

## MAGAZYN POZNAŃSKI

## KONDYCJA FIZYCZNA NASZYCH

- Z pozoru wszystko wygląda znakomicie... - opowiada dr Anna Demuth z Akademii Wychowania i Rehabilitacji, która przebadła poznańskie elity pod kątem ich kondycji fizycznej



PIOTR SKÓRNICKI

Dr Anna Demuth jest adiunktem w Katedrze Antropologii i Biometrii poznańskiej AWF. Przygotowuje rozprawę habilitacyjną na temat kondycji fizycznej elit

**NATALIA MAZUR: Elity, czyli kto? Kogo pani badała?**

**ANNA DEMUTH:** Interesowały mnie elity intelektualne i elity władzy. Czyli profesorowie oraz doktorzy habilitowani z poznańskich uczelni. I osoby piastujące stanowiska strategiczne z punktu widzenia regionu: dyrektorzy departamentów w urzędach, politycy, parlamentarzyści. Pod pojęciem elit rozumiemy pewne mniejszości, które tworzą ludzi zajmujący czołowe pozycje w rozmaitych sferach życia społecznego, np. w gospodarce, polityce, nauce, kulturze itp. W moich badaniach elita to swoista kategoria ludzi sukcesu będąca częścią danego społeczeństwa.

**A konkretnie? Robiąc badania, wysłała pani kwestionariusze do wypełnienia. Do kogo? Może pani podać jakieś nazwiska?**

- Do prezydenta Grobelnego też wysłałam, ale czy odpowiedział? Nie wiem. Ankiety były anonimowe, sporo wracało niewypełnionych. Respondenci niechętnie odpowiadali na pytania. Przy czym bardziej niechętna była elita intelektualna niż elita władzy. Ostatecznie na pytania odpowiedziało 606 osób, mniej więcej po równo z każdej grupy, także materiał nadawał się do porównań.

**Miała pani okazję zapytać, dlaczego odpowiedzieli niechętnie?**

- Profesorowie, z którymi o tym rozmawiałam, mówią, że wcale nie czują

się elitami, a już na pewno nie uważają siebie za osoby wzorcowe. Są jednak nauczycielami akademickimi. Stąd chociażby z racji wykonywanego zawodu są albo powinni być autorytetami dla swoich uczniów. Ale może po prostu boją się przyznać do niektórych rzeczy?

**Elity mają coś do ukrycia?**

- Z pozoru wszystko wygląda znakomicie. Np. ponad 60 proc. podaje, że w wolnym czasie uprawia sport. Utwierdzamy się w tym przekonaniu, przeglądając chociażby strony niektórych instytucji naukowych: rektorzy, dyrektorzy instytutów chwają się swoimi zainteresowaniami. Ten pływa, tamten jeździ na rowerze, inny dużo spaceruje. Natomiast gdy przyjrzymy się sprawie bliżej, okazuje się, że poziom aktywności fizycznej jest niski. Tylko u 23 proc. wysoki, czyli korzystny dla zdrowia.

**Niski - to znaczy?**

- Umiarkowanie aktywna jest osoba, która np. pięć razy w tygodniu przez pół godziny spaceruje lub trzy razy w tygodniu wykonuje intensywny wysiłek fizyczny przez minimum 20 minut. Każdy, kto rusza się mniej, jest aktywny w stopniu niskim. Co ciekawe, o wiele aktywniejsza niż elita intelektualna jest elita władzy. Zastanawialiśmy się, dlaczego. Zaczęliśmy analizować życiorysy poszczególnych osób i oka-



TOMASZ KAMINSKI

Elita władzy lubi uczestniczyć w biegach ulicznych. Na zdjęciu prezydent Poznania Ryszard Grobelny na starcie półmaratonu.

zało się, że prawie 80 proc. spośród przedstawicieli elity intelektualnej w wieku szkolnym nie uprawiało sportu. To potwierdza tezę, że aktywność fizyczna musi być nawykiem: jeśli ktoś się rusza w młodym wieku, jest większa szansa, że będzie aktywny także w przyszłości. **Może większe szanse na karierę naukową ma stereotypowy klasowy kujon ze zwolnieniem z wychowania fizycznego, a ktoś, kto chce być liderem, musi być także świetny w sporcie?**

- Jest w tym z pewnością sporo prawdy. Praca naukowa wymaga śledzenia na bieżąco, co się dzieje w nauce, przeglądania prasy fachowej, czytania książek. Choć z drugiej strony „sztuka” jest umiejętność dysponowania swoim czasem wolnym - w równej ilości poświęconym na rozwój naukowy i własne zdrowie.

**Jakie sporty wybiera elita?**

- Elita władzy zdecydowanie biega. Wśród pań popularne są zajęcia oferowane przez kluby fitness. Elity intelektualne wolą golf, jazdę konną, grę w tenisa. To jest grupa, która może sobie na to pozwolić: zarobki mężczyzn z elity intelektualnej są istotnie wyższe od zarobków mężczyzn z elit władzy. W ramach samej elity intelektualnej też widać różnicę: im wyższy ktoś ma status ekonomiczny, tym częściej uprawia

sport i ma lepsze proporcje ciała. To dziwne, bo nawet „ubożsi” przedstawiciele elit są osobami dobrze sytuowanymi i uprawianie sportu nie jest poza ich zakresem możliwości.

**Jak zamożne są poznańskie elity?**

- Ponad połowa jest zadowolona ze swoich zarobków i oszczędności. 17 proc. zarabia więcej niż 4 tys. zł na osobę w rodzinie miesięcznie, a co druga osoba posiada dochód na osobę nieprzekraczający 3 tys. zł. To wystarczy, by pozwolić sobie na pewne zachowania zdrowotne.

**Na buty do biegania wystarczy.**

- Na koszulkę też. I już można rozpocząć trening.

**Może elita władzy biega, by zbliżyć się do wyborców?**

- Rzeczywiście przedstawiciele elity władzy często biorą udział w biegach ulicznych i mogą mieć w tym pewien cel. Zależy im na popularności, pozytywnym postrzeganiu przez społeczeństwo. Ale trudno rozstrzygnąć, jaka jest rzeczywista motywacja do startu w biegach długodystansowych. Nawet rozmowa w cztery oczy z daną osobą mogłaby nie przynieść oczekiwanych efektów. Pewnie usłyszelibyśmy: biegam dla zdrowia, dla poprawy własnej kondycji. I pewnie to prawda. A dlaczego elity intelektualne wolą golf lub tenis? Obie dyscypliny postrzegane są jako bardzo elitarne, uprawiane przez osoby dobrze sytuowane pod względem

# ELIT

Fizycznego, która na potrzeby rozprawy

materialnym. Może więc chodzi o pewną oryginalność?

**Jak dużo trzeba trenować, żeby zakwalifikować się do ludzi ruszających się intensywnie?**

- Należy podejmować np. intensywny wysiłek fizyczny kilka razy w tygodniu, za każdym razem przynajmniej przez godzinę. W ten sposób wysiłek ten kategoryzuje Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej, którym się posłużyliśmy. Bierze się w nim pod uwagę aktywność fizyczną związaną z pracą zawodową, z pracami domowymi i w czasie wolnym. O intensywnym wysiłku mówimy, gdy podejmowana aktywność fizyczna zmusza nas do silnego, wzmożonego oddychania.

**Elity nie lubią się pocić.**

- I są efekty: przedstawiciele elit charakteryzują się tak zwaną otyłością centralną.

**Prościej mówiąc: elita jest brzuchata.**

- I w tym przypadku znowu elita intelektualna wypada gorzej niż elita władzy. Co gorsza, przedstawiciele elity intelektualnej oceniając swoją sylwetkę, zwykle twierdzą, że jest dobrze, jest OK. Kiedy w środowisku jest więcej osób z otyłością, automatycznie pozwalamy sobie na dodatkowe kilogramy. Przychodzi nam to łatwiej, niż gdybyśmy przebywali w środowisku osób szczupłych.



Przedstawiciele elit charakteryzują się tak zwaną otyłością centralną.

**Prościej mówiąc: elita jest brzuchata**

**Można o kondycji elity powiedzieć coś dobrego?**

- Ponad połowa badanych - dokładnie 54 proc. - wskazała, że kiedykolwiek paliła papierosy. Ale - co brzmi optymistycznie - połowie tej grupy udało się nałóg porzucić. Obserwowane więc zmiany zachodzą w pozytywnym kierunku. Palenie wśród elit to raczej problem kobiet. Z kolei wyniki ogólnopolskich badań epidemiologicznych wskazują, że w naszym społeczeństwie to raczej mężczyźni częściej są palaczami. Ale wśród elit pali co czwarty mężczyzna i co trzecia kobieta. Palacze wypalają dziennie przynajmniej 10 papierosów.

**Co jedzą poznańskie elity? Pyry czy trufle?**

- W kwestionariuszu pytaliśmy m.in., czy przed wyjściem z domu jedzą śniadanie, jaką liczbę posiłków spożywają. Tabelę produktów także zamieściliśmy, aczkolwiek mało osób rzetelnie ją wypełniło. Podobnie, choć może z innych przyczyn, stało się z pytaniem dotyczącym konsumpcji alkoholu. Tu liczba braków odpowiedzi była tak duża, że niestety tych danych nie można wykorzystać w analizie.

**Jak brzmiało to pytanie?**

- Pytaliśmy o spożycie alkoholu: czy ma charakter okazjonalny, czy regularny, a także o rodzaj alkoholu. Inne badania wykazują, że wśród osób z wyższym wykształceniem, o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym, to ko-

biety często piją alkohol: nieduże ilości, ale codziennie. W naszych badaniach nie udało się jednak tego potwierdzić ani obalić. Picie alkoholu jest zachowaniem ogólnie nieakceptowanym. Często pomija się więc odpowiedzi na to pytanie, aby nie ujawnić swoich ewentualnych słabości lub skłonności.

**Byłam przekonana, że kieliszek wina do obiadu nikogo nie oburza.**

- Pewnie tak jest. Choć wydaje się, że brak odpowiedzi na to pytanie wiąże się z pewną ostrożnością wynikającą ze świadomości dotyczącej zachowań powszechnie nieakceptowanych.

**A dlaczego elity nie chciały mówić o jedzeniu?**

- Żeby odpowiedzieć na pytania, trzeba było przeanalizować swoją dietę, to wymagało poświęcenia czasu. Czasu, którego elity nie mają. Ale generalnie elity uważają, że odżywiają się prawidłowo. I rzeczywiście: jedzą dużo owoców, warzyw. Problemem jest nieregularność w spożywaniu posiłków. Trudno utrzymać regularność, gdy nie pracuje się od godz. 8 do 15. Kobiety, które palą, często zastępują śniadanie papierosem.

**To jak? Warto naśladować poznańskie elity?**

- Upodabniać się figurą nie warto. Zwłaszcza że - co widać przede wszystkim w przypadku mężczyzn - jedno niezdrowe zachowanie pociąga drugie. Mężczyzna, który ma brzuszek, zwykle pali papierosy. Ale warto naśladować tę 23-procentową grupę osób intensywnie aktywnych i osoby, które rzuciły palenie.

Okazuje się, że charakterystyki aktywności fizycznej opisujące elity nie różnią się od statystyk opisujących ogół społeczeństwa polskiego. Wyniki badań np. Eurobarometru pokazują, że osoby z wyższym wykształceniem charakteryzują się wyższym poziomem aktywności fizycznej niż osoby z wykształceniem zawodowym i podstawowym. Tymczasem elity reprezentują przeciętny poziom aktywności fizycznej. Nie wyróżniają się pod tym względem.

**Wniosek: na statystyki pracują osoby wykształcone, niekwalifikujące się jednak do elit?**

- Być może. Elitom szkodzi dobrodziejstwa współczesnej cywilizacji. Z pewnością nasi respondenci posiadają samochody, które w znaczący sposób ograniczają ich aktywność fizyczną. Nierzadko do minimum. Często bywają na rozmaitych spotkaniach, konferencjach, uczestniczą w przyjęciach. W takich warunkach trudno utrzymać prawidłową masę ciała.

**A po co nam w ogóle zdrowe, szczuple elity?**

- To osoby, które mają głos decydujący w różnych sprawach. Przeprowadzono badania wśród lekarzy. Okazało się, że personel medyczny preferujący aktywny styl życia częściej zaleca pacjentom uprawianie ćwiczeń fizycznych w porównaniu z grupą pracowników mało aktywnych. Idąc tym tropem: jeżeli elita jest aktywna, będzie wdrażała więcej pomysłów stymulujących aktywność wśród mieszkańców. Statystyki o niskiej aktywności fizycznej wśród Polaków pokazujemy regularnie, od lat. I nic się nie zmienia. Może jeśli ci, którzy są gdzieś wyżej, zauważą, że rzeczywiście nie są aktywni fizycznie, mają trochę za dużo tu i ówdzie, palą, to zmienią coś w sobie, a w efekcie zmienią się otoczenie? ●

Rozmawiała NATALIA MAZUR

## ELITY KOMENTUJĄ

# Cały dzień na galowo, no i te poczęstunki...



TOMASZ KAMINSKI

**PROF. TOMASZ ŁODYGOWSKI, REKTOR POLITECHNIKI POZNAŃSKIEJ (1)**

Jakoś umknęła mi ta ankieta, ale choć nie robię na ten temat rehabilitacji, to powiem, że dużo w niej pokrywa się z moimi odczuciami i przeświadczeniem. Część elit to pracoholicy i nie umieją sobie narzucić „świętych” godzin na odrobinę wysiłku innego typu. Nie mają też ustalonych reguł i zasad prowadzenia diety. Do tego wszystkiego w ogólnym przeświadczeniu nie wypada im przyjeżdżać do pracy na rowerze, bo muszą egzystować cały dzień na galowo; no i te poczęstunki o dziwnych porach.

Niektórzy twierdzą, że statystyką można udowodnić każdą tezę, jednak w tym przypadku chyba ona nie kłamie. Choć oczywiście z niektórymi uogólnieniami pewnie można by dyskutować jak np. o tych kujonach zwalnianych przez mamusie z lekcji wf.

**KATARZYNA KRETKOWSKA, RADNA SLD (2)**

Elita żyje niezdrowo? Nie ma w tym nic paradoksalnego. Obzarstwo zawsze było grzechem ciężkim elity, a nie ludu prostego. Do określenia „elita” podchodzi z rezerwą, wolałabym mówić o ludziach z wyższym wykształceniem piastujących konkretne funkcje. Wśród samorządowców i urzędników często spotykam



ŁUKASZ OGRÓDOWCZYK

ludzi, którzy jedzą niezdrowo i nieregularnie, piją dużo piwa i pałają. Ale też przybywa ludzi zmotywowanych do dbania o formę: konkurencja na rynku jest coraz większa, nie można sobie pozwolić na tygodnie spędzone na zwolnieniach lekarskich. A że nie widać tego w wynikach badań? Cóż, w każdym z nas drzemie Kiepski. Niezależnie od stanu portfela i świadomości zdrowotnej jesteśmy zagonieni, doskwiera nam lenistwo. Dużo czytamy, piszemy, siedzimy przy komputerze i codziennie walczymy ze sobą, by wyjść pobiegać.

**PROF. MARIAN GORYNIA, REKTOR UNIWERSYTETU EKONOMICZNEGO W POZNANIU (3)**

*Na naszą prośbę o komentarz odpowiada mailem, z dopiskiem: „Przepraszam, że tak późno. Mam dobre usprawiedliwienie - byłem na basenie i przepłynąłem dwa kilometry. Drugi raz w tym tygodniu”.*

Komentarz do wywiadu jest utrudniony przez fakt, że nie znam treści ankiety badawczej ani szczegółowych wyników. Ogólnie moje obserwacje pokrywają się z prawidłowościami wskazanymi przez autorkę badań.

Podana definicja elity intelektualnej jest jednak chyba trochę za wąska. Myślę, że do takiej elity można także zaliczyć osoby ze stopniem doktora z kilkuletnim stażem. Uwzględnienie tylko tzw. samodzielnych pracowników naukowo-dydaktycznych może trochę „skrzywić” wyniki - bo to w istotnej części osoby starsze, z róż-



ANDRZEJ MONCZAK

nych powodów mniej skłonne do zachowań prozdrowotnych.

Niestety moje osobiste obserwacje potwierdzają spostrzeżenie, że ogólny poziom aktywności fizycznej jest w naszym środowisku niski. Przekonałem się o tym osobiście, agituując grono profesorskie z UEP i z innych uczelni poznańskich do udziału w biegu Ekonomiczna Piątka. Bardzo wiele osób odmawiało ze względu na „brak ogólnej kondycji i przygotowania”. Ale z drugiej strony jest też grono aktywne. Na UEP regularnie biega kilkunastu profesorów, podobna liczba pływa i gra w tenisa. Są też golfiści, siatkarze i rowerzyści. Okazuje się więc, że istnieją dobre wzorce do naśladowania.

Moje obserwacje z „podwórka UEP” nie potwierdzają natomiast tego, że im wyższy ktoś ma status ekonomiczny, tym częściej uprawia sport. Nierzadko osoby najlepiej sytuowane są pracoholikami i nie mają czasu na sport.

A gdyby ktoś zapytał mnie, dlaczego biorę udział w ulicznych biegach? Odpowiedziałbym, że moja motywacją jest mieszanka przyjemności, dbania o kondycję, troski o zdrowie. Ale jest też pewien element kalkulacji - nie polityka, ale nauczyciela akademickiego, który chciałby przekazać studentom coś więcej, aniżeli tylko wiedzę.

Wydaje się, że propagowanie prozdrowotnych postaw wśród studentów należy do obowiązków uczelni. Gdy organizujemy Ekonomiczną Piątkę wielu studentów startuje, bo jak mi sami mówią - chcą prześcignąć rektora. ●

R E K L A M A

# BÓŁ

Jeżeli choruje Pan/Pani na stwardnienie rozsiane (SM) i cierpi Pan/Pani z powodu przewlekłego bólu, być może kwalifikuje się Pan/Pani do udziału w badaniu klinicznym.

• Rozpoznanie SM  
• 80% wykluczy z udziałem w badaniu nieaktywnych, np. pacjenci, u których nie ustalono przyczyn bólu  
• Wiek od 18 do 85 lat  
• Zakwalifikowanie: badania mają być bezpieczne i skuteczne (niezależnie od czasu trwania choroby)  
• Udział w badaniu nie powoduje kosztów udziału w badaniu

Alby uzyskać więcej informacji dotyczących prowadzenia tego badania w lokalnym ośrodku, proszę telefonować pod numer:  
Kierownik Wydziału Centrum Leczenia SM  
Dariusz Białek, Kierownik Wydziału  
ul. P. Włocławskiego 10  
60-200 Poznań  
t. 011 42 63 00 00  
f. 011 42 63 00 00

**PRIME**  
Pain Research In Multiple Sclerosis

AVANIR  
Informacja o badaniu wysłano przez e-mail: PFD, Sp. z o.o. 100711

3238776