

Aktywność fizyczna nauczycieli

Physical activity of teachers

Karolina Szczerba-Melion

Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki, Pruszków

Streszczenie

Cel pracy: Ocena poziomu aktywności fizycznej nauczycieli Zespołu Szkół w Wyszkanie.

Material i metody: W badaniach wzięło udział 50 nauczycieli w wieku 25 – 63 lat. Za pomocą krótkiego kwestionariusza IPAQ mierzono poziom aktywności fizycznej wyrażony w MET·min/tydz..

Wyniki: Średni poziom aktywności fizycznej nauczycieli WF jest wysoki (4025 ± 1326 MET·min/tydz.) i statystycznie ($p < 0,05$) wyższy niż innych nauczycieli (1600 ± 902 MET·min/tydz.). Ci ostatni statystycznie więcej czasu spędzają siedząc niż nauczyciele WF ($5,0 \pm 1,7$ i $3,2 \pm 1,4$ h/dziennie; $p < 0,05$).

Wnioski: Nauczyciele pozostałych przedmiotów powinni więcej czasu poświęcać na aktywność fizyczną, np. zamieniając sposób dojazdu do pracy z samochodu na rower.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, IPAQ, nauczyciele.

Summary

Study aim: To assess the engagement of Wyszkanie school teachers in physical activities.

Material and methods: Short IPAQ questionnaire was applied to a group of 50 teachers aged 25 – 63 years, their physical activity being expressed in MET·min/week.

Results: Physical education teachers declared significantly ($p < 0,05$) higher activity than other teachers (4025 ± 1326 vs. 1600 ± 902 MET·min/week) as well as a significantly shorter time spent sitting (5.0 ± 1.7 and 3.2 ± 1.4 h/day, respectively; $p < 0,05$).

Conclusions: Other teachers ought to spend more time on physical activities, e.g. by using bicycle instead of car when going to and from school.

Key words: Physical activity; IPAQ; Teachers.

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju, zdrowia, dobrej sprawności fizycznej i psychicznej potrzebnych w życiu codziennym zarówno dzieci i młodzieży, jak i osób starszych. Wiąże się z tym postawa wobec aktywności ruchowej, częstotliwość uprawiania ćwiczeń fizycznych oraz chęć pokonywania przeszkód i własnych słabości.

Wykazano, że odpowiednia dawka ruchu wpływa korzystnie na organizm. Dzięki ruchowi poprawia się sprawność fizyczna i siła mięśniowa potrzebna do stabilizacji stawów oraz kręgosłupa. Ponadto aktywność fizyczna zapobiega chorobom cywilizacyjnym wynikającym z zaburzeń przemiany materii (cukrzyca, miażdżyca, chorobom serca i układu krążenia) [4].

Zainteresowanie oraz uczestnictwo w aktywności fizycznej zależą od wielu czynników począwszy od wychowania, wpojonych zasad, motywacji i przyzwyczajzeń w wieku szkolnym, a także braku uprzedzeń, na doznawaniu satysfakcji i cieszeniu się z podejmowania aktywności ruchowej. Nie trzeba od razu być wyczynowym sportowcem, ale odpowiednia dawka ruchu jest zbawienna dla organizmu. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo siedzący tryb życia, ciągły stres, mała ilość snu i używki wyczerpują organizm zarówno podczas pracy, jak i codziennych, zwykłych czynności. Najprostszym i najtańszym

lekarstwem rekompensującym te niedogodności może być aktywność ruchowa podejmowana regularnie przez całe życie.

Powyższe uwagi dotyczą w szczególności nauczycieli, którzy swoim przykładem przekazują uczniom właściwe postawy. Należy przy tym pamiętać, że nauczyciel musi spełniać warunki zdrowotne niezbędne do skutecznego wykonywania zawodu [6]. Niekorzystnym czynnikiem, występującym powszechnie w środowisku pracy nauczyciela, jest hałas oraz bardzo często pozycja siedząca w trakcie prowadzenia zajęć [10]. W dużo lepszej sytuacji są nauczyciele wychowania fizycznego, którzy z racji swojej specyfiki pracy dużo więcej czasu poświęcają na ruch.

Oceny zaangażowania w aktywność fizyczną i jej poziomu dokonuje się najczęściej za pomocą krótkiej wersji Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (*International Physical Activity Questionnaire, IPAQ*) zawierającego 6 pytań dotyczących wszystkich rodzajów aktywności fizycznej związanej z życiem codziennym, pracą i wypoczynkiem. Pod uwagę bierze się czynności wykonywane w pracy zawodowej, w domu, w otoczeniu, w przemieszczaniu się z miejsca na miejsce oraz w czasie wolnym poświęconym rekreacji, ćwiczeniom lub sportowi. Uwzględniany jest również czas spędzany siedząc, chodząc oraz całkowity czas aktywności ruchowej – intensywnej i umiarkowanej. Brane są pod uwagę jedynie czynności trwające bez przerwy przez co najmniej 10 minut [3].

Wydawało się interesujące, jak nauczyciele wychowania fizycznego, którzy ze względu na swoją specyfikę pracy są w ciągłym ruchu, różnią się od nauczycieli innych przedmiotów pod względem czasu wolnego poświęcanego na aktywność fizyczną. Stanowiło to przesłankę do podjęcia niniejszej pracy.

Material i metody

Badane osoby

W badaniach wzięli udział nauczyciele z Zespołu Szkół w Wyszkanie, Szkoły Podstawowej nr 5 im. Żołnierzy Armii Krajowej i Gimnazjum nr 1 im. Polskich Mistrzów Olimpijskich w Wyszkanie. Badaniami objęto 50 osób: 41 kobiet (82%) i 9 mężczyzn (18%). Wśród badanych 13 osób było nauczycielami wychowania fizycznego. Wiek badanych wahał się od 25 do 63 lat. Wszyscy ankietowani mieli wyższe wykształcenie. Badanie przeprowadzono w marcu 2014 r.

Metody badań

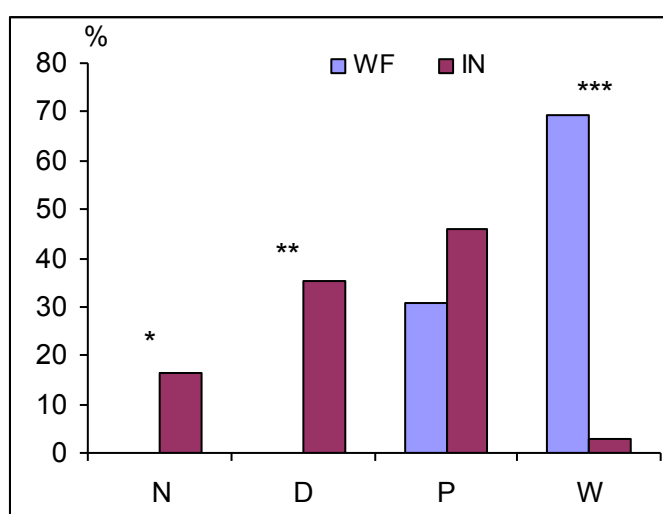
Do oceny aktywności fizycznej nauczycieli zastosowano krótki kwestionariusz IPAQ, który wyraża aktywność fizyczną w jednostkach MET·min/tydzień, co pozwala na łatwe klasyfikowanie ankietowanych do jednej z czterech kategorii aktywności [5]:

- niedostateczna aktywność fizyczna (poniżej 600 MET·min/tydzień),
- dostateczna aktywność fizyczna (600 – 1500 MET·min/tydzień),
- podwyższona aktywność fizyczna (powyżej 1500 MET·min/tydzień, lecz mniej niż 3 dni w tygodniu intensywnego wysiłku),
- wysoka aktywność fizyczna (powyżej 1500 MET·min/tydzień, lecz co najmniej 3 dni w tygodniu intensywnego wysiłku).

W analizie liczebności zastosowano funkcję Chi-kwadrat [11]. Za pomocą współczynnika korelacji opisano zależność pomiędzy zmiennymi. Za znamienne uznano poziom $p < 0,05$.

Wyniki

Wyniki oceny aktywności fizycznej nauczycieli przedstawiono na wykresach 1 – 4 oraz w tabeli 1. Na podstawie wypełnionych ankiet badani zostali zakwalifikowani do jednej z czterech kategorii aktywności fizycznej (Ryc. 1).



Ryc. 1. Poziom aktywności fizycznej nauczycieli WF i nauczycieli innych przedmiotów

Objaśnienia: N- niedostateczna aktywność fizyczna (poniżej 600 MET·min/tydzień), D- dostateczna aktywność fizyczna (600 – 1500 MET·min/tydzień), P- podwyższona aktywność fizyczna (powyżej 1500 MET·min/tydzień, lecz mniej niż 3 dni w tygodniu intensywnego wysiłku), W – wysoka aktywność fizyczna (powyżej 1500 MET·min/tydzień i co najmniej 3 dni w tygodniu intensywnego wysiłku)

Znamienne różnice między nauczycielami WF a innymi: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

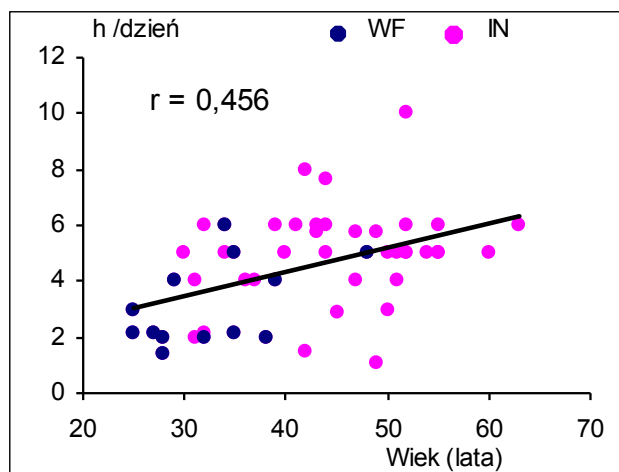
U żadnego z badanych nauczycieli wychowania fizycznego nie zanotowano aktywności niedostatecznej lub dostatecznej. Zdecydowana większość z nich cechuje się wysoką aktywnością (69,2%), a pozostali podwyższoną. Wśród nauczycieli innych przedmiotów tylko jedną osobę (2,7%) zaklasyfikowano do kategorii wysokiej aktywności. Nauczyciele wychowania fizycznego wykazali się dużo większą aktywnością fizyczną niż nauczyciele innych przedmiotów. We wszystkich kategoriach aktywności (oprócz podwyższonej) różnice między nauczycielami WF a pozostałymi były istotne ($p < 0,05$; ryc. 1).

Tabela 1. Charakterystyka badanych nauczycieli (średnie \pm SD i zakresy od – do)

Zmienna	Grupa	Nauczycielki WF (n = 6)	Nauczyciele WF (n = 7)	Inni nauczyciele (n = 37)
Wiek		28,5 \pm 3,0 (25-34)	36,0 \pm 7,0 [°] (25-48)	45,2 \pm 8,5* (30-63)
Liczba dni intensywnego wysiłku		3,7 \pm 1,2 (2-5)	3,0 \pm 1,8 (0-5)	0,5 \pm 0,8* (0-3)
Czas siedzenia h/dzień		3,1 \pm 1,7 (1,4-6,0)	3,2 \pm 1,4 (2,0-5,0)	5,0 \pm 1,7* (1,1-10)
Czas chodzenia h/dzień		1,2 \pm 0,4 (0,8-2,0)	1,0 \pm 0,5 (0,4-2,0)	1,0 \pm 0,7 (0,3-3,3)
Aktywność fizyczna MET·min/tydzień		4546 \pm 1306 (3150-6168)	3578 \pm 1262 (2274-5226)	1600 \pm 902* (247-3873)

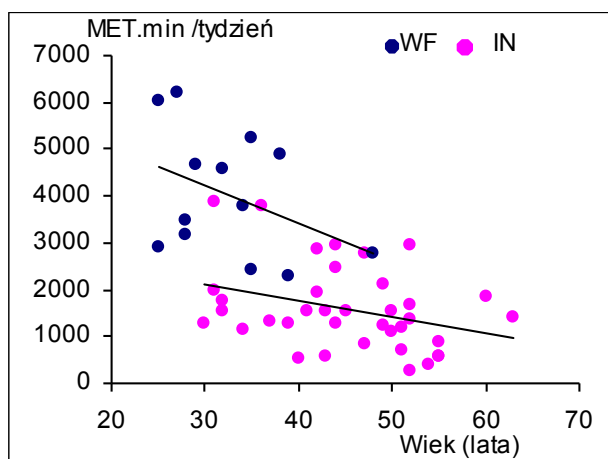
Znamienne różnice między grupami: [°] między nauczycielkami i nauczycielami WF ($p < 0,05$); * między innymi nauczycielami i nauczycielami WF ($p < 0,05$).

Nie stwierdzono znamiennej różnicy między nauczycielkami i nauczycielami wychowania fizycznego w żadnej z badanych cech; różnili się oni tylko wiekiem ($p < 0,05$). Natomiast nauczyciele wychowania fizycznego różnili się znamienne ($p < 0,05$) we wszystkich badanych cechach, z wyjątkiem czasu chodzenia, od nauczycieli pozostałych przedmiotów. Średnia tygodniowa aktywność wszystkich nauczycieli WF łącznie wyniosła 4025 ± 1326 MET·min/tydz.



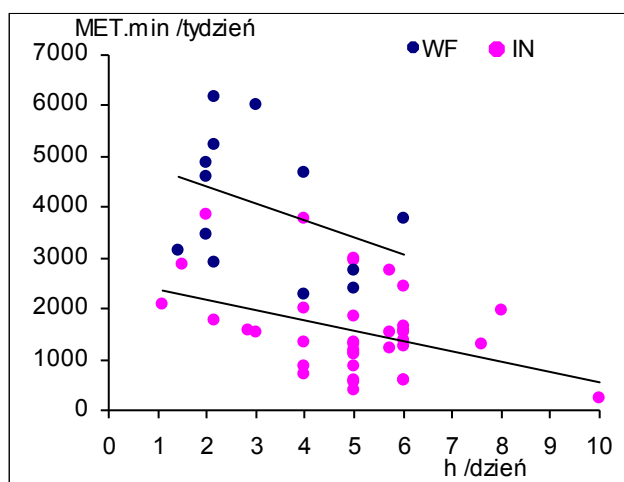
Ryc. 2. Zależność między wiekiem nauczycieli a czasem przeznaczonym na siedzenie

Im starsi nauczyciele, tym więcej czasu spędzali siedząc (ryc. 2). Nauczyciele wychowania fizycznego spędzali w pozycji siedzącej średnio 3,1 h dziennie, natomiast nauczyciele pozostałych przedmiotów – 5 h. Wystąpiła duża rozbieżność między najniższą a najwyższą wartością w tej ostatniej grupie nauczycieli (8,9 h), ale nie stwierdzono istotnej różnicy pomiędzy tymi grupami ($p > 0,05$; tab. 1).



Ryc. 3. Zależność między tygodniową aktywnością fizyczną a wiekiem

Nauczyciele wychowania fizycznego i pozostali pedagodzy różnili się znamienne ($p < 0,05$) pod względem tygodniowej aktywności fizycznej (4025 ± 1326 i 1600 ± 902 MET·min/tydz. odpowiednio u nauczycieli wychowania fizycznego i u pozostałych). Znaczna, choć nieznamienna, różnica w tygodniowym wydatku energetycznym między nauczycielkami a nauczycielami WF (odpowiednio 4546 i 3578 MET·min/tydz..) mogła wynikać z różnicy wieku (odpowiednio 28,5 i 36 lat), gdyż tygodniowy wydatek energetyczny był ujemnie skorelowany z wiekiem (średnie $r = -0,341$; $p < 0,05$).



Ryc. 4. Zależność między tygodniową aktywnością fizyczną a czasem siedzenia

W obu grupach nauczycieli zależność między tygodniową aktywnością fizyczną a czasem siedzenia (ryc. 4) okazała się znamienna (średnie $r = -0,393$; $p < 0,05$). Nauczyciele wychowania fizycznego przy większej tygodniowej aktywności fizycznej mniej czasu spędzają siedząc w porównaniu z nauczycielami pozostałych przedmiotów.

Dyskusja

Współczesny system edukacyjny wymaga od pedagogów, aby byli promotorami zdrowego stylu życia. Nauczyciel swoim postępowaniem powinien dawać przykład i być wzorem do naśladowania dla podopiecznych. Świadomość istoty aktywności fizycznej przez nauczycieli powinna sprawić, że poświęcają oni temu więcej czasu niż przedstawiciele innych grup społecznych [9]; jednak nie zawsze tak jest.

Oceniając ogólnie deklarowaną aktywność fizyczną nauczycieli wychowania fizycznego można stwierdzić, że była ona bardzo dobra. Wszyscy nauczyciele plasowali się w kategoriach wysokiej lub podwyższonej aktywności fizycznej, przy czym kobiety przejawiały wyższy poziom aktywności niż mężczyźni, ale mogło to być spowodowane niższą średnią wieku kobiet. Jak zaobserwowano w innych badaniach dotyczących płci i poziomu aktywności, kobiety wypadają lepiej od mężczyzn [1,7]. Nauczyciele wychowania fizycznego wybierając studia związane ze sportem kierują się swoimi zainteresowaniami i przyzwyczajeniami, co skutkuje wyższym poziomem aktywności w późniejszych latach, a zdobytą na studiach wiedzę przekazują swoim podopiecznym nie tylko w teorii, ale przede wszystkim w praktyce, nieustannie też dbają o swoją sprawność fizyczną.

Jak można było oczekiwać, nauczyciele pozostałych przedmiotów nie dorównują wprawdzie nauczycielom WF, niemniej jednak blisko połowa z nich osiąga podwyższoną aktywność. Natomiast pozostali poświęcają na aktywność fizyczną za mało czasu. Wiąże się to z wyższą średnią ich wieku – 42 lata, a, jak wykazano, z wiekiem spada poziom aktywności fizycznej [8]. Ponadto, ich miejscem pracy jest sala lekcyjna, gdzie ucząc dzieci siedzą za biurkiem, a w domu, także siedząc, dużo czasu spędzają na sprawdzaniu prac klasowych, kartkówki czy zeszytów. Tak więc poziom ich aktywności fizycznej w dużej mierze związany jest z miejscem pracy [2].

Aby zmotywować tych nauczycieli do czynnego udziału w sporcie, należałoby im uświadomić, jak ważny jest dla nich ruch. Dyrektor szkoły mógłby urządzać szkolenia na temat fizjologicznych skutków niedostatecznej aktywności fizycznej i długotrwałego siedzenia. Pedagogi mogliby również zmienić

sposób dojazdu do pracy – z samochodu przesiąść się na rower lub chodzić do pracy pieszo. Zamiast siedzieć za biurkiem w trakcie prowadzenia zajęć, mogą chodzić po klasie. W piątki w szkole nauczyciele wychowania fizycznego grają w hali sportów – nauczyciele innych przedmiotów mogliby się do nich przyłączyć i aktywnie spędzać popołudnia.

Podsumowując, nauczyciele wychowania fizycznego deklaruje większą aktywność fizyczną niż nauczyciele innych przedmiotów. Aby poprawić poziom aktywności fizycznej tych ostatnich, trzeba ich przekonać, żeby więcej czasu poświęcali na ruch. Najprostszym sposobem jest zmiana sposobu docierania do pracy – nie samochodem, lecz rowerem lub na piechotę, a także zmiana nawyku prowadzenia lekcji „zza biurka”, itp.

Piśmiennictwo

1. Biernat E, Tomaszewski P. (2015) Association of socio-economic and demographic factors with physical activity of males and females aged 20-69 years. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 22 (1):118-123.
2. Biernat E., Poznańska A., Gajewski A. (2012) Determinants of health-oriented physical activity among Warsaw teachers. *Przegląd Epidemiologiczny* 66 (1):119-126.
3. Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K (2007) Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 51(1):47-54.
4. Bulicz E., Murawow I. (2002) Zdrowie człowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywności ruchowej. Wyd. Politechniki Radomskiej im. Kazimierza Pułaskiego, Radom.
5. Dencikowska A., Drozd S., Czarny W. (red.; 2008) Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
6. Gajkowska K. (2005) Awans zawodowy nauczyciela. Wyd. Złote Myśli, Gliwice.
7. Kaźmierczak A., Maszorek-Szymala A., Dębowska E. (red.; 2008) Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 212-224.
8. Postawski R., Boraczyński T., Romańczuk A. (red.; 2012) Aktywność ruchowa w różnym wieku. Wyd. Albatros, s. 201-212.
9. Prażmowska B., Dziubak M., Morawska S., Stach J. (2011) Wybrane zachowania zdrowotne nauczycieli szkół średnich. *Via Medica* 19(2):210-218.
10. Pyżalski J., Merecz D. (red.; 2010) Psychologiczne warunki pracy nauczycieli. Wyd. Impuls, Kraków s. 117-132.
11. Stupnicki R. (2003) Analiza i prezentacja danych ankietowych. Wyd. AWF, Warszawa.

Otrzymano: 21.06.2015

Przyjęto: 10.07.2015

© Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej, Pruszków

ISSN 2391-8640

Adres autora: karolina.szczerba.melion@gmail.com

Dane zawarte w niniejszym artykule pochodzą z pracy magisterskiej autorki wykonanej pod kierunkiem prof. R. Stupnickiego