. Bardzo istotnym problemem jest również niewłaściwy sposób żywienia, który zaobserwowano u większości badanych. Problem ten wydaje się szczególnie istotny, gdyż bierny styl życia i mała aktywność fizyczna oraz niewłaściwy sposób żywienia prowadzą do groźnych dla zdrowia konsekwencji.

Literatura

- Augustyniak U., Brzozowska A., 2002, *Sposób żywienia młodzieży w Polsce na podstawie piśmiennictwa z ostatnich 10 lat (1990–2000)*, Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 53 (4).
- Betlejewski S., 2007, *Choroby społeczne, cywilizacyjne czy choroby stylu życia?* Wiadomości Lekarskie, 60.
- Bombol M., Dąbrowska A., 2003, *Czas wolny, konsument, rynek, marketing*, Warszawa
- CBOS – *komunikat z badań – O aktywności fizycznej Polaków*, 2003, Warszawa.
- CBOS – *komunikat z badań – Co Polacy robią w czasie wolnym*, 2006, Warszawa.
- Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedź M., Jajszczyk B., 2003, *Spożycie mleka a zdrowie publiczne*, Przegląd Mleczarski, 3.
- Dybkowska E., Świdorski F., Waszkiewicz-Robak B., 2004, *Porównanie spożycia tłuszczów, izomerów trans i cholesterolu w diecie mieszkańców Warszawy w odniesieniu do polskiej racji pokarmowej*, Roczniki Państwowego Zakładu Higieny, 55 (4).

- Kaźmierczak R., 2004, *Spożycie warzyw i owoców w Polsce w latach 1993–2002*, [w:] Brzozowska A., Gutkowska K. (red.), *Wybrane problemy nauki o żywieniu człowieka u progu XXI wieku*, SGGW, Warszawa.
- Ołtarzewski M., Szponar L., Rychlik E., 2003, *Spożywanie wapnia wśród dzieci i młodzieży w Polsce*, *Żywnie Człowieka i Metabolizm*, 30 (1/2).
- Rogalska-Niedźwiedź M., Charzewska J., Cwojnowska Z., Chabros E., Wajszczyk B., 2003, *Źródła wapnia w dietach kobiet*, *Żywnie Człowieka i Metabolizm*, 30 (1/2).
- Samiec W., Sudoł-Jednorowicz E.A., 2006, *Zachowania zdrowotne młodzieży. Badania w ramach programu „Zdrowo żyć-zdrowym być”*, *Zdrowie Publiczne*, 116.
- Sytuacja zdrowotna ludności Polski*, 2008, raport PZH pod red. B. Woityniaka, P. Goryńskiego, Warszawa.
- Sznajder M., Moskalik B., Wielicka A., 2005, *Wpływ wieku na zwyczaje konsumentów w zakresie spożycia owoców i warzyw*, *Stowarzyszenie Ekonomistów Rolnictwa i Agrobiznesu Roczniki Naukowe*, 3.
- Szponar L., Ołtarzewska M., Rychlik E., 2002, *Zawartość wybranych witamin i składników mineralnych w całodziennym pożywieniu Polaków*, *Żywnie Człowieka i Metabolizm*, 29.
- Świetlik K., 2004, *Rynek żywności w latach 2000–2003*, *Przemysł Spożywczy*, 5.
- Waśkiewicz A., 2003, *Jakość zdrowotna racji pokarmowej mieszkańców prawobrzeżnej Warszawy w latach 1993–2001. Badanie Pol-Monica bis*, *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 54 (2).

Lifestyle and leisure time of working Warsaw inhabitants

Summary

The huge development of education and science influenced the civilization progress and the improvement of living conditions of the life of the population, but it also caused changes in the lifestyle and the way of spending free time. The survey respondents were from Warsaw, between the age of 25–45, currently working. The survey comprised 500 respondents.

The survey was conducted in 2006 and 2007. The results of the survey show, that the majority of the respondents (46,6%) possess the average physical activity. Only 15,6% admitted that they cultivated sport regularly. Unfortunately most often, the respondents spend their free time in the passive way, in front of the TV, the computer or in the cinemas. Only 19,6% declared active time spending, but not regularly. The results find confirmation in the results of different surveys. The results are very disturbing, because low physical activity is the cause of many illnesses and the fall of the quality of the living.

Translated by Edyta Gheribi