

Longina Chojnacka-Ożga^{1✉}, Aleksandra Ożga², Wojciech Ożga¹

¹ Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

² Warszawski Szpital Południowy

Las jako miejsce aktywności fizycznej studentów

Streszczenie. Celem głównym badań było określenie poziomu zainteresowania i preferencji dotyczącej aktywności fizycznej studentów Szkoły Główny Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej w środowisku leśnym. Około połowa z 450 respondentów uczestniczących w badaniu zadeklarowała podejmowanie aktywności fizycznej przynajmniej raz w tygodniu. Las był popularnym miejscem wybieranym do tego typu aktywności. Jedynie niewielka grupa respondentów nie wybierała lasu na aktywne spędzenie czasu (15,6% mężczyzn i 17,1% kobiet). Najczęstszą formą aktywnego wypoczynku w lesie były spacer, jazda na rowerze i bieganie. Aktywność fizyczna podejmowana w lesie trwała najczęściej od 1 do 2 godzin. Zajęcia fizyczne w lesie były organizowane na ogół indywidualnie przez respondentów. W wyborze lasu jako miejsca aktywności fizycznej mogą odgrywać rolę zainteresowania studentów, bliskość lasu oraz świadomość oddziaływania środowiska naturalnego na zdrowie człowieka.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, las, studenci

Wstęp

Regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na kondycję fizyczną, psychiczną oraz jakość życia człowieka. Aktywność ta jest szczególnie istotna w okresie intensywnego rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i społecznego, jakim jest czas studiów. Badania przeprowadzone wśród studentów przez Jankowską i in. (2018, s. 371) potwierdzają, że regularne ćwiczenia fizyczne są istotnym czynnikiem wpływającym na utrzymanie prawidłowego wskaźnika masy ciała (BMI) oraz wyższego poziomu sprawności fizycznej. Jak wynika z danych WHO (2020), aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca typu drugiego, nadciśnienie tętnicze czy choroby układu krążenia. Ponadto regularna aktywność zmniejsza objawy depresji, lęku i stresu, jednocześnie poprawiając nastrój i ogólne samopoczucie (Biddle i Asare, 2011; Huang i in., 2021). Ćwiczenia fizyczne stymulują produkcję endorfin i neuroprzekaźników, takich jak serotonina i dopamina, które odgrywają ważną rolę w regulacji emocji (Gieroba, 2019; Tsyhanowska i in., 2025). Aktywność fizyczna na świeżym

Longina Chojnacka-Ożga ORCID: 0000-0003-1357-4997; Aleksandra Ożga ORCID: 0009-0002-1279-543X; Wojciech Ożga ORCID: 0000-0002-4576-5619

✉ longina_chojnacka_ozga@sggw.edu.pl

powietrzu wpływa na poprawę przepływu krwi w mózgu, co może sprzyjać lepszym wynikom w nauce (Hillman i in., 2008), a, jak wynika z badań Bidzan-Blumy i Lipowskiej (2018), regularne ćwiczenia fizyczne wpływają na wyższą efektywność uczenia się. Podejmowanie regularnych ćwiczeń fizycznych przyczynia się do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci roboczej, koncentracji i szybkości przetwarzania informacji (Ratey, 2008), co jest bardzo ważne w okresach wzmożonego wysiłku intelektualnego (de Greeff i in., 2018). Korzystanie przez młodych ludzi z nowych technologii sprawia, że prowadzą oni głównie siedzący tryb życia (Keating i in., 2005). Ponadto negatywne skutki może wywierać złe odżywianie oraz stosowanie używek (Romanowska-Tołoczko, 2011), a powszechny wśród młodych ludzi spadek aktywności fizycznej może skutkować w przyszłości pogorszeniem stanu zdrowia (Plotnikoff i in., 2015).

Konieczne jest więc wprowadzanie programów edukacyjnych wspierających aktywność fizyczną w środowiskach akademickich i promocja aktywności fizycznej na uczelniach (Leslie i in., 2001). Programy wspierające zdrowie psychofizyczne studentów są wg Deliensa i in. (2015) skuteczną formą kształtowania pozytywnych nawyków związanych z aktywnością fizyczną. Aktywność fizyczna w młodym wieku jest często także formą wspólnego spędzenia czasu wolnego (Krzyżanowska i Wawrzyniak, 2020). Szczególnie istotna jest aktywność fizyczna w środowisku naturalnym, zwłaszcza leśnym. Kontakt z przyrodą, w połączeniu z ruchem, wpływa pozytywnie na wiele aspektów zdrowia fizycznego i psychicznego, co potwierdzają liczne badania interdyscyplinarne.

Według Kaczynskiego i Hendersona (2007) ludzie chętnie podejmują aktywność fizyczną w środowisku przyrodniczym, w tym w lesie. Las może być miejscem różnych form aktywności fizycznej: od spacerów i joggingu do jazdy na rowerze czy nordic walkingu. Las jest korzystnym miejscem aktywności fizycznej nie tylko dzięki walorom estetycznym, ale też dzięki odpowiednim warunkom środowiskowym, przede wszystkim czystemu powietrzu, walorom akustycznym i obecności fitoncydów (Li, 2010). Badania dotyczące tzw. kąpeli leśnych (jap. *shinrin-yoku*) wskazują na pozytywne oddziaływanie aktywności fizycznej w lesie na poprawę nastroju, wzrost koncentracji, zmniejszenie zmęczenia psychicznego (Berman i in., 2008). Z badań Parka i in. (2010) wynika, że „kąpiele leśne” wpływają na obniżenie poziomu kortyzolu, regulację ciśnienia krwi i napięcia nerwowego. Oddziaływanie środowiska leśnego na organizm człowieka jest związane z cechami ekosystemów leśnych, przede wszystkim ze składem gatunkowym, wiekiem i strukturą drzewostanu (Krzymowska-Kostrowicka, 1999). Najkorzystniejszymi warunkami do podejmowania aktywności fizycznej cechują się starsze drzewostany należące do typu boru oraz lasu świeżego i mieszanego świeżego (Ożga, 2004).

Celem opracowania było określenie poziomu zainteresowania i preferencji dotyczącej aktywności fizycznej studentów, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej w środowisku leśnym.

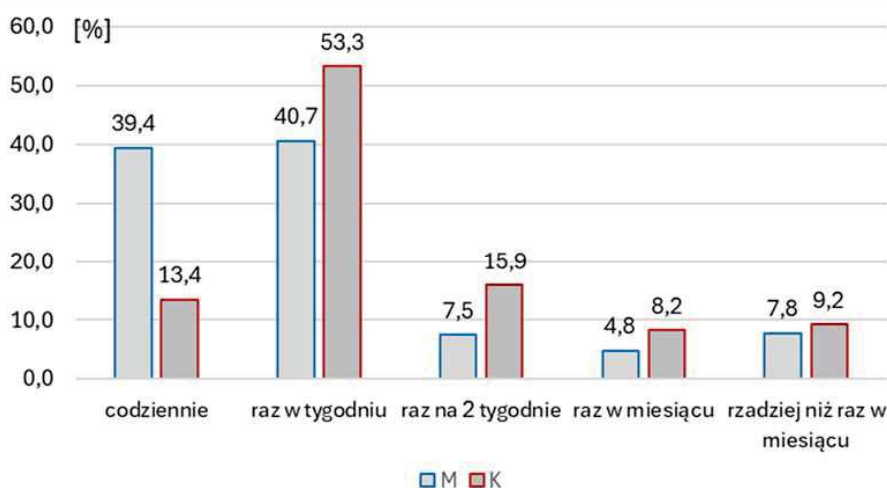
Metody badań

Aby uzyskać informacje umożliwiające zrealizowanie celu pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a techniką badawczą była ankieta przeprowadzona wśród 450 studentów Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie w październiku

i listopadzie 2024 roku. Kwestionariusze ankiet zawierały pytania dotyczące częstości i form podejmowanych przez studentów aktywności fizycznych z uwzględnieniem aktywności odbywających się na obszarach leśnych. Kobiety stanowiły 53,9% badanych. Respondenci pochodzili ze zróżnicowanych środowisk: 34,9% z obszarów wiejskich, 10,9% z miast liczących do 20 tys. mieszkańców, 20,4% z miast liczących od 20 do 100 tys. mieszkańców, 2,9% z miast liczących od 100 do 500 tys. mieszkańców, a 30,9% z miast liczących powyżej 500 tys. mieszkańców. Wyniki uzyskane w kwestionariuszach ankiet zostały zdigitalizowane i poddane podstawowej analizie statystycznej.

Wyniki

Duża grupa ankietowanych studentów deklarowała podejmowanie aktywności fizycznej przynajmniej raz w tygodniu. Codzienną aktywność fizyczną znacznie częściej podejmowali mężczyźni niż kobiety (wykres 1). Niepokojący może być fakt, że prawie 8% mężczyzn i ponad 9% kobiet rzadziej niż raz w miesiącu podejmowało jakąkolwiek aktywność fizyczną.

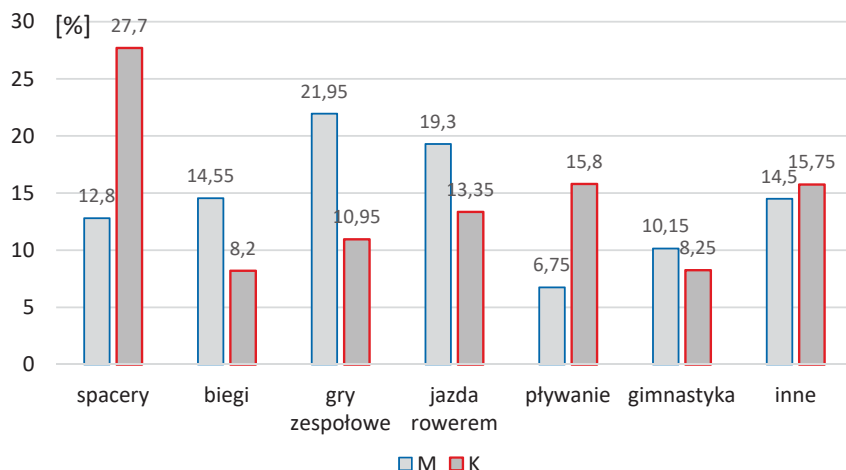


Wykres 1. Częstość podejmowania aktywności fizycznej przez studentów (M – mężczyźni, K – kobiety)

Źródło: opracowanie własne.

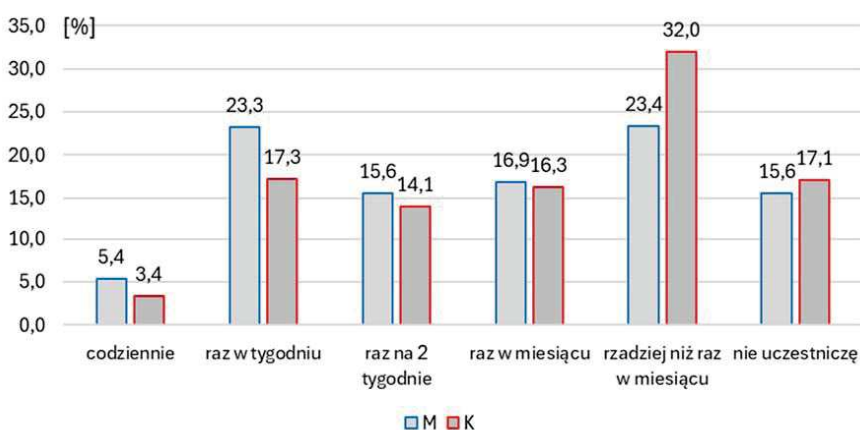
Najczęstszą formą aktywności fizycznej, szczególnie wśród kobiet, są spacery. Mężczyźni częściej deklarowali uczestniczenie w grach zespołowych, jazdę na rowerze i bieganie (wykres 2).

Prawie 16% mężczyzn i nieco ponad 17% kobiet nie wskazało uprawiania aktywności fizycznej na obszarach leśnych, ale duża grupa respondentów zadeklarowała, że aktywność fizyczną w lesie realizuje przynajmniej raz w tygodniu (wykres 3). Nieco częściej (raz w tygodniu i codziennie) las jako miejsce podejmowania aktywności fizycznej deklarowali mężczyźni (wykres 3).



Wykres 2. Preferowane przez studentów formy aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne.

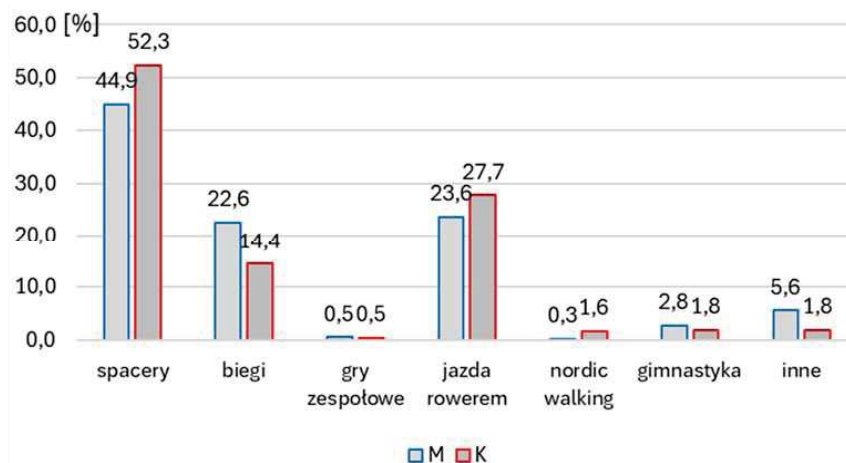


Wykres 3. Częstotliwość podejmowania przez studentów aktywności fizycznej w lesie

Źródło: opracowanie własne.

Ponad 70% respondentów (zarówno kobiet, jak i mężczyzn) spędzało na aktywności fizycznej w lesie od 1 do 2 godzin. Ponad 2-godzinne formy aktywności w lesie deklaruwali częściej mężczyźni (20,1%) niż kobiety (14,0%).

Podstawowymi formami aktywności fizycznej w lesie były spacer i jazda na rowerze, w niewielkim stopniu gry zespołowe (wykres 4). Las może być także dobrym miejscem do prowadzenia zajęć z nordic walking i gimnastyki. Osoby uprawiające tego typu aktywność wybierały obszary leśne z przygotowaną odpowiednio na potrzeby rekreacji plenerowej infrastrukturą.



Wykres 4. Preferowane przez studentów formy aktywności fizycznej podejmowane w lesie

Źródło: opracowanie własne.

Pozytywnie infrastrukturę rekreacyjną lasu oceniło 45,8% mężczyzn i 41,6% kobiet uczestniczących w aktywności fizycznej w lesie. Pozostała część respondentów uznała leśną infrastrukturę rekreacyjną jako niewystarczającą do uprawiania różnorodnych form aktywności fizycznej. Zdecydowana większość aktywnych fizycznie na obszarze lasu studentów organizowała zajęcia indywidualnie (94,2% mężczyzn, 93,4% kobiet), pozostała część respondentów uczestniczyła natomiast w zajęciach zorganizowanych, w tym pod opieką trenera lub instruktora.

Podsumowanie

Rekreacja plenerowa pozwala na odreagowanie stresów, wyzwala entuzjazm, dostarcza energii do pokonywania codziennych problemów (Królikowska i in., 2005). Odpowiedni poziom aktywności fizycznej w młodości wpływa korzystnie na rozwój somatyczny, motoryczny, psychiczny i społeczny młodego człowieka, kształtuje świadomość, wyrabia potrzebę kontynuowania aktywności ruchowej przez całe życie (Walicka-Cupryś i in., 2010).

Świadomość społeczeństwa polskiego związana z prozdrowotną rolą aktywności fizycznej jest mała (Kulmatycki i in., 2005). Według Laskowskiego i in. (2005) wydolność polskich studentów jest niska i odbiega od wydolności studentów innych krajów Europy, Ameryki oraz Afryki. Wynika to z niewielkiej aktywności ruchowej, przez co nie uzyskuje się wartości wydatku energetycznego zalecanego w treningu zdrowotnym rekomendowanym przez europejskie i amerykańskie towarzystwa naukowe (Stosiołek i Jagier, 2003). Niska aktywność fizyczna nie jest spowodowana brakiem czasu wolnego (Bytniewski i Huk-Wieliczuk, 2005), lecz zależy raczej od cech psychofizycznych oraz środowiska, w którym wychowywał się człowiek (Kałużny i Rokita, 2011). Jak wynika z wcześniejszych badań Gabryjończyka i in. (2023), brakowi motywacji do podejmowania aktywności fizycznej towarzyszy świadomość pozytywnego wpływu takiej aktywności na stan psychofizyczny człowieka.

Na podstawie niniejszych badań stwierdzono, podobnie jak w innych wcześniejszych badaniach (Łaszek, 2011; Szymborski, 2012; Sport i aktywność fizyczna 2022), że aktywność fizyczna kobiet jest mniejsza niż mężczyzn. Regularna aktywność fizyczna studentów uczestniczących w badaniu była podejmowana nieco rzadziej niż podobna aktywność młodzieży innych krajów Unii Europejskiej (*Sport i aktywność fizyczna*, 2022). Wśród studentek często podejmowaną formą aktywności były spacery oraz jazda na rowerze i pływanie, co koresponduje z wynikami uzyskanymi przez Miązek (2005) i Krzyżanowską (2018). Studenci częściej uczestniczyli w grach zespołowych, jeździe na rowerze i biegach. Różne formy aktywności fizycznej kobiet i mężczyzn mogą wynikać z innej motywacji podejmowanych działań. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Krzyżanowską i Wawrzyniaka (2020), mężczyźni częściej uprawiają sport dla przyjemności, kobiety natomiast z uwagi na utrzymanie odpowiedniej sylwetki.

Bliskość obszarów leśnych może być istotnym czynnikiem wyboru lasu jako miejsca aktywności fizycznej. Badania van den Berga i in. (2015) wskazują, że mieszkańcy okolic z większym udziałem lasów w krajobrazie częściej uczestniczą w rekreacji plenerowej. Aktywność fizyczna podejmowana w otoczeniu przyrody przynosi większe korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego niż ta sama aktywność w środowisku zurbanizowanym. Według wcześniejszych badań (Pretty i in., 2005; Thompson Coon i in., 2011) osoby wybierające spacer w lesie zauważały częściej niż spacerujący w mieście pozytywny efekt tych spacerów w kontekście odprężenia, wzrostu motywacji do działania i samej przyjemności wynikającej z podjęcia takiej formy aktywnego odpoczynku.

Na podstawie niniejszych badań stwierdzono, że duża grupa studentów podejmuje dość regularną aktywność fizyczną na obszarach leśnych. W wyborze lasu jako miejsca aktywności fizycznej mogą odgrywać rolę zainteresowania studentów, bliskość lasu oraz świadomość oddziaływania środowiska naturalnego na zdrowie człowieka. Las jako przestrzeń aktywności fizycznej oferuje nie tylko korzyści wynikające z samego wysiłku fizycznego, ale również z kontaktu z przyrodą. Rekomendacje zdrowotne coraz częściej uwzględniają środowisko przyrodnicze jako integralny element aktywnego stylu życia (Ożga i in., 2012).

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że:

1. studenci chętnie podejmują aktywność fizyczną w lesie, jedynie niewielka grupa respondentów zadeklarowała, że las nie jest miejscem ich aktywności fizycznej (15,6% mężczyzn i 17,1% kobiet);
2. najczęstszą formą aktywnego wypoczynku w lesie były spacery, jazda na rowerze i bieganie;
3. aktywność fizyczna podejmowana w lesie trwała najczęściej od 1 do 2 godzin;
4. zajęcia fizyczne w lesie były organizowane przez respondentów na ogół indywidualnie.

Literatura

- Berg van den, M., Wendel-Vos, W., Poppel van, M., Kemper, H., Mechelen van, W., Maas, J. (2015). Health benefits of green spaces in the living environment: A systematic review of epidemiological studies. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14 (4), s. 806–816. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.07.008>

- Berman, M. G., Jonides, J., Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19 (12), s. 1207–1212. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Biddle, S. J. H., Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), s. 886–895. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bidzan-Bluma, I., Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (4), 800. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
- Bytniewski, M., Huk-Wieliczuk, E. (2005). Bariery uczestnictwa studentów turystyki i rekreacji w wykorzystaniu czasu wolnego. W: J. Oździński (red.), *Rekreacja, turystyka, kultura*. Gdańsk: Wydawnictwo AWFIS, s. 247–253.
- Deliens, T., Deforche, B., Bourdeaudhuij de, I., Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15, 201. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- Gabryjończyk, P., Zawadka, J., Krzyżanowska, K. (2023). Charakterystyka aktywności fizycznej podejmowanej przez studentów z województw lubelskiego i podlaskiego podczas pandemii COVID-19. W: J. Żbikowski., D. Dąbrowski, T. Mazurek (red.), *Rynek turystyczny w dobie COVID-19*. Biała Podlaska: Wydawnictwo Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, s. 139–159.
- Gieroba, B. (2019). Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 25 (3), s. 153–161.
- Greeff de, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21 (5), s. 501–507. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9 (1), s. 58–65. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Huang, T., Larsen, K. T., Ried-Larsen, M., Møller, N. C., Andersen, L. B. (2021). The effects of physical activity and exercise on brain-derived neurotrophic factor in healthy humans: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34 (3), s. 331–342. DOI: <https://doi.org/10.1111/sms.12069>
- Jankowska, E., Krajewska-Kułak, E., Fiłon, J. (2018). Aktywność fizyczna oraz zachowania zdrowotne studentów. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 99 (4), s. 364–373.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54 (2), s. 116–126. DOI: <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>
- Kaczynski, A. T., Henderson, K. A. (2007). Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 29 (4), s. 315–354. DOI: <https://doi.org/10.1080/01490400701394865>
- Kałużny, K., Rokita, A. (2011). Zainteresowania uczniów klas I–III gimnazjum integracyjnego różnymi formami aktywności ruchowej. *Rozprawy Naukowe AWF Wrocław*, z. 35, s. 151–155.
- Królikowska, B., Graczykowska, B., Szyguła, J. (2005). Imprezy turystyczno-rekreacyjne jako sposób promocji prozdrowotnego stylu życia młodzieży. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, V. LX. 253 Sectio D. s. 124–127.
- Krzyszowska-Kostrowicka, A. (1999). *Geoekologia turystyki i wypoczynku*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Krzyżanowska, A. (2018). Formy aktywności ruchowej preferowane przez studentów uczelni warszawskich. *Turystyka i Rozwój Regionalny*, 10, s. 43–51. DOI: <https://doi.org/10.22630/TIRR.2018.10.19>
- Krzyżanowska, K., Wawrzyniak, S. (2020). Tendencje zmian w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców Polski. *Turystyka i Rozwój Regionalny*, 13, s. 79–89. DOI: <https://doi.org/10.22630/TIRR.2020.13.7>
- Kulmatycki, L., Supiński, J. (2005). Styl życia i zdrowie Polaków na tle krajów UE – analiza porównawcza. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, V. LX. 265 Sectio D, s. 181–185.
- Laskowski, R., Zieman, E., Grzywacz, T. (2005). Wydolność fizyczna studentów z wybranych uczelni Gdańska. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, V. LX. 277 Sectio D, s. 234–237.
- Leslie, E., Sparling, P. B., Owen, N. (2001). University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: Lessons from research in Australia and the USA. *Health Education*, 101 (3), s. 116–125. DOI: <https://doi.org/10.1108/09654280110387880>
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15 (1), s. 9–17. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>
- Łaszek, M., Nowacka, E., Gawron-Skrabek, A., Szatko, F. (2011). Negatywne wzorce zachowań zdrowotnych studentów. Część II. Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 92 (3), s. 461–465.
- Miązek, U. (2005). Aktywność fizyczna jako element stylu życia młodych kobiet studiujących w krakowskich uczelniach. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, V. LX. 315 Sectio D, s. 409–413.
- Ożga, W. (2004). Znaczenie gospodarstw leśnych w tworzeniu produktu turystycznego. W: A. Panasiuk (red.), *Markowe produkty turystyczne*. Szczecin: Fundacja na rzecz Uniwersytetu Szczecińskiego, s. 369–376.
- Ożga, W., Skłodowska, Z., Skłodowski, J. (2012). Zdrowie społeczeństwa, wypoczynek i turystyka przyrodnicza w lasach. W: A. Grzywacz (red.), *Wizja przyszłości polskich lasów i leśnictwa do 2030 roku*. Spała: Polskie Towarzystwo Leśne, s. 207–230.
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15 (1), s. 18–26. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., Allen, J., Collins, C. E., Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, Article 45. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0203-7>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15 (5), s. 319–337. DOI: <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Ratey, J. J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Romanowska-Tołłoczko, A. (2011). Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 46 (1), s. 89–93.
- Sport i aktywność fizyczna (2022). Pobrano z: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668> (dostęp: 22.05.2025).
- Stosiólek, D., Jagier, A. (2003). Aktywność ruchowa studentów medycyny. *Nowiny Lekarskie*, 72, 2, s. 140–142.

- Szymborski, J. (red.) (2012). *Zdrowie publiczne i polityka ludnościowa*. T. II. Warszawa: Rządowa Rada Ludnościowa.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45 (5), s. 1761–1772. DOI: <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Tsyhanowska, N., Skalski, D., Filipkowska, D., Kreft, P. (2025). Wpływ aktywności fizycznej na redukcję stresu i regulację emocji. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2 (1), s. 312–320. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).106](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).106)
- Walicka-Cupryś, K., Ćwirlej, A., Kuźdżał, A., Zawadzka, D. (2010). Aktywność ruchowa młodzieży z terenów wiejskich i małych miast. *Young Sport Science of Ukraine*, 2, s. 32–39.
- WHO/World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Pobrano z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (dostęp: 22.05.2025).

Forest as a place for students' physical activity

Abstract. The main objective of the study was to determine the level of interest and preferences regarding physical activity among students of the Warsaw University of Life Sciences, with particular emphasis on physical activity in the forest environment. About half of the 450 respondents participating in the study declared that they were physically active at least once a week. The forest was a popular place for physical activity. Only a small group of respondents did not choose the forest for active time spending (15.6% of men and 17.1% of women). The most common forms of active recreation in the forest included walking, cycling and running. Physical activity in the forest usually lasted from 1 to 2 hours. These activities in the forest were usually organised individually by the respondents. Students' interests, proximity to the forest and awareness of the impact of the natural environment on human health may play a role in choosing the forest as a place for physical activity.

Keywords: physical activity, forest, students