

# Dbłość o zdrowie w opinii studentów wychowania fizycznego i zdrowia publicznego z uczelni w Białej Podlaskiej

Zofia Kubińska, Barbara Bergier

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Kubińska Z, Bergier B. Dbłość o zdrowie w opinii studentów wychowania fizycznego i zdrowia publicznego z uczelni w Białej Podlaskiej. *Med Og Nauk Zdr.* 2013; 19(3): 251–254.

## Streszczenie

Dbłość o zdrowie oraz zachowania zdrowotne to podstawowe zagadnienia edukacji i promocji zdrowia. Do ich kształtowania przyczynia się w największym stopniu rodzina, szkoła i środowisko rówieśników. Profesjonalne przekazywanie wiedzy i umiejętności zdrowotnych to zadanie wielu promotorów zdrowia, którzy realizują je w ramach różnych przedmiotów szkolnych na wszystkich etapach edukacji.

Celem pracy jest ukazanie zachowań zdrowotnych podejmowanych, w ramach dbłości o zdrowie, przez studentów wychowania fizycznego i zdrowia publicznego, wskazanie wybranych przez nich osób, mających kwalifikacje i kompetencje promotora zdrowia oraz przedmiotów, na których przekazano im najwięcej wiedzy i umiejętności z edukacji i promocji zdrowia.

W badaniach uczestniczyło 173 studentów wychowania fizycznego i 86 zdrowia publicznego, studiujących w Białej Podlaskiej na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu oraz w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II. W pracy posłużono się metodą sondażu diagnostycznego i zastosowano technikę ankietowania.

Autorki pracy po przeprowadzeniu szczegółowej analizy danych liczbowych uzyskały wyniki badań, które umożliwiły sprecyzowanie trzech wniosków końcowych. Zdrowe żywienie i systematyczna aktywność fizyczna to najważniejsze zachowania zdrowotne praktykowane przez badanych, które służą przede wszystkim zdrowiu fizycznemu. Biologia i wychowanie fizyczne – zdaniem studentów wychowania fizycznego, zaś propedeutyka zdrowia publicznego i promocja zdrowia – według studentów zdrowia publicznego, to przedmioty, w ramach których w największym stopniu realizowano tematykę zdrowotną. Nauczyciele wychowania fizycznego, pedagodzy i profesjonalni edukatorzy zdrowia to według respondentów osoby z kwalifikacjami i kompetencjami edukatora i promotora zdrowia.

## Słowa kluczowe

zachowania zdrowotne, studenci, wychowanie fizyczne, zdrowie publiczne

## WSTĘP

Do podstawowych pojęć, którymi zajmuje się edukacja i promocja zdrowia należą między innymi: dbłość o zdrowie oraz zachowania zdrowotne. Według Woynarowskiej dbłość, będąca troską o zdrowie, to robienie czegoś pozytywnego dla utrzymania, poprawy i doskonalenia swojego zdrowia, w tym celowe działania ukierunkowane na zdrowie, oraz niepodjęcie, czyli eliminowanie zachowań zagrażających zdrowiu. Do zachowań prozdrowotnych sprzyjających zdrowiu, zwiększających jego potencjał, chroniących przed zagrożeniami lub służących przywróceniu zdrowia należą m.in.: racjonalne żywienie, odpowiednia aktywność fizyczna, sen, korzystanie lub dawanie wsparcia społecznego, bezpieczne zachowania w ruchu drogowym, w pracy, w życiu seksualnym, samokontrola zdrowia, poddawanie się badaniom profilaktycznym, radzenie sobie ze stresem. Niedostatki tych zachowań mogą negatywnie wpływać na zdrowie. Wśród zachowań zdrowotnych Woynarowska wyróżniła i antyzdrowotne (negatywne, ryzykowne, problemowe), które stwarzają ryzyko dla zdrowia, powodują bezpośrednie lub odległe społeczne szkody zdrowotne [1, 2]. Należą do nich m.in.: używanie substancji psychoaktywnych, ryzykowne zachowania seksualne, zachowania agresywne. Zachowania antyzdrowotne są tematem wielu prac badawczych i opisowych, podejmujących problema-

tykę palenia tytoniu i picia alkoholu. Po latach stwierdza się, że społeczeństwa wielu państw były pozbawione informacji o szkodliwych efektach palenia, a kraje Europy wschodniej do końca XX wieku należały do największych konsumentów tytoniu [3, 4]. Pamiętać należy, że 80–90% przypadków nowotworów złośliwych płuca w Europie jest związanych z paleniem tytoniu [5]. Niestety, Europa należy do kontynentów o najwyższej konsumpcji alkoholu i jest on przyczyną chorób i urazów głównie u mężczyzn [6]. Alkohol pije się głównie podczas różnego rodzaju uroczystości [7, 8]. Picie alkoholu jest ważną przyczyną nowotworów; określa się nawet, że jest przyczyną największych szkód zdrowotnych ludzi [9, 10].

Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne, będąc centralną kategorią stylu życia, określane są też jako wszystkie działania człowieka, które pośrednio lub bezpośrednio wpływają na jego zdrowie lub samopoczucie [11, 12, 13, 14, 15]. Wśród kadry zajmującej się promocją zdrowia w Polsce są przedstawiciele różnych zawodów: pielęgniarki, pedagodzy, pracownicy socjalni, socjolodzy, psychologowie, nauczyciele wychowania fizycznego. Osobami, które wydają się najbardziej predysponowane do pełnienia roli promotora zdrowia są lekarze. Czy tak jest rzeczywiście? Zdaniem Cianciary studenci medycyny uczeni są etiologii i leczenia chorób, w pewnym stopniu, w wymiarze jednostkowym, także zapobiegania im, ale nie zasad umacniania zdrowia populacji. Zdaniem autorki promocja zdrowia nie ma wsparcia lekarzy [16]. Rolę promotora zdrowia od 2004 roku mogą pełnić absolwenci zdrowia publicznego z innych uczelni niż medyczne, a od roku szkolnego 2009/2010 nauczyciele wychowania fizycznego [17, 18].

Adres do korespondencji: Zofia Kubińska, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, ul. Siderska 95/97, 21-500 Biała Podlaska  
E-mail: zofiakubinska@wp.pl

Nadesłano: 12 lipca 2012; zaakceptowano do druku: 23 kwietnia 2013

Studiowanie to niepowtarzalny w swojej specyfice okres życia. W tym czasie podejmowane są pierwsze samodzielne próby i decyzje, mające często konsekwencje przez całe dalsze trwanie życia. Należą do nich również zachowania zdrowotne praktykowane zgodnie z własną wiedzą, przekonaniem lub potrzebami, mogą być również efektem naśladowania czy eksperymentowania. Nabywanie i kształtowanie zachowań zdrowotnych jest zadaniem edukacji zdrowotnej w rodzinie, szkole i wśród rówieśników. Czas studenckiej niezależności i samodzielności sprzyja wielu próbom sprawdzania, wybierania i zmieniania zachowań zdrowotnych. To poszukiwanie własnych rozwiązań służących dbałości o zdrowie sprzyja tworzeniu indywidualnej tożsamości człowieka dorosłego.

Celem pracy jest ukazanie zachowań zdrowotnych podejmowanych, w ramach dbałości o zdrowie, przez studentów wychowania fizycznego i zdrowia publicznego, wskazanie przez nich osób mających kwalifikacje i kompetencje promotora zdrowia oraz przedmiotów, w ramach których przekazano im najwięcej wiedzy i umiejętności z edukacji i promocji zdrowia.

Można przypuszczać, że subiektywne przekonania i działania zdrowotne badanych będą miały związek z kierunkiem realizowanych studiów. Studenci wychowania fizycznego zapewne wyeksponują zachowania zdrowotne służące zdrowiu fizycznemu, natomiast ich koledzy ze zdrowia publicznego odniosą się też do innych jego wymiarów.

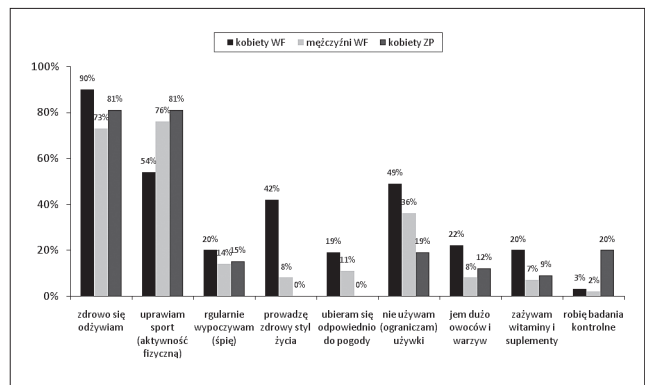
## MATERIAŁ I METODA BADAŃ

Ogółem w badaniach wzięło udział 259 osób, w tym 145 kobiet (56,0%) i 114 mężczyzn (44,0%). Badania ankietowe przeprowadzono wśród studentów kierunków: wychowanie fizyczne i zdrowie publiczne na studiach licencjackich w WWFiS oraz PSW w Białej Podlaskiej. Z Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu przebadano 173 studentów, wśród których było 59 kobiet i 114 mężczyzn. Drugą grupę badanych stanowiło 86 studentek studiujących w Państwowej Szkole Wyższej na kierunku zdrowie publiczne.

Do realizacji celu pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, w ramach której zastosowano technikę ankietowania, wykorzystując autorski kwestionariusz ankiety z pytaniami otwartymi, metryczkowymi i merytorycznymi. Badani udzielili opisowych odpowiedzi na trzy następujące pytania otwarte: Jakie zachowania zdrowotne dla potrzeb dbałości o własne zdrowie stosują badani studenci? Na jakich przedmiotach respondenci uzyskali największy zasób wiedzy i umiejętności służących dbałości o zdrowie? Kto, zdaniem studentów, powinien być edukatorem i promotorem zdrowia? Uzyskano bogaty materiał badawczy, który zawierał wiele różnych rodzajów indywidualnych zachowań zdrowotnych, przedmiotowych źródeł wiedzy i proponowanych edukatorów zdrowia. Materiał badawczy poddano analizie matematyczno-statystycznej, aby uzyskać wartości procentowe wskazań. Dane ilościowe (%), będące wynikami badań, przedstawiono w formie wykresów słupkowych i analiz opisowych.

## WYNIKI BADAŃ

Rodzaje zachowań zdrowotnych podejmowane przez badanych studentów w trosce o własne zdrowie, jego umocnienie i dbałość, które najczęściej stosują, są takie same w obu grupach, różnicują je tylko wartości danych procentowych.

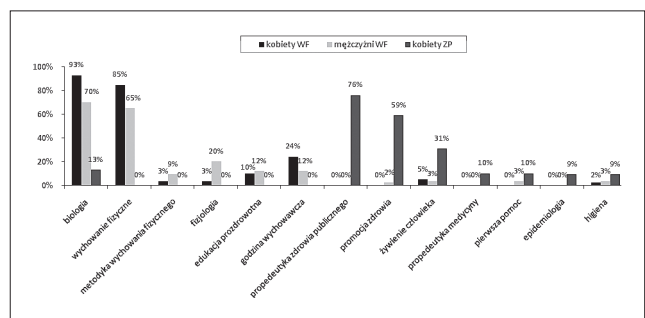


Rycina 1. Zachowania służące zdrowiu podejmowane przez badanych studentów

Studenci wychowania fizycznego w ramach dbałości o zdrowie w największym stopniu systematycznie uprawiają sport (76%), zdrowo się odżywiają (73%) oraz nie używają lub ograniczają używek (36%). Panie zmieniły kolejność zachowań – 90% zdrowo się odżywia, 54% uprawia sport, nieco mniej (49%) nie bierze używek. Kolejne wskazane zachowania zdrowotne to: zdrowy styl życia (42%), spożywanie owoców i warzyw (22%), zażywanie witamin i suplementów (20%), odpowiednia ilość snu (20%) i ubiór dostosowywany do warunków atmosferycznych (19%).

Racjonalne żywienie (81%) i aktywność fizyczna (81%) to również najważniejsze zachowania służące zdrowiu studentek zdrowia publicznego. Jako następne wskazały one: profilaktyczne badania kontrolne (20%), ograniczanie używek (19%) i odpowiedni wypoczynek nocny (15%). Zwrócono też uwagę na spożywanie owoców i warzyw (12%) (Ryc.1). Uzyskane wyniki ukazują dwuwymiarowy obraz troski o zdrowie studentów, dotyczący zdrowia fizycznego i w minimalnym stopniu zdrowia psychicznego, dbałość o zdrowie społeczne, duchowe czy prokreacyjne nie została uwzględniona przez badanych.

Jeżeli chodzi o wskazanie przez respondentów przedmiotów szkolnych jako źródła wiedzy i umiejętności prozdrowotnych, to preferencje badanych z obu kierunków były różnicowane.

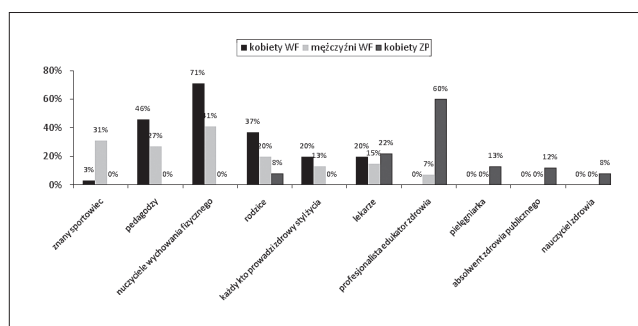


Rycina 2. Przedmioty, na których badani studenci uzyskali najwięcej wiedzy i umiejętności z zakresu dbałości o zdrowie

Wyniki ukazujące źródła edukowania zdrowotnego badanych studentów zilustrowano na Rycinie 2. Patrząc na nią, dostrzega się wyraźną przewagę czterech przedmiotów, dwóch wskazanych przez studentów wychowania fizycznego i dwóch przez studiujących zdrowie publiczne. Aż 93% przyszłych nauczycielek wychowania fizycznego wskazało biologię, nieco mniej (85%) wychowanie fizyczne, a niemal co czwarta zaznaczyła godzinę wychowawczą. Według

mężczyzn z tego kierunku, najwięcej treści prozdrowotnych przekazywano na biologii (70%), wychowaniu fizycznym (65%) i fizjologii (20%). Przyszli promotorzy zdrowia publicznego zaś wskazali kolejno takie przedmioty jak: prope-deutyka zdrowia publicznego (76%), promocja zdrowia (59%) i żywienie człowieka (31%), czyli przedmioty realizowane w ramach programu studiów. Z przedmiotów szkolnych 13% zaznaczyło biologię. Uzyskane wyniki stanowią podstawę do skierowania pochwały pod adresem nauczycieli biologii, ale nasuwają też na myśl pytanie o to, skąd wśród studentów zdrowia publicznego pojawiło się zainteresowanie tym kierunkiem studiów.

Następne informacje uzyskane od respondentów dotyczyły ich przekonania związanych z kwalifikacjami i kompetencjami osób przygotowanych do realizacji treści i nauczania umiejętności z edukacji i promocji zdrowia. Do grona tych osób badani zaliczyli pracujących w określonych zawodach i tych, którzy pełnią dane role.



Rycina 3. Osoby, które zdaniem badanych studentów posiadają kwalifikacje i kompetencje edukatora i promotora zdrowia

Studentki wychowania fizycznego za edukatorów zdrowia uważają: nauczycieli wychowania fizycznego (71%), pedagogów (46%), rodziców (37%) oraz lekarzy (20%) i osoby prowadzące zdrowy styl życia (20%). Ich koledzy ze studiów również w największym stopniu (41%) za promotorów uważają nauczycieli wychowania fizycznego, następnie znanych sportowców (31%), pedagogów (27%) i rodziców (20%). Według 60% ogółu badanych studiujących zdrowie publiczne, profesjonalnym specjalistą jest edukator zdrowia – absolwent kierunku, który studiuje. Promotor zdrowia został wpisany na listę zawodów w Polsce dopiero w 2004 roku. Niemal co czwarta studentka (22%) uważa, że lekarze dobrze pełniliby rolę edukatora zdrowia. Pozostałe wyniki ilustruje Rycina 3. Studenci widzą absolwentów własnych kierunków studiów w roli edukatorów zdrowia. Wskazanie lekarza jako promotora zdrowia dowodzi tego, że ci studenci myślą tradycyjną medycynę z edukacją i promocją zdrowia. Badani nie dostrzegają jeszcze możliwości i potrzeby łączenia kompetencji i kwalifikacji obu tych kierunków, co jest niezbędne, aby spełniać rolę edukatora-promotora zdrowia jak najlepiej.

## DYSKUSJA I WNIOSKI KOŃCOWE

Czas kształtowania zachowań zdrowotnych przypada na dzieciństwo i młodość, w dalszych etapach życia mogą być one utrwalane lub zmieniane. Niezależne i samodzielne sposoby dbałości o zdrowie praktykowane są przez młodzież akademicką. Zachowania wskazane przez badanych to przede wszystkim aktywność fizyczna, zdrowe żywienie i ograni-

czanie używek. Wiele wyników badań zachowań zdrowotnych i stylu życia polskich studentów wskazuje na wzrost antyzdrowotnych zachowań. Diagnoza kultury zdrowotnej studentów krakowskich uczelni wskazała, że są oni mało odporni na stres, a w walce z nim nie stosują skutecznych metod. Niepokojące wyniki uzyskano w zakresie przyzwyczajzeń żywieniowych (zła dieta, zaniedbywanie posiłków, nieregularne ich spożywanie) [19]. Wśród studentów uczelni rzeszowskich najważniejsze wzory zachowań wpływające niekorzystnie na potencjał zdrowotny to: niski udział czynnego wypoczynku w czasie wolnym, zbyt krótki sen, preferowanie form aktywności ruchowej wymagających mniejszego wysiłku fizycznego, brak lub nieregularne uprawianie sportu, nieregularne odżywianie się i nadmierne spożywanie alkoholu [20]. Wyniki badań stylu życia studentów uczelni wrocławskich ukazały, że styl życia badanych ma bardziej charakter antyzdrowotny niż prozdrowotny. Skrajne wyniki uzyskali studenci AWF, którzy z jednej strony najbardziej dbają o swoje zdrowie, z drugiej natomiast, są grupą społeczną spożywającą najwięcej alkoholu oraz najliczniej przyznającą, że alkohol jest dla nich sposobem na redukcję stresu [21]. Studenci białscy nie wskazali radzenia sobie ze stresem jako dbałości o zdrowie. Studenci kierunków medycznych, pomimo wyższej wiedzy zdrowotnej na temat korzystnego dla zdrowia znaczenia aktywności ruchowej oraz prawidłowego odżywiania się, nie wdrażają swoich wiadomości do praktyki dnia codziennego [22]. Studenci Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i w Warszawie w zdecydowanej większości nie palą papierosów, utrzymują prawidłową masę ciała i średni lub wysoki poziom aktywności fizycznej. Prawie połowa z nich realizuje zły sposób żywienia, a pozostali na poziomie dostatecznym [23]. Wcześniej badani studenci IV roku medycyny z Gdańska nie przywiązywali tak wielkiej wagi do sposobu żywienia jako czynnika wpływającego na stan zdrowia, jak do aktywności fizycznej i do odpowiedniej ilości snu [24].

Zaskoczeniem dla autorek były dane dotyczące oceny negatywnych zachowań zdrowotnych i stylu życia studentów pierwszego stopnia siedmiu uniwersytetów Anglii, Walii i Irlandii Północnej. Wyniki ukazały, że kobiety rzadziej sięgają po wyroby tytoniowe, substancje psychoaktywne oraz alkohol, natomiast spożywają więcej warzyw i owoców. Mężczyźni prezentują wyższy poziom aktywności fizycznej, spożywają mniej słodczy i dłużej śpią. W podsumowaniu autorzy stwierdzili, że tylko mniejszość studentów wykazywała praktyki zdrowotne, natomiast poziom pijaństwa oraz problemu alkoholowego były wysokie. Zaobserwowane efekty wymagają od organów zarządzających i administracyjnych na uczelniach odpowiednich działań skierowanych na uświadomienie studentów dotyczące ryzykownych zachowań zdrowotnych, a także na realizację programów prozdrowotnych dla studentów [25].

Podsumowując wyniki badań, sformułowano trzy wnioski końcowe.

1. Zakres zachowań zdrowotnych w ramach dbałości o zdrowie wskazany przez badanych obejmował wąski wachlarz czynności. Zdrowe żywienie i systematyczna aktywność fizyczna to najważniejsze zachowania zdrowotne praktykowane przez studentów z obu kierunków studiów, które służą przede wszystkim zdrowiu fizycznemu. Niemal połowa studentek wychowania fizycznego stwierdziła, że prowadzą zdrowy styl życia, a co piąta je dużo owoców i warzyw, zażywa witaminy i suplementy, regularnie wypoczywa (sen) i ubiera się odpowiednio do pogody. Co piąta studentka zdrowia publicznego docenia profilaktykę,



- wykonując badania kontrolne. Jedynym zachowaniem, które można uznać za przejaw dbałości o zdrowie psychiczne wśród studentów obu kierunków, jest ograniczanie używek.
- Zdaniem studentów wychowania fizycznego to biologia i wychowanie fizyczne, zaś według studentów zdrowia publicznego – propedeutyka zdrowia publicznego i promocja zdrowia są przedmiotami, w ramach których w największym zakresie podejmowano tematykę zdrowotną. Studenci wychowania fizycznego docenili bardziej szkolną edukację zdrowotną, a koleżanki ze zdrowia publicznego treści programowe dwóch przedmiotów uczelnianych.
  - Nauczyciele wychowania fizycznego i pedagogzy to – według studentów wychowania fizycznego – najlepsi edukatorzy i promotorzy zdrowia, zaś – według ich koleżanek ze zdrowia publicznego – profesjonalni edukatorzy zdrowia to osoby posiadające zawodowe kwalifikacje i kompetencje zdrowotne.

## PIŚMIENNICTWO

- Woynarowska B. Edukacja zdrowotna. Warszawa: PWN; 2007.
- Woynarowska B. (red.). Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji; 2011.
- Zatoński W. Tobacco smoking in central European countries: Poland. Tobacco and Public Health: Science and Policy. Oxford University Press 2004: 235–52.
- Shafey O, Dolwick S, Guindon GE, (eds.). Tobacco control country profiles. 2nd ed. Atlanta, GA: American Cancer Society; 2003.
- Peto R, Lopez AD, Boreham J, Thun M. Morality from Smoking in Developed Countries 1950–2000. 2nd ed. Imperial Cancer Research Fund and the World Organization. Oxford University Press 2004.
- Zatoński A, (red.). Wyrównywanie różnic w zdrowiu między krajami Unii Europejskiej. Warszawa: Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów, Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie; 2011.
- Zentgraf M, Schildmeier A, Rappat M. Zum Unterschied osteuropäischer und mitteleuropäischer Trinkkultur unter Bezugnahme auf die erreichte Alkoholisierung anlässlich eines Trinkversuches (Deutsch-Russischer Trinkversuch). Blutalkohol 2006; 46: 124–143.
- Popova S, Rehm J, Patra J, Zatoński W. Comparing alcohol consumption in central and eastern Europe to other European countries. Alcohol 2007; 42(5): 465–73.
- Baan R, Straif K, Grosse Y, Secretan B, El Ghissassi F, Biuvar V, Altieri A, Cogliano V. WHO International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. Carcinogenicity of alcoholic beverages. Lancet Oncol. 2007; 8(4): 292–3.
- Nutt DJ, King, LA, Phillips LD. on behalf of the Independent Scientific Committee on Drugs. Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. Lancet 2010; (10): 61462–6.
- Kawczyńska-Butrym Z, (red.). Uczelnia promująca zdrowie. Lublin: Wyd. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej; 1995.
- Dolińska-Zygmunt G, (red.). Podstawy psychologii zdrowia. Wrocław: Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego; 2001.
- Lewicki Cz. Edukacja zdrowotna-systemowa analiza zagadnień. Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego; 2006.
- Drabik J, Rosiak M, (red.). Styl życia w promocji zdrowia. Gdańsk: Wyd. AWFIS; 2010.
- Gromulska L, Piotrowicz M, Cianciara D. Własna skuteczność w modelach zachowań zdrowotnych oraz edukacji zdrowotnej. Przegl Epidemiol. 2009; 63: 427–432.
- Cianciara D. Zarys współczesnej promocji zdrowia. Warszawa: PZWL; 2010: 204–210.
- Wojtczak A. Zdrowie publiczne wyzwaniem dla systemów zdrowia XXI wieku. Warszawa: PZWL; 2009.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.
- Kowalewski I. Kultura zdrowotna studentów. Diagnoza i perspektywy. Kraków: Wyd. Naukowe Akademii Pedagogicznej; 2006.
- Binkowska-Bury M. Zachowania zdrowotne młodzieży akademickiej. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów; 2006.
- Romanowska-Tołoczko A. Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. Hyg Public Health 2011; 46(1): 89–93.
- Łaszek M, Nowacka E, Gawron-Skarbek A, Szatko F. Negatywne wzorce zachowań studentów. Część II. Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe. Probl Hig Epidemiol. 2011; 92(3): 461–465.
- Ślusarska B, Kulik BT, Piasecka H, Pacian A. Wiedza i zachowania zdrowotne studentów medycyny w zakresie czynników ryzyka sercowo-naczyniowego. Med Og Nauk Zdr. 2012; 18 (1): 19–26.
- Zaręczna-Baran M, Wojdak-Haasa E. Zachowania zdrowotne studentów Akademii Medycznej w Gdańsku – sposób odżywiania. Probl Hig Epidemiol. 2008; 89(1): 146–150.
- Ansari WE, Stock C, John J, Deeny P, Philips C, Snelgrove S, et al. Health Promoting Behaviours and Lifestyle Characteristics of Students at Seven Universities in the UK. Central Eur J Public Health 2011; 19(4): 197–204.

# Care for health in opinions of students of Physical Education and Public Health from colleges in Biała Podlaska

## Abstract

Care for health and pro-health behaviour are the basic issues of education and health promotion. Family, school and the milieu of peers contribute greatly to shaping the attitude. Professional passing of knowledge on health and exercise skills is a task of many promoters who perform it as a part of the teaching of school subjects to students at all stages of education. The aim of the paper is to show the pro-health behaviour taken up by students studying Physical Education and Public Health as a part of the care for health, pointing to the competent promoters who have proper qualifications for education and health promotion, and the subjects which provide the most knowledge and skills on education and health promotion. In the research participated 173 students of Physical Education and 86 students of Public Health. The students were attending the Department of Physical Education and Sports in Biała Podlaska, Poland, and the Pope John Paul II School of Higher Education in Biała Podlaska, Poland. In the study, the authors used the diagnostic survey method and questionnaire technique. The authors, having analyzed in detail the numeric data, obtained the findings which allowed them to arrive at the following conclusions, that good nutrition and systematic physical activity are the most important factors of pro-health behaviour practiced by the studied which, first of all, serve to improve physical health. Biology and Physical Education, according to the teachers, are the introduction to Public Health and Health Promotion, and according to Public Health students, are the subjects during which, to the greatest degree, theory is put into practice. The PE teachers, professional health educators, according to the surveyed, are the persons having the qualifications and competence to be educators and promoters of health.

## Key words

pro-health behaviour, students, physical education, public health