

**Aksana Dranouskaya, Jacek Stępień**

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Filia w Białej Podlaskiej

## **ZACHOWANIA ZDROWOTNE PIŁKAREK NOŻNYCH W OPINII ZAWODNICZEK POLSKICH ZESPOŁÓW LIGOWYCH**

### **Streszczenie**

Zachowania zdrowotne wpływają bezpośrednio na zdrowie człowieka i są istotne zwłaszcza u osób zajmujących się sportem wyczynowym. Celem pracy było zbadanie zachowań zdrowotnych piłkarek z drużyn ekstraligowych, drugoligowych i trzecioligowych.

Do zbadania zachowań zdrowotnych posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety, jako narzędzia użyto autorskiego kwestionariusza ankiety.

- Najczęściej wybieranym sposobem na spędzanie wolnego czasu przez respondentki są spotkania ze znajomymi oraz oglądanie filmów.
- Najczęściej wybierana aktywność fizyczna w czasie wolnym przez respondentki to jazda na rowerze i bieganie.
- Najczęstsze zachowania szkodzące zdrowiu respondentek to spożywanie żywności fast-food oraz picie alkoholu.

### **Wstęp**

Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia WHO to „stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niedomagania” (WHO).

Od wielu lat przedmiotem rozważań teoretycznych i badań naukowych jest kwestia zachowań zdrowotnych. Podejście do tego tematu jest odmienne, specyficzne dla każdej z dyscyplin naukowych, dlatego powstały różne koncepcje i klasyfikowania zachowań zdrowotnych.

Definicja Nosko przedstawia zachowania zdrowotne z punktu widzenia przyczynowo skutkowych zależności, które są ukształtowane historycznie. Nosko uważa, że jest to wieloczynnikowy zestaw reakcji grup społecznych, stymulowany koniecznością zachowania zdrowia i życia oraz zapobiegania chorobom co wiąże się z leczeniem i środkami leczącymi (Nosko, 2005).

W zachowaniach zdrowotnych definiowanych przez nauki o zdrowiu i nauki społeczne dużą rolę odgrywa zdrowy styl życia. Elementy zdrowego stylu życia to: sposób żywienia, sposób spędzania wolnego czasu i odpoczynku, radzenie sobie ze stresem, niepalenie tytoniu, regularna aktywność fizyczna, nienadużywanie alkoholu, rezygnacja ze spożywania środków psychoaktywnych. Wymienia się również zachowania zdrowotne w ujęciu medycznym:

badania profilaktyczne nastawione na wczesną diagnozę danej choroby, szybkie zgłaszanie się po profesjonalną pomoc medyczną po zaobserwowaniu niepokojących objawów, nienadużywanie leków (Puchalski, 2010).

Według Banaszekiewicz i Andruszkiewicz aktywność ukierunkowana na cele zdrowotne w zależności od stanu zdrowia jednostki to zachowania zdrowotne. Wyróżnia się następujące zachowania zdrowotne:

- Ukierunkowane na utrzymanie dobrego samopoczucia
- Profilaktyczne
- Ukierunkowane na zmniejszenie ryzyka utraty zdrowia
- Aktywność osób chorych w celu określenia stanu zdrowia i otrzymania odpowiednich środków zaradczych
- Aktywność osób chorych którą podejmują w celu poprawy stanu zdrowia
- Aktywność osób chorych którą podejmują w celu poprawy stanu zdrowia poprzez podjęcie leczenia (Banaszekiewicz, Andruszkiewicz 2008).

W odmienny sposób zachowania zdrowotne definiują nauki społeczne. Zwracają uwagę na to czy zdefiniowany zdrowy styl życia przez nauki medyczne jest w rzeczywistości stylem zachowania się jednostki, grupy czy też wyznaczonym zakresem zainteresowań naukowców. Jako przykład mogą posłużyć badania Reevesa i Rafferty. Wyniki wskazują że  $\frac{3}{4}$  społeczeństwa USA nie pali tytoniu, 40% ma prawidłową masę ciała, ponad  $\frac{1}{5}$  spożywa 5 porcji warzyw dziennie i tyle samo osób jest aktywna fizycznie. Pomimo takich danych tylko 3% populacji realizuje łącznie powyższe typy zachowań (Reeves, Rafferty 2005). Zatem można jedynie wskazać na poziom rozpowszechnienia poszczególnych zachowań zdrowotnych i związanych z nimi przekonań (Puchalski, 2010).

Zachowania zdrowotne związane ze zdrowym odżywianiem mają duży wpływ na nasze zdrowie. Zdrowe odżywianie to żywienie zgodne z zaleceniami nauki o żywieniu. Umożliwia ono osiągnięcie pełnego rozwoju fizycznego i psychicznego jednostki. Utrzymuje odporność organizmu na choroby oraz sprawność fizyczną aż do późnej starości. Racjonalne odżywianie charakteryzuje się między innymi odpowiednią ilością i regularnością posiłków, odpowiednio zbilansowaną dietą, jakością posiłków. Spożywane produkty powinny dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości energii oraz składników odżywczych. Według Woynarowskiej człowiek powinien zjadać od 4 do 5 posiłków dziennie zachowując stałe odstępy czasowe pomiędzy posiłkami (Woynarowska, 2007).

Na zdrowie w znacznym stopniu wpływa również regularna ale umiarkowana aktywność fizyczna. Zapobiega ona chorobom układu krążenia, sprzyja redukcji stężenia cholesterolu we krwi oraz stabilizacji gospodarki lipidowej – zmniejszenie ryzyka rozwoju miażdżycy (Makowiec-Dąbrowska

2012). Podczas aktywności fizycznej zwiększa się poziom endorfin we krwi, skutkiem tego jest lepsze samopoczucie i poprawa sprawności psychicznej. Wpływa również na ustąpienie objawów depresji i lęku. Regularna aktywność fizyczna stanowi przeciwwagę dla obciążeń organizmu pracą umysłową (Hamer, Stamatakis, Steptoe, 2009). Erickson i współautorzy za pomocą neuroobrazowania zaobserwowali, że u osób regularnie uprawiających sport przestrzeń hipokampa jest powiększona – ma to duże znaczenie dla zdolności pamięciowych (Erickson, Voss i inni, 2011).

Sen to jedna z podstawowych potrzeb fizjologicznych człowieka. Brak wiedzy społeczeństwa na temat znaczenia snu w życiu człowieka oraz konsekwencji z powodu jego braku powoduje że ludzie przedłużają aktywność życiową kosztem snu. W skutek tego dochodzi między innymi do wydłużania czasu pracy oraz pracy w godzinach nocnych (Nosko 2005). Mała ilość godzin snu oraz niska jego jakość może być przyczyną nadwagi i otyłości. Skutkiem są również zmiany w układzie endokrynnym, konsekwencją są zaburzenia wydzielania hormonów wpływających na apetyt, stężenie glukozy we krwi, rozwój insulinooporności co skutkuje powstawaniem licznych chorób (Jarosz, Sajór 2011). Zapotrzebowanie na sen jest uwarunkowane biologicznie i u osób dorosłych waha się pomiędzy 5-7,5 godzin na dobę (Hajduk 2015).

Stres wpływa na zdrowie i chorobę człowieka zakłócając równowagę organizmu (Wrońska-Polańska 2008). Współcześnie określany trójako – bodziec przeszkadzający i odrywający od aktywności, reakcja na bodziec ze środowiska zewnętrznego, dynamiczna relacja między człowiekiem a otoczeniem (Moryś, Jeżewska 2006). Czy stres wpływa pozytywnie, motywująco czy też negatywnie zależy od predyspozycji jednostki. Ciągłe odczuwanie stresu może powodować stany lękowe, nerwice, zachowania agresywne. Stres wpływa negatywnie również na fizjologię organizmu – wzrost ciśnienia krwi, zaburzenia akcji serca, spadek poziomu wapnia i magnezu (Huber, 2010).

Alkohol i niktyna to jedne z najpopularniejszych używek. Wpływają one negatywnie na zdrowie człowieka powodując liczne choroby i uzależniając jednostkę (Romanowska-Tołoczko, 2011). Alkohol może być przyczyną niedożywienia, podatności na infekcje, gruźlicy, chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy, padaczki, marskości wątroby (Fornal, Cislak, Ciota 2004; Sierosławski, Prajsner, 2003). Palenie różnego rodzaju wyrobów tytoniowych może powodować takie choroby jak: odma, nowotwory układu oddechowego oraz krążenia (Sharps, Villegas, Matthews, Cognition, 2005). Dopalacze wprowadzane na rynek za pomocą internetu stają się coraz bardziej popularne. Wpływają negatywnie na zdrowie oraz podobnie jak poprzednie używki mogą powodować powstanie zespołu uzależnienia (Measham, Moore, Newcombe, Welch, 2010). Stosowanie ich może wywoływać zaburzenia równowagi ciała, wymioty, nudności, skurcze mięśni, ból głowy,

zachowania agresywne, niepokój a nawet śmierć (Szczyrba-Maróń, Bąk-Sołnowska, 2013).

### **Cel pracy i pytanie badawcze**

Celem pracy było poznanie zachowań zdrowotnych piłkarek nożnych z różnych zespołów ligowych.

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie formy wykorzystania czasu wolnego dominują wśród respondentek?
2. Jakie formy aktywności fizycznej podejmują piłkarki w czasie wolnym?
3. Czy ankietowane zawodniczki charakteryzują się wysokim poziomem zachowań prozdrowotnych?
4. Jakimi motywami kierowały się respondentki podejmując treningi piłki nożnej?
5. Jakie są najbardziej popularne zachowania antyzdrowotne wśród respondentek?

„Hipoteza jest zdaniem wyprowadzonym z teorii, które odnosi się do warunków empirycznych pozwalających na zweryfikowanie teorii” (Rubacha 2008, s. 99).

W pracy postawiono następującą hipotezę badawczą:

Badane zawodniczki posiadają wysoką świadomość zdrowotną i w większości ich zachowania są i narzyonariusz ankiety.nkiety.ba by jeszcze do ukierunkowane na zdrowie.

### **Material i metoda**

W badaniu wzięło udział 55 piłkarek grających w różnych ligowych klubach w Polsce. Piłkarki biorące udział w badaniu grały w klubach takich jak: KKP Bydgoszcz, AZS PSW Biała Podlaska, UKS Ząbkowia Ząbki, Piastowia Piastów.

Do poznania zachowań zdrowotnych respondentek użyty został autorski kwestionariusz ankiety. Badania prowadzone były wśród zawodniczek z klubów ekstrakligowych, drugoligowych i trzecioligowych. Respondentki to kobiety w wieku od 19 do 32 lat, większość z nich to studentki, niezamężne i mieszkające w mieście.

W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankiety, która jest rodzajem gromadzenia informacji za pomocą specjalnie sprecyzowanego zestawu pytań a narzędziem był zestaw pytań tworzący kwestionariusz ankiety.

### **Wyniki**

Zachowania zdrowotne są ważnym elementem w życiu każdego człowieka oraz wpływają na to czy osoba jest szczęśliwa, zdrowa, przydatna

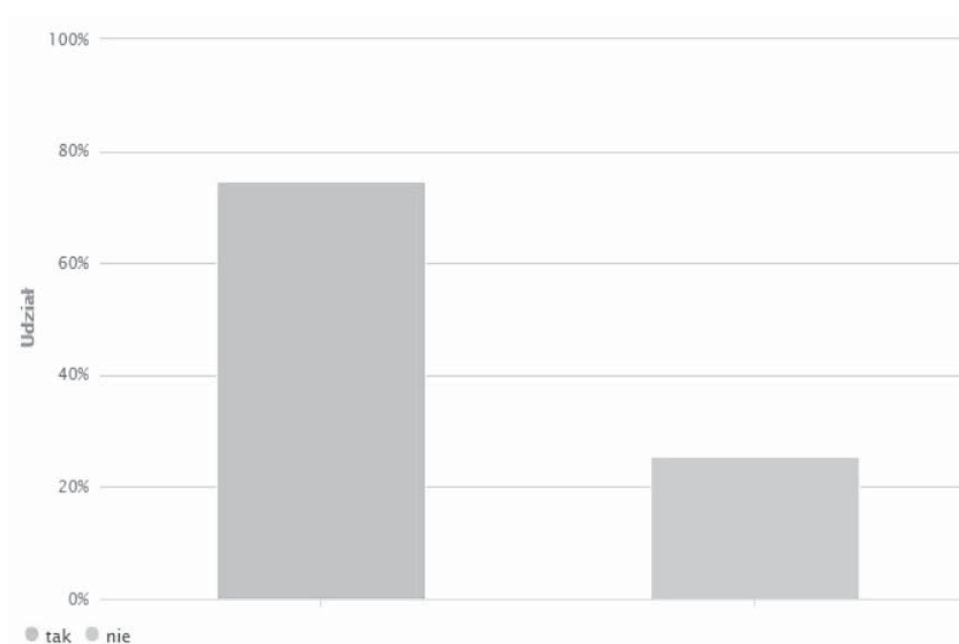
społecznie. Ważna jest świadomość zdrowotna oraz kształtowanie jej od najmłodszych lat, aby organizm prawidłowo funkcjonował na każdym etapie jego rozwoju.

Większość respondentek (80%) odpowiedziało, że trenuje piłkę nożną ponieważ sport jest ich pasją, a nieco poniżej 50% trenuje dla relaksu i zabawy. Istotnym aspektem naszych badań była ilość treningów w ciągu tygodnia.

Ważnym aspektem w procesie treningowym jest ilość jednostek treningowych w mikrocyklu. Na podstawie analizy wyników badań stwierdzono, że ponad połowa respondentek (56,4%) trenuje od 3 do 5 razy w tygodniu. W procesie treningowym ważna jest też objętość czasowa treningu. Czas trwania jednostki treningowej ma wpływ na zawodniczkę. Zbyt długi trening może powodować znudzenie co skutkuje spadkiem efektywności działań w ćwiczeniu. Największy odsetek badanych (94,5%) deklaruje, że ich trening trwa 90 min.

Subiektywne odczucie na temat własnej sprawności fizycznej może zmieniać podejście zawodniczki do treningu. Niezadowolenie może powodować niechęć do trenowania lub powodować, że zawodniczka stara się za bardzo i trenuje ponad swoje siły. Większość ankietowanych (74,5%) jest zadowolona ze swojej sprawności fizycznej, a tylko niewielki procent piłkarek nie jest zadowolona lub nie ma zdania na ten temat.

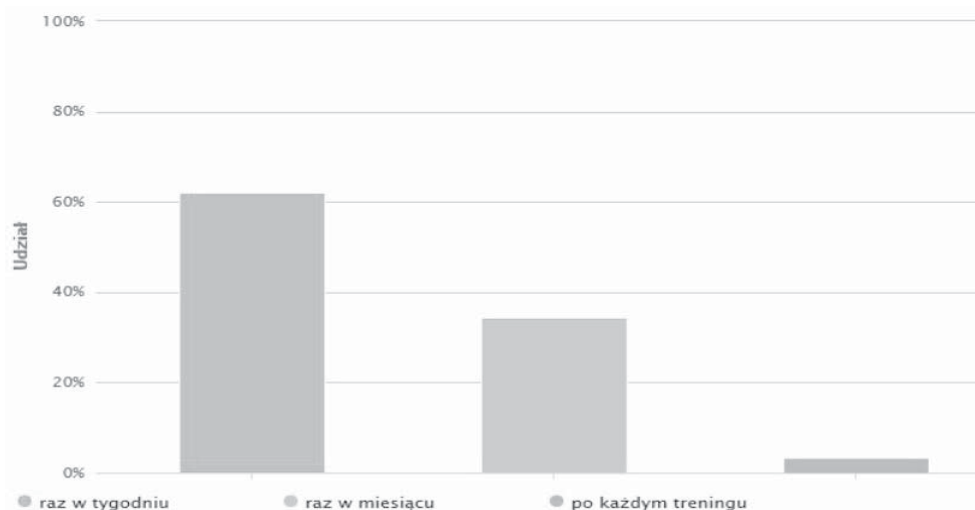
Ważnym aspektem badań była wiedza na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie. Większość badanych (74,5%) jest świadoma, że aktywność fizyczna ma wpływ na zdrowie. Podczas regularnych treningów ważny jest aspekt regeneracji.



**Rysunek 1.** Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie w opinii ankietowanych

Źródło: Opracowanie własne.

Odnowa biologiczna przygotowuje organizm człowieka do kolejnego wysiłku fizycznego. Odpowiedzi na pytanie czy ankietowane korzystają z odnowy biologicznej rozłożyły się prawie po równo z małą przewagą odpowiedzi „nie”. Ważnym aspektem jest również jak często i z jakiej formy odnowy biologicznej korzystają piłkarki.



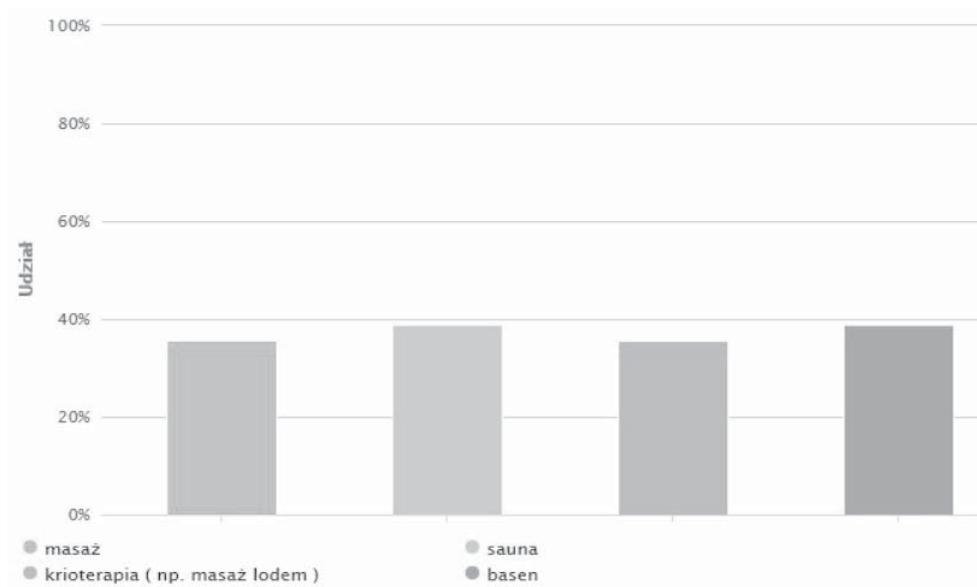
**Rysunek 2.** Korzystanie respondentek z odnowy biologicznej

Źródło: Opracowanie własne.

Korzystanie z odnowy biologicznej przynosi efekty tylko wtedy, gdy zawodniczka robi to regularnie. Na pytanie jak często respondentki korzystają z odnowy biologicznej największy procent (62,1%) piłkarek odpowiedziało, że robią to raz w tygodniu. Pozostałe dane widoczne są na Rysunku 2.

W korzystaniu z odnowy biologicznej ważny jest również jej rodzaj, ponieważ każdy w inny sposób oddziałuje na organizm człowieka na przykład masaż rozluźnia mięśnie, a krioterapia obkurcza naczynia krwionośne co wspomaga regenerację mięśnia. Odpowiedzi na pytanie z jakiego rodzaju odnowy biologicznej korzystają respondentki rozłożyły się po równo (38,7%) na dwie odpowiedzi co widoczne jest na Rysunku 3.

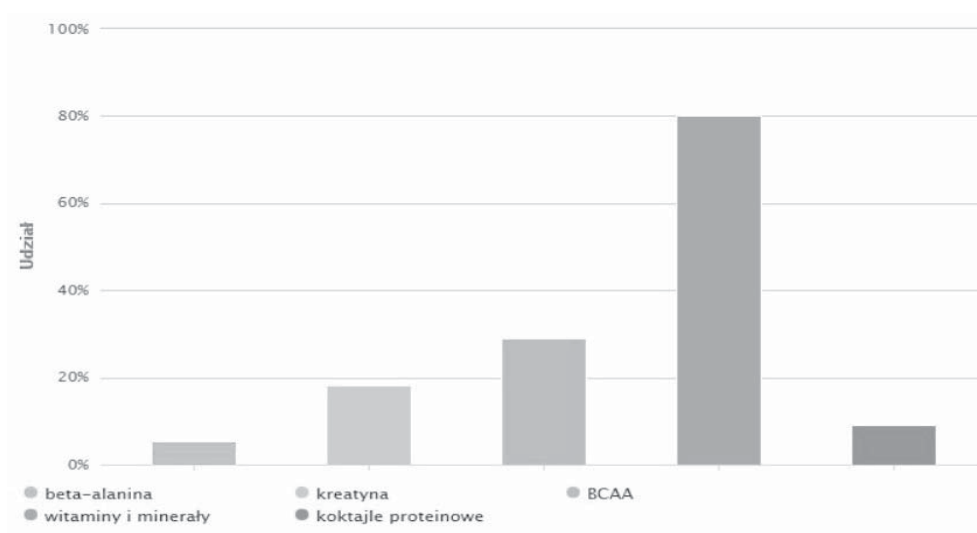




**Rysunek 3.** Rodzaj odnowy biologicznej, którą wykorzystują respondentki w cyklu treningowym

Źródło: Opracowanie własne.

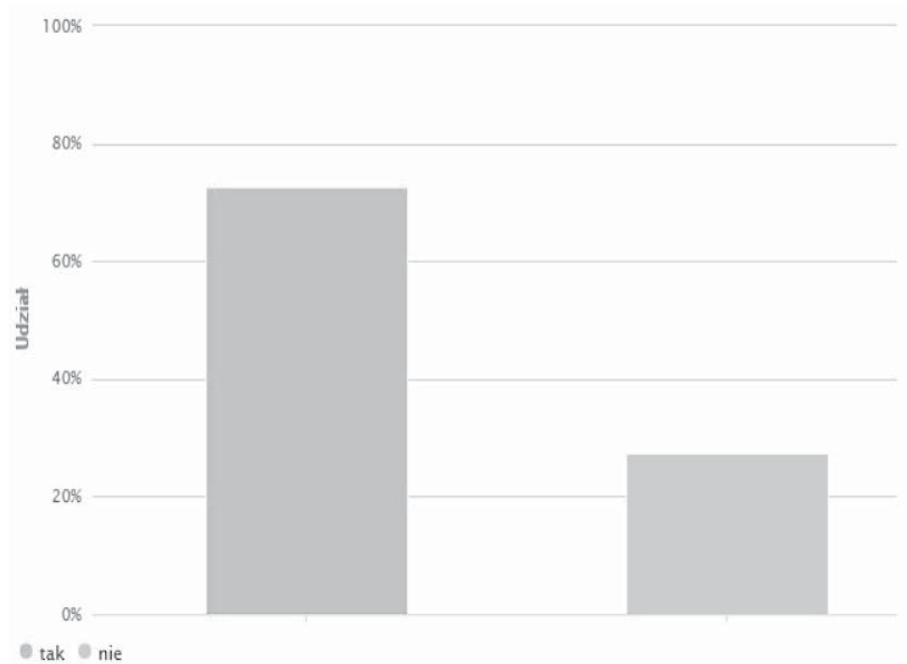
Kolejnym ważnym aspektem jest suplementacja, która wspomaga organizm podczas ciężkich treningów (np. koktajle proteinowe), uzupełnia niedobory witamin i minerałów oraz wspomaga regenerację (BCAA). Większość ankietowanych (80%) zapytanych jakie suplementy diety zażywają odpowiedziały, że witaminy i minerały. Dokładne informacje dotyczące suplementacji zawodniczek przedstawiono na Rysunku 4.



**Rysunek 4.** Suplementy diety jakie zażywają respondentki

Źródło: Opracowanie własne.

Stres może dwójako wpływać na organizm człowieka, może motywować lub pozbawiać zdolności do działania. Stres może również w znaczący sposób wpłynąć na fizjologię organizmu, podnosząc ciśnienie krwi lub doprowadzać do agresji. Znaczna większość (72,7%) ankietowanych deklaruje że często znajduje się w sytuacjach stresowych. Powodów przez które człowiek się stresuje jest dużo, jednak prawie każdy stresuje się przed ważnymi dla niego wydarzeniami takimi jak egzamin, sprawdzian, mecz, wystąpienie. Większość (80%) respondentek zapytanych czy wyżej wymienione wydarzenia je stresują, odpowiedziały „tak”.



**Rysunek 5.** Częstość znajdowania się respondentek w sytuacjach stresowych

Źródło: Opracowanie własne.

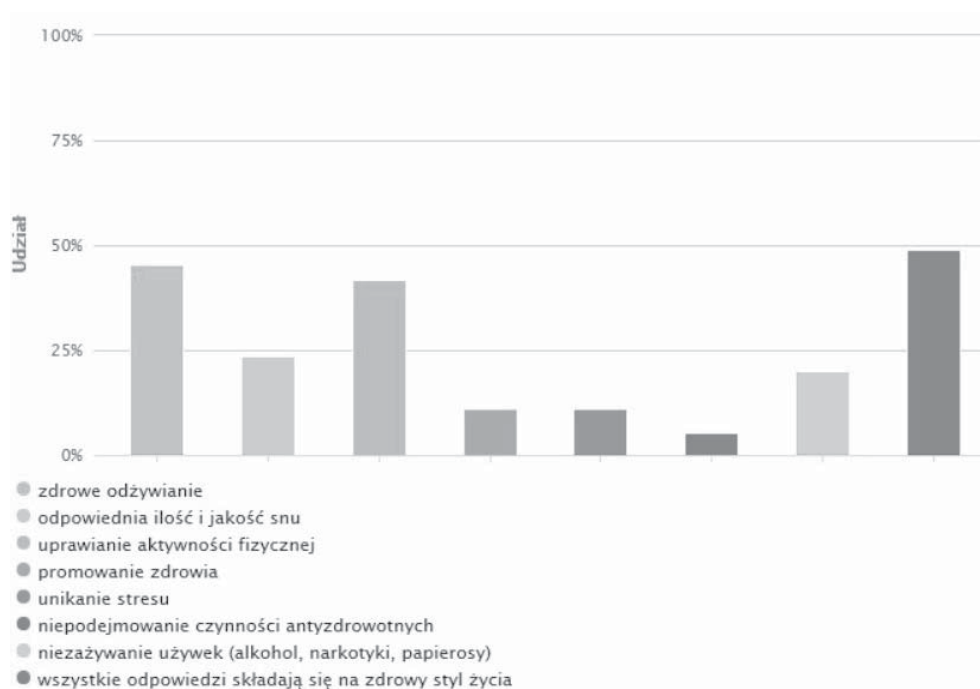
Jak wcześniej wspomniano stres może w różny sposób wpływać na organizm. Na największy odsetek ankietowanych 38,2% stres działa motywująco. Nieco mniej ankietowanych 27,3% deklaruje, że czuje się przemotywowana.

Nadwaga może powodować kontuzje stawów kończyn dolnych. Dlatego tak ważne jest utrzymanie stałej i odpowiedniej masy ciała u osoby, która uprawia sport. Większość pytanek deklaruje, że nie ma problemu z utrzymaniem masy ciała (60%), a 40 % mówi, że taki problem posiada. Istotnym elementem w utrzymaniu stałej masy ciała jest dieta. Dlatego respondentki zostały zapytane o to jaką dietę stosują. Największa część respondentów uważa, że ich dieta jest mieszana (80%). Zdrowe odżywianie to też regularność posiłków. Minimalna ilość posiłków którą powinien spożywać człowiek w ciągu doby to trzy posiłki o stałych porach. Lepszym rozwiązaniem jest



spożywanie 5 posiłków co 3-4 godziny tak aby nie doprowadzać do uczucia głodu. Większość respondentek zapytanych, ile posiłków spożywa w ciągu doby odpowiedziało „4-5”.

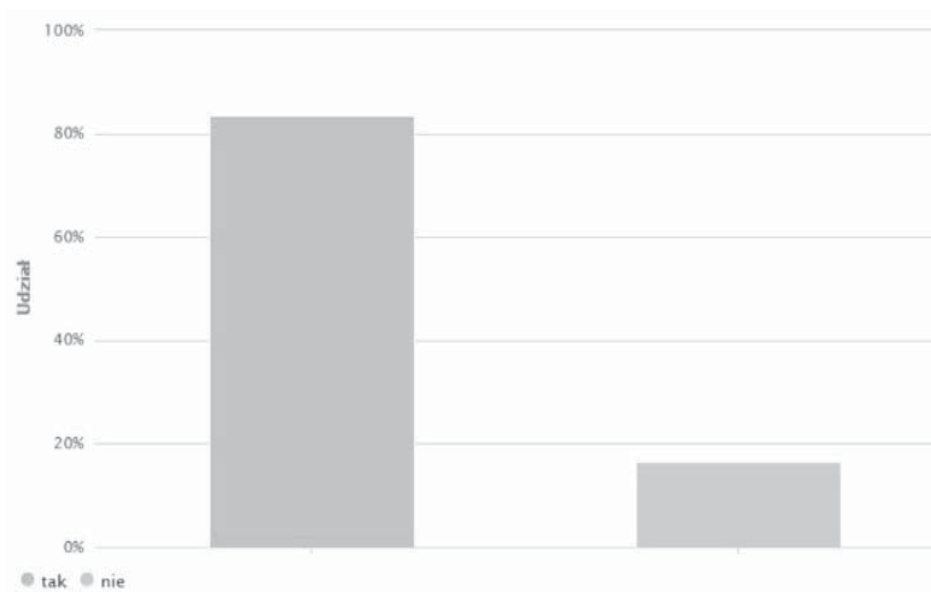
Elementami zdrowego stylu życia są między innymi zdrowe odżywianie, regularna aktywność fizyczna. Czynniki takie jak stres, sen i jego jakość, używki wpływają na nasze zdrowie i decydują o tym czy możemy powiedzieć, że prowadzimy zdrowy styl życia czy też nie. Respondentki miały możliwość wybrania trzech najbardziej trafnych ich zdaniem odpowiedzi. Mniej niż połowa ankietowanych uważa, że zdrowy styl życia to zdrowe odżywianie (45,5%), niewiele mniej uważa, że to uprawianie aktywności fizycznej (41,8%). Szczegółowe dane przedstawia Rysunek 6.



**Rysunek 6.** Zdrowy styl życia w opinii badanych piłkarek

Źródło: Opracowanie własne.

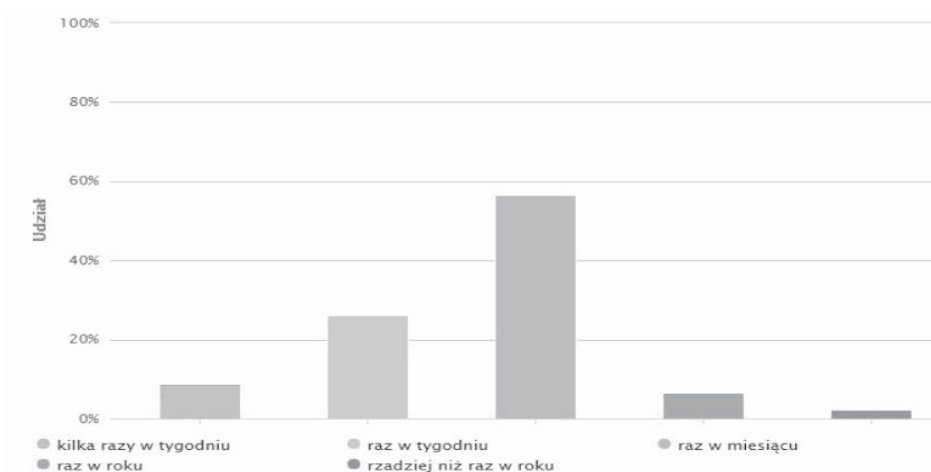
Ważna jest wartość energetyczna jadłospisu, bo każdy człowiek potrzebuje innych wartości kalorycznych co uzależnione jest od wielu czynników między innymi od wieku, budowy somatycznej czy też aktywności fizycznej. Natomiast żywność typu Fast-food jest bardzo mało odżywcza i negatywnie wpływa na organizm człowieka. Piłkarki pytane o to czy spożywają jedzenie typu fast-food, większość odpowiedziała, że tak (83,6%).



**Rysunek 7.** Spożywanie jedzenia typu fast-food przez respondentki

Źródło: Opracowanie własne.

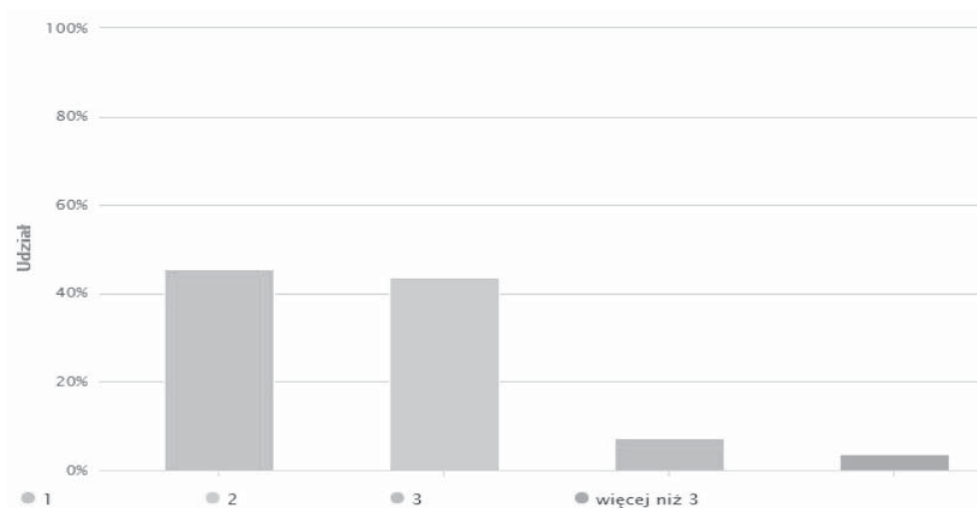
Samo spożywanie wspomnianej żywności szkodzi zdrowiu w małym stopniu, ważniejszym aspektem jest to jak często dana osoba to robi. Większość ankietowanych zapytanych o to jak często spożywają wyżej wymienioną żywność odpowiedziało, że raz w miesiącu. Pozostałe dane przedstawione są na Rysunku 8.



**Rysunek 8.** Częstość spożywania żywności typu fast-food przez ankietowanych

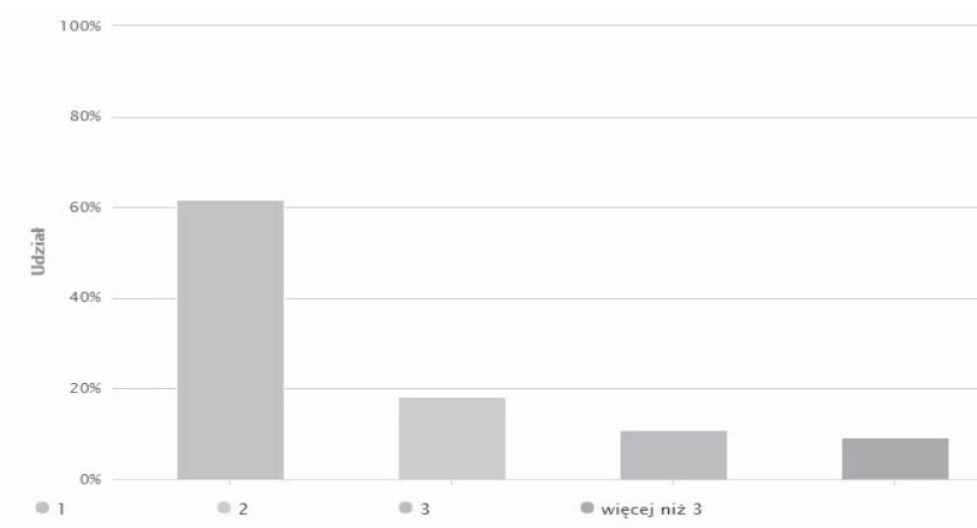
Źródło: Opracowanie własne.

Dieta każdego człowieka, a w szczególności sportowca powinna być obfita w warzywa i owoce, które posiadają wiele witamin i minerałów. Związki te wspomagają prawidłowe funkcjonowanie organizmu a ich niedobory mogą prowadzić do powstawania chorób. Większość piłkarek deklaruje, że w ciągu doby zjada jedną porcję warzyw.



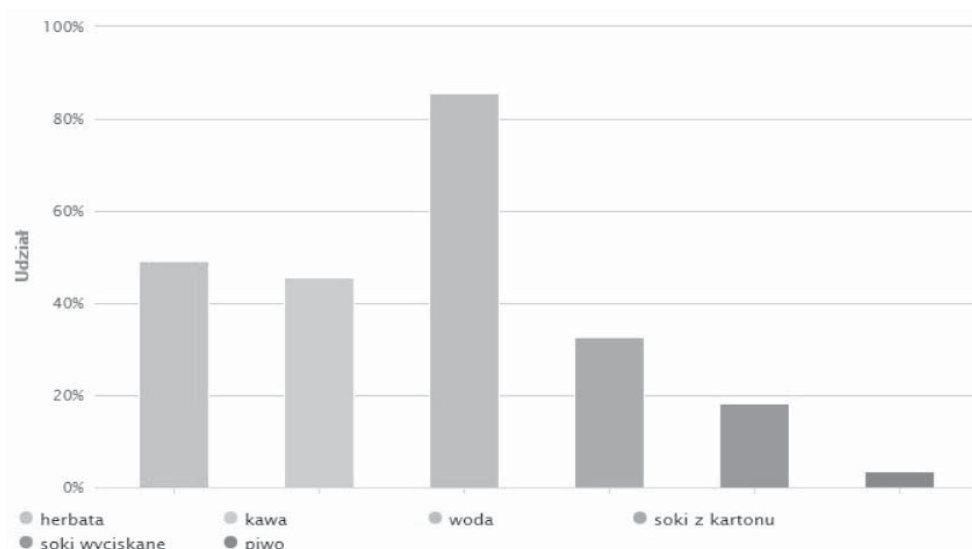
**Rysunek 9.** Liczba spożywanych porcji warzyw przez respondentki w ciągu dnia  
Źródło: Opracowanie własne.

Owoce są ważnym elementem w diecie sportowca, ponieważ zawierają antyoksydanty. Najwięcej osób na pytanie, ile porcji owoców zjadają w ciągu dnia odpowiedziało, że jedną (61,8%).



**Rysunek 10.** Liczba spożywanych porcji owoców przez respondentki w ciągu dnia  
Źródło: Opracowanie własne.

Sportowiec powinien odpowiednio nawadniać swój organizm. Najlepszym napojem dla sportowca jest woda. Poniższa rycina przedstawia jakie napoje najczęściej spożywają badane piłkarki. Najbardziej popularna jest woda, taką odpowiedź zaznaczyło 85,5% pytanych, po wodzie kolejnymi wypijanymi przez zawodniczki napojami są herbata (49,1%) i kawa (45,5%).



**Rysunek 11.** Rodzaje napojów spożywanym przez respondentki

Źródło: Opracowanie własne.

Organizm człowieka do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje wody, która spełnia wiele ról. Jedną z nich jest wspomaganie wchłaniania witamin rozpuszczalnych w wodzie, a kolejną transport składników odżywczych. Piłkarki zostały zapytane, ile dziennie wypijają wody. Największą grupę stanowiły zawodniczki, które spożywają 1,5 l (40%), 27,3% stanowią piłkarki, które wypijają 1 l wody.

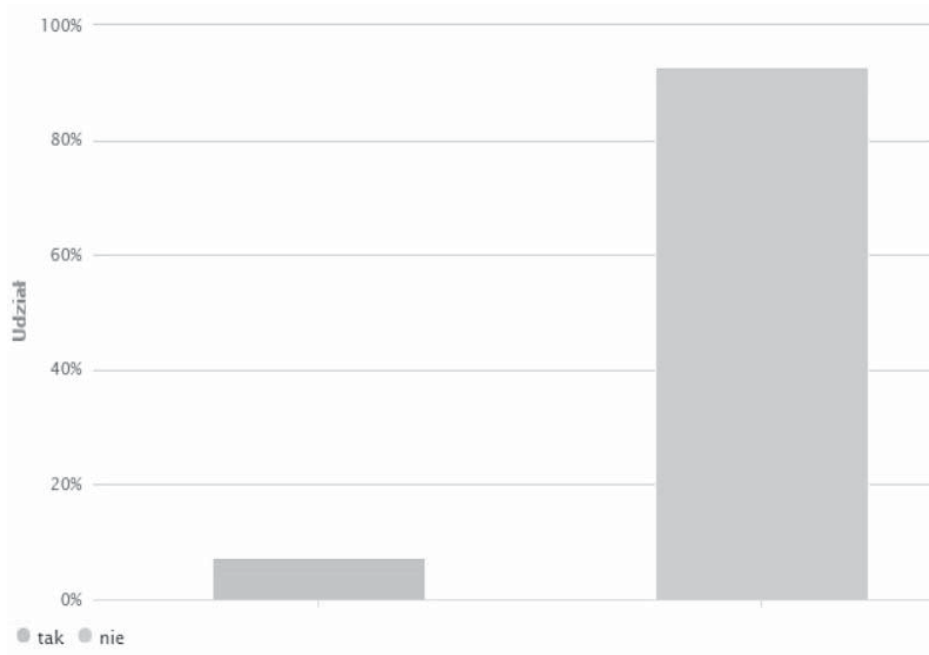


**Rysunek 12.** Ilość wody wypijana przez respondentki w ciągu dnia

Źródło: Opracowanie własne.

Zdrowa dieta to taka, w której nie ma miejsca na używki (papierosy, alkohol, dopalacze). Substancje te mogą powodować choroby i wyniszczać

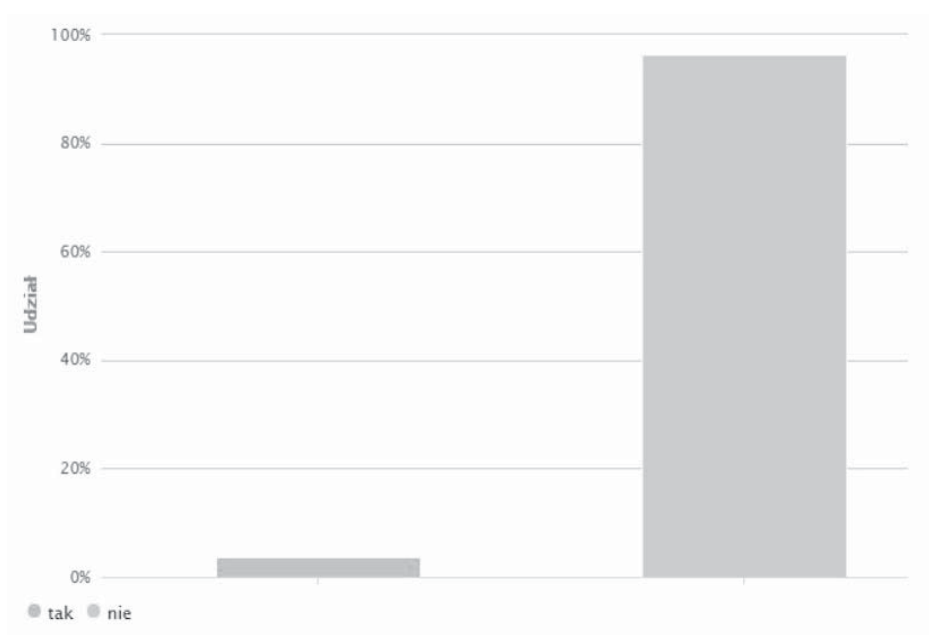
organizm. Większość ankietowanych (92,7%) zapytanych o to czy palą papierosy odpowiedziało, że tego nie robią.



**Rysunek 13.** Palenie papierosów przez respondentki

Źródło: Opracowanie własne.

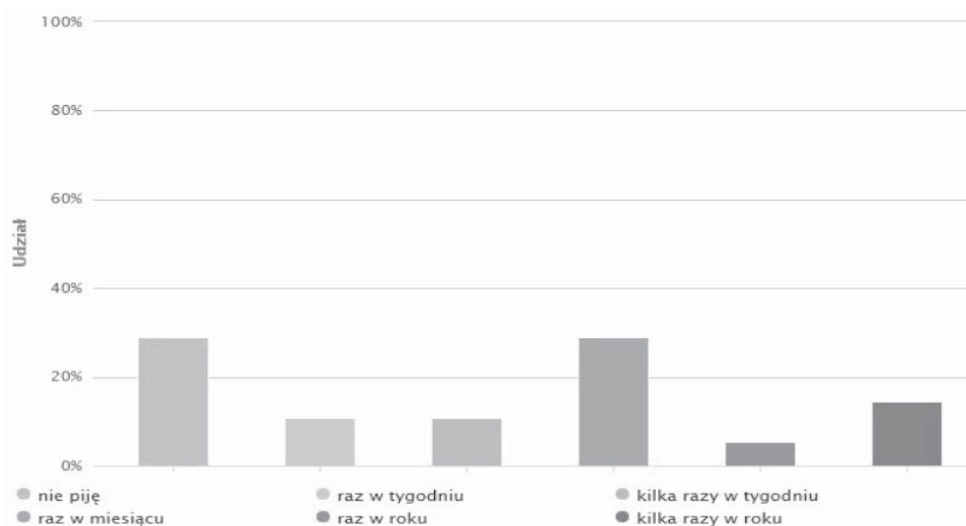
Narkotyki uzależniają, ale również niszczą organizm człowieka. Znaczną większość stanowią piłkarki, które nie zażywają narkotyków czy dopalaczy (96,4%).



**Rysunek 14.** Używanie narkotyków i dopalaczy przez respondentki

Źródło: Opracowanie własne.

Napoje alkoholowe podobnie jak narkotyki powodują uzależnienie i niszczą organizm człowieka choć robią to w mniejszym stopniu. Rysunek 15 przedstawia jak często piłkarki spożywają napoje alkoholowe. Analizując wykres możemy stwierdzić, że taki sam procent (29,1%) zawodniczek zadeklarowało, że nie pije alkoholu i że spożywa go raz w miesiącu.

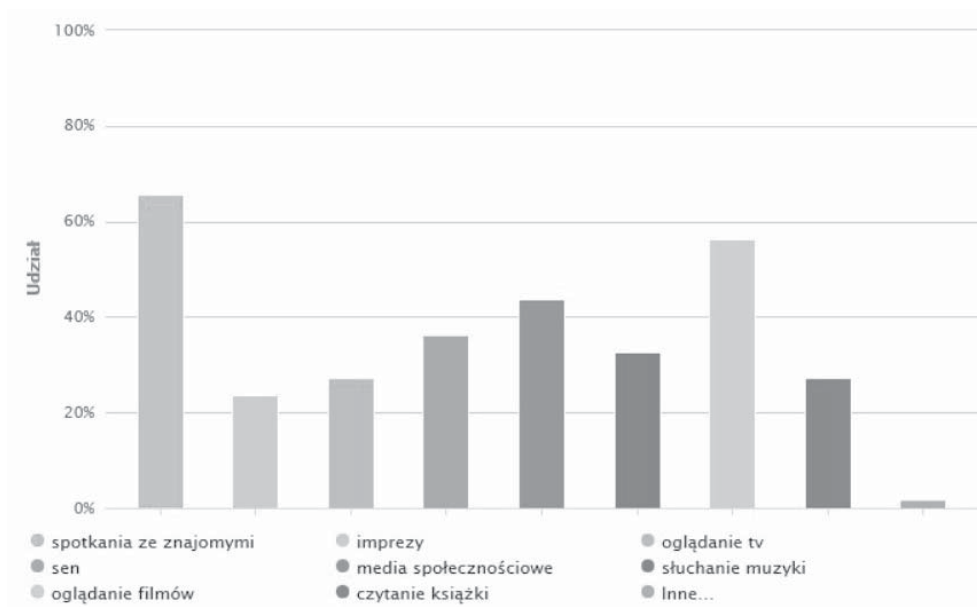


**Rysunek 15.** Spożywanie alkoholu przez respondentki

Źródło: Opracowanie własne.

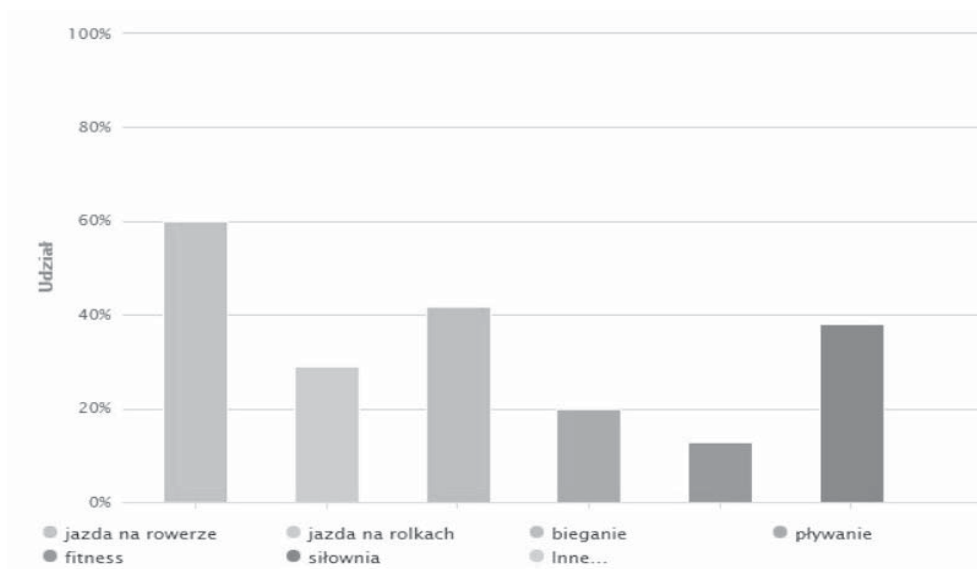
Podczas uprawiania sportu wykorzystanie czasu wolnego odgrywa ważną rolę. Pozwala zregenerować organizm, ale również odpocząć psychicznie. Każdy sportowiec inaczej spędza swój wolny czas np.: spotkania ze znajomymi, jazda rowerem czy też sen. Większość ankietowanych (65,5%) zapytanych o to jak one wykorzystują swój wolny czas odpowiedziało, że spotykają się ze znajomymi, a drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią było oglądanie filmów (56,4%). Szczegółowe dane przedstawione są na Rysunku 16.





**Rysunek 16.** Formy wykorzystania czasu wolnego przez ankietowane zawodniczki  
 Źródło: Opracowanie własne.

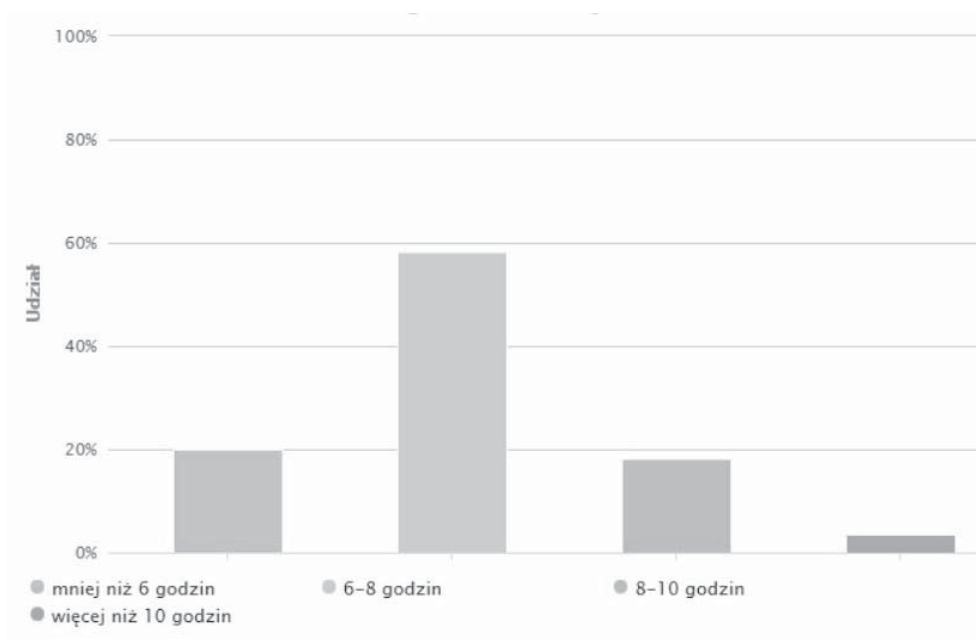
Aktywność fizyczna to dobry sposób na spędzanie wolnego czasu przez zawodniczki oraz zachęcenie do niej znajomych. Większość ankietowanych zapytanych o aktywność fizyczną poza uprawianym sportem wybrało jazdę rowerem 60% i bieganie 41,8%. Respondentki wybierają chętnie siłownię 38,2% oraz jazdę na rolkach 29,1%.



**Rysunek 17.** Formy aktywności fizycznej podejmowane przez respondentki w czasie wolnym

Źródło: Opracowanie własne.

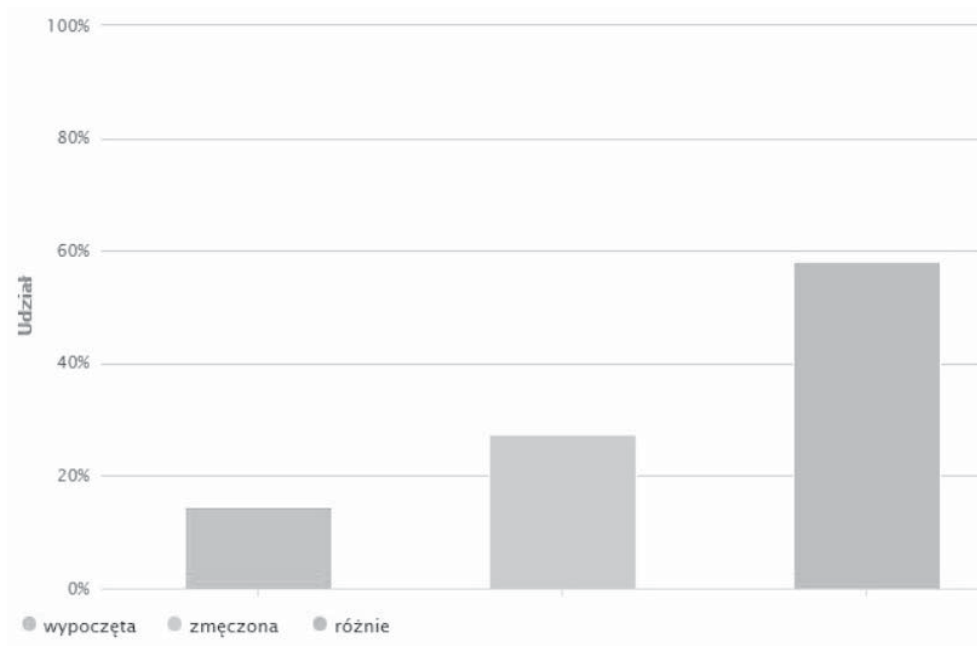
Sen to potrzeba fizjologiczna i stanowi ważną część regeneracji organizmu. Krótki sen i słaba jego jakość może powodować powstawanie chorób, nadwagi i sprawiać że zmęczenie nakłada się z dnia na dzień zamiast się zmniejszać. Wykres przedstawia ile godzin w ciągu doby piłkarki poświęcają na sen. Od sześciu do ośmiu godzin przesypia 58,2% pytanych, 20% śpi mniej niż 6 godzin.



**Rysunek 18.** Liczba przesypianych przez zawodniczki godzin w ciągu doby

Źródło: Opracowanie własne.

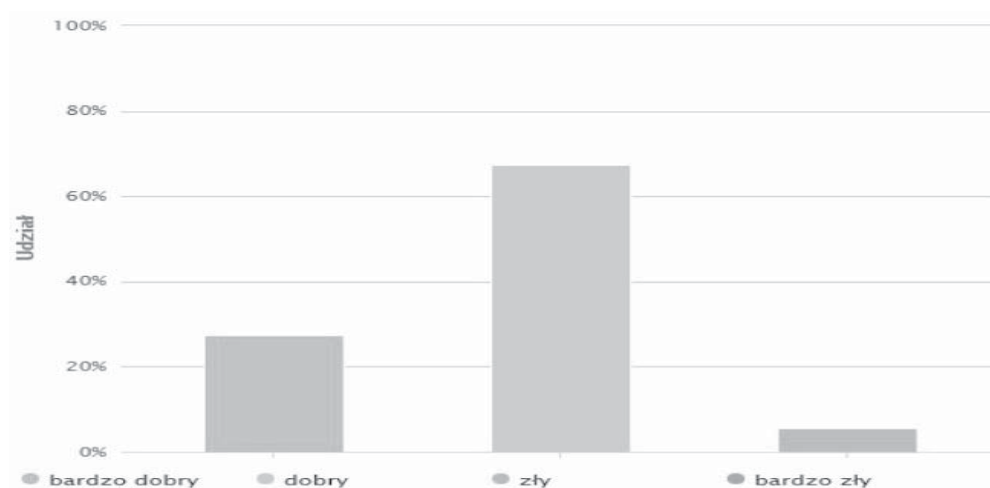
Samopoczucie po przebudzeniu jest wskaźnikiem do tego czy nasz sen jest dobrej jakości. Jeżeli budzimy się wypoczęci to na pewno sen jest głęboki, a organizm dobrze się regeneruje. Jeżeli po przebudzeniu odczuwamy zmęczenie to sygnał, że z organizmem dzieje się coś złego. Niepokojący jest fakt, że większość badanych (58,2%) po przebudzeniu czuje się różnie to znaczy, że czasami czują się zmęczone, a w innym przypadku wypoczęte.



**Rysunek 19.** Samopoczucie zawodniczek po przespanej nocy

Źródło: Opracowanie własne.

Subiektywna ocena stanu zdrowia pozwala przybliżyć w jaki sposób ankietowany postrzega swoją sytuację życiową. Większość osób (67,3%) które brały udział w badaniu deklaruje, że ich stan zdrowia jest dobry.



**Rysunek 20.** Opinia zawodniczek na temat stanu swojego zdrowia

Źródło: Opracowanie własne.

### Wnioski:

Celem pracy było poznanie zachowań zdrowotnych piłkarek nożnych z wybranych ligowych klubów. Podjęta w pracy problematyka przyniosła odpowiedź na postawione pytania badawcze. Zachowania zdrowotne u piłkarek stanowią ważną część ich życia. Żywność, aktywność fizyczna oraz sen

to tylko niektóre elementy, które mogą piłkarkom pomóc w treningu. Piłkarki jak zakładała hipoteza charakteryzują się wysoką świadomością zdrowotną i większość ich zachowań ukierunkowana jest na zdrowie. Każdy zespół uczestniczący w procesie treningowym posiada wyznaczony cel do którego dąży. Współpraca grupy w osiągnięciu tego wyznaczonego celu musi opierać się na zachowaniu ustalonych zasad, które są niezbędne aby cel osiągnąć. W sporcie wyczynowym dbanie o swoje zdrowie to podstawa do uzyskania dobrych wyników w rywalizacji. Analizując wyniki badań można stwierdzić, że zachowania respondentek ukierunkowane są na zdrowie.

Na podstawie analizy wyników badań wysunięto następujące wnioski:

1. Najczęściej wybieranym sposobem na spędzanie wolnego czasu przez respondentki są spotkania ze znajomymi oraz oglądanie filmów.
2. Aktywnością fizyczną najchętniej wybieraną w czasie wolnym, była jazda rowerem i bieganie.
3. Większość ankietowanych charakteryzuje wysoki poziom zachowań prozdrowotnych.
4. Motywem uprawiania przez respondentki piłki nożnej jest ich pasja.
5. Najpopularniejsze zachowania antyzdrowotne wśród respondentek to spożywanie żywności fast-food oraz picie alkoholu.

Wyniki badań mogą być przydatne dla trenerów, instruktorów, nauczycieli wychowania fizycznego, którzy zajmują się szkoleniem dziewcząt i kobiet na różnym poziomie zaawansowania w piłce nożnej i innych grach zespołowych.

### **Piśmiennictwo:**

1. Banaszekiewicz, A., Andruszkiewicz, A. (2008), *Zachowania zdrowotne*, W: Andruszkiewicz A., Banaszekiewicz M., Basińska M (red.) *Promocja zdrowia dla studentów studiów licencjackich kierunku pielęgniarstwo i położnictwo*. Tom I. Teoretyczne podstawy promocji zdrowia, Czelej, Lublin.
2. Erikson, K., Voss, M. (2011), et al. Exercise Training Increases Size of Hippocampus and Improves Memory, *PNAS*, 108(7): 3017-3022.
3. Fornal, R., Cislak, P., Ciota, M. (2004), *Nadmierne picie alkoholu i jego skutki*, Promocja Zdrowia Rodziny.
4. Hajduk, A. (2015), *Subiektywna jakość snu u chorych na toczeń rumieniowaty układowy*. Praca doktorska, Gdański Uniwersytet Medyczny, Gdańsk.
5. Hamer, M., Stamatakis, E., Steptoe, A. (2009), Dose-response relationship between physical activity and mental health: *the Scottish Health Survey*, *Br J Sports Med.*, 43(14): 1111-1114.
6. Huber, L. (2010), Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych, a choroby cywilizacyjne XXI wieku, *Probl Hig Epidemiol*, 91(2): 268-275.
7. Jarosz, M., Sajór, I. (2011), Czas trwania snu, a nadwaga i otyłość, *Żywnienie Człowieka i Metabolizm*, 38(5): 313-325.

8. Makowiec-Dąbrowska, T. (2012), Wpływ aktywności fizycznej w pracy i w życiu codziennym na układ krążenia, *Forum Medycyny Rodzinnej*, 6 (3): 130-138.
9. Measham, F., Moore, K., Newcombe, R., Welch Z. (2010), *Tweaking, bombing, dubbing and stockpiling: the emergence of mephedrone and the perversity of prohibition*, *Drugs and Alcohol Today*, Emerald Group Publishing.
10. Moryś, J., Jeżewska, M. (2006), Problematyka stresu, W: Borys B., Majkowicz M. (red.) *Historyczne, społeczne i medyczne aspekty problematyki stresu*, AM, Gdańsk.
11. Nosko, J. (2005), *Zachowania zdrowotne i zdrowie publiczne. Aspekty historyczno -kulturowe*. W: Instytut Medycyny Pracy im. profesora J. Nofera, Łódź.
12. Puchalski, K. (2010), *Uwarunkowania zachowań zdrowotnych i możliwości ich kształtowania*. W: Korzeniowska, E., Puchalski, K. (red.) *Nisko wykształceni pracownicy a zdrowie – wyzwania dla edukacji zdrowotnej*, Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi, Łódź.
13. Reeves, M. J., Rafferty, A. P. (2005), *Healthy lifestyle characteristics among adults In the United States, 2000.*, *Archives of Internal Medicine*.
14. Romanowska-Tołłoczko, A. (2011), *Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych*, *Hygeia Public Health*.
15. Rubacha, K. (2008), *Metodologia badań nad edukacją*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
16. Sharps, M., Villegas, A., Matthews, J. (2005), *Cognition at risk: Gestalt/feature- re-intensive processing and cigarette smoking in college students*, *Current Psychology*.
17. Sierosławski, J., Prajsner, B. (2003), *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
18. Szczyrba-Maróń, B., Bąk-Sosnowska, M. (2013), *Dopalacze – charakterystyka zjawiska*, *Forum Zab Metabol*.
19. Woynarowska, B. (2007), *Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna*. W: Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna*, PWN, Warszawa.
20. Wrońska-Polańska, H. (2008), *Zdrowie i jego psychobiologiczne mechanizmy*. W: H. Wrońska-Polańska (red.), *Zdrowie – stres – choroba*, Impuls, Kraków.