

**Anna Mędrak, Michał Rżany, Barbara Otremba, Elwira Brodowska,
Magdalena Szywał, Magdalena Alcer, Anna Górecka, Tomasz Stefaniak,
Krzysztof Suszyński, Dariusz Górka**

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

**Akademickie Związki Sportowe jako droga do rozwoju
aktywności sportowej wśród studentów śląskich uczelni**
**University Sports Association as the way to sport activity development among
Silesian students**

Streszczenie

Wstęp. Regularna aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie to dwa fundamentalne filary filozofii zdrowego stylu życia. Rozwój aktywności fizycznej wśród studentów uwarunkowany jest wieloma złożonymi czynnikami, wśród których wyróżniamy: profil studiów, dostęp do infrastruktury sportowej oraz możliwość brania udziału w zajęciach sportowych organizowanych przez kluby czy Akademickie Związki Sportowe. **Cel pracy.** Celem pracy była analiza czynników mających wpływ na samoocenę aktywności fizycznej studentów. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy wybór uczelni ma związek z dostępem do zajęć organizowanych przez Akademickie Związki Sportowe?
2. Czy branie udziału w zajęciach organizowanych przez AZS ułatwia rozwój sportowy?
3. Czy istnieje zależność pomiędzy lokalizacją miejsc, w których organizowane są zajęcia sportowe, godzinami odbywania się zajęć sportowych, rodzajem i formą zajęć sportowych a korzystaniem z oferty AZS?

Materiały i metody. W badaniach wzięło udział 395 studentów, w tym 257 kobiet w wieku od 18 do 27 lat ($x=20,7$; $SD=1,4$) i 108 mężczyzn w wieku od 18 do 26 lat ($x=21$; $SD=1,45$). Wśród badanych znaleźli się studenci z pięciu śląskich uczelni wyższych. Metodą zastosowaną w trakcie badania była anonimowa ankieta składająca się z 37 zamkniętych pytań, które dotyczyły następujących kwestii: formy podejmowanej aktywności fizycznej, Akademickich Związków Sportowych oraz wpływu obranego kierunku studiów na rozwój aktywności fizycznej. W 21 pytaniach w ankiecie posłużono się skalą Likerta. Opracowanie statystyczne obejmowało wykonanie statystyk opisowych, natomiast poziom różnic określono za pomocą analizy wariancji ANOVA. **Wyniki.** Analiza statystyczna wykazała istotną zależność pomiędzy rodzajem uczelni a lokalizacją miejsc w których odbywają się zajęcia organizowane przez AZS ($p=0,04$). Rodzaj uczelni natomiast nie wpływa na czynniki takie jak: godziny w których odbywają się zajęcia sportowe ($p=0,07$) oraz rodzaj zajęć sportowych znajdujących się w ofercie ($p=0,39$). Istnieje istotna zależność między rodzajem uczelni a rezygnacją z uprawiania sportu ($p=0,0002$). Najczęściej muszą z niego zrezygnować studenci Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, a

najrzadziej Uniwersytetu Śląskiego. Istnieje również zależność między podejściem do uprawiania sportu a rodzajem uczelni ($p=0,01$). Najbardziej ułatwia karierę sportową Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach.

Wnioski:

1. Podejmowanie aktywności fizycznej przez studentów jest zależne od lokalizacji uczelni oraz miejsc, w których odbywają się zajęcia.
2. Czynniki takie jak godziny odbywania się zajęć, oraz rodzaj zajęć nie są zależne od rodzaju uczelni.
3. Rodzaj uczelni ma wpływ na rezygnację z uprawiania sportu.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, Akademickie Związki Sportowe

Abstract

Introduction. There are two fundaments of healthy lifestyle philosophy: regular physical activity and proper diet. The development of physical activity among students is determined by many complex factors. We can distinguish certain aspects such as university profile, access to the sport facilities and the opportunity to participate in sport activities which are organized by sport clubs or University Sports Association. **The aim of the study.** The aim of the study was to analyze the factors that affect self-assessment of students physical activity. The following questions have been asked:

1. Is the choice of the university related to the access to sport activities which are organized by University Sport Association?
2. Does the participating in activities, which are organized by University Sport Association, help in physical development?
3. Is there any relation between the location, time, type, the way of sport activities which are offered by University Sport Association and participating in them?

Material and methods. 395 students took part in research: 257 women (18-27 years old) ($\bar{x}=20,7$; $SD=1,4$) and 108 men (18-26 years old) ($\bar{x}=21$; $SD=1,45$). All the students are from five Silesian universities. Method used for the research was the anonymous questionnaire consisting of 37 questions which concerned: the way of the physical activity taken by students, the issue of University Sport Association and the influence of the university profile on physical activity development. The Likert scale was used in 21 questions. Statistical description included descriptive statistics. Degree of difference was defined by ANOVA analysis. **Results.** Descriptive analysis showed significant dependence between the type of the university and the location of sport facilities ($p=0,04$). The type of the university has no influence on the factors like: time ($p=0,07$) and type of sport activities offered by University Sport Association ($p=0,39$). There is also an important connection between the type of the university and resignation from doing sport ($p=0,0002$). Mostly – Medical University of Silesia students, least frequently – University of Silesia students. There is dependence between approach to doing sport among students and the type of universi-

ty ($p=0,01$). The university which helps the most in sport career is University of Economics in Katowice.

Conclusions:

1. Taking the physical activity by student depends on location of the university and sport facilities.
2. The factors such as time and type of sport activities are not related to the type of the university.
3. The type of the university influence the resignation from doing sport by students.

Key words: physical activity, University Sports Association

Wstęp

Regularna aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie to dwa fundamentalne filary filozofii zdrowego trybu życia [Marchewka A; 1996]. Rozwój aktywności fizycznej wśród studentów uwarunkowany jest wieloma złożonymi czynnikami, takimi jak profil studentów, dostęp do infrastruktury sportowej, możliwością brania udziału w zajęciach sportowych z klubów czy Akademickich Związków Sportowych oraz wyrabianiem nawyku stałej dbałości o utrzymanie poziomu sprawności i tym samym zdrowia [Pańczyk W.; 1996, Ministerstwo Sport; 2008]. W dobie siedzącego i mało aktywnego trybu życia, również wśród studentów, obydwa wyżej wymienione czynniki wpływające na prawidłowe funkcjonowanie zostają zbagatelizowane, mimo że są gwarantem lepszego stanu zdrowia i samopoczucia. Jest to spowodowane małą ilością wolnego czasu, jakim dysponują młodzi ludzie. Pęd za karierą zawodową, jeśli ta nie jest związana bezpośrednio ze sportem, zajmuje pierwsze miejsce w hierarchii życiowej wielu studentów i w wielu przypadkach uniemożliwia regularne uprawianie jakichkolwiek dyscyplin sportowych [Rasińska R.; 2010]. Zdrowe posiłki zastępuje się dostępnymi w wielu miejscach fastfoodami, natomiast substytutem ruchu stają się tak prozaiczne czynności dnia codziennego jak wchodzenie po schodach czy sprząatanie mieszkania lub zakupy [Pańczyk W; 1996, Łaszek M. i wsp; 2011, Kochanowicz B.; 2007, Walentukiewicz A. i wsp; 2013, Kochanowicz B. i wsp; 2013, Kozłowska D. i wsp; 2012]. Cześć polskich uczelni wyższych oferuje bogatą gamę dostępnych zajęć sportowych, jednak nie każda uczelnia ułatwia korzystanie z nich. Mimo to Akademickie Związki Sportowe rozwijają się z roku na rok co raz prężniej, a drużyny Akademickich Związków Sportowych uczestniczą w rozgrywkach na terenie całej Polski, niejednokrotnie reprezentując kraj poza jego granicami [Ministerstwo Sportu; 2007, Raport UE; 2008].

Cel pracy

Celem pracy była analiza czynników mających wpływ na samoocenę aktywności fizycznej studentów. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy wybór uczelni ma związek z dostępem do zajęć organizowanych przez Akademickie Związki Sportowe?
2. Czy branie udziału w zajęciach organizowanych przez AZS ułatwia rozwój sportowy?
3. Czy istnieje zależność pomiędzy lokalizacją miejsc, w których organizowane są zajęcia sportowe, godzinami odbywania się zajęć sportowych, rodzajem i formą zajęć sportowych a korzystaniem z oferty AZS?

Material i metody

Badania przeprowadzono w dniach 02.12.2014-04.12.2014. Grupą badanych byli studenci pięciu śląskich uczelni wyższych (Śląski Uniwersytet Medyczny, Uniwersytet Śląski, Politechnika Śląska, Uniwersytet Ekonomiczny, Akademia Wychowania Fizycznego) uczący się na różnych kierunkach w obrębie tych uczelni. W badaniach wzięło udział 395 osób, w tym 257 kobiet w wieku od 18 do 27 lat ($\bar{x}=20,7$; $SD=1,4$) i 108 mężczyzn w wieku od 18 do 26 lat ($\bar{x}=21$; $SD=1,45$). Badani zostali poinformowani o celu przeprowadzonych badań. Metodą zastosowaną w trakcie badania była anonimowa ankieta składająca się z 37 zamkniętych pytań. Pytania te dotyczyły takich kwestii jak: formy podejmowanej przez studentów aktywności fizycznej, Akademickich Związków Sportowych oraz wpływu obranego kierunku studiów na rozwój aktywności fizycznej. W 21 pytaniach w ankiecie posłużono się skalą Likerta. Odpowiedzi w tych pytaniach przedstawiały się następująco: 1- Zdecydowanie tak, 2-Raczej tak, 3-Nie mam zdania, 4-Raczej nie, 5-Zdecydowanie nie. Opracowanie statystyczne obejmowało wykonanie statystyk opisowych, natomiast poziom różnic określono za pomocą analizy wariancji ANOVA. Wykonano statystykę opisową. Badane zmienne opisywano liczbowo za pomocą: wartości średniej, maksimum, minimum, odchylenia standardowego, błędu standardowego oraz przedstawiono je w postaci tabelarycznej i/lub graficznej.

Wyniki

Pierwszym etapem analizy statystycznej było wykonanie statystyk opisowych dotyczących wieku, wagi oraz wzrostu badanych osób. Wykonano podział ze względu na płeć. W tabeli 1 zostały przedstawione szczegółowe wyniki dla kobiet natomiast w tabeli 2 uwzględniono mężczyzn.

Tabela 1. Statystyki opisowe wieku, wagi oraz wzrostu badanych kobiet (n=287)

	X	MIN	MAX	SD
Wiek	20,79	18,00	27,00	1,40
Waga	59,35	40,00	164,00	11,01
Wzrost	166,43	150,00	185,00	5,91

Tabela 2. Statystyki opisowe wieku, wagi oraz wzrostu badanych mężczyzn (n=108)

	X	MIN	MAX	SD
Wiek	21,00	18,00	26,00	1,45

Waga	76,45	51,00	106,00	10,68
Wzrost	180,50	160,00	195,00	6,53

Drugim etapem analizy wyników była analiza różnic pomiędzy rodzajem uczelni a lokalizacją miejsca w których można korzystać z zajęć w ramach AZS oraz ocena faktu czy godziny zajęć w ramach AZS kolidują z godzinami zajęć na uczelni. W tym celu została wykonana analiza wariancji ANOVA której szczegółowe wyniki zostały przedstawione w tabeli 3.

Tabela 3. Różnice pomiędzy rodzajem uczelni a lokalizacją miejsc zajęć prowadzonych przez AZS oraz godzinami zajęć

	F	p
Czy lokalizacja miejsc, w których można korzystać z zajęć sportowych AZS jest dla Ciebie odpowiednia?	2,44*	0,04*
Czy zajęcia w ramach AZS kolidują z godzinami zajęć na uczelni?	2,18	0,07

*różnice istotnie statystyczne

Analiza wariancji ANOVA wykazała różnicę istotnie statystyczną pomiędzy rodzajem uczelni a lokalizacją miejsca w których są organizowane zajęcia. Brak natomiast jest zależności jeśli chodzi o godziny zajęć w zróżnicowaniu na uczelni. Kolejnym etapem analizy statystycznej była ocena różnic pomiędzy rodzajem uczelni a rezygnacją z aktywności fizycznej spowodowanej rozpoczęciem studiów. Szczegółowe wyniki analizy wariancji przedstawia Tabela 4.

Tabela 4. Różnice pomiędzy rodzajem uczelni a rezygnacją ze sportu z powodu uczelni

	F	p
Czy po rozpoczęciu studiów musiałeś/aś zrezygnować z uprawiania sportu?	5,42*	0,0002*

*różnice istotnie statystyczne

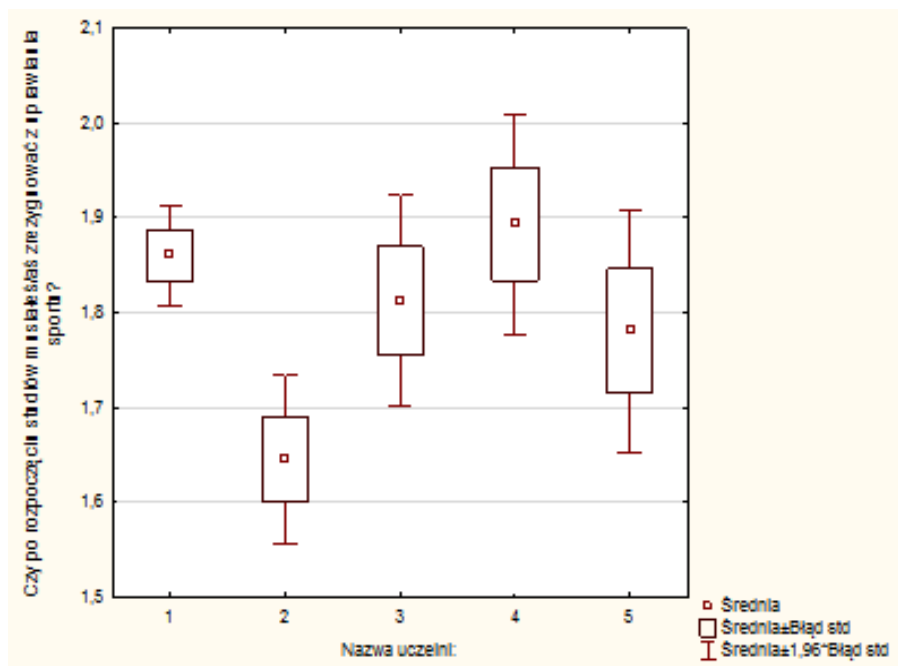
Istnieje różnica istotnie statystyczna pomiędzy rezygnacją ze sportu spowodowaną studiami a rodzajem uczelni. Szczegółowe wyniki zostały przedstawione na rycinie 1.

Wartości średnie przedstawione na rycinie wskazują na to, iż studenci Śląskiego Uniwersytetu Medycznego najczęściej po rozpoczęciu studiów muszą zrezygnować ze sportu. Studenci Uniwersytetu Śląskiego, po rozpoczęciu nauki na uczelni, najczęściej kontynuują swoją aktywność sportową.

Tabela 5. Różnice pomiędzy podejściem do uprawiania sportu a rodzajem uczelni

	F	p
Jak uczelnia podchodzi do twojej kariery sportowej?	3,04*	0,017168*

*różnice istotnie statystyczne

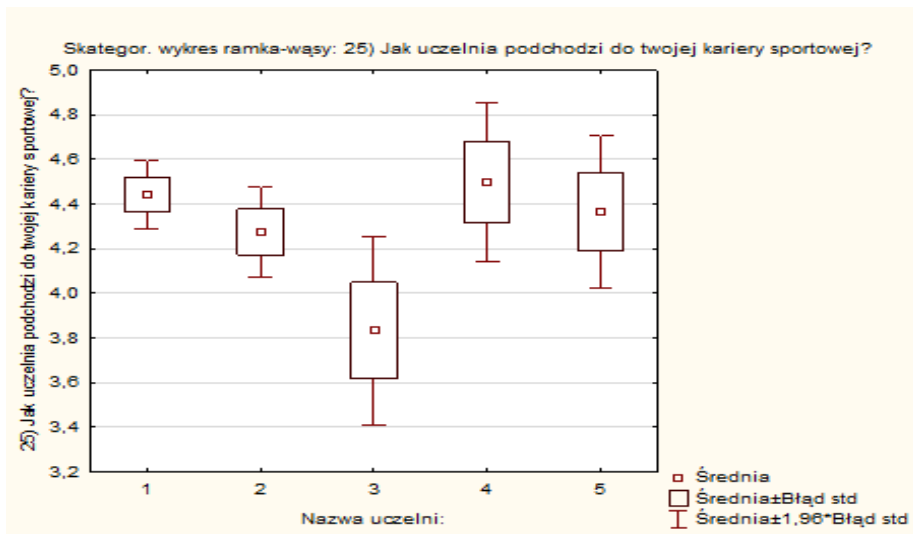


Legenda:

- 1- Uniwersytet Ekonomiczny
- 2- Śląski Uniwersytet Medyczny
- 3- Akademia Wychowania Fizycznego
- 4- Uniwersytet Śląski
- 5- Politechnika Śląska

Rycina 1. Wartości średnie dotyczące różnic pomiędzy rodzajem uczelni a rezygnacją ze sportu z powodu uczelni

Istnieje różnica istotnie statystyczna pomiędzy podejściem uczelni do rozwoju kariery sportowej. Szczegółowe wyniki zostały przedstawione na rycinie 2.



Legenda:

- 1- Uniwersytet Ekonomiczny
- 2- Śląski Uniwersytet Medyczny
- 3- Akademia Wychowania Fizycznego
- 4- Uniwersytet Śląski
- 5- Politechnika Śląska

Rycina 2. Wykres ramka-wąsy. Podejście uczelni do kariery sportowej

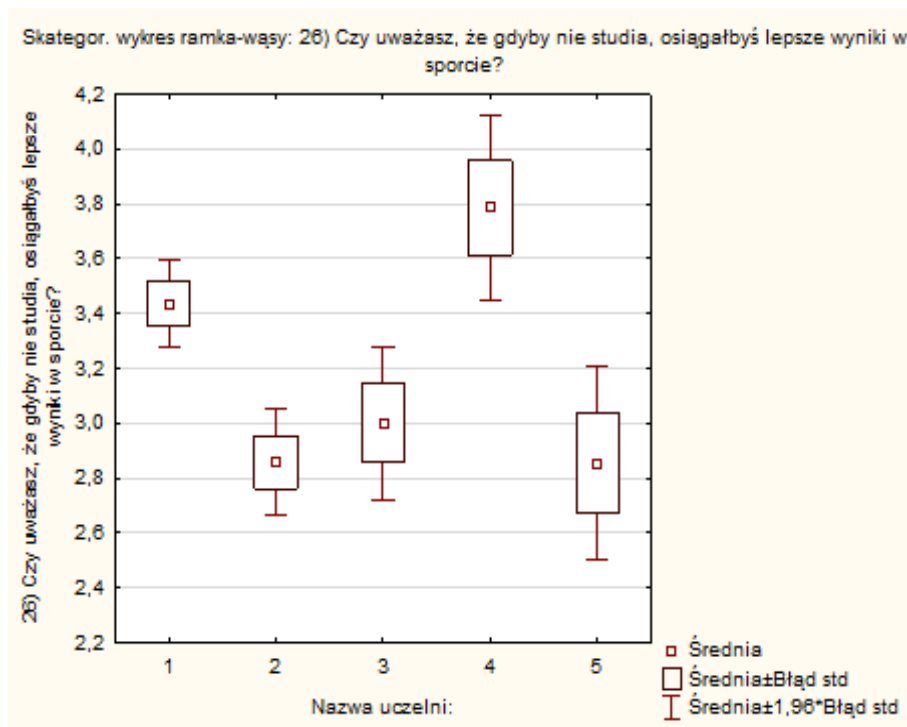
Na podstawie wykresu ramka-wąsy przedstawionego powyżej wyraźnie widać, że przebadane wyższe uczelnie w Katowicach nie mają znaczącego wpływu na rozwój kariery sportowej.

Tabela 6. Różnice pomiędzy uczelnią a podejściem do wyników w sporcie

	F	p
Czy uważasz, że gdyby nie studia, osiągałbyś lepsze wyniki w sporcie?	8,81*	0,000001*

*różnice istotnie statystyczne

Istnieje różnica istotnie statystyczna pomiędzy podjęciem nauki na uczelni wyższej a rozwojem i kontynuacją kariery sportowej i osiągnięciem lepszych rezultatów.



Legenda:

- 1- Uniwersytet Ekonomiczny
- 2- Śląski Uniwersytet Medyczny
- 3- Akademia Wychowania Fizycznego
- 4- Uniwersytet Śląski
- 5- Politechnika Śląska

Rycina 3. Statystyki opisowe: różnic pomiędzy uczelnią a podejściem do wyników w sporcie

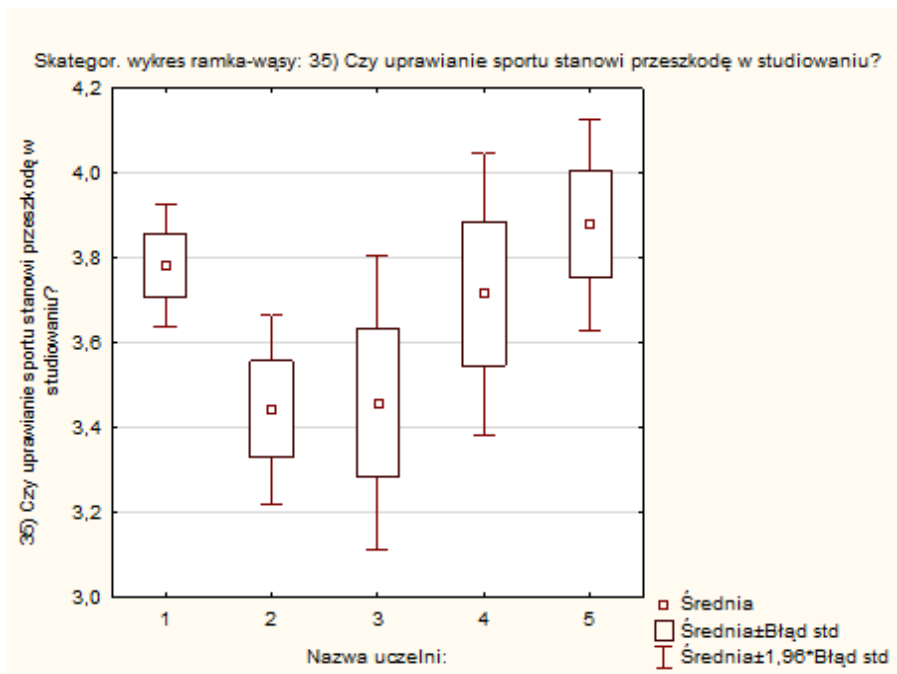
Wartości średnie przedstawione na rycinie wskazują na to, iż większość ankietowanych studentów nie ma swojego zdania dotyczącego studiowania a odnoszonych wyników w sporcie. Studenci Uniwersytetu Śląskiego odpowiedzieli, że studiowanie raczej nie ma wpływu na osiągnięcie lepszych wyników w sporcie.

Tabela 7. Różnice pomiędzy rodzajem uczelni a uznaniem uczelni jako przeszkoda w uprawianiu sportu

	F	p
Czy uprawianie sportu stanowi przeszkodę w studiowaniu?	2,65*	0,03*

*różnice istotnie statystyczne

Istnieje różnica istotnie statystyczna pomiędzy uprawianiem sportu a nauką.



Legenda:

- 1- Uniwersytet Ekonomiczny
- 2- Śląski Uniwersytet Medyczny
- 3- Akademia Wychowania Fizycznego
- 4- Uniwersytet Śląski
- 5- Politechnika Śląska

Rycina 4. Statystyki opisowe rodzajów uczelni oraz uprawianiu sportu jako przeszkody w studiowaniu

Wartości średnie przedstawione na rycinie wskazują na to, iż większość ankietowanych studentów śląskich uczelni wyższych uważa że uprawianie sportu stanowi przeszkodę w studiowaniu. Studenci Uniwersytetu Ekonomicznego i Politechniki Śląskiej odpowiedzieli, że uprawianie sportu raczej wpływa negatywnie na studiowanie.

Dyskusja

Znaczna większość studentów studiujących na śląskich uczelniach uprawia sport rekreacyjnie [Pańczyk W.;1996]. Niewielka ilość z nich decyduje się na profesjonalne uprawianie sportu. Studenci zdecydowanie częściej podejmują aktywność indywidualną niż grupową. U większości osób badanych aktywność sportowa trwa już od 5 lub ponad 5 lat. Najczęstszymi powodami, które kierują młodych ludzi w kierunku uprawiania sportu są chęć poprawy kondycji oraz zrzucenia wagi [Rasińska R.;2010]. Nawyki żywieniowe studentów są bywają bardzo niekorzystne dla ich

zdrowia[Łaszek M. i wsp.;2011, Rasińska R.;2010, Walentukiewicz A. i wsp.;2013]. Ze względu na brak czasu albo fakt, iż mieszkają poza domem rodzinnym często decydują spożywać tak zwane „śmieciowe jedzenie”[Rasińska R.;2010]. Często nie zwracają uwagi na prawidłową dietę, dlatego też chęć zrzucenia wagi jest tak częstym powodem podejmowania aktywności fizycznej przez studentów.

Największym utrudnieniem w uprawianiu sportu jest brak czasu oraz brak motywacji[Łaszek M. i wsp.;2011, Rasińska R.;2010]. Analizując dane zebrane podczas prowadzenia badania można zwrócić najbardziej rzucając się w oczy trzy zagadnienia: zależność dostępu do zajęć organizowanych przez Akademicki Związek Sportowy od rodzaju uczelni, zróżnicowanie śląskich uczelni pod względem możliwości korzystania z zajęć prowadzonych przez Akademicki Związek Sportowy oraz zależność pomiędzy karierą sportową a chęcią zdobywania wykształcenia. Wyraźnie można zauważyć, że istnieje znacząca zależność pomiędzy lokalizacją miejsc i obiektów sportowych, w których odbywają się zajęcia organizowane przez Akademicki Związek Sportowy (Tabela nr 3). Dla dużej grupy badanych problem stanowi fakt, że na zajęcia, w których chcieliby uczestniczyć muszą niejednokrotnie dojeżdżać do innego miasta[Rasińska R.;2010]. Ma to prawdopodobnie wpływ na to, że studenci rezygnują z zajęć sportowych oferowanych przez Akademickie Związki Sportowe. Często w zamian decydują się uczęszczać na zajęcia sportowe płatne, organizowane w placówkach położonych bliżej ich miejsca zamieszkania. Analiza wykazała, że nie ma zależności pomiędzy godzinami organizowanych zajęć czy ich formą. Wynika z tego, że zajęcia te nie kolidują z zajęciami na uczelniach lub kolidują w bardzo małym stopniu, co nie przeszkadza studentom w uczestnictwie w nich. Aspekty te nie są więc powodami, dla których studenci rezygnują z bezpłatnych zajęć sportowych na rzecz płatnych. Jak już wcześniej było wspomniane, zdecydowana mniejszość studentów uprawia sport profesjonalnie. Profil i kierunek wybranych studiów określa drogę zawodową studenta[Rasińska R.;2010]. Wielu z nich rezygnuje z uprawiania sportu profesjonalnie, który zaczęli trenować przed rozpoczęciem studiów. Duża część tych studentów twierdzi, że ich uczelnia utrudnia rozwój kariery sportowej ze względu na dużą ilość materiału i fakt, że muszą przeznaczyć dużo czasu w tygodniu na naukę i z tego powodu nie starcza im czasu na profesjonalne uprawianie sportu[Rasińska R.;2010]. Jak wiadomo, żeby profesjonalnie uprawiać sport należy poświęcić się temu w dużej mierze, często nawet kosztem innych rzeczy. Studenci, którzy nie wiążą swojej kariery ze sportem lub uprawiają go jedynie rekreacyjnie odpowiadali, że ich uczelnia nie ma wpływu na sport w ich życiu (Tabela nr 7, Rycina nr 4). Wielu studentów decyduje się częściej na poświęcenie się karierze zawodowej aniżeli sportowej[Rasińska R.;2010]. Istnieje istotna zależność między rodzajem uczelni a rezygnacją z uprawiania sportu (Tabela nr 6). Najczęściej muszą z niego rezygnować studenci Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, a najrzadziej Uniwersytetu Śląskiego (Tabela nr 1, Rycina nr 4.). Istnieje również zależność między podejściem do uprawiania sportu a rodzajem uczelni. Analiza statystyczna wykazała, że większość ankietowanych studentów nie ma swojego zdania dotyczącego studiowania a odnoszonych wyników w sporcie. Grupa studentów Uniwersytetu Śląskiego odpowiedziała, że sport nie przeszkadza im w studiowaniu albo, że nie ma wpływu na studiowanie nie wpływa w żaden znaczący sposób na osiągnięcie lepszych wyników w sporcie (Tabela nr 6, Rycina nr

3). Wartości średnie wykazują jednak, iż większość ankietowanych studentów śląskich uczelni wyższych uważa że uprawianie sportu stanowi przeszkodę w rozwoju naukowym. Studenci Uniwersytetu Ekonomicznego i Politechniki Śląskiej odpowiedzieli, że uprawianie sportu raczej wpływa negatywnie na studiowanie (Tabela nr 7, Rycina nr.4). Największe możliwości w kontynuowaniu kariery sportowej mają studenci Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach.

Wnioski

1. Podejmowanie aktywności fizycznej przez studentów jest zależne od lokalizacji uczelni oraz miejsc, w których odbywają się zajęcia. Im dalej znajdują się obiekty i trudniejszy jest dojazd na zajęcia, tym jest mniej osób decydujących się na wybór poszczególnych aktywności fizycznych.
2. Czynniki takie jak godziny odbywania się zajęć, oraz rodzaj zajęć nie są zależne od rodzaju uczelni.
3. Rodzaj uczelni ma wpływ na rezygnację z uprawiania sportu.

Literatura

1. Kochanowicz B., Poziom sprawności fizycznej studentów kierunku fizjoterapii Akademii Medycznej w Gdańsku a ich opinia wobec różnych form aktywności ruchowej, *Ann. Acad. Med. Gedan.*, 2007, 37, 53–62
2. Kochanowicz B., Hansdorfer-Korzeń R., Postawy studentów kierunku fizjoterapia wobec aktywności fizycznej, *Ann. Acad. Med. Gedan.* 2013, 43, 19-28
3. Kozłowska D., Ryszkowski, W., Shved, W., Wyszczelska-Oksień, E. i Sako-wicz, P. (2012). Motywy podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym studentów WSWFiT i studentów UwB w Białymstoku. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 8, 81-85.
4. Łaszek M., Nowacka E., Gawron-Skarbek A., Szatko F.: Negatywne wzorce zachowań zdrowotnych studentów. Część II. Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe. Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Katedra Higieny i Epidemiologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, 2011
5. Marchewka A., Jungiewicz M.: Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku. Katedra Rehabilitacji Klinicznej Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, 2008
6. Ministerstwo Sportu, Strategia rozwoju sportu w Polsce do roku 2015, Warszawa styczeń 2007
7. Pańczyk W.: Zielona recepta – aktywność fizyczna w terenie jako 6. środek wspomagający rozwój i zdrowie młodego pokolenia. UKFiT, Zamość – Warszawa, 1996.
8. Rasińska R., Analiza wybranych wyznaczników kształtowania postaw prozdrowotnych młodzieży akademickiej, Poznań 2010.
9. Raport UE. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej. Zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie. Bruksela, 2008

http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf

10. Walentukiewicz A., Łysak A., Wilk B., Styl życia studentek kierunków medycznych, *Probl Hig Epidemiol* 2013, 94(2): 247-252