

Anna Maria Krzyżanowska✉

Warszawski Uniwersytet Medyczny

Formy aktywności ruchowej preferowane przez studentów uczelni warszawskich

Streszczenie. Celem badań było rozpoznanie motywów podejmowania aktywności ruchowej, preferencji studentów dotyczących form aktywności fizycznej, a także skutków i ograniczeń realizacji zajęć ruchowych. Badania empiryczne przeprowadzono w grudniu 2018 roku wśród 161 studentów uczelni warszawskich. Z przeprowadzonej analizy wynika, że większą skłonność do podejmowania aktywności ruchowej przejawiali mężczyźni, często w ten sposób realizowali własne hobby. Jako bariery podejmowania aktywności ruchowej studenci podali głównie: brak czasu i motywacji, brak nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego oraz ograniczenia finansowe. Badani mieli świadomość pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na stan zdrowia fizycznego i psychicznego.

Słowa kluczowe: ruch, aktywność ruchowa, student, motyw

Wstęp

Ruch jest niezbędny w życiu człowieka, wpływa korzystnie na psychikę, poprawę ogólnej sprawności układu ruchu i innych układów, poprawę metabolizmu, jak również warunkuje prawidłowy rozwój somatyczny. Jest on wykorzystywany w profilaktyce zdrowia, profilaktyce leczniczej, stanowi podstawę zajęć wychowania fizycznego, rekreacji, turystyki, korekcji wad postawy i kinezyterapii¹. Aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego działania procesów metabolicznych i fizjologicznych. Rezygnacja z aktywności ruchowej może prowadzić do cukrzycy, otyłości, chorób serca i układu krążenia, a także zmian w obrębie stawów i kręgosłupa. Według wskazań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzieci i nastolatki powinny na aktywność fizyczną poświęcić minimum 1 godzinę dziennie, a dorośli minimum 30 minut². Aktywność ruchowa jest ważnym elementem

¹K. Kasperska, E. Smolis-Bąk, D. Białoszewski: Metodyka nauczania ruchu. Usprawnienia pacjentów na zajęciach grupowych, Oficyna Wydawnicza WUM, Warszawa 2014, s. 11.

²M. Olejniczak: Aktywność fizyczna jest zdrowa! Czy wiesz dlaczego?, http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,107103,16813075,Aktywnosc_fizyczna_jest_zdrowa_Czy_wiesz_dlaczego_.html (dostęp: 21.12.2018).

✉krystyna_krzyzanowska@sggw.pl

profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Ruch, który jest nieodłączną cechą życia, jest ograniczany przez rozwój naukowo-techniczny i musi być generowany w sposób sztuczny (np. poprzez aktywne uczestnictwo w rekreacji fizycznej), aby zapewnić zdrowie. Zgodnie z definicją przedstawioną przez M. Tyszkową³ „aktywność ruchowa to wszelkie funkcjonowanie organizmu zarówno fizjologiczne, jak i psychiczne”. Z. Drozdowski określił ją „jako całokształt zachowań i możliwości ruchowych ludzkiego organizmu związane z różnymi sposobami i formami przemieszczania się osobnika w przestrzeni bądź też przemieszczania się w stosunku do siebie różnych części ciała”. Autor wymienia pięć rodzajów aktywności ruchowej: zawodową, rekreacyjną, samoobsługową, rehabilitacyjną i sportową⁴. Według C.J. Caspersen aktywność fizyczna „jest pracą mięśni charakteryzującą się ponadspoczynkowym wydatkiem energii”⁵. Aktywność fizyczna według J. Drabik uznawana jest za jeden z pozytywnych mierników zdrowia człowieka, zazwyczaj im wyższy jej poziom, tym lepsze zdrowie⁶. Jest determinantem rozwoju sprawności i wydolności fizycznej, których określony poziom jest niezbędny do tego, aby radzić sobie w codziennym życiu. W ostatnich latach można dostrzec zmianę w sposobie myślenia o aktywności fizycznej i reorientacji w podejmowaniu sprawności fizycznej. W Stanach Zjednoczonych powstała koncepcja *health-related fitness*, w której zwraca się uwagę na komponenty sprawności fizycznej związane ze zdrowiem. Według E.T. Howleya i B.D. Franka celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje małe ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych. Według najbardziej aktualnych trendów tak rozumiana sprawność fizyczna ma być źródłem i warunkiem satysfakcjonującego życia, a nie tylko celem samym w sobie – osiągniętym w działaniu ruchowym⁷.

Aktywność ruchowa jest niezbędnym warunkiem utrzymania zdrowia, stymuluje prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy każdego człowieka. Zmniejsza negatywny wpływ nadmiaru stresu na organizm, zapobiega występowaniu zaburzeń układu ruchu, a także zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Ruch jest najskuteczniejszym lekiem oraz istotnym elementem zdrowego stylu życia⁸. Systematycznie podejmowana aktywność ruchowa jest dowodem na dbałość o zdrowie, jego zachowanie i przywracanie, a także ułatwia człowiekowi osiągnięcie życiowych

³M. Tyszkowa: Aktywność i działalność dzieci i młodzieży, WSiP, Warszawa 1977, s. 13.

⁴Z. Drozdowski: W sprawie podziału motoryczności i człowieka uwag kilka, Kultura Fizyczna 1992, nr 9–10, s. 29.

⁵C.J. Caspersen: Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, Public Health Reports 1985, nr 2, s. 126–131.

⁶J. Drabik: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1997, s. 36.

⁷T. Forołowicz: Ku edukacji zdrowotnej: Karetta sprawności i zdrowia, [w:] Zdrowie: istota, diagnostyka i strategię zdrowotne, I. Murawow (red.), Wydawnictwo ITE, Radom 2001, s. 11.

⁸Por. D. Umiastowska, E. Szczepanowska: Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej (doniesienie z badań), Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Prace Instytutu Kultury Fizycznej 2005, nr 424(22), s. 110; M. Wolicki: Aktywność ruchowa i jej znaczenie dla zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. https://www.kul.pl/files/803/biblioteczka_cyfra/Wolicki_Aktywnosc_ruchowa_jest_tak_wazna.html (dostęp: 20.12.2018).

priorytetów. Wszelkie ćwiczenia uprawiane z właściwą intensywnością są dla człowieka w każdym wieku swoistym dobrodziejstwem. Pomagają zapewnić dobre zdrowie, umocnić więzi rodzinne, dostarczyć poczucie szczęścia (dzięki tzw. endorfinom, nazywanym hormonem szczęścia, które uwalniają się w organizmie pod wpływem wysiłku fizycznego). Aktywność fizyczna pozwala rozładować stres, sprawia, że lepiej się śpi, a także efektywniej odpoczywa. Osoby podejmujące aktywność fizyczną żyją dłużej i cieszą się lepszą jakością życia⁹.

Cel, metodyka badań i charakterystyka badanej populacji

Celem badań było rozpoznanie motywów podejmowania aktywności ruchowej, preferencji studentów dotyczących form aktywności ruchowej, a także skutków i ograniczeń realizacji zajęć ruchowych. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego według standaryzowanego kwestionariusza ankiety. Dobór próby do badań był celowo-losowy. W opracowaniu wykorzystano literaturę przedmiotu z zakresu aktywności ruchowej. Badania empiryczne przeprowadzono w grudniu 2018 roku wśród 161 studentów uczelni warszawskich, z czego 47,8% stanowiły kobiety, a 52,2% mężczyźni. Uczestnikami badań byli studenci Politechniki Warszawskiej (37,9%), Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie (18,6%), Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (18,6%), Uniwersytetu Warszawskiego (9,9%), Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie (3,1%), Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego (2,5%), Akademii Wychowania Fizycznego (2,5%) i innych uczelni wyższych (10,0%).

Wyniki badań

W badaniach podjęto próbę rozpoznania powodów podejmowania aktywności ruchowej przez studentów uczelni warszawskich. Wyniki analiz przedstawiono w tabeli 1.

Najważniejszym motywem podejmowania aktywności ruchowej przez studentów była poprawa kondycji i samopoczucia, na co wskazało ponad 4/5 badanych. Najmniej istotnymi przesłankami były: chęć nawiązania nowych znajomości czy konieczność zaliczenia zajęć z wychowania fizycznego, przedmiotu często obowiązkowego ferowanego w programie studiów. Aktywność ruchową jako zajęcie hobbystyczne częściej postrzegali mężczyźni niż kobiety, a zrzucenie zbędnych kilogramów zdecydowanie ważniejsze było dla kobiet. Kolejną kwestią podjętą w badaniach była odpowiedź na pytanie, kto zachęcił studentów do uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Dane na ten temat przedstawiono na rysunku 1.

Należy zauważyć, że studenci najczęściej sami decydowali o tym, czy podejmują aktywność ruchową i jaki będzie jej rodzaj, tak odpowiedziało ponad 4/5 badanych. Co trzeci respondent jako źródło inspiracji wskazał namowę przyjaciół lub znajomych, a co dziesiąty informacje pochodzące z Internetu i sugestie rodziny. Rodzaje aktywności ruchowej podejmowanej w ciągu całego roku przedstawiono w tabeli 2.

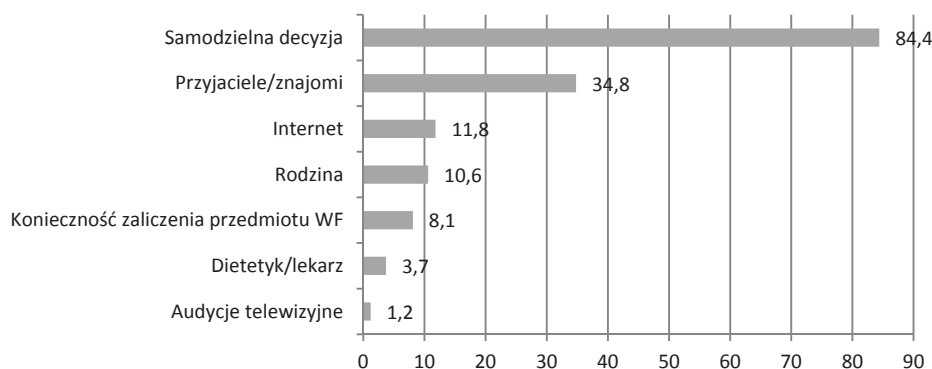
⁹J. Derbich: Aktywność ruchowa dla zdrowie w każdym wieku, [w:] Aktywność ruchowa ludzi w każdym wieku, D. Umiastowska (red.), Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin 2016, s. 7–8.

Tabela 1. Motywy podejmowania aktywności ruchowej przez badanych

Motywy podejmowania aktywności ruchowej	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	N = 161	%	N = 77	%	N = 84	%
Poprawa kondycji i samopoczucia	129	80,1	65	84,4	64	76,2
Korzyści dla zdrowia	99	61,5	49	63,6	50	59,5
Modelowanie sylwetki	88	54,7	46	59,7	42	50,0
Hobby	81	50,3	30	39,0	51	60,7
Zrzucenie zbędnych kilogramów	66	41,0	45	58,4	21	25,0
Zaliczenie przedmiotu WF	28	17,4	12	15,6	16	19,1
Chęć nawiązania nowych znajomości	27	16,8	13	16,9	14	16,7
Inne (np. pasja, obcowanie z przyrodą)	34	21,1	15	19,5	19	22,6

Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: badania własne.



Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Rysunek 1. Źródła inspiracji podjęcia aktywności ruchowej w opinii respondentów (%)

Źródło: badania własne.

Zajęcia taneczne były wskazywane na pierwszym miejscu. Należy zwrócić uwagę, że kobiety częściej niż mężczyźni dokonywały takiego wyboru. Na drugim miejscu uplasowały się ćwiczenia siłowe (siłownia), co trzeci badany wybierał jazdę na rowerze, ćwiczenia w domu, zajęcia na basenie, zajęcia grupowe w klubie fitness czy grę w piłkę, przy czym zajęcia grupowe w klubie fitness preferowały kobiety, a grę w piłkę mężczyźni. Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej zależała od płci, co przedstawiono na rysunku 2.

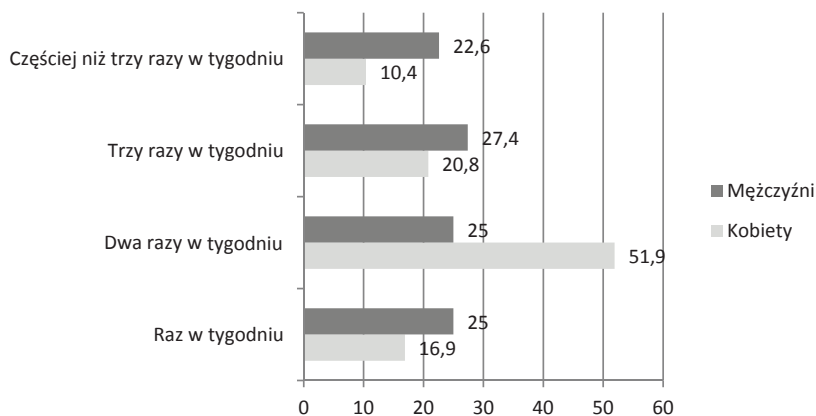
Okazało się, że co drugi mężczyzna uczestniczył w zajęciach ruchowych trzy razy w tygodniu lub częściej, a prawie 2/3 kobiet korzystało z tych zajęć dwa razy lub raz w tygodniu. Można sądzić, że mężczyźni byli bardziej zainteresowani aktywnością fizyczną niż kobiety.

Tabela 2. Rodzaje aktywności ruchowej podejmowanej przez studentów w ciągu całego roku

Rodzaje aktywności ruchowej	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	N = 161	%	N = 77	%	N = 84	%
Taniec	73	45,3	50	64,9	23	27,4
Ćwiczenia siłowe (siłownia)	67	41,6	27	35,1	40	47,6
Jazda na rowerze	63	39,1	34	44,2	29	34,5
Ćwiczenia w domu	53	32,9	27	35,1	26	31,0
Zajęcia na basenie	52	32,3	23	29,9	29	34,5
Gra w piłkę (nożną, ręczną, siatkową, koszykową)	50	31,1	10	13,0	40	47,6
Zajęcia grupowe w klubie fitness	36	22,4	35	45,6	1	1,2
Bieganie	36	22,4	13	16,9	23	27,4
Zajęcia WF na uczelni	24	14,9	7	9,1	17	20,2
Joga	9	5,6	9	11,7	–	–
Tenis ziemny	3	1,9	1	1,3	2	2,4

Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: badania własne.



Rysunek 2. Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej (%)

Źródło: badania własne.

W badaniach poszukiwano również odpowiedzi na pytanie, jakie formy aktywności preferowali studenci w okresie letnim, co przedstawiono w tabeli 3.

Z przeprowadzonych badań wynika, że jazda na rowerze, deskorolce czy longboardzie była najczęściej wymienianą aktywnością, na drugim miejscu znalazły się pływanie i chodzenie po górach. Bardziej wyszukane formy aktywności ruchowej, jak windsurfing

Tabela 3. Aktywność ruchowa studentów w okresie letnim

Aktywność ruchowa studentów latem	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	N = 161	%	N = 77	%	N = 84	%
Jazda na rowerze/deskorołce/longboardzie	111	68,9	58	75,3	53	63,1
Pływanie	67	41,6	34	44,2	33	39,3
Chodzenie po górach	63	39,1	36	46,8	27	32,1
Bieganie	53	32,9	20	26,0	33	39,3
Żeglowanie	18	11,2	6	7,8	12	14,3
Windsurfing/kitesurfing	7	4,3	3	3,9	4	4,8
Runmageddon/Hunt Run	5	3,1	2	2,6	3	3,6
Inne	30	18,6	8	10,4	22	26,2

Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: badania własne.

czy biegi terenowe z przeszkodami (tj. Runmageddon/Hunt Run), były wybierane sporadycznie. Formy aktywności ruchowej studentów w okresie zimowym przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4. Aktywność ruchowa studentów w okresie zimowym

Aktywność ruchowa studentów zimą	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	N = 161	%	N = 77	%	N = 84	%
Jazda na łyżwach	67	41,6	44	57,1	23	27,4
Jazda na nartach	50	31,1	19	24,7	31	36,9
Brak aktywności	35	21,7	11	14,3	24	28,6
Chodzenie po górach	27	16,8	15	19,5	12	14,3
Jazda na snowboardzie	26	9,9	16	20,8	10	11,9

Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Z przeprowadzonych analiz wynika, że jazda na łyżwach znalazła się na pierwszym miejscu i uprawiały ją głównie kobiety, drugie miejsce zajęła jazda na nartach i była domeną mężczyzn. Należy zauważyć, że aż 28,6% badanych mężczyzn w czasie zimowym nie podejmowało żadnej aktywności ruchowej. W badaniach rozpoznano bariery w podejmowaniu aktywności ruchowej, co zamieszczono w tabeli 5.

Prawie 2/3 respondentów wśród barier wymieniło brak czasu, ponad połowa wskazała brak motywacji, co trzeci badany dostrzegał brak nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego, a co dziesiąty student miał kłopoty ze sfinansowaniem takich aktywności.

Spróbujmy odpowiedzieć na pytanie, czy studenci dostrzegli wpływ aktywności ruchowej na kondycję organizmu? (tab. 6).

Tabela 5. Bariery podejmowania aktywności ruchowej w opinii studentów

Bariery podejmowania aktywności ruchowej	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	N = 161	%	N = 77	%	N = 84	%
Brak czasu	101	62,7	49	63,6	52	61,9
Brak motywacji	90	57,1	45	58,4	45	53,6
Brak nawyków aktywnego spędzania czasu	49	30,4	23	29,9	26	31,0
Nie mam przeszkód	26	16,1	8	10,4	18	21,4
Brak środków finansowych	19	11,8	12	15,6	7	8,3
Brak świadomości pozytywnych skutków aktywności fizycznej	5	3,1	3	3,9	2	2,4
Inne	3	1,9	–	–	3	3,6

Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: badania własne.

Tabela 6. Wpływ aktywności ruchowej na kondycję organizmu w opinii studentów

Wpływ aktywności ruchowej na organizm	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	N = 161	%	N = 77	%	N = 84	%
Zwiększa sprawność fizyczną	129	80,1	61	79,2	68	81,0
Zwiększa wydolność organizmu	112	69,6	55	71,4	57	67,9
Rzeźbi/modeluje sylwetkę	92	57,1	50	64,9	42	50,0
Zwiększa elastyczność ciała	70	43,5	40	51,9	30	35,7
Zwiększa masę mięśniową	61	37,9	22	28,6	39	46,4
Nie zauważyłam/łem żadnego wpływu	9	5,6	2	2,6	7	8,3
Inne	15	9,3	9	11,7	6	7,1

Badany mógł podać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: badania własne.

W opinii badanych aktywność ruchowa ma pozytywny wpływ na organizm człowieka, ponieważ zwiększa sprawność fizyczną (80,1%), poprawia wydolność organizmu (69,6%), modeluje sylwetkę (57,1%), poprawia elastyczność ciała (43,5%) i zwiększa masę mięśniową (37,9%). Wyniki przeprowadzonych badań mogą stanowić inspirację do podjęcia aktywności ruchowej przez studentów, którzy dotychczas w sposób bierny spędzali czas wolny lub w ograniczonym zakresie byli zainteresowani aktywnością ruchową.

Podsumowanie i wnioski

Motywy podejmowania aktywności ruchowej przez studentów zależały od płci. Dla kobiet najważniejsze były: poprawa kondycji i samopoczucia, troska o dobre zdrowie, modelowanie sylwetki i rzucenie zbędnych kilogramów. Mężczyźni wskazywali takie

powody, jak: poprawa kondycji i samopoczucia, realizacja zainteresowań, a także troska o dobre zdrowie. Mężczyźni poświęcali więcej czasu w ciągu tygodnia na aktywność ruchową niż kobiety. Bardzo często było to ich hobbyistyczne zajęcie. Wybór form aktywności ruchowej zależał od płci respondentów. Mężczyźni preferowali: grę w piłkę, zajęcia na siłowni i basenie, a kobiety wybierały przede wszystkim: taniec, zajęcia grupowe w klubie fitness i jazdę na rowerze. Wśród barier podejmowania aktywności ruchowej studenci wskazali głównie: brak czasu i motywacji, brak nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego i ograniczenia finansowe. Wyniki badań potwierdziły pozytywny wpływ aktywności ruchowej na organizm człowieka, ponieważ ankietowani stwierdzili, że zwiększa sprawność fizyczną, poprawia wydolność organizmu, modeluje sylwetkę, poprawia elastyczność ciała i zwiększa masę mięśniową.

Mając na uwadze ogromne znaczenie aktywności ruchowej w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej i zdrowia, należy prowadzić działania edukacyjne w różnych grupach wiekowych, a więc wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Ważne jest kształtowanie świadomości i prawidłowych nawyków zachowań uwzględniających aktywne formy spędzania czasu wolnego.

Literatura

- Caspersen C.J.: Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research, *Public Health Reports* 1985, nr 2, s. 126–131.
- Derbich J.: Aktywność ruchowa dla zdrowia w każdym wieku, [w:] Aktywność ruchowa ludzi w każdym wieku, D. Umiaszewska (red.), Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin 2016.
- Drabik J.: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka, Wydawnictwo AWF, Warszawa 1997.
- Drozdowski Z.: W sprawie podziału motoryczności i człowieka uwag kilka, *Kultura Fizyczna* 1992, nr 9–10, s. 29.
- Forołowicz T.: Ku edukacji zdrowotnej: Karetę sprawności i zdrowia, [w:] *Zdrowie: istota, diagnostyka i strategie zdrowotne*, I. Murawow (red.), Wydawnictwo Naukowe ITE, Radom 2001.
- Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D.: *Metodyka nauczania ruchu. Usprawnienia pacjentów na zajęciach grupowych*, Oficyna Wydawnicza WUM, Warszawa 2014.
- Olejniczak M.: Aktywność fizyczna jest zdrowa! Czy wiesz dlaczego?, http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,107103,16813075,Aktywnosc_fizyczna_jest_zdrowa_Czy_wiesz_dlaczego_.html (dostęp: 21.12.2018).
- Tyszkowa M.: Aktywność i działalność dzieci i młodzieży, *WSiP*, Warszawa 1977.
- Umiaszewska D., Szczepanowska E.: Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej (doniesienie z badań), *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Prace Instytutu Kultury Fizycznej* 2005, nr 424(22), s. 109–119.
- Wolicki M.: Aktywność ruchowa i jej znaczenie dla zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego, https://www.kul.pl/files/803/biblioteczka_cyfra/Wolicki_Aktywnosc_ruchowa_jest_tak_wazna.html (dostęp: 20.12.2018).

Forms of physical activity preferred by students of Warsaw universities

Summary. The aim of the research was to recognize the motives of undertaking physical activity, student preferences regarding forms of physical activity, as well as the effects and limitations of exercise activities. Empirical research was conducted in December 2018 among 161 students of Warsaw universities. The conducted analysis shows that men were more likely to take up physical activity, often in this way they realized their own hobby. Among the barriers to physical activity, students mainly pointed out: lack of time and motivation, no habits of active leisure and financial constraints. The subjects were aware of the positive effects of practicing physical activity on the state of physical and mental health.

Key words: activity, physical activity, student, motive