

**Mariola Duda, Michał Rżany, Aleksandra Dudło, Aleksandra Dogońska,  
Krzysztof Suszyński, Dariusz Górka**

Katedra Fizjoterapii, Zakład Medycyny Sportowej i Fizjologii Wysiłku Fizycznego  
Wydział Nauk o Zdrowiu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

## **Ocena czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie studiów**

**Students' attitude towards taking up physical activities apart from university  
classes**

### **Streszczenie**

Celem badania było odpowiedź na pytania: Od jakich czynników zależy podejmowanie aktywności fizycznej przez studentów poza uczelnią? Od czego zależy długość trwania ćwiczeń i w jakim okresie studiów jest on największy? Zbadano 301 studentów używając autorski kwestionariusz. Analiza polegała na wykonaniu statystyk opisowych oraz analizy wariancji ANOVA. Analiza wykazała zależność istotnie statystyczną pomiędzy płcią a podejmowaniem aktywności fizycznej. Mężczyźni częściej ćwiczą. Brak jest zależności pomiędzy częstością uprawiania sportu a płcią.

**Słowa kluczowe:** student, aktywność fizyczna, studia

### **Abstract**

The aim of this study was to answer the following questions: What are the reasons that determine the physical activity of students outside of their university? What determines the duration of exercises and during what year the students exercise the most? 301 students were tested using an original questionnaire. The analysis consisted of descriptive statistics and performed analysis ANOVA. Analysis showed a significant relationship between sex and physical activity. Men are more likely to exercise. However, there is no relationship between the frequency of physical activity and gender.

**Keywords:** student, physical activity, studies

### **Wstęp**

Współczesne pojęcie zdrowia nie oznacza tylko całkowitego braku choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. Wśród czynników determinujących stan zdrowia 50% przypisuje się właściwemu stylowi życia, którego kluczowym elementem jest aktywność fizyczna (Górski 2006). Aktywność fizyczna to nie tylko ważny element kształtowania zdrowego trybu życia, ale także korzystna forma spędzania wolnego czasu. W życiu młodych

ludzi spełnia podstawową potrzebę, której zaspokojenie gwarantuje równowagę fizyczną i psychiczną: poprawia wytrzymałość na stres i zmęczenie, zmniejsza lęk i ryzyko depresji oraz może odgrywać ważną rolę w zapobieganiu patologii społecznej (Smoleń i Gazdowicz 2012; Duda 2005). Podczas wysiłku o obciążeniu powyżej 50%  $\text{VO}_2$  max zwiększa się stężenie krwi beta-endorfin, które wywołują efekty morfinopodobne. W mózgu łączą się z receptorami opatowymi i hamują przekazywanie sygnałów, takich jak stres czy bardzo silny ból. Wzmoczonej produkcji endorfin przypisuje się kreowanie stanu dobrego samopoczucia w czasie długotrwałych wysiłków (Górski 2006). Poprzez aktywność fizyczną zwiększony jest wydatek energetyczny, co przyczynia się do właściwej dystrybucji składników spożywanego pokarmu, co prowadzi do zmniejszenia masy ciała w przypadku nadwagi, czy otyłości (Plewa i Markiewicz 2006, Górski 2006). Regularne uprawianie aktywności fizycznej prowadzi nie tylko do poprawy ogólnego stanu zdrowia, poprawia jakość snu oraz istotnie wpływa na zmniejszenie ryzyka zapadania na choroby cywilizacyjne. Systematyczny wysiłek fizyczny można rozpatrywać jako istotny czynnik w profilaktyce chorób nowotworowych, układu krążenia w tym choroby niedokrwienia serca, nadciśnienia tętniczego oraz układu kostnego (Leszczyńska 2013; Kopff 2013; Smoleń i Gazdowicz 2012). Systematyczna aktywność fizyczna młodych ludzi w wymierny sposób przekłada się na ich funkcjonowanie i jakość życia w późniejszych latach (Marchewka i Jungiewicz 2008). Przyczynia się do opóźnienia starzenia się i prognozują dłuższe życie, a także istotnie wpływa na kondycję organizmu w kolejnych latach (Sochocka i Wojtyłko 2013).

Młodzież akademicka powinna znać i rozumieć rolę, jaką odgrywa właściwy tryb życia na utrzymanie i poprawę stanu zdrowia, ponieważ to oni w niedalekiej przyszłości będą stanowić grupę ludzi odpowiedzialnych za promowanie zachowań prozdrowotnych (Motylewski i Poziomska-Piątkowska 2006). Pomimo dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej młodzi ludzie coraz rzadziej mają motywację do jej podejmowania i wybierają statyczny tryb spędzenia wolnego czasu. Siedzący tryb życia, automatyzacja i ogólnie coraz niższa aktywność fizyczna społeczeństw oraz przekarmianie sprzyjają rozwojowi otyłości i innych chorób cywilizacyjnych (Plewa i Markiewicz 2006).

## Cel badań

Celem pracy była ocena czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej w trakcie studiów. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Od jakich czynników zależy podejmowanie aktywności fizycznej przez studentów poza uczelnia?
2. Od czego zależy długość trwania ćwiczeń i w jakim okresie studiów jest on największy?

## Material i metoda

Badanie przeprowadzono wśród studentów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Grupa badana liczyła 301 osób w tym 173 kobiety w wieku od 18 do 24 lat ( $x=20,7;SD=1,04$ ) oraz 128 mężczyzn w wieku od 19 do 27 lat ( $x=20,8;SD=1,3$ ). Udział w badaniach był dobrowolny i studenci pozostali anonimowi. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego w formie ankiety, której kwestionariusz został stworzony przez autorów pracy. Kwestionariusz zawierał metryczkę oraz 12 pytań zamkniętych. Studenci określali prowadzony przez nich tryb życia jako aktywny bądź statyczny. Kolejne pytania dotyczyły częstości podejmowania wybranej aktywności, czasu jej trwania oraz formy. Ankietowani wybierali rodzaje aktywności, które ich dotyczą oraz podawali swoje motywy. Osoby prowadzące statyczny tryb życia były pytane, dlaczego nie podejmują aktywności lub podejmują ją bardzo rzadko. Na część pytań autorzy dopuszczali możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi. W pięciostopniowej skali (gdzie 1 oznaczał bardzo słabo a 5 bardzo dobrze) ankietowani oceniali swoją chęć do ćwiczeń, poziom sprawności fizycznej, wpływ ćwiczeń na postawione cele i oczekiwania oraz swoje samopoczucie po wysiłku fizycznym. Analiza statystyczna polegała na wykonaniu statystyk opisowych: średnich  $\{x\}$ , wartości minimalnych  $\{\min\}$ , maksymalnych  $\{\max\}$  i odchylen standardowych  $\{SD\}$ . Zależności zostały określone za pomocą analizy wariancji ANOVA.

## Wyniki

Na początku analizy wyników wykonano statystyki opisowe ogółu badanych. Wyniki przedstawia tabela 1 i 2

**Tabela 1.** Statystyki opisowe wieku oraz BMI u badanych kobiet

|             | <b>N</b> | <b>X</b> | <b>min</b> | <b>max</b> | <b>SD</b> |
|-------------|----------|----------|------------|------------|-----------|
| <b>Wiek</b> | 173      | 20,79    | 18,00      | 24,00      | 1,04      |
| <b>BMI</b>  | 171      | 20,92    | 15,79      | 32,32      | 2,80      |

**Tabela 2.** Statystyki opisowe wieku oraz BMI u badanych mężczyzn

|             | <b>N</b> | <b>X</b> | <b>min</b> | <b>max</b> | <b>SD</b> |
|-------------|----------|----------|------------|------------|-----------|
| <b>Wiek</b> | 128      | 20,89    | 19,00      | 27,00      | 1,38      |
| <b>BMI</b>  | 128      | 23,42    | 14,83      | 32,87      | 2,69      |

Następnym etapem analizy było zbadanie zależności podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym a płcią badanych osób. Aktywność sportową w czasie wolnym przedstawia tabela 3.

**Tabela 3.** Podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym

|   | <b>F</b> | <b>p</b> |
|---|----------|----------|
| Podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym | 5,37     | 0,021    |

Analiza wariancji ANOVA wykazała zależność istotnie statystyczną pomiędzy płcią a podejmowaniem aktywności fizycznej w czasie wolnym ( $p=0,021$ ).

Wyniki wskazuje mężczyźni częściej niż kobiety podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym. Stosunek podejmowania aktywności fizycznej według płci przedstawia rycina 1.



**Rycina 1.** Porównanie średniej wartości podejmowania aktywności fizycznej między kobietami, a mężczyznami

- 1- Kobiety
- 2- Mężczyźni

Kolejny etap to- analiza czasu trwania ćwiczeń fizycznych zależne od płci (tabela 4) oraz od wieku (tabela5).

**Tabela 4.** Czas trwania ćwiczeń zależne od płci

|                             | <b>F</b> | <b>p</b>  |
|-----------------------------|----------|-----------|
| <b>Czas trwania ćwiczeń</b> | 25,01056 | 0,000001* |

\*- zależność istotnie statystyczna

**Tabela 5.** Czas trwania ćwiczeń zależne od wieku

|                             | <b>F</b> | <b>p</b> |
|-----------------------------|----------|----------|
| <b>Czas trwania ćwiczeń</b> | 2,21     | 0,02*    |

\*- zależność istotnie statystyczna

Zbadano czy wiek oraz płeć badanych studentów wpływa na czas uprawiania sportu. Analiza wariancji nie wykazała w tym przypadku różnic istotnie statystycznie. Natomiast czas trwania ćwiczeń jest zależny od płci ( $p=0,001$ ) oraz od wieku ( $p=0,02$ ).

## Dyskusja

Prowadzenie aktywności ruchowej jest bardzo ważnym aspektem w życiu każdego człowieka, dlatego istotne jest, aby młodzi ludzie zrozumieli rolę sportu w swoim życiu i z chęcią podejmowali wysiłek. Według wytycznych WHO codzienna aktywność fizyczna powinna zajmować co najmniej 60 minut. Możliwe są różne formy aktywności: aerobik, ćwiczenia siłowe, koordynacyjne, zwiększające gibkość oraz poprawiające ogólny rozwój ruchowy (Wytyczne UE 2008). Okres studencki rozpoczynają osoby od około 18 roku życia, a trwa do 25 a nawet 27 roku życia. Jest to czas największych możliwości siłowych, wytrzymałościowych oraz z dużą zdolnością do utrzymania sprawności fizycznej na wysokim poziomie. Aktywność fizyczna w tym wieku jest zależna od wielu czynników m.in. warunków bytowych, zamożności majątkowej, pracy i rodzaju studiów (Kochanowicz i Hansdorfer-Korzon 2013). Baka stwierdza, że podejmowanie uprawiania sportów opiera się na poziomie kulturowym, który decyduje o sile motywacji do regularnych ćwiczeń, zwiększa wiedzę na temat wpływu ich na zdrowie człowieka oraz dają możliwości samokontroli swojej sprawności (Baka 2007).

Z analizy powyższych badań wynika, że mężczyźni częściej podejmują aktywność fizyczną niż kobiety (tab.3; ryc.1). Wyniki te potwierdza badania P. Kijo, który w swojej pracy podaje, że są to różnice istotne statystycznie ( $p<0,001$ ) (Kijo 2010). Zatem można przypuszczać, że mężczyźni chętniej uprawiają sport gdyż mają większą dostępność do ośrodków sportowych oraz bardziej zróżnicowanych form aktywności fizycznej. Wśród męskiej płci mocniej rozpowszechnione są niektóre sekcje treningowe tj. piłka nożna, piłka siatkowa, piłka ręczna czy hokej. Mediach częściej pokazują mężczyzn jako uczestników w różnych zawodach sportowych. Rywalizacja drużyn mężczyzn cieszy się dużą większą popularnością w porównaniu z tą samą dyscypliną z udziałem kobiet. Przykładem tego, mogą być mecze piłki nożnej, koszykówki, skoki narciarskie, boks itp. Jednak z powodu braku pytania w autorskiej ankiecie, który potwierdziłby tą tezę, nie możemy wyciągnąć konkretnych wniosków. Analizując badania P.Kijo, można zauważyć tendencję spadkową- to znaczy wraz z wiekiem zwiększa się bezczynność ruchowa oraz zmniejszanie się systematyczności podejmowanej aktywności, czego nie potwierdzają autorskie badania (Kijo 2010). Różnica ta może wynikać zbyt małej rozbieżności wieku grupy badawczej. Brak różnic istotnych statystycznie pomiędzy wiekiem oraz płcią a częstością podejmowania aktywności fizycznej można tłumaczyć małą liczebnością materiału badawczego, co sugeruje do podjęcia szerszych badań.

Czynnikiem niskiego poziomu aktywności u dzieci i młodzieży jest duży rozwój techniki, co sprzyja upowszechnieniu się statycznego trybu życia. Zaniedbanie własnego zdrowia ( w tym aktywności fizycznej), w okresie młodości często nie przynosi natychmiastowych skutków. Dlatego często błędnie uważa się, że nie przełoży się to na ich zdrowie w kolejnych latach (Łaszek 2011). A. Marchewka uważa, że

aktywność rodziców ma wpływ na aktywność ich dzieci. Podkreśla także, że aktywny tryb życia młodych ludzi ma pozytywny wpływ na ich jakość życia w podeszłym wieku (Marchewka i Jungiewicz 2008).

Można stwierdzić, że systematyczny wysiłek fizyczny jest jednym z najważniejszych czynników, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie organizmu człowieka. Warunkuje prawidłowy rozwój psychofizyczny, poprawia jakość życia i zapobiega występowaniu wielu chorób i dysfunkcji. Zauważa się, że osoby aktywne fizycznie żyją przeciętnie o 5–7 lat dłużej w porównaniu do osób nieaktywnych (Kijo 2010). Pomimo wielu pozytywnych efektów uprawiania regularnej aktywności fizycznej młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy, jak wielką rolę odgrywa właściwy styl życia. Zazwyczaj usprawiedliwieniem siedzącego trybu życia wśród młodzieży jest brak czasu lub brak motywacji/lenistwo (Sochocka i Wojtyłko 2013; Łaszek i wsp. 2011).

## **Wnioski**

Na podstawie analizy wyników badań własnych można sformułować następujące wnioski:

1. Płeć jest czynnikiem różnicującym aktywność fizyczną w trakcie studiów.
2. Czas trwania ćwiczeń jest zależny od płci oraz wieku.
3. Studenci najwięcej czasu na ćwiczenia poświęcają na początku oraz na końcu studiów.

## **Literatura**

1. Baka R. Problemy aktywności fizycznej studentów. Gdańsk: AWFis, 2007.
2. Duda B. Aktywność fizyczna studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku przykładem zdrowego stylu życia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin- Polonia* 2005, LX, Suppl. XIII, Sectio D.
3. Górski J., Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.
4. Kijo P. Aktywność fizyczna wśród studentów kierunków pedagogicznych łódzkich uczelni publicznych i niepublicznych [w:] Z. Barabasz E. Zadarako (red.): Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą. Krosno 2010, s.157-180.
5. Kochanowicz B., Hansdorfer-Korzon R. Postawy studentów kierunku fizjoterapii wobec aktywności fizycznej. *Ann.Acad. Med. Gedan.* 2013, 43, s.19-28.
6. Kopff B. Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Choroby społeczne i cywilizacyjne- wybrane zagadnienia pod redakcją prof. dr hab. med. Leokadia Bąk- Romaniszyn. Uniwersytet medyczny w Łodzi, 2013.
7. Leszczyńska A. Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków. *Acta Universitatis Lodziensis Folia Sociologica* 45, 2013.

8. Łaszek M., Nowacka E., Gawron-Skarbek A., Szatko F. Negatywne wzorce zachowań zdrowotnych studentów. Część II. Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe. *Probl Hig Epidemiol* 2011, 92(3): 461-465.
9. Marchewka A., Jungiewicz M. Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku. Katedra Rehabilitacji Klinicznej Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, 2008.
10. Motylewski S., Poziomska-Piątkowska E. Aktywność fizyczna w czasie wolnym studentów I roku nauki łódzkich uczelni. *Kwartalnik Ortopedyczny*. Nr 4/2006, s. 280-283.
11. Plewa M., Markiewicz A. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii* 2006, tom 2, nr 1, s. 30-37.
12. Smoleń E., Gazdowicz L. Ocena aktywności fizycznej młodzieży akademickiej [In Polish] [ Evaluation of physical activity of university students] Zakład Pielęgniarstwa, Instytut Medyczny, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Jana Grodka w Sanoku, 2012.
13. Sochocka L., Wojtyłko A. Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. *Medycyna Środowiskowa- Environmental Medicine* 2013, Vol. 16, No. 2, s.53-58.
14. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej, Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, Czwarty projekt skonsolidowany zatwierdzony przez Grupę Roboczą UE „Sport i Zdrowie”, Bruksela 2008, s. 4, 7-8.