

Magdalena Kwiek

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

ORCID: 0000-0003-2550-9527

Anna Witek

Akademia Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie

ORCID: 0009-0003-81806451

Aktywność fizyczna studentów kierunków związanych ze sportem i rekreacją

Streszczenie

Aktywność fizyczna, kluczowa dla zdrowia i dobrostanu ogólnego, obejmuje zarówno sport, jak i codzienne czynności zawodowe i domowe. Regularny ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób oraz poprawia kondycję fizyczną oraz psychiczną. Dla osób studiujących kierunki związane ze sportem aktywność fizyczna ma istotne znaczenie zarówno zdrowotne, jak i edukacyjne. Studia te łączą bowiem teorię z praktyką, kształtując świadomość na temat znaczenia ruchu. Celem autorek było ocenienie poziomu aktywności sportowo-rekreacyjnej studentów oraz poznanie najpopularniejszych wśród nich form aktywności i barier ograniczających tę aktywność. Wyniki badania wykazały, że ponad połowa studentów utrzymuje aktywność fizyczną na poziomie rekomendowanym przez WHO. Najczęstszymi formami rekreacji były: jazda na rowerze, ćwiczenia siłowe i pływanie, a głównymi barierami – brak czasu i motywacji do ćwiczeń.

Physical activity of students in sports- and recreation-related fields

Abstract

Physical activity is essential for health and overall well-being, encompassing sports, daily professional tasks, and household activities. Regular exercise reduces the risk of many diseases while improving both physical and mental health. For students in sports-related fields, physical activity plays a crucial role not only in maintaining health but also in their education. These studies integrate theory with practice, fostering awareness of the importance of movement. The authors aimed to assess the level of sports and recreational activity among these students, identify the most popular forms of exercise, and explore barriers limiting their participation in physical activity. The results indicated that more than half of the students engage in physical activity at levels recommended by the WHO. The most common forms of recreation included cycling, strength training, and swimming, while the main barriers were a lack of time and motivation to exercise.

Słowa kluczowe: aktywność rekreacyjna, bariery rekreacji, czas wolny, poziom sprawności fizycznej

Key words: barriers to recreation, free time, level of physical fitness, recreational activity

Otrzymano: [9.11.2024]

Received: [9.11.2024]

Zaakceptowano: [10.12.2024]

Accepted: [10.12.2024]

Sugerowana cytacja/Suggested citation: Kwiek, M, Witek, A. (2024). Aktywność fizyczna studentów kierunków związanych ze sportem i rekreacją. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia Geographica*, 21, doi: 10.24917/20845456.21.4

Wstęp

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia i dobrostanu człowieka. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje ją jako każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatku energetycznego (WHO, 1946). Obejmuje ona nie tylko zorganizowane zajęcia sportowe, lecz również codzienną aktywność zawodową i domową. Regularna aktywność fizyczna przynosi liczne korzyści zdrowotne, takie jak zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów oraz poprawę ogólnej kondycji fizycznej i psychicznej (Makowiec-Dąbrowska, 2012).

Dla studentów kierunków związanych ze sportem i rekreacją, aktywność fizyczna stanowi nie tylko element zdrowego stylu życia, lecz również integralną część ich edukacji i przyszłej kariery zawodowej. Programy studiów na tych kierunkach łączą wiedzę teoretyczną z praktycznymi umiejętnościami, mając na celu kształtowanie świadomości na temat znaczenia ruchu i rekreacji. Jednakże, mimo oczekiwań, że studenci tych kierunków będą bardziej aktywni fizycznie, rzeczywisty poziom ich zaangażowania w aktywność ruchową i turystykę aktywną może być zróżnicowany.

Celem autorek była analiza aktywności fizycznej studentów kierunków sportowych i rekreacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem ich uczestnictwa w turystyce aktywnej i rekreacji ruchowej. Badanie miało również na celu identyfikację potencjalnych barier ograniczających udział w aktywności fizycznej wśród tej grupy badanych.

Definicje aktywności fizycznej

Zgodnie z definicją WHO aktywność fizyczna to każdy ruch ciała wytwarzany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatku energetycznego. Aktywność fizyczna odnosi się więc do wszelkiego ruchu, w tym w czasie wolnym, w celu transportu do i z miejsc zamieszkania/pracy lub jako część pracy lub zajęć domowych (WHO, 2020). W związku z tą definicją zaliczyć należy do aktywności fizycznej nie tylko zorganizowane zajęcia sportowe, lecz również typową codzienną aktywność zawodową oraz prace domowe. Ćwiczenia stanowią rodzaj aktywności fizycznej, która jest zaplanowana, określona, powtarzalna oraz ma na celu poprawę lub utrzymanie jednego lub większej liczby elementów sprawności fizycznej. Poza ćwiczeniami typowo sportowymi, wszelkie inne aktywności fizyczne, które odbywają się w czasie wolnym (jako część pracy zawodowej bądź domowej), również przynoszą korzyści zdrowotne (Siwiński, 1998).

Aktywność fizyczna jest również definiowana jako skurcz mięśni szkieletowych, który powoduje wzrost wydatku energetycznego. Ruch nie musi występować,

ponieważ skurcze izometryczne wymagają energii, ale nie wywołują ruchu (Birch i in., 2012).

Woynarowska (2013) aktywność fizyczną określa jako wszystkie czynności i zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem (pracą mięśni), w czasie których przyspiesza czynność serca i oddech, a także pojawia się uczucie ciepła (często towarzyszy temu pocenie się).

W powszechnym rozumieniu aktywność fizyczna to każda forma ruchu ciała, która powoduje wydatkowanie energii przez mięśnie, wiążąc się z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie (Cholewa, Kunicki, 2014). Może przybierać różne formy, od codziennych czynności, takich jak chodzenie, prace domowe czy jazda na rowerze, po bardziej intensywne działania, jak np. bieganie, pływanie czy uprawianie sportu. Aktywność fizyczna obejmuje zarówno wysiłek wykonywany w czasie pracy, jak i w czasie wolnym, podczas ćwiczeń rekreacyjnych lub sportowych. W literaturze przedmiotu wyróżnia się podział aktywności fizycznej na: aktywność w czasie wolnym (np. sport czy ćwiczenia fizyczne), obowiązki domowe, pracę zawodową oraz inne czynniki wpływające na bilans energetyczny organizmu (Kościuczuk i in., 2016).

Aktywność fizyczna jest zwykle opisywana za pomocą czterech podstawowych parametrów: rodzaju, częstotliwości, czasu trwania oraz intensywności. Wskaźnikiem intensywności wysiłku, który jest najczęściej stosowany, jest równoważnik metaboliczny (MET), gdzie 1 MET odpowiada poziomowi wydatkowanej energii w stanie spoczynku. Ainsworth i in. (2011) opracowali szeroką klasyfikację różnych form wysiłku w zależności od poziomu wydatku energetycznego, a jej najnowsza aktualizacja pochodzi z 2011 roku. Specjalne wartości intensywności aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży opisywali w swoich badaniach m.in. Ward i in. (2007) oraz Arvidsson (2007). Określenie intensywności wysiłku, czyli ilości wydatkowanej energii podczas aktywności fizycznej, jest kluczowe dla oceny poziomu aktywności ruchowej (Nałęcz i in., 2021).

Znaczenie aktywności fizycznej

Już 2500 lat p.n.e. w starożytnych Chinach dostrzeżono korzystny wpływ aktywności fizycznej na różne aspekty ludzkiego życia. Z tego okresu pochodzą bowiem pierwsze wzmianki o zorganizowanych ćwiczeniach mających na celu poprawę zdrowia. Również starożytni europejscy lekarze, tacy jak Hipokrates i Galen, byli zwolennikami aktywnego trybu życia oraz stosowania ruchu w leczeniu chorób. Na przełomie wieków XIX i XX zaczęły pojawiać się pierwsze badania naukowe, analizujące związek między aktywnością fizyczną, sportem wyczynowym, stanem zdrowia i długością życia. W drugiej połowie XX wieku przeprowadzono wiele badań potwierdzających, że siedzący tryb życia jest istotnym czynnikiem ryzyka rozwoju wielu przewlekłych chorób, które są jedną z głównych przyczyn śmierci, natomiast aktywność fizyczna przynosi liczne korzyści zarówno społeczne, jak i psychiczne (Drygas, Jegier, 2003). Aktywność fizyczna jako naturalny bodziec ma zdolność do wszechstronnego oddziaływania na organizm, wspierając prawidłowe funkcjonowanie wszystkich jego narządów. Może być kluczowym elementem strategii zdrowego stylu życia, pod warunkiem że ćwiczenia wykonywane są w sposób umiarkowany, dobrze zaplanowany, a obciążenia są stopniowo zwiększane.

Pomimo rosnącej świadomości zdrowotnej, część społeczeństwa nie zdaje sobie jednak sprawy z bezpośredniego związku między regularną aktywnością ruchową a zdrowiem. Tylko niewielka część populacji uznaje brak ruchu za jeden z kluczowych czynników szkodliwych dla zdrowia (Kantoma i in., 2008). Tymczasem ruch jest podstawową potrzebą człowieka na każdym etapie życia, a jego brak może mieć poważne konsekwencje zdrowotne (Baj-Korpak i in., 2012).

Należy pamiętać, że już aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, wykonywana regularnie, niesie ze sobą ogromne korzyści dla organizmu. Przykładowo zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, będących główną przyczyną zgonów w Polsce (Skorupska, Śliż, 2013).

Aktywność fizyczna to również podstawowe działanie w prewencji cukrzycy typu 2 czy depresji – chorób, które są ogromnym problemem populacyjnym. Ponadto odpowiedni poziom aktywności fizycznej obniża prawdopodobieństwo złamań m.in. kości biodrowej lub kręgosłupa. Aktywność fizyczna to również udowodniony czynnik profilaktyki nowotworowej, zmniejszający ryzyko zachorowania na raka jelita grubego (określony), macicy i piersi (zwłaszcza w wieku menopauzalnym). Regularny ruch jest skuteczną metodą na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Podkreślić należy, że takie ochronne działanie wykazuje zarówno aktywność fizyczna w postaci systematycznych ćwiczeń sportowych, jak i zwiększony poziom aktywności związanej z pracą zawodową (Gugała-Mirosz, 2018).

Aktywność fizyczna odgrywa szczególną rolę w rozwoju dzieci i młodzieży, wpływając pozytywnie na ich zdrowie fizyczne, rozwój psychiczny oraz społeczny. Regularny ruch wspiera prawidłowy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego, zwiększa wydolność sercowo-naczyniową oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Ponadto aktywność fizyczna poprawia zdolności poznawcze, koncentrację i wyniki w nauce, a także kształtuje umiejętności społeczne, takie jak współpraca i rywalizacja w duchu fair play. Długofalowo, nawyk aktywności fizycznej w młodym wieku sprzyja zdrowiu w dorosłości (Olszewska, 2017).

Zajęcia sportowo-rekreacyjne w procesie edukacji studentów

Popularność kierunków studiów związanych ze sportem i turystyką w Polsce znacznie wzrosła, zwłaszcza w kontekście rosnącego zainteresowania zdrowym trybem życia i aktywnością fizyczną. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że sport i turystyka to dziedziny, które nie tylko zyskują coraz więcej zwolenników, lecz także stanowią istotną część sektora edukacyjnego. Raporty te pokazują, że np. w 2023 roku zwiększyła się liczba studentów wybierających kierunki takie jak rekreacja, turystyka i sport, które często łączą się z takimi dziedzinami jak zarządzanie i promocja zdrowia, co również przyciąga młodych ludzi (GUS, 2024).

Coraz większa liczba osób podejmujących studia wyższe oraz wzrost świadomości pozytywnego wpływu aktywności na zdrowie powodują, że okres realizacji obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego się wydłuża. Zgodnie z uchwałą Zespołu doradczego ds. Studenckich Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego nr 9/2019 z dnia 30 grudnia 2019 roku rekomenduje się, aby zajęcia z wychowania fizycznego bezwzględnie odbywały się na I lub II roku studiów

w wymiarze minimum 60 godz. na stopniu licencjackim lub na studiach jednolitych magisterskich. Jest to naturalna kontynuacja zajęć ze szkoły średniej, pozwalająca studentom na poznanie pełnej oferty zajęć sportowych oferowanych przez jednostki odpowiedzialne za sport (Uchwała nr 9/2019). Programy nauczania na polskich uczelniach przewidują minimum 60 godz. tych zajęć jako część obowiązkową. W rezultacie zwiększona liczba godzin wychowania fizycznego w zreformowanych szkołach oraz na uczelniach stwarza młodym ludziom lepsze warunki do wypracowania trwałych nawyków związanych z aktywnością fizyczną.

Studenti kierunków takich jak wychowanie fizyczne, turystyka i fizjoterapia (zgodnie z założeniami programów tych studiów) są przygotowywani do motywowania innych do podejmowania różnych form aktywności ruchowej oraz do wykorzystania ruchu w profilaktyce i leczeniu. W programach tych studiów, oprócz zajęć związanych z aktywnością ruchową i turystyką aktywną o charakterze teoretycznym, istotne są zajęcia praktyczne, mające na celu rozbudzenie w studentach świadomości potrzeby uprawiania rekreacji ruchowej i turystyki. Zajęcia te dają im jednocześnie podstawową wiedzę i umiejętności do podejmowania tych form po zakończeniu studiów. W tabeli 1 przedstawiono przykładowe kursy związane z aktywnością fizyczną zawarte w planach studiów na kierunkach wychowanie fizyczne, turystyka i fizjoterapia, oferowanych przez różne uczelnie (tab. 1).

Tab. 1. Sportowo-rekreacyjne kursy praktyczne na kierunkach związanych ze sportem i rekreacją w wybranych czterech uczelniach województwa małopolskiego

Uczelnia/ Kierunek	Turystyka	Fizjoterapia	Wychowanie fizyczne
Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Sączu	–	Kształcenie ruchowe, metodyka nauczania ruchu, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, pływanie, lekkoatletyczne formy rehabilitacji, ćwiczenia korekcyjne, choreoterapia	Ćwiczenia korekcyjne, taniec, gimnastyka, lekka atletyka, pływanie, sporty walki, sporty śnieżne, zespołowe gry sportowe, zabawy i gry ruchowe, podstawy turystyki, obóz szkoleniowy
Akademia Tarnowska	–	Gry zespołowe, pływanie, kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu, gimnastyka z elementami akrobatyki, podstawy jogi i pilatesu, wspinaczka, sporty siłowe w kinezyterapii, choreoterapia, trening wytrzymałościowy, terapia w wodzie	Pływanie, tańce i rytmika, zespołowe gry sportowe, narciarstwo, wspinaczka, gimnastyka, lekka atletyka, specjalność instruktorska, unihokej, ćwiczenia prozdrowotne, korekcja wad postawy, fitness, podstawy rekreacji i turystyki, obóz, gry i zabawy ruchowe, obóz turystyki

Akademia Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie	Zarządzanie rekreacją i rozrywką: plenerowa rekreacja przygodowa, gry i zabawy, animacje, prowadzenie imprez rozrywkowych, specjalizacje instruktorskie, obóz turystyczny Turystyka przygodowa: aktywne formy turystyki, obóz wędrówny, gry kooperacyjne i przygodowe, podstawy survivalu, Karpaty jako teren aktywności	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu, metodyka nauczania ruchu, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, gimnastyka, pływanie, lekkoatletyczne formy rehabilitacji ruchowej, ćwiczenia kompensacyjno-korekcyjne, choreoterapia, kinezyterapia	Turystyka i rekreacja, zespołowe gry sportowe, pływanie, lekka atletyka, gimnastyka, gimnastyka artystyczna, sporty walki, tenis, tenis ziemny, łyżwiarstwo, wrotkarstwo, obóz letni, obóz zimowy, specjalności instruktorskie.
Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie	Podstawy rekreacji, turystyka kwalifikowana, turystyka eventowa, turystyka przygodowa, animacja dzieci i młodzieży, rekreacyjne formy animacji, obóz turystyki aktywnej,	–	–

Źródło: opracowanie własne

Metodologia badań

Wydawać się może, że studenci kierunków związanych ze sportem powinni być bardziej niż inni zainteresowani uprawianiem turystyki oraz rekreacji ruchowej. Zainteresowanie to powinno wynikać zarówno z osobistych predyspozycji studentów, jak i wpływu programu studiów. Czy tak jest naprawdę?

To pytanie stanowiło punkt wyjścia badań autorek, przeprowadzonych wśród studentów oraz absolwentów wychowania fizycznego, fizjoterapii oraz turystyki i rekreacji, pochodzących z różnych uczelni, zlokalizowanych głównie w województwie małopolskim.

Głównym celem badań było dokonanie podstawowej charakterystyki aktywności sportowo-rekreacyjnej badanych w zakresie formy oraz częstości aktywności. Dodatkowo celem było wskazanie najczęstszych barier ograniczających badanych uczestnictwo w aktywności ruchowej oraz samoocena sprawności fizycznej badanych na podstawie ich uczestnictwa w testach sprawnościowych. W ankiecie określono jasno, że nie chodzi o każdą aktywność ruchową wykonywaną w ciągu dnia (związaną np. z dojściem do pracy, domu, sprzątaniami, przygotowywaniem posiłków itp.), lecz celową, ukierunkowaną na poprawę zdrowia, samopoczucia, kondycji fizycznej oraz siły mięśni.

Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jakie formy aktywności badani wybierają najczęściej?
2. Gdzie badani najchętniej ćwiczą?

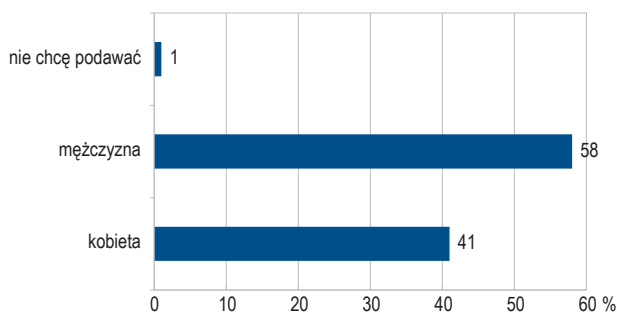
3. Ile czasu badani poświęcają na ćwiczenia?

4. Czy badani są zadowoleni ze swojego poziomu sprawności?

Badania zostały przeprowadzone w marcu 2022 roku metodą kwestionariusza ankietowego w formie internetowej, za pomocą aplikacji „Google Forms”. Wykorzystano autorski formularz, który udostępniano za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz poczty elektronicznej. Formularz skierowany był do osób będących studentami lub absolwentami kierunków: wychowanie fizyczne, turystyka oraz fizjoterapia. Ankieta zawierała pytania jednokrotnego i wielokrotnego wyboru oraz jedno otwarte. W niektórych pytaniach przewidziano możliwość wyboru odpowiedzi „inne” lub dopisanie własnej odpowiedzi.

Wyniki badań

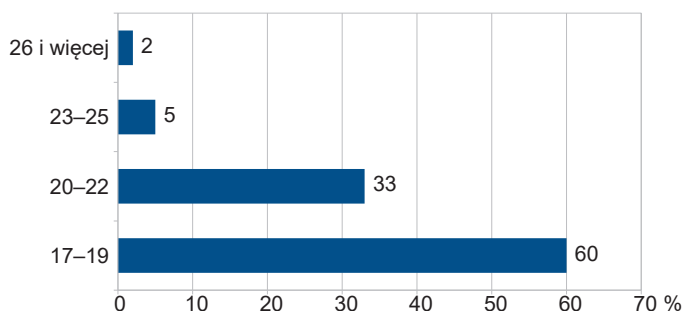
W badaniach wzięło udział 96 osób, spośród których ponad połowę stanowili mężczyźni (ryc. 1).



Ryc. 1. Płeć badanych

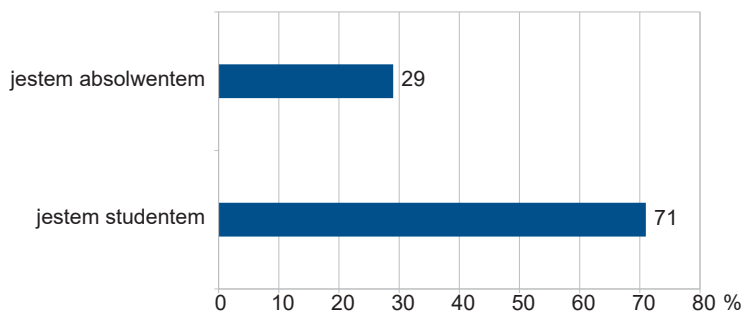
Źródło: opracowanie własne

Grupę badawczą stanowiły w większości osoby młode, głównie studenci I roku, w wieku 17–19 lat, zamieszkujący wsie lub duże miasta (ryc. 2–4).



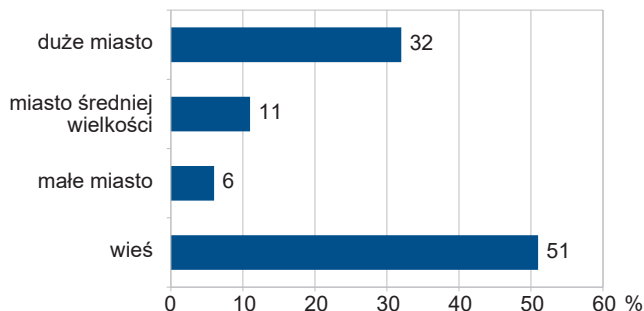
Ryc. 2. Wiek badanych

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 3. Status badanych

Źródło: opracowanie własne

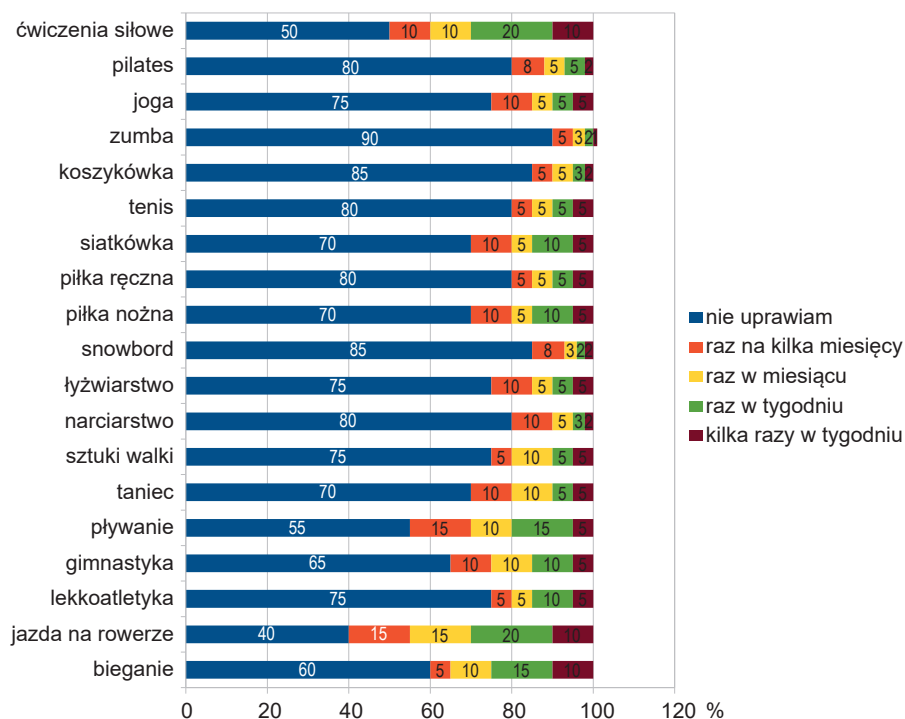


Ryc. 4. Miejsce zamieszkania badanych

Źródło: opracowanie własne

Aby dokonać podstawowej charakterystyki aktywności fizycznej badanych, zapytano ich o najczęściej podejmowane formy aktywności ruchowej w czasie wolnym (poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego i ruchowymi wynikającymi z programu studiów oraz z rodzaju wykonywanej pracy).

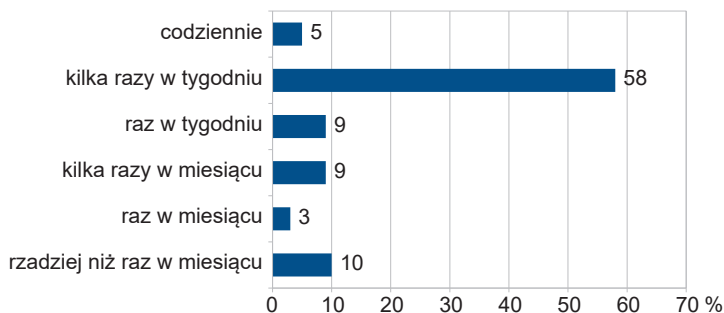
Z danych przedstawionych na rycinie 5 wynika, że wiele badanych osób nie podejmowało części przedstawionych aktywności. Największą systematyczność zanotowano w przypadku ćwiczeń siłowych, które były najczęściej wykonywane kilka razy w tygodniu. Bieganie, pływanie, jazda na rowerze i sporty zespołowe (jak np. piłka nożna) również skupiały grupę osób regularnie zaangażowanych, choć dominowały osoby, które rzadko (lub w ogóle nie) nimi się nie zajmowały. Sporty zimowe (jak narciarstwo czy snowboard) uprawiano raz na kilka miesięcy, co wynika z ich sezonowego charakteru. W przypadku aktywności takich jak joga, pilates, czy zumba zaobserwowano pewien podział na osoby, które uprawiają je regularnie, i te, które ich w ogóle nie praktykują. Najwięcej osób nie angażuje się regularnie w większość aktywności fizycznych, choć pewne wyjątki dotyczą jazdy na rowerze, ćwiczeń siłowych i biegania (ryc. 5).



Ryc. 5. Formy aktywności ruchowej podejmowane przez badanych

Źródło: opracowanie własne

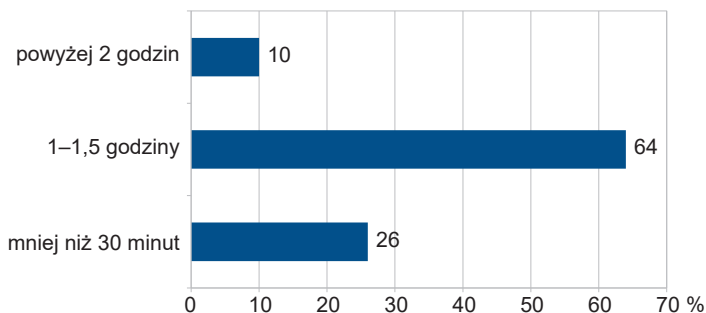
Niewiele ponad połowa badanych zadeklarowała, że podejmuje aktywność fizyczną kilka razy w tygodniu, a tylko 5% respondentów ćwiczy codziennie. Z kolei 22% badanych angażuje się w aktywność sportowo-rekreacyjną nieregularnie, kilka razy w miesiącu lub nawet rzadziej (ryc. 6).



Ryc. 6. Częstotliwość aktywności ruchowej podejmowanej przez badanych

Źródło: opracowanie własne

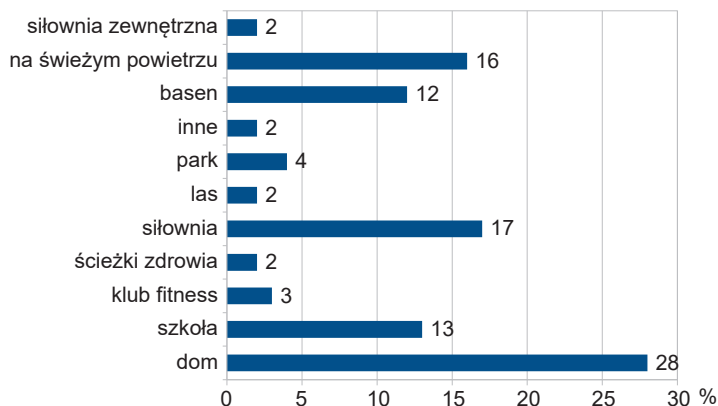
Największa grupa badanych, jeśli w ogóle podejmuje aktywność fizyczną, poświęca na nią około godziny. Niewielka część aktywnych respondentów trenuje znacznie dłużej, natomiast 26% badanych deklaruje, że ćwiczy krótko – do 30 min (ryc. 7).



Ryc. 7. Czas trwania aktywności ruchowej badanych

Źródło: opracowanie własne

Miejscami, które respondenci wybierali najczęściej do ćwiczeń, były miejsce zamieszkania (dom) i siłownia. Część osób biorących udział w badaniach (16%) wybierała też ćwiczenia na świeżym powietrzu. Niewielki odsetek, około 2%, ćwiczył w lesie, na ścieżkach zdrowia, siłowniach zewnętrznych lub w innych miejscach niewymienionych w ankiecie (ryc. 8).



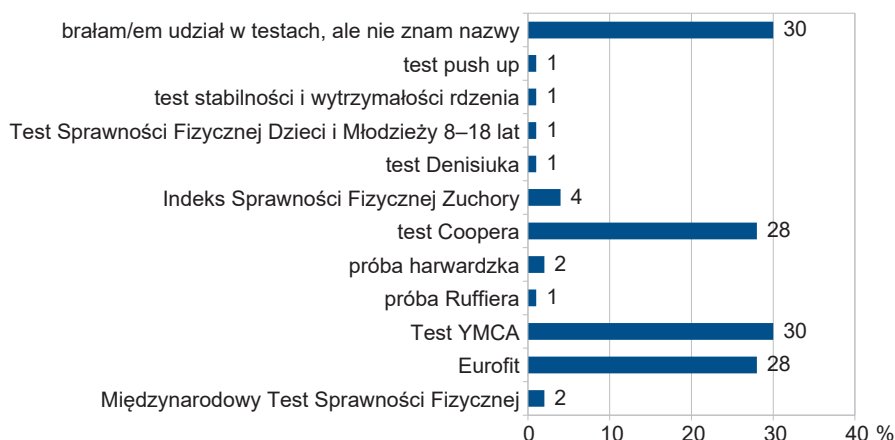
Ryc. 8. Miejsce ćwiczeń najczęściej wybierane przez badanych

Źródło: opracowanie własne

Badane osoby, ze względu na to, że studiują lub studiowały na kierunkach związanych ze sportem, miały możliwość uczestniczenia w różnorodnych testach

sprawności fizycznej. Dzięki temu zdobyły nie tylko praktyczne doświadczenie w zakresie własnej sprawności, ale również wiedzę teoretyczną na temat interpretacji wyników takich testów.

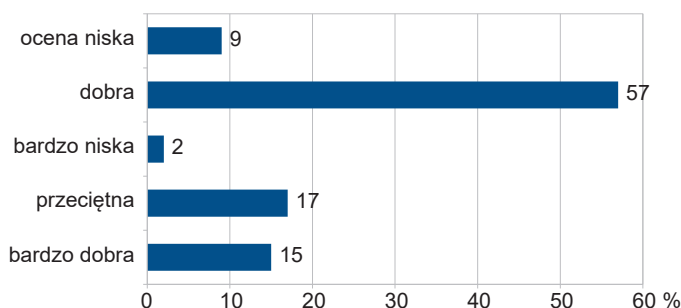
Wyniki badań przedstawione na rycinie 9 potwierdzają, że wszyscy respondenci brali udział w testach sprawności fizycznej. Jednak aż 30% badanych niestety nie pamięta rodzaju testu, w którym uczestniczyło, lub nie zna jego nazwy. Podobny odsetek badanych wskazał popularne testy, takie jak Test Sprawności Fizycznej Dzieci i Młodzieży YMCA, Eurofit i test Coopera, jako te, w których mieli okazję brać udział.



Ryc. 9. Testy sprawności fizycznej w których uczestniczyli badani

Źródło: opracowanie własne

Większość respondentów pozytywnie ocenia swoją sprawność fizyczną – połowa określiła ją na poziomie dobrym, a 15% na bardzo dobrym. Tylko 11% badanych przyznało się do niskiego lub bardzo niskiego poziomu sprawności fizycznej (ryc. 10).

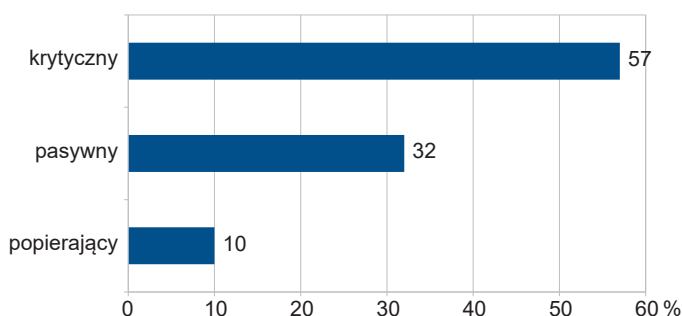


Ryc. 10. Samoocena poziomu sprawności fizycznej badanych

Źródło: opracowanie własne

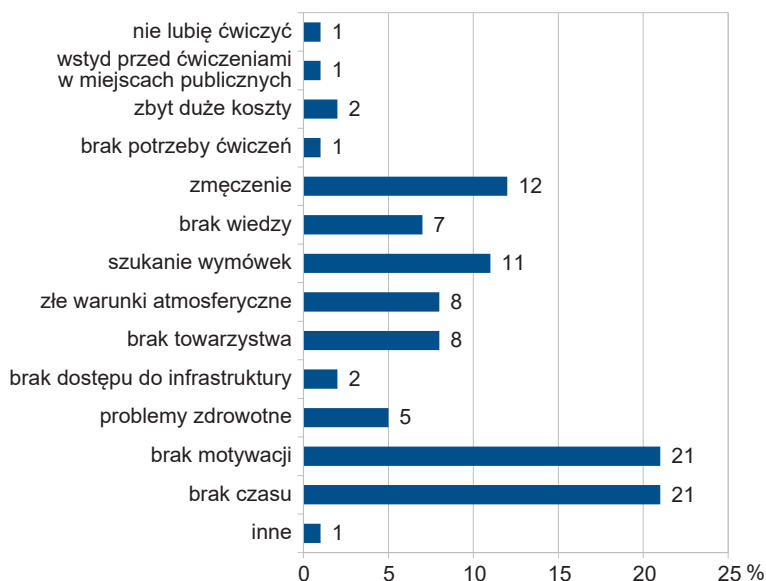
Mimo iż większość osób uczestniczących w badaniu uważa się za sprawne lub nawet bardzo sprawne, poziom satysfakcji z wyników testu sprawnościowego (na podstawie którego miały dokonać samooceny) jest raczej niski. Skala odpowiedzi mieściła się w przedziale od 1 do 10. Odpowiedzi w skali od 0 do 6 były określone jako krytyczne, 7–8 jako pasywne, a 9–10 jako popierające. Ponad połowa respondentów (57%) oceniła swoje wyniki testu jako krytyczne, zaledwie 10% było zadowolonych z osiągniętych rezultatów (ryc. 11).

Największymi barierami ograniczającymi uczestnictwo badanych studentów w aktywności sportowo-rekreacyjnej (ryc. 12) okazał się brak czasu (21%) oraz



Ryc. 11. Poziom satysfakcji badanych z wyniku testu sprawności

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 12. Bariery ograniczające aktywność sportowo-rekreacyjną badanych

Źródło: opracowanie własne

brak motywacji do ćwiczeń (21%). W dalszej kolejności studenci tłumaczyli się zmęczeniem po całym dniu pracy/nauki (12%) oraz szukaniem wymówek, żeby nie iść (11%). Tylko 1% badanych za barierę uznało przekonania osobiste, wstyd przed ćwiczeniem w miejscach publicznych oraz niechęć do ćwiczeń. Koszty związane z uczestnictwem w ćwiczeniach oraz brak infrastruktury sportowo-rekreacyjnej również były przeszkodą dla niewielkiej liczby respondentów.

Dyskusja wyników

Zgodnie z najnowszymi zaleceniami WHO dzieci i młodzież powinny wykonywać co najmniej średnio 60 min dziennie aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie aerobowej, przez cały tydzień. Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te, które wzmacniają mięśnie i kości, powinny być włączane co najmniej 3 razy w tygodniu (WHO, 2020). Osoby dorosłe (18–64 lat) powinny natomiast tygodniowo podejmować aktywność fizyczną z umiarkowaną intensywnością przez 150–300 min lub z dużą intensywnością przez 75–150 min. Nie należy zapominać o ćwiczeniach wzmacniających mięśnie, które powinny być wykonywane z umiarkowaną bądź dużą intensywnością 2 lub więcej dni w tygodniu. Rekomendacje WHO podkreślają, że korzyści płynące z aktywności fizycznej i ograniczenia siedzącego trybu życia przeważają nad potencjalnymi szkodami. U osób nieaktywnych wcześniej zaleca się stopniowe zwiększanie ilości i intensywności podejmowanej aktywności fizycznej. Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak (Wolnicka, 2020).

Wyniki badań autorek wśród studentów kierunków związanych ze sportem wskazują, że w większości wypełniają oni zalecane minimum aktywności fizycznej, nawet bez uwzględnienia sportowych zajęć obligatoryjnych. Ponad połowa z nich wskazała, że ćwiczy kilka razy w tygodniu, a każdy trening trwa około 1–1,5 godz.

Podobne badania prowadzone były wśród studentów fizjoterapii i dietetyki Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku (Kościuczuk i in., 2016). Ankietowani studenci najczęściej deklarowali, że ćwiczą 2–3 razy w tygodniu (36,5%) lub sporadycznie (26,5%). Aktywność fizyczną podejmowaną 4 i więcej razy w tygodniu potwierdziło 16% badanych, kilka razy w tygodniu – 14%, a codziennie – 16%. Spośród badanych jedynie 1% respondentów nie wykonywał ćwiczeń fizycznych.

Problem kultury fizycznej, a zwłaszcza brak dostatecznej aktywności ruchowej wśród studentów, jest tematem wielu różnych opracowań naukowych. W 2001 i 2004 roku prowadzono badania dotyczące opinii studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego i Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości w Wałbrzychu na temat ich udziału w różnych formach aktywności ruchowej. Spośród 282 osób mniej niż co dziesiąta uczestniczyła tylko w obligatoryjnych zajęciach sportowych w uczelni. Najczęściej podejmowaną formą aktywności ruchowej były zajęcia na pływalni, jazda rowerem, indywidualne ćwiczenia w domu i zajęcia na siłowni. Studiujący wychowanie fizyczne podejmowali też aktywność ruchową systematyczniej niż ci studiujący fizjoterapię. Co trzecia student i studentka wychowania fizycznego wykonywał(a) ćwiczenia fizyczne codziennie. Natomiast wśród studentów fizjoterapii największa grupa deklarowała aktywność fizyczną dwa razy w tygodniu (Umiastowska, Szczepanowska, 2005).

Pływanie również było najczęściej wybieraną aktywnością pozaszkolną wśród studentów I, II i III roku kierunku turystyka i rekreacja na Wydziale Nauk Geograficznych Uniwersytetu Łódzkiego. Drugą najliczniej uprawianą formą rekreacji ruchowej były spacer i jazda na rowerze, którą uprawiało odpowiednio 76,9% i 84,6% badanych (Dronka i in., 2007).

Podobne dyscypliny sportowe i rekreacyjne wskazywali najczęściej studenci badani przez autorki artykułu. Najliczniejsza grupa respondentów (60%) zadeklarowała jazdę na rowerze jako formę aktywności podejmowaną codziennie i mniej systematycznie. Podobne wyniki zaobserwowano w przypadku ćwiczeń na siłowni i pływaniu. Te formy ruchowe wybrało kolejno 50% i 45% badanych.

Wyniki badania prezentowane w niniejszym artykule wskazują, że respondenci nie byli zbyt zadowoleni z wyników swojego testu sprawności fizycznej, 57% z nich oceniło swój poziom sprawności fizycznej jako dobry, 17% jako przeciętny, a 15% jako bardzo dobry. Podobnie odpowiadali studenci z przytoczonych wcześniej badań Kościuczuk i in. (2016). W owych badaniach 52% studentów określiło swoją sprawność jako dobrą, 26% jako dostateczną, a 19% jako bardzo dobrą.

Odnosząc się do barier rekreacji, które najczęściej obniżają aktywność sportowo-rekreacyjną lub prowadzą do jej zaniechania, głównym powodem jest brak czasu (Baj-Korpak i in., 2026; Buchta, Skiert, 2012; Kościuczuk, 2016; Szczucka i in., 2023; Ziemia i in., 2021). Również w zaprezentowanych w tym artykule badaniach brak czasu stanowił główną przyczynę niskiej aktywności fizycznej, uniemożliwiającą regularne wykonywanie ćwiczeń i udział w sporcie. Na to ograniczenie wskazało bowiem 21% badanych studentów – czyli co piąty. Ale taki sam odsetek studentów wskazał brak motywacji do ćwiczeń jako główną barierę ograniczającą ich aktywność fizyczną.

Wnioski

Z przedstawionych rozważań wyciągnąć można następujące konkluzje:

1. Jazda na rowerze, ćwiczenia siłowe i pływanie to trzy najpopularniejsze wśród badanych studentów formy aktywności fizycznej, cenione za swoją dostępność, wszechstronność i korzyści.
2. Ponad połowa badanych studentów wypełnia zalecenia WHO dotyczące rekomendowanej skali aktywności ruchowej w ciągu tygodnia, ponieważ ćwiczą kilka razy w tygodniu po ok. 1–1,5 godz.
3. Największa grupa badanych preferuje ćwiczenia w domu, a nieco mniej osób woli ćwiczyć na siłowni lub na świeżym powietrzu.
4. Większość studentów jest zadowolona ze swojego poziomu sprawności fizycznej (ponad połowa uważa go za dobry). Jedynie niewielka grupa respondentów (9%) bardzo nisko ocenia swoją kondycję fizyczną.

Literatura

- Ainsworth, B., Haskell, W., Herrmann, S. (2011). Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *Med Sci Sports Exerc*, 43(8), 1575–1581.
- Arvidsson, D., Slinde, F., Larsson, S., Hulthén, L. (2007). Energy Cost of Physical Activities in Children: Validation of SenseWear Armband. *Med Sci Sports Exerc*, 39(11), 2076–2084.

- Baj-Korpak, J., Korpak, F., Szepeluk, A., Sudoł, G. (2016). Czynniki warunkujące motyw i bariery aktywności fizycznej studentów kierunku wychowanie fizyczne. *Rozprawy Społeczne*, 10(4), 60–72.
- Birch, K., MacLauren, D., George, K. (2012). *Fizjologia sportu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Buchta, K., Skierny, M. (2012). Wzorce aktywności turystycznej studentów turystyki i rekreacji w uczelni wychowania fizycznego. *Ekonomiczne Problemy Usług*, 84, 23–32.
- Cholewa, J., Kunicki, M. (2014). *Rekreacyjna aktywność fizyczna*. Katowice: AWF.
- Dronka, J., Maro-Kulczycka, M., Terka, J. (2007). Rekreacja ruchowa i turystyka aktywna studentów kierunku turystyka i rekreacja na Uniwersytecie Łódzkim. *Turystyka i Hotelarstwo*, 12, 155–168.
- Drygas, W., Jegier, A. (2003). Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia. W: M. Naruszewicz (red.), *Kardiologia zapobiegawcza*, Szczecin: Verso s.c., 252–266.
- Kantoma, M., Tammelin, T.H., Ebeling, H.E., Taanola, A.M. (2008). Emotional and Behavioral Problems in Relation to Physical Activity in Youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(10), 1749–1756.
- Kościczyk, J., Krajewska-Kułak, E., Okurowska-Zawada, B. (2016). Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 22(1), 51–58.
- Makowiec-Dąbrowska, T. (2012). Wpływ aktywności fizycznej w pracy i życiu codziennym na układ krążenia. *Forum Medycyny Rodzinnej*, 6(3), 130–138.
- Nałęcz, H., Mazur, J., Fijałkowska, A. (2021). Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. W: W. Drygas, M. Gajewska, T. Zdrojewski (red.), *Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.
- Siwiński, W. (1998). *Człowiek a kultura fizyczna i turystyka – zarys pedagogiki czasu wolnego*. Poznań: Polski Dom Wydawniczy „Ławica”.
- Skorupska, S., Śliż, D. (2013). Aktywność fizyczna w prewencji pierwotnej i wtórnej chorób układu krążenia. *Kardiologia w Praktyce*, 7(3), 22–25.
- Szczucka, E., Roman, M., Rusinowski, Z. (2023). *Uwarunkowania uprawiania rekreacji ruchowej przez studentów SGGW*. Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Umiastowska, D., Szczepanowska, E. (2005). Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Prace Instytutu Kultury Fizycznej*, 424(22), 109–119.
- Ward, D., Saunders, R., Pate, R. (2007). *Physical Activity Interventions in Children and Adolescents*. Human Kinetics.
- Wojnarowska, B. (red.) (2013). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ziemia, M., Górna-Łukasik, K., Groffik, D. (2021). Bariery aktywności fizycznej studentów a płeć i kierunek studiów. W: J. Polechoński, K. Skalik (red.), *Współczesne problemy wychowania fizycznego*, cz. 4. Katowice: AWF.

Źródła internetowe

- Gugała-Mirosz, S. (2018). *Aktywność fizyczna – czy to tylko sport?*, https://ncez.pzh.gov.pl/author/sylwiaguga_mirosz/ (dostęp: 10.10.2024).

- GUS (10.09.2024). *Szkolnictwo wyższe w roku akademickim 2023/2024*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/szkolnictwo-wyzsze-w-roku-akademickim-20232024,8,10.html> (dostęp: 10.09.2024).
- Olszewska, E. (2017). *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży – konieczność czy przyjemność?*, <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-koniecznosc-czy-przyjemnosc/> (dostęp: 10.10.2024).
- Ranking popularności kierunków (2023). <https://uwr.edu.pl/ranking-popularnosci-kierunkow-5-07-23-r/> (dostęp: 20.10.2024).
- Uchwała Zespołu doradczego ds. studenckich Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego nr 9/2019 z dnia 30 grudnia 2019 r. w sprawie stanowiska w zakresie sportu akademickiego (2019). <https://www.gov.pl/attachment/e3897068-03f8-47b6-9aac-1d99d449e47a> (dostęp: 25.10.2024).
- WHO Constitution (1946). Geneva: World Health Organization, <https://www.who.int/about/governance/constitution> (dostęp: 9.10.2024).
- WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. (2020). Geneva: World Health Organization, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (dostęp: 9.10.2024).
- Wolnicka, K. (2020). *Nowe zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej*, <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/nowe-zalecenia-who-dotyczace-aktywnosci-fizycznej/> (dostęp: 19.10.2024).

Nota biograficzna o autorce: Magdalena Kwiek, dr, adiunkt w Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Instytut Zarządzania i Spraw Społecznych, Katedra Turystyki i Badań Regionalnych. Studiowała wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Tarnowie, a także ukończyła wychowanie fizyczne na Akademii Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie. W 2016 roku obroniła pracę doktorską, tym samym uzyskując tytuł doktora nauk o kulturze fizycznej. Od 2019 roku pracuje w Katedrze Turystyki i Badań Regionalnych Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, gdzie prowadzi między innymi zajęcia z podstaw rekreacji, teorii rekreacji, turystyki kwalifikowanej, rekreacyjnych form turystyki. Jest czynnym instruktorem wielu dyscyplin sportowo-rekreacyjnych, m.in. fitnessu, jogi, kulturystyki, pływania, gimnastyki, piłki nożnej. Jej główne zainteresowania naukowe obejmują formy rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, turystykę i rekreację dzieci i młodzieży, wykorzystanie infrastruktury sportowo-rekreacyjnej i jej rolę w przestrzeni publicznej, a także problematykę hałasu w szkole i środowisku.

Biographical note of author: Magdalena Kwiek, PhD, assistant professor at the University of the Commission of National Education in Krakow, Institute of Management and Social Affairs, Department of Tourism and Regional Studies. She studied physical education with a specialization in corrective gymnastics at the State Higher Vocational School in Tarnów and later graduated in physical education from the Academy of Physical Education in Krakow. In 2016, she defended her doctoral thesis, earning a PhD in physical culture sciences. Since 2019, she has been working at the Department of Tourism and Regional Studies at the Pedagogical University in Krakow, where she teaches courses such as fundamentals of recreation, theory of recreation, qualified tourism, and recreational forms of tourism. She is an active instructor in various sports and recreational disciplines, including fitness, yoga, bodybuilding, swimming, gymnastics, and football. Her main research interests focus on physical recreation among different social groups, tourism and recreation for children and youth, the utilization of sports and recreation infrastructure and its role in public space, as well as noise in schools and the environment.
e-mail: magdalena.kwiek@uken.krakow.pl

Nota biograficzna o autorce: Anna Witek, absolwentka kierunku turystyka i rekreacja (specjalność przedsiębiorczość w turystyce) na Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie. Obecnie kontynuuje edukację na studiach magisterskich na kierunku wychowanie fizyczne na Akademii Kultury Fizycznej im. Bronisława Czecha w Krakowie. Jej pasją od zawsze był sport oraz zdrowy i aktywny styl życia, tym zajmowała się również w pracy badawczej. W pracy dyplomowej prowadziła badania na temat aktywności fizycznej oraz rekreacyjnej wśród studentów kierunków związanych ze sportem.

Biographical note of author: Anna Witek graduated in tourism and recreation (specialization: entrepreneurship in tourism) from the University of the Commission of National Education in Krakow. She is currently pursuing a master's degree in physical education at the Bronisław Czech Academy of Physical Education in Krakow. Her passion lies in sports, as well as a healthy and active lifestyle, which she has also explored in her research. In her diploma thesis, she conducted a study on physical and recreational activity among students in sports-related fields.

e-mail: 54214@student.awf.krakow.pl

