

Barbara Pietryga-Szkarłat

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

ORCID: 0000-0002-7341-0815

<https://doi.org/10.15633/8788363241940.09>

Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego młodzieży studiującej

Streszczenie: Najważniejszym czynnikiem determinującym zdrowie człowieka jest jego styl życia. *Jednym z elementów zdrowego trybu życia jest aktywność fizyczna*, która pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną, ale także psychiczną, gwarantując wysoki poziom jakości życia. Etap wczesnej dorosłości to szczególnie okres, w którym młody człowiek przejmuje pełną odpowiedzialność za własne zdrowie i życie. Na bazie własnych doświadczeń oraz wiedzy kształtuje swój indywidualny styl życia. Środowisko akademickie może oddziaływać na młodzież studiującą zarówno korzystnie, jak i nieść za sobą negatywne skutki, prowadząc do rozpoczęcia lub utrwalenia się pewnych niekorzystnych z punktu widzenia zdrowia zachowań.

Uwzględniając powyższe stanowisko, celem podjętych badań było dokonanie charakterystyki zachowań zdrowotnych prezentowanych w środowisku młodzieży akademickiej w zakresie aktywności fizycznej. W badaniu wzięło udział 245 studentów kierunków humanistycznych i ścisłych. W badaniu zastosowano autorski kwestionariusz ankiety. Z podjętych badań wynika, że młodzież studiująca prezentuje niedostateczny poziom aktywności fizycznej oraz preferuje bierne formy spędzania czasu wolnego. Uzyskane rezultaty badań mogą stanowić naukową podstawę konstruowania programów promocji zdrowia zmierzających do poszerzania świadomości studentów na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie oraz konsekwencji biernego stylu życia.

Słowa kluczowe: styl życia, aktywność fizyczna, edukacja zdrowotna

Wprowadzenie

Doniosła rola stylu życia człowieka ukierunkowanego na wzmacnianie zdrowia jest kwestią bezdyskusyjną, a jej realnym przejawem są wytyczne zawarte w Narodowym Programie Zdrowia przewidzianym na lata 2021–2025, wskazujące na listę czynników decydujących o zachowaniu zdrowia oraz związanej z nim poprawie jakości życia ludności. Wśród nich wyodrębniono między innymi kształtowanie postaw prozdrowotnych w zakresie żywienia oraz aktywności fizycznej, w tym szczególnie wsparcie pozalekcyjnych form aktywizacji fizycznej dzieci i młodzieży.

Początki współczesnych rozważań poświęconych problematyce związku stylu życia człowieka z jego zdrowiem wiążą się z dokonującymi się na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci przeobrażeniami w obszarze szeroko pojmowanego zdrowia, określanymi mianem rewolucji zdrowotnych. Będąc reakcją na bezsilność medycyny naprawczej wobec narastających skutków tzw. chorób cywilizacyjnych, ukazały one pilną potrzebę mobilizowania społeczeństwa do podejmowania aktywności na rzecz zdrowia.

Działaniom tym przyświecała koncepcja holistyczna, ujmująca zdrowie jako zjawisko wielowymiarowe, na które składa się sfera fizyczna, psychiczna, społeczna oraz duchowa. Jednocześnie zakładano, że systemowo pojmowane zdrowie podlega wpływom złożonego i szerszego systemu, jakim jest środowisko, w którym żyje człowiek. Takie spojrzenie na problematykę zdrowia zakłada różnorodność uwarunkowań zdrowotnych, wśród których kluczowe znaczenie przypisuje się stylowi życia jednostki. To fundamentalne dla holistycznego paradygmatu zdrowia założenie ma swoje umocowanie w koncepcji pól zdrowia Lalonde'a, zgodnie z którą specyfika podejmowanych przez człowieka zachowań ma zasadniczy wpływ na umacnianie potencjału zdrowotnego, a więc jego zasobów podmiotowych i społecznych, które prowadzą do utrzymywania dynamicznej równowagi w konfrontacji z wymaganiami, jakie niesie życie, w celu zachowania zdrowia (Antonovsky 1995; Wrona-Polańska 2003; Kowalski, Gaweł 2007).

Styl życia to pojęcie interdyscyplinarne funkcjonujące zarówno na gruncie nauk socjologicznych, medycznych, psychologicznych, jak też pedagogicznych. Termin ten zyskuje coraz większą popularność ze względu na jego doniosłą rolę w kształtowaniu zdrowia rozumianego w wymiarze indywidualnym i społecznym (Wrona-Polańska 2003). Styl życia oznacza charakterystyczny sposób bycia oparty na wzajemnym związku pomiędzy warunkami życia a indywidualnymi

wzorami zachowań, zdeterminowanymi przez czynniki społeczno-kulturowe i cechy osobowościowe (Ślusarska i in. 2012). Innymi słowy jest to specyficzny dla określonej grupy społecznej lub jednostki zbiór zachowań obejmujących czynności, postawy, zwyczaje, a także wartości uznawane przez członków danego społeczeństwa i odnoszące się bezpośrednio do zdrowia (Romanowska-Tołłoczko 2011).

Jednym z elementów składających się na styl życia człowieka jest kultura fizyczna. Realizowanie aktywności ruchowej wpływającej z naturalnych potrzeb człowieka stanowi nieodłączny element jego prozdrowotnego funkcjonowania w każdym okresie życia (Bielski 2005; Kowalewski 2006). Odpowiednio dobrany i często praktykowany, wysiłek fizyczny warunkuje prawidłowe funkcjonowanie w obszarze somatycznym, psychicznym oraz społecznym jednostki. Rola świadomie podejmowanej aktywności ruchowej jest współcześnie szczególnie akcentowana, zwłaszcza że wraz z postępem technicznym konieczność wykonywania przez człowieka wysiłku fizycznego podczas pracy, nauki i relaksu została ograniczona do minimum (Binkowska-Bury 2009).

Aktywność fizyczna społeczeństwa polskiego jest od dawna oceniana jako niewystarczająca, a jej niedostatki mogą być przyczyną wielu chorób oraz narastania problemu związanego z nadwagą i otyłością, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Wskazuje się, że jedynie 30% dzieci i młodzieży oraz 10% osób dorosłych realizuje różne formy sportu, w których intensywność wysiłku zaspokaja podstawowe potrzeby fizjologiczne, co może wiązać się z niskim poziomem świadomości społeczeństwa w zakresie rozumienia potrzeby wysiłku fizycznego jako niezbędnego warunku zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia (Binkowska-Bury 2009).

Realizowanie systematycznej aktywności ruchowej pełni doniosłą funkcję w profilaktyce chorób układu krążenia, nowotworowych, osteoporozy, cukrzycy typu 2 oraz zaburzeń metabolicznych (Kowalewski 2006; Ziarko 2006). Regularne praktykowanie aktywności fizycznej sprzyja obniżeniu ciśnienia skurczowego oraz rozkurczowego, zwiększa wydolność serca i płuc, obniża poziom cholesterolu we krwi oraz pozwala utrzymać właściwą masę ciała, chroniąc przed otyłością (Ziarko 2006). Aktywność fizyczna poprawia także sprawność psychiczną, pamięć i koncentrację, zwiększa odporność na zmęczenie. Stanowi też przeciwwagę dla obciążenia nadmiernym wysiłkiem intelektualnym i związanym z nim unieruchomieniem fizycznym (Binkowska-Bury 2009). Obniża także ryzyko praktykowania w swoim życiu zachowań ryzykownych, takich

jak: palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu czy używanie narkotyków (Mazur, Woynarowska 2004; Sadowska-Mazuryk i in. 2013). Ponadto zajęcia ruchowe skutecznie ograniczają lub nawet zwalczają stany napięcia, lęku, depresji czy też wszechobecnego stresu (Kowalewski 2006).

Wysiłek fizyczny wiąże się zatem z wieloma korzystnymi skutkami dla zdrowia rozumianego w wymiarze holistycznym. Dlatego niezwykle istotne jest uświadomienie młodzieży znaczenia ich własnych zachowań dla zdrowia (Mastalski 2007). W tym celu konieczne jest rozwijanie kompetencji młodego pokolenia do samokierowania własnym rozwojem w obszarze zdrowia.

Szczególnie istotna w umacnianiu i utrwalaniu zachowań prozdrowotnych jest druga dekada życia, w której u młodego człowieka rozwija się krytycyzm wobec świata zewnętrznego, pojawia się silna potrzeba niezależności oraz chęć poszukiwania własnych wartości i miejsca w życiu (Binkowska-Bury 2014). Wczesna dorosłość otwiera przed młodym pokoleniem szerokie pole możliwości rozwoju osobistego. To etap w życiu młodego człowieka służący realizacji jego planów i marzeń, a także początek świadomego kreowania własnego, niepowtarzalnego stylu życia oraz brania pełnej odpowiedzialności za swoje zachowanie i zdrowie (Ziarko 2006). Jest to jednocześnie okres wzmożonej aktywności intelektualnej zmierzającej do zdobycia odpowiednich kwalifikacji zawodowych oraz czas, w którym młodzi ludzie muszą zmierzyć się z wymaganiami wynikającymi z rozpoczęcia samodzielnego życia.

Czas nauki na studiach i związany z tym sposób funkcjonowania młodzieży może także wpływać na wybór zachowań antyzdrowotnych, które często powiązane są z infrastrukturą uczelni i nie zawsze stanowią kwestię indywidualnego wyboru młodych osób (Binkowska-Bury 2009). Dotyczą one miejsc korzystania z posiłków, form wypoczynku, sportu, a także pobytu w akademikach (Banaszkiewicz 2003; Szyndera 2004; Binkowska-Bury, Januszewicz 2014; Binkowska-Bury 2014). Ponadto należy podkreślić, że szeroki wachlarz możliwości spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem Internetu, aplikacji mobilnych i inteligentnych urządzeń powoduje, że zajęcia wymagające wysiłku fizycznego muszą obecnie konkurować z całą gamą bardziej atrakcyjnych, biernych form aktywności wolnoczasowej młodego pokolenia.

Studia na uczelni wyższej stwarzają zatem zarówno możliwości, jak i ograniczenia. Jeśli młody człowiek potrafi odnaleźć między nimi względną równowagę, to będzie w stanie zachować zdrowie oraz wysokie poczucie jakości życia. W tym celu niezbędne jest promowanie prozdrowotnego stylu życia oraz pozy-

tywnych przekonań zdrowotnych na temat aktywności fizycznej wśród młodego pokolenia poprzez zwiększanie świadomości jednostkowej i społecznej dotyczącej zdrowia oraz jego uwarunkowań (Wrona-Polańska 2003).

Znaczącą rolę w kształtowaniu kompetencji studentów do samokierowania własnym rozwojem w obszarze zdrowia odgrywa edukacja zdrowotna, określana jako złożony proces, w którym ludzie uczą się, jak troszczyć się o zdrowie własne oraz społeczności, w której żyją (Woynarowska 2007). Rozumienie tego pojęcia widoczne jest w założeniach leżących u podstaw nowoczesnej promocji zdrowia, gdzie – obok podnoszenia odpowiedzialności indywidualnej w sprawach własnego zdrowia – za ważne uznaje się także „budowanie kapitału intelektualnego, niezbędnego wobec stałego zapotrzebowania na wiedzę dotyczącą nowych zagrożeń, sposobów ochrony i doskonalenia zdrowia” (Syrek, Borzucka-Sitkiewicz 2009, s. 106).

Zdobywanie wiedzy na temat zdrowia jest zatem jednym z głównych wskaźników kultury zdrowotnej współczesnego człowieka. W nowej wersji słownika promocji zdrowia WHO wprowadzono termin *healthliteracy*, który można przetłumaczyć jako „funkcjonalna wiedza zdrowotna”, stanowiący poszerzenie terminu „rozwijanie umiejętności osobniczych” (*developing personal skills*) (Iwanowicz 2009). Pod pojęciem tym rozumie się wiedzę dotyczącą tego, jak i gdzie pozyskiwać szczegółowe informacje na temat wpływu różnorodnych czynników na zdrowie oraz zdolność krytycznego ich oceniania, co może sprzyjać dokonywaniu właściwych wyborów zdrowotnych z perspektywy umacniania zdrowia (Iwanowicz 2009). Tak rozumiana wiedza sprzyja także twórczemu kreowaniu własnego stylu życia ukierunkowanego na tworzenie zasobów zdrowia, prowadzących do pomnażania dobrostanu zdrowotnego, a w sytuacji zagrożenia służących procesom jego odzyskiwania (Wrona-Polańska 2003).

W tym celu niezbędne jest wdrażanie wszechstronnej edukacji zdrowotnej, realizowanej konsekwentnie wśród ludzi w każdym wieku oraz na każdym szczeblu kształcenia – od przedszkola aż po uniwersytet (Wrona-Polańska 2011). Dodatkowo podjęcie powyższej problematyki w kontekście funkcjonowania młodzieży studiującej jest szczególnie ważne ze względu na fakt, że studenci jako przyszli rodzice – edukatorzy zdrowia, będą kształtować świadomość kolejnych pokoleń dotyczącą zdrowia oraz prozdrowotnego stylu życia.

Metoda

Podjęte badania zmierzały do określenia preferowanych przez młodzież akademicką zachowań związanych z aktywnością ruchową, wolnoczasową oraz snem.

Materiał obejmował grupę 245 studentów drugiego i trzeciego roku studiów stacjonarnych, uczących się na kierunkach humanistycznych (N=130) oraz ścisłych (N=115). Przebadano 166 kobiet oraz 79 mężczyzn. Zdecydowana większość badanej młodzieży (84,9%) pochodziła z rodziny pełnej, której sytuacja materialna oceniona została jako dobra (53,8%).

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę ankiety. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, który zawierał pytania o charakterze zamkniętym i dotyczył zachowań studentów w zakresie aktywności fizycznej i preferowanych form spędzania czasów wolnego oraz snu.

Wyniki

Uzyskane dane (tab. 1) wskazują, że blisko połowa młodzieży studiującej (40,8%) określiła praktykowany na co dzień wysiłek fizyczny jako niewystarczający, a więcej niż co dziesiąty badany (11,4%) wyraził ten pogląd w sposób zdecydowany. Nieliczną grupę stanowili studenci (8,6%), którzy w pełni zaspokajali swoją potrzebę ruchu. Wynik testu niezależności chi-kwadrat nie wykazał różnicy w zakresie oceny czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną pomiędzy kierunkami studiów na poziomie istotności statystycznej ($p < 0,448$).

Tabela 1. Samoocena studentów w zakresie ilości czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną w ciągu dnia

Kategorie odpowiedzi	Kierunki humanistyczne (N=130)		Kierunki ścisłe (N=115)		Razem (N=245)	
	N	%	N	%	N	%
Zdecydowanie tak	10	7,7	11	9,6	21	8,6
Raczej tak	28	21,5	31	27	59	24,1
Nie wiem	21	16,2	16	13,9	37	15,1
Raczej nie	52	52	48	41,7	100	40,8
Zdecydowanie nie	19	14,6	9	7,8	28	11,4
$\chi^2 = 3,703, df = 4, p < 0,448$						

Dalsza analiza wyników badań (tab. 2) wykazała, że w środowisku młodzieży akademickiej najpopularniejszą formę aktywności ruchowej, podejmowaną na co dzień, stanowiły spacer (32,7%). Pozostałe rodzaje wysiłku fizycznego, takie jak: bieganie (1,2%), ćwiczenia na siłowni (2,9%), ćwiczenia w domu (4,5%), jazda na rowerze (3,3%) czy pływanie (0,8%), dotyczyły znikomej liczby badanych. Preferowanymi rodzajami wysiłku fizycznego realizowanego kilka razy w tygodniu były kolejno: spacer (30,2%), ćwiczenia w domu (17,6%), jazda na rowerze (13,5%). W przypadku osób ćwiczących nieregularnie, a więc kilka razy w miesiącu, zainteresowaniem cieszyły się: jazda na rowerze (26,5%), ćwiczenia w domu (24,5%) oraz spacer (22,4%). Nieatrakcyjnymi formami wysiłku fizycznego dla połowy badanej młodzieży studiującej okazały się takie aktywności, jak pływanie (59,2%) i ćwiczenia na siłowni (49,2%).

Studenci wybranych kierunków studiów nie różnili się między sobą w sposób statystycznie istotny w zakresie częstotliwości podejmowania różnych form aktywności fizycznej ($p > 0,05$). Zarysowała się tendencja do wystąpienia różnicy statystycznie istotnej w zakresie spacerów ($p < 0,087$), pływania ($p < 0,083$) i ćwiczeń na siłowni ($p < 0,098$). Pierwsza aktywność okazała się bardziej atrakcyjna dla studentów kierunków humanistycznych, z kolei pływanie i ćwiczenia na siłowni stanowiły częściej wybieraną formę wysiłku fizycznego wśród studentów kierunków ścisłych.

Tabela 2. Częstotliwość podejmowania przez studentów wybranych form aktywności fizycznej

Kategorie odpowiedzi	Kierunki humanistyczne (N=130)		Kierunki ścisłe (N=115)		Razem (N=245)	
	N	%	N	%	N	%
SPACER						
Codziennie	48	36,9	32	27,8	80	32,7
Kilka x w tygodniu	40	30,8	34	29,6	74	30,2
Kilka x w miesiącu	24	18,5	31	27	55	22,4
Bardzo rzadko	17	13,1	12	29	29	11,8
Nigdy	1	0,8	6	5	7	2,9
$\chi^2 = 8,123$, $df = 4$, $p < 0,087$						
BIEGANIE						
Codziennie	1	0,8	2	1,7	3	1,2
Kilka x w tygodniu	7	5,4	8	7	15	6,1
Kilka x w miesiącu	22	16,9	27	23,5	49	20

Bardzo rzadko	48	36,9	41	35,7	89	36,3
Nigdy	52	40	37	32,2	89	36,3
$\chi^2 = 3,082, df = 4, p < 0,544$						
ĆWICZENIA NA SIŁOWNI						
Codziennie	4	3,1	3	2,6	7	2,9
Kilka x w tygodniu	6	4,6	14	12,2	20	8,2
Kilka x w miesiącu	12	9,2	14	12,2	26	10,6
Bardzo rzadko	22	16,9	25	21,7	47	19,2
Nigdy	86	66,2	59	51,3	145	59,2
$\chi^2 = 7,827, df = 4, p < 0,098$						
ĆWICZENIA W DOMU						
Codziennie	4	3,1	7	6,1	11	4,5
Kilka x w tygodniu	25	19,2	18	15,7	43	17,6
Kilka x w miesiącu	33	25,4	28	24,3	61	24,9
Bardzo rzadko	38	29,2	33	28,7	71	29
Nigdy	30	23,1	29	25,2	59	24,1
$\chi^2 = 1,825, df = 4, p < 0,768$						
JAZDA NA ROWERZE						
Codziennie	3	2,3	5	4,3	8	3,3
Kilka x w tygodniu	19	14,6	14	12,2	33	13,5
Kilka x w miesiącu	36	27,7	29	25,2	65	26,5
Bardzo rzadko	40	30,8	31	27	71	29
Nigdy	32	24,6	36	31,3	68	27,8
$\chi^2 = 2,478, df = 4, p < 0,648$						
PŁYWANIE						
Codziennie	0	0	2	1,8	2	0,8
Kilka x w tygodniu	2	1,5	8	7	10	4,1
Kilka x w miesiącu	18	13,8	11	9,6	29	11,9
Bardzo rzadko	47	36,2	35	30,7	82	33,6
Nigdy	63	48,5	58	50,9	121	49,6
$\chi^2 = 8,239, df = 4, p < 0,083$						

Dalsza analiza materiału badawczego zmierzała do określenia głównych przyczyn, które w opinii młodzieży studiującej uniemożliwiają im regularne praktykowanie aktywności fizycznej. Wyniki w tym zakresie prezentuje tabela 3. Studenci najczęściej uzasadniali brak podejmowania regularnej aktywności fizycznej licznymi obowiązkami związanymi z nauką (57,1%), napiętym harmonogramem zajęć na uczelni (51,8%) oraz brakiem odpowiedniej motywacji do podejmowania wysiłku fizycznego (48,2%). Ponadto jedna czwarta (24,8%)

studentów kierunków humanistycznych oraz jedna trzecia (34,3%) reprezentantów kierunków ścisłych wyrażała przekonanie, że podejmowana przez nich praca zarobkowa znacznie utrudnia wygospodarowanie dodatkowego czasu na aktywność fizyczną. Wynik testu niezależności chi-kwadrat wykazał różnicę pomiędzy kierunkami studiów w zakresie wybranych opinii na temat czynników uniemożliwiających podejmowanie systematycznej aktywności fizycznej. Różnice te dotyczyły kwestii braku środków finansowych ($p < 0,01$) oraz licznych obowiązków związanych z nauką ($p < 0,01$). Młodzież kierunków humanistycznych wskazywała na tę grupę czynników istotnie częściej (odpowiednio 18,2% i 64,5% wskazań) w porównaniu ze studentami kierunków ścisłych (odpowiednio 7% i 51% wskazań).

Tabela 3. Przyczyny uniemożliwiające podejmowanie regularnej aktywności fizycznej według kierunków studiów

Kategorie odpowiedzi	Kierunki humanistyczne		Kierunki ścisłe		χ^2	df	p	Razem	
	N	%	N	%				N	%
Liczne obowiązki naukowe	78	64,5	51	51	5,795	1	< 0,016	129	57,1
Napięty harmonogram zajęć	68	56,2	49	46,7	2,046	1	< 0,153	117	51,8
Praca zarobkowa	30	24,8	36	34,3	2,45	1	< 0,118	66	29,2
Brak pieniędzy	22	18,2	7	6,7	6,664	1	< 0,010	29	12,8
Brak odpowiedniej motywacji	57	47,1	52	49,5	0,131	1	< 0,717	109	48,2
Choroba, ograniczenia fizyczne	12	9,9	12	11,4	0,135	1	< 0,713	24	10,6
Bujne życie towarzyskie	9	7,6	13	12,4	1,462	1	< 0,227	22	9,8
Obciążająca sytuacja rodzinna	5	4,1	3	2,9	0,268	1	< 0,605	8	3,5

Wartości nie sumują się do 100%, ponieważ istniała możliwość wyboru kilku odpowiedzi.

Kolejnym etapem badań była ocena różnorodnych form aktywności wolnoczasowej młodzieży studiującej, z uwzględnieniem podziału na aktywność realizowaną w tygodniu i w weekend (tab. 4). Wyniki badań wskazują, że w tygodniu wśród preferowanych przez studentów sposobów spędzania czasu wolnego dominują aktywności, takie jak: korzystanie z komputera (34,4%), czyta-

nie książek (31,4%) oraz aktywność ruchowa (29%). W weekend za najbardziej atrakcyjne formy spędzania czasu wolnego uznano: przebywanie w pubach lub klubach muzycznych (52,2%), korzystanie z oferty kulturalnej kina lub teatru (51,4%) oraz spotkania towarzyskie w domu (44,9%). Uniwersalną formą spędzania czasu wolnego preferowaną przez młodzież studiującą zarówno w tygodniu jak i w weekend było korzystanie z Internetu (48,6%) i sen (40,9%).

Tabela 4. Formy spędzania czasu wolnego według kierunków studiów

Kategorie odpowiedzi	Kierunki humanistyczne (N=130)		Kierunki ścisłe (N=115)		Razem (N=245)	
	N	%	N	%	N	%
OGLĄDANIE TELEWIZJI						
W tygodniu	25	19,2	20	17,4	45	18,4
W weekend	41	31,5	26	22,6	67	27,3
Zarówno w tygodniu, jak i w weekend	22	16,9	9	7,8	31	12,7
Brak preferencji	42	32,3	60	52,2	102	41,6
$\chi^2 = 11,667$, $df = 3$, $p < 0,009$						
KORZYSTANIE Z KOMPUTERA						
W tygodniu	50	38,5	34	29,6	84	34,3
W weekend	7	5,4	9	7,8	16	6,5
Zarówno w tygodniu, jak i w weekend	61	46,9	58	50,4	119	48,6
Brak preferencji	12	9,2	14	12,2	26	10,6
$\chi^2 = 2,619$, $df = 3$, $p < 0,454$						
CZYTANIE KSIĄŻEK						
W tygodniu	44	33,8	33	28,7	77	31,4
W weekend	23	17,7	26	22,6	49	20
Zarówno w tygodniu, jak i w weekend	32	24,6	39	33,9	71	29
Brak preferencji	31	23,8	17	14,8	48	19,6
$\chi^2 = 5,631$, $df = 3$, $p < 0,131$						
AKTYWNOŚĆ RUCHOWA						
W tygodniu	33	25,4	38	33	71	29
W weekend	44	33,8	23	20	67	27,3
Zarówno w tygodniu, jak i w weekend	17	13,1	26	22,6	43	17,6
Brak preferencji	36	27,7	28	24,3	64	26,1
$\chi^2 = 8,933$, $df = 3$, $p < 0,030$						

SPOTKANIA TOWARZYSKIE W DOMU						
W tygodniu	31	23,8	19	16,5	50	20,4
W weekend	56	43,1	54	47	110	44,9
Zarówno w tygodniu, jak i w weekend	24	18,5	20	17,4	44	18
Brak preferencji	19	14,6	22	19,1	41	16,7
$\chi^2 = 2,591, df = 3, p < 0,459$						
WYJŚCIE DO PUBU/KLUBU						
W tygodniu	23	17,7	9	7,8	32	13,1
W weekend	67	51,5	61	53	128	52,2
Zarówno w tygodniu, jak i w weekend	10	7,7	9	7,8	19	7,8
Brak preferencji	30	23,1	36	31,3	66	26,9
$\chi^2 = 6,109, df = 3, p < 0,106$						
WYJŚCIE DO KINA/TEATRU						
W tygodniu	25	19,2	9	7,8	34	13,9
W weekend	66	50,8	60	52,2	126	51,4
Zarówno w tygodniu, jak i w weekend	15	11,5	11	9,6	26	10,6
Brak preferencji	24	18,5	35	30,4	59	24,1
$\chi^2 = 9,599, df = 3, p < 0,022$						
SEN						
W tygodniu	23	17,7	23	20	46	18,8
W weekend	14	10,8	20	17,4	34	13,9
Zarówno w tygodniu, jak i w weekend	54	41,5	46	40	100	40,8
Brak preferencji	39	30	26	22,6	65	26,5
$\chi^2 = 3,393, df = 3, p < 0,335$						

Szczegółowa analiza form spędzania czasu wolnego wykazała różnice statystycznie istotne pomiędzy kierunkami studiów w zakresie: aktywności ruchowej ($p < 0,030$), korzystania z oferty kulturalnej kina lub teatru ($p < 0,022$) i oglądania telewizji ($p < 0,009$). Młodzież studiująca na kierunkach humanistycznych uznała oglądanie telewizji (16,9%) za atrakcyjniejszą formę wypoczynku w czasie wolnym w porównaniu ze studentami kierunków ścisłych (7,8%). Dodatkowo studenci kierunków humanistycznych w tygodniu częściej wskazywali na korzystanie z oferty kulturalnej kina lub teatru (19,2%) niż studenci kierunków ścisłych (7,8%). Z kolei aktywność fizyczna realizowana w weekend cieszyła się większą popularnością wśród studentów kierunków humanistycznych (33,8%)

w stosunku do młodzieży studiującej na kierunkach ścisłych (20%). Natomiast dla młodzieży studiującej na kierunkach ścisłych wysiłek ruchowy stanowi istotnie częściej uniwersalną formę wypoczynku zarówno w tygodniu, jak i weekend (22,6%, kierunki humanistyczne – 13,1%).

Tabela 5. Częstotliwość oglądania telewizji w czasie wolnym według kierunków studiów

Kategorie odpowiedzi	Kierunki humanistyczne (N=130)		Kierunki ścisłe (N=115)		Razem (N=245)	
	N	%	N	%	N	%
Około 1 godziny	24	18,6	20	17,4	44	18
Około 2 godzin	15	11,6	8	7	23	9,4
Od 3 do 4 godzin	12	9,3	7	6,1	19	7,8
Powyżej 5 godzin	5	3,9	2	1,7	7	2,9
Bardzo rzadko	48	37,2	34	29,6	82	33,6
Nie oglądam telewizji	25	19,4	44	38,3	69	28,3
$\chi^2 = 11,954, df = 5, p < 0,035$						

Kolejny etap analizy zmierzał do określenia ilości czasu wolnego przeznaczanego na oglądanie telewizji (tab. 5) oraz korzystanie z Internetu (tab. 6). Uzyskane dane wskazują, że ponad jedna trzecia młodzieży (33,6%) oglądała telewizję bardzo rzadko, a co czwarty badany (28,3%) nie oglądał jej wcale. Bliższe co piąty student (18%) przeznaczał na ten cel około 1 godziny dziennie, natomiast powyżej 5 godzin dziennie telewizję oglądało zaledwie 2,9% badanych. Kierunek studiów różnił badane grupy istotnie statystycznie pod względem ilości czasu przeznaczanego na oglądanie telewizji ($p < 0,035$). Młodzież kierunków ścisłych częściej rezygnowała z oglądania telewizji (38,3%) w czasie wolnym od nauki w porównaniu ze studentami kierunków humanistycznych (19,4%).

Nieco mniej korzystnie przedstawiają się wyniki dotyczące ilości czasu przeznaczanego na odpoczynek przed ekranem komputera. Ponad co trzeci badany (39,6%) korzystał z Internetu od 3 do 4 godzin dziennie, a 31% badanych powyżej 5 godzin dziennie. Bliższe co piąty badany przeznaczał na ten cel około 2 godzin dziennie. Młodzież studiująca różniła się między sobą w sposób statystycznie istotny pod względem czasu spędzonego przed komputerem ($p < 0,001$). Studenci kierunków ścisłych przeznaczali na ten cel więcej godzin (powyżej 5 godzin dziennie – 44,3%) w porównaniu ze studentami kierunków

humanistycznych (powyżej 5 godzin dziennie – 19,2%), którzy najczęściej poświęcali na tego typu aktywność od 3 do 4 godzin na dobę (47,7%).

Tabela 6. Częstotliwość korzystania z Internetu w czasie wolnym według kierunków studiów

Kategorie odpowiedzi	Kierunki humanistyczne (N=130)		Kierunki ścisłe (N=115)		Razem (N=245)	
	N	%	N	%	N	%
Okolo 1 godziny	10	7,7	7	6,1	17	6,9
Okolo 2 godzin	29	22,3	18	15,7	47	19,2
Od 3 do 4 godzin	62	47,7	35	30,4	97	39,6
Powyżej 5 godzin	25	19,2	51	44,3	76	31
Bardzo rzadko	4	3,1	4	3,5	8	3,3
Nie korzystam	0	0	0	0	0	0
$\chi^2 = 18,666$, $df = 4$, $p < 0,001$						

Dalsza analiza zmierzała do określenia, jaką ilość czasu poświęcają badani na sen (tab. 7) oraz czy czas trwania snu jest w ich opinii wystarczający do pełnego wypoczynku psychofizycznego (tab. 8). Wyniki badań wskazują, że około jedna trzecia studentów (39,2%) przesypiała od 7 do 8 godzin na dobę. Nieznacznie mniejsza grupa badanych (35,2%) poświęcała na ten cel około 6 godzin w ciągu doby. Na krótki sen, od 1 do 5 godzin, wskazało 7,8% młodzieży akademickiej, a tylko nieliczni badani (3,7%) przeznaczali na sen powyżej 9 godzin na dobę. Wynik testu niezależności chi-kwadrat nie wykazał różnicy w zakresie ilości godzin przeznaczanych na sen pomiędzy kierunkami studiów na poziomie istotności statystycznej ($p < 0,854$).

Tabela 7. Liczba godzin przeznaczanych na sen według kierunków studiów

Kategorie odpowiedzi	Kierunki humanistyczne (N=130)		Kierunki ścisłe (N=115)		Razem (N=245)	
	N	%	N	%	N	%
1–5 godzin	10	7,7	9	7,8	19	7,8
6 godzin	45	34,6	42	36,5	87	35,5
7–8 godzin	49	37,7	47	40,9	96	39,2
Powyżej 9 godzin	6	4,6	3	2,6	9	3,7
Trudno określić	20	15,4	14	12,2	34	13,9
$\chi^2 = 1,343$, $df = 4$, $p < 0,854$						

Uzyskane wyniki wskazują dodatkowo, że blisko co drugi badany (48,4%) określił swój sen jako najczęściej wystarczający do pełnego wypoczynku. Z kolei ponad jedna czwarta badanych (27,5%) wyraziła przekonanie, że liczba godzin przeznaczonych na sen najczęściej nie odpowiada ich indywidualnym potrzebom psychofizycznym. Wynik testu niezależności chi-kwadrat nie wykazał różnicy pomiędzy kierunkami studiów a oceną poczucia wystarczalności czasu trwania snu na poziomie istotności statystycznej ($p < 0,190$).

Tabela 8. Samoocena wystarczalności godzin snu według kierunków studiów

Kategorie odpowiedzi	Kierunki humanistyczne (N=130)		Kierunki ścisłe (N=115)		Razem (N=245)	
	N	%	N	%	N	%
Zawsze wystarczająca	8	6,2	6	5,2	14	5,7
Najczęściej wystarczająca	62	48,1	56	48,7	118	48,4
Rzadko wystarczająca	30	22,3	37	32,2	67	27,5
Nie jest wystarczająca	10	7,8	9	7,8	19	7,8
Trudno określić	19	14,7	7	6,1	26	10,7
$\chi^2 = 6,130, df = 4, p < 0,190$						

Dyskusja

Reasumując, można stwierdzić, że ponad połowa badanej młodzieży studiującej nie podejmuje regularnej aktywności fizycznej. Spośród różnorodnych form wysiłku fizycznego największą popularnością wśród młodzieży akademickiej cieszyły się niewymagające dużego wysiłku fizycznego spacery, które codziennie praktykowała jedynie jedna trzecia badanych studentów. Pozostałe formy wysiłku ruchowego, takie jak: jazda na rowerze, bieganie, ćwiczenia w domu, ćwiczenia na siłowni czy pływanie, podejmowane były nieregularnie lub wcale. Dodatkowo wraz z obniżeniem się częstotliwości uprawiania aktywności fizycznej zaobserwowano różnorodność preferencji w zakresie podejmowania jej najrozmaitszych form. Do głównych przeszkód uniemożliwiających uprawianie regularnej aktywności fizycznej przez badanych studentów zaliczono przede wszystkim napięty harmonogram zajęć oraz brak odpowiedniej motywacji.

Badani studenci preferowali zdecydowanie bierne formy wypoczynku, takie jak: korzystanie z Internetu, sen oraz czytanie książek, co oznacza, że udział zajęć w pozycji siedzącej był znaczny. Szczególnie niepokojące wyniki uzyska-

no w odniesieniu do czasu wolnego spędzonego przy komputerze. Blisko jedna druga badanych reprezentujących kierunki humanistyczne przeznaczała na ten cel od 3 do 4 godzin na dobę, a studenci kierunków ścisłych powyżej 5 godzin dziennie. Uwzględniając dodatkowo brak regularnej aktywności fizycznej oraz konieczność wielogodzinnego przebywania na zajęciach w czasie trwania tygodnia nauki, można wnioskować, że młodzież akademicka prowadzi *sedenteryjny* styl życia. Ponadto warto podkreślić, że preferowany przez studentów bezruch w przypadku braku kształtowania alternatywnych, prozdrowotnych postaw może być kontynuowany do późnej starości.

Pewne odstępstwa pojawiły się także w odniesieniu do ilości czasu przeznaczanego na sen. Młodzież akademicka najczęściej poświęcała na ten cel optymalną liczbę godzin, niemniej jednak ponad jedna trzecia badanych studentów przesypiała zaledwie około 6 godzin w ciągu doby oraz wyrażała jednocześnie subiektywne odczucie niedostatecznej ilości snu.

Badania dostępne w literaturze potwierdzają rezultat uzyskany w badaniu własnym (Gacek 2002; Bothmer 2005; Binkowska-Bury 2009; Mędręła-Kuder 2011; Sochocka, Wojtyłko 2013). Interesujących danych dostarczyły badania prowadzone przez Binkowską-Bury (2009), z których wynika, że blisko połowa badanych studentów nie podejmowała żadnej aktywności sportowej. Podobne rezultaty uzyskał Bothmer (2005), który odnotował u ponad jednej trzeciej badanych studentów niski poziom aktywności fizycznej oraz jej nieregularne realizowanie. Z kolei według danych uzyskanych przez Gacka (2009) jedynie 20% studentów podejmowało systematyczną aktywność fizyczną. Prezentowane w literaturze wyniki badań pozwalają także stwierdzić, iż motywy uniemożliwiające podejmowanie regularnej aktywności fizycznej nie zmieniły się w zasadniczy sposób i dotyczą najczęściej braku czasu i odpowiedniej motywacji (Mędręła-Kuder 2011; Sochocka, Wojtyłko 2013). Podobne rezultaty w zakresie aktywności wolnoczasowej młodzieży akademickiej uzyskała Binkowska-Bury (2009), Łaszek i in. (2011), Zaniewska (2012) oraz Gierat (2013). Z przytoczonych przykładów badań wynika, że młodzież studiująca poświęcała swój wolny czas głównie na bierne formy wypoczynku, często realizowane w warunkach domowych, takie jak: korzystanie z komputera, czytanie książek czy spotkania towarzyskie.

Kwestia podejmowanego regularnie wysiłku fizycznego w codziennym życiu stanowi jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka troszczącego się o jakość swojego zdrowia. Niebagatelne znaczenie ma w tej kwestii także

racjonalne organizowanie czasu przeznaczanego na odpoczynek oraz sen. Przewaga biernych form wypoczynku nad zajęciami powiązаныmi z aktywnością ruchową stanowi poważne zagrożenie dla psychicznego oraz fizycznego aspektu zdrowia. Ponadto brak uwzględniania w rytmie dobowym odpowiedniej ilości czasu na sen może stanowić podstawę zaburzenia przebiegu wielu procesów somatopsychicznych.

W świetle powyższych doniesień można przyjąć, że aktywność fizyczna oraz czas wolny odgrywają istotną rolę w rozwoju potencjału osobowego młodego człowieka we wszystkich sferach i obszarach jego życia. Uczelnie wyższe powinny włączyć się w działania szeroko pojmowanej edukacji zdrowotnej i popularyzować aktywność fizyczną wśród studentów poprzez:

- uwzględnianie w programach i planach studiów treści z zakresu promocji i edukacji zdrowotnej;
- projektowanie i konsekwentne realizowanie programów profilaktycznych, dostosowanych do stanu wiedzy młodzieży oraz osiągnięć w dziedzinie zdrowia;
- kształtowanie wśród młodzieży studiującej dojrzałej i aktywnej postawy wobec zdrowia rozumianego nie tylko w wymiarze indywidualnym, ale także społecznym;
- zachęcanie studentów do podejmowania na terenie uczelni oraz poza nią inicjatyw mających na celu promowanie aktywności fizycznej i prozdrowotnego stylu życia;
- przygotowanie studentów do pełnienia w przyszłości odpowiedzialnej funkcji edukatorów zdrowia krzewiących aktywny styl życia w środowisku rodzinnym i miejscu pracy.

Zwiększanie świadomości młodzieży studiującej w dziedzinie zdrowia poprzez edukację zdrowotną może być ważnym krokiem w kierunku stopniowego odchodzenia od ujęcia biomedycznego i prowadzenia młodego pokolenia ku zdrowiu, rozumianego w ujęciu holistyczno-funkcjonalnym (Wrona-Polańska 2003).

Bibliografia

- Antonovsky A., 1995, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, Wydawnictwo IPN, Warszawa.
- Banaszkiewicz M., 2003, *Wybrane czynniki uwarunkowań rodzinnych w kształtowaniu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży*, [w:] *Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia*, red. J. Rodziewicz-Gruhn, Wydawnictwo WSP, Częstochowa, s. 378–385.
- Bielski J., 2005, *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Binkowska-Bury M., 2009, *Zachowania zdrowotne młodzieży akademickiej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
- Binkowska-Bury M., 2014, *Długookresowa ocena wzorów zachowań związanych ze zdrowiem młodzieży akademickiej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów.
- Binkowska-Bury M., Januszewicz P., 2014, *Sense of Coherence and Health-Related Behaviour Among University Students – A Questionnaire Survey*, „Central European Journal of Public Health”, Vol. 18, nr 3, s. 145–150.
- Bothmer M.I.K., 2005, *Gender Differences in Health Habits and in Motivation for a Health Lifestyle Among Swedish University Students*, „Nursing and Health Sciences”, nr 7, s. 107–118.
- Gacek M., 2002, *Niektóre aspekty higieny zdrowia psychicznego studentów pierwszego roku Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie*, „Kultura Fizyczna”, nr 7–8, s. 14–15.
- Gierat T.W., 2013, *Czas wolny studentów*, [w:] *Formy spędzania czasu wolnego*, red. M. Banach, Scriptum, Kraków, s. 70–72.
- Iwanowicz E., 2009, „Health Literacy” współczesnym wyzwaniem zdrowia publicznego, „Medycyna Pracy”, Vol. 60, nr 5, s. 427–437.
- Kowalewski I., 2006, *Kultura zdrowotna studentów. Diagnoza i perspektywy*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.
- Kowalski M., Gawęł A., 2007, *Zdrowie. Wartość. Edukacja*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Łaszek M., Nowacka E., Szatko F., 2011, *Negatywne wzorce zachowań studentów, cz. I: Konsumpcja alkoholu i stosowanie substancji psychoaktywnych*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 1, s. 114–119.
- Mastalski J., 2007, *Samotność globalnego nastolatka*, Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków.

- Mazur J., Woynarowska B., 2004, *Współwystępowanie palenia tytoniu i picia alkoholu w zespole zachowań ryzykownych u młodzieży szkolnej. Tendencje zmian w latach 1990–2002*, „Alkoholizm i Narkomania”, Vol. 17, nr 1–2, s. 29–43.
- Mędreła-Kuder E., 2011, *Ocena stylu życia studentów fizjoterapii i edukacji techniczno-informatycznej na podstawie żywienia i aktywności fizycznej*, „Rocznik PZH”, Vol. 3, s. 315–318.
- Narodowy Program Zdrowia 2021–2025, Ministerstwo Zdrowia, Warszawa.
- Romanowska-Tolłoczko A., 2011, *Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych*, „Hygeia Public Health”, Vol. 46, nr 1, s. 89–93.
- Sadowska-Mazuryk J. i in., 2013, *Picie alkoholu przez młodzież w kontekście okresu dojrzewania*, „Alkoholizm i Narkomania”, Vol. 26, nr 2, s. 167–185.
- Sochocka L., Wojtyłko A., 2013, *Aktywność fizyczna studentów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych*, „Medycyna Środowiskowa / Environmental Medicine”, Vol. 16, nr 2, s. 53–58.
- Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., 2009, *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne Spółka z o.o., Kraków.
- Szyndera M., 2004, *Prozdrowotny styl życia studentów z podhalańskich rodzin*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, Vol. 59, Supl. 14, 422 Sectio D, s. 216–287.
- Ślusarska B. i in., 2012, *Wiedza i zachowania zdrowotne studentów medycyny w zakresie czynników ryzyka sercowo-naczyniowego*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, Vol. 18, nr 1, s. 19–26.
- Wrona-Polańska H., 2003, *Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków.
- Wrona-Polańska H., 2011, *Twórcze zmaganie się ze stresem szansą na zdrowie. Funkcjonalny Model Zdrowia osób po przeszczepie szpiku kostnego*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Woynarowska B., 2007, *Edukacja zdrowotna – podstawy teoretyczne i metodyczne*, [w:] B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Kraków, s. 21–55.
- Zaniewska K.A., 2012, *Kultura czasu wolnego młodzieży akademickiej średniego miasta*, Akademia Pomorska, Słupsk.
- Ziarko M., 2006, *Zachowania zdrowotne młodych dorosłych – uwarunkowania psychologiczne*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.

Physical Activity and Forms of Spending Free Time by Students

Abstract: The most important factor determining human health is his lifestyle. One of the elements of a healthy lifestyle is physical activity, which allows you to maintain not only good physical but also mental shape, guaranteeing a high level of quality of life. The stage of early adulthood is a special period in which a young person takes full responsibility for their own health and life. Based on his own experience and knowledge, he shapes his individual lifestyle. The academic environment can affect young people studying both positively and negatively, leading to the initiation or consolidation of certain behaviors that are unfavorable from the point of view of health.

Taking into account the above position, the aim of the research was to characterize health behaviors presented in the environment of academic youth in the field of physical activity. 245 students of humanities and sciences took part in the study. An original questionnaire was used in the study. The undertaken research shows that young people studying present an insufficient level of physical activity and prefer passive forms of spending free time. The obtained research results can be a scientific basis for constructing health promotion programs in the academic environment aimed at expanding students' awareness of the impact of physical activity on health and the consequences of a passive lifestyle.

Keywords: life style, physical activity, health education