

Olgierd Ogłodziński, Anna J. Parzonko✉

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Rekreacja ruchowa jako forma spędzania czasu wolnego studentów

Streszczenie. Celem badań było przedstawienie ilości czasu wolnego studentów, motywów towarzyszących im przy planowaniu sposobów jego spędzania oraz najczęściej wybieranych form rekreacji ruchowej. Badania empiryczne przeprowadzono w okresie kwiecień–maj 2023 roku na grupie 156 studentów warszawskich uczelni. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem standaryzowanego kwestionariusza ankiety. Z przeprowadzonej analizy wynika, że mimo ograniczonej ilości czasu wolnego studenci podejmowali aktywność fizyczną, wybierając głównie takie formy rekreacji ruchowej, jak: ćwiczenie na siłowni, spacer, jazda na rowerze czy bieganie. Wysoko ocenili swoją kondycję zdrowotną. W wyborze formy spędzania czasu wolnego studenci kierowali się głównie potrzebą regeneracji i odpoczynku, poprawy samopoczucia oraz dostarczenia rozrywki.

Słowa kluczowe: czas wolny, rekreacja ruchowa, motyw, zdrowie

Wstęp

Aktywność fizyczna należy do podstawowych aspektów zdrowego stylu życia i odpowiada w dużym stopniu za zdrowie człowieka. Ludzkie ciało zostało skonstruowane do ruchu, dlatego też wymaga regularnej aktywności fizycznej w celu optymalnego funkcjonowania i unikania chorób (Czarnecki i in., 2022, s. 134). Dobre zdrowie i sprawność fizyczna w życiu współczesnego człowieka traktowane są jako warunek podstawowych kompetencji zawodowych i społecznych, a także środek do osiągnięcia lepszej jakości życia (Lemanowicz i Krzyżanowska, 2021, s. 100). Systematycznie podejmowana aktywność fizyczna jest dowodem na dbałość o zdrowie, jego zachowanie i przywracanie, a także ułatwia człowiekowi osiągnięcie życiowych priorytetów. Pozwala ona również rozładować stres, sprawia, że lepiej się śpi, a także efektywniej odpoczywa (Krzyżanowska, 2018, s. 45).

Regularna aktywność fizyczna jest kluczowym czynnikiem zapobiegającym występowaniu chorób niezakaźnych. Dzięki aktywności fizycznej zmniejsza się o 20–30% ryzyko przedwczesnej śmierci, o 7–8% występowanie chorób układu krążenia, depresji i demencji, a o ok. 5% cukrzycy typu 2 (World Health Organization, 2022). Jednak, jak podaje WHO, więcej niż co czwarty dorosły (27,5% dorosłej populacji świata) i 80%

Anna J. Parzonko ORCID: 0000-0002-2370-8154

✉ anna_parzonko@sggw.edu.pl

nastolatków nie spełniają zalecanego przez WHO poziomu aktywności fizycznej. Z tego też powodu w 2018 roku uruchomiony został *Globalny plan działania na rzecz aktywności fizycznej na lata 2018-2030 (GAPPA)*, którego celem jest promowanie aktywności fizycznej jako priorytetu w dziedzinie zdrowia publicznego. Oczekiwanym efektem jest zmniejszenie występowania braku aktywności fizycznej o 15% do 2030 roku (WHO, 2022). Aby spróbować rozwiązać ten problem, wytyczne dotyczące aktywności fizycznej sugerują, że dorośli powinni poświęcać co najmniej 30 minut przez 5 dni w tygodniu na umiarkowane ćwiczenia (Moseley i in., 2018, s. 420).

Aktywność fizyczną według klasycznej definicji WHO definiujemy jako ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga energii. Zatem do szczególnych postaci aktywności fizycznej należą nie tylko ćwiczenia sportowe, ale także wysiłek fizyczny związany z aktywnym przemieszczaniem się np. do pracy, szkoły (tzw. komunikacyjna aktywność fizyczna), pracą zawodową (zawodowa aktywność fizyczna), wykonywaniem wszelkich prac domowych oraz aktywność fizyczna w czasie wolnym (tzw. pozazawodowa aktywność fizyczna), (Drygas i in., 2021, s. 32). W okresie od 01.10.2020 r. do 30.09.2021 r. Główny Urząd Statystyczny przeprowadził badania dotyczące aktywności fizycznej Polaków w czasie wolnym. W zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 38,8% Polaków (36,7% kobiet oraz 41,0% mężczyzn). Mieszkańcy Polski podejmowali aktywność fizyczną głównie dla przyjemności i rozrywki. Najczęstszą formą uprawiania sportu i rekreacji była jazda na rowerze (GUS, 2022, s. 1).

W opracowaniu skupiono się na przedstawieniu wybranych aspektów związanych z formami spędzania czasu wolnego przez studentów i podejmowaną przez nich rekreacją ruchową definiowaną jako forma aktywności fizycznej o charakterze sportowym, podejmowana dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych (GUS). Młodzi, kształcący się ludzie, których śmiało można określić przyszłością i siłą napędową narodu, powinni być świadomi tego, jak ważna jest aktywność fizyczna dla człowieka i dlaczego warto wdrażać ją do swojej rutyny, również w młodym wieku.

Rekreacja ruchowa i czas wolny jako istotny element jakości życia

Termin rekreacja wywodzi się z łaciny, w której *recreo* znaczyło: tworzyć na nowo, ożywić, odświeżyć, orzeźwić, wzmocnić. Może także pochodzić od słowa *recreatio*, co z kolei oznacza powrót do zdrowia. Rekreacja to różnego rodzaju zajęcia podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formacji własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych (Kiełbasiewicz-Drozdowska, 2001, s. 16). Dodając aspekt fizyczności do rekreacji, powstaje koncepcja rekreacji ruchowej definiowanej jako aktywność dobrowolna, podejmowana w czasie wolnym, motywowana indywidualną potrzebą człowieka, ale z koniecznością dodania i zawarcia w niej elementu ruchu. Poza rekreacją ruchową (fizyczną) wyróżnia się rekreacje: twórczą, kulturalno-rozrywkową oraz rekreację realizowaną przez działalność społeczną (Kiełbasiewicz-Drozdowska 2001, s. 16). Rekreacja ruchowa określana jest zamiennie jako „sport dla wszystkich” – pojęcie to zostało wprowadzone przez UNESCO, a oznacza, że osoby w różnym wieku mogą wybrać dla siebie najbardziej odpowiednią dyscyplinę sportową, uprawianą w wolnym czasie (Kwilecki, 2011, s. 23). Według Wolańskiej rekreacja ruchowa to

zajęcia o treści ruchowej – sportowe, turystyczne, zabawy ruchowe, tańce, spacery itp., którym człowiek oddaje się z własnej chęci, w czasie wolnym, dla wypoczynku, odnowy sił, przyjemności i rozwoju własnej osobowości, kreacji zdrowia (Wolańska, 1997, s. 59). Rekreacja fizyczna stanowi rodzaj czynnego wypoczynku i zazwyczaj jest jednocześnie rozrywką (Kwilecki, 2011, s. 25). W czasie wolnym od pracy rozwija osobowość, zainteresowania i aktywność człowieka. Jest pomocna w rozładowaniu napięcia nerwowego i neutralizuje stres, pomaga w wyciszeniu negatywnych emocji, a także dostarcza pozytywnej energii i satysfakcji. Zapobiega powstawaniu wielu chorób, opóźnia procesy starzenia się, kształtuje ciało, regeneruje siły i zwiększa wydolność organizmu. Służy odbudowywaniu sił człowieka w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej (Skalski i in., 2021, s. 103). Warto wspomnieć, że rekreacja ruchowa od uprawiania sportu różni się tym, że nie jest nastawiona na element współzawodnictwa i rywalizacji. Oczywiście mogą być one zawarte w konkretnej grze, zajęciu itp., urozmaicając daną czynność, wprowadzając emocje, lecz ma być to tylko dodatek do zabawy bez konieczności śrubowania wyników.

Aby człowiek mógł podjąć rekreację ruchową, należy tak rozporządzać potrzebami i obowiązkami, żeby wyodrębnić czas wolny, który będzie mógł być wykorzystany w tym celu. Według Pięty jest on częścią czasu ogólnego, jakim dysponujemy (Pięta, 2044, s. 11). Człowiek zarządza czasem, realizując wcześniej przez siebie lub innych narzucone zadania. Można go podzielić na odcinki odpowiadające długości trwania czynności, często określane mianem budżetu czasu. Według Pięty terminem tym określamy zestawienie odcinków czasu przewidzianych na realizację różnych czynności życiowych. Wymienia on też składniki czasu, takie jak: zaspokojenie potrzeb fizjologicznych (sen, higiena osobista, spożywanie posiłków, odpoczynek bierny), praca zawodowa, przejazdy (dojazdy, dojścia związane z pracą, zajęciami poza domem, czasem wolnym), wykonywanie prac domowych (sprzątanie, gotowanie, pranie, reperacja zepsutych urządzeń itp.), zajęcia poza domem (np. zakupy, pozostałe zajęcia), nauka (kształcenie i dokszałcanie w formie zorganizowanej i samokształcenie) oraz czas wolny (np. oglądanie telewizji, czytanie książek, zajęcia turystyczne i turystyczno-rekreacyjne, uprawianie sportu), (Pięta, 2004, s. 18).

Pojęcie czasu wolnego pojawiło się i rozpowszechniło z chwilą uznania go przez Międzynarodową Konferencję UNESCO w czerwcu 1957 r. (Kwilecki, 2011, s. 7). Przyjmuje się, że czas wolny to pora w ciągu dnia, jakiś okres, który może być dowolnie zagospodarowany przez daną osobę zgodnie z jej potrzebami i ochotą. Bombol podkreśla, że jest to czas, w którym człowiek nie wykonuje żadnych obligatoryjnych zajęć ani czynności, i jest on naturalnym elementem funkcjonowania jednostki, wydzielonym z 24-godzinnego budżetu czasu (2008, s. 8). Skalski i inni podają, że czas wolny to ten, który umożliwia nieskrępowany rozwój osobowości człowieka, realizację jego marzeń, dążeń i pragnień. Czas pozostający do swobodnej dyspozycji na te czynności i zajęcia, które jednostka sama uważa za zajęcia czasu wolnego (2021, s. 103). Okoń natomiast określa czas wolny jako czas do dyspozycji jednostki, po wykonaniu przez nią zadań obowiązkowych: pracy zawodowej, nauki obowiązkowej w szkole i w domu oraz niezbędnych zadań domowych (1987; za: Daszykowska-Tobiasz i Pelczar, 2009, s. 51). Można

także mówić o pozytywnym i negatywnym potencjale czasu wolnego, ponieważ czas ten może być wykorzystany w różnoraki sposób, nie zawsze korzystny dla jednostki lub społeczeństwa (Miłaszewicz i Węgrzyn, 2018, s. 208).

W problematyce czasu wolnego istotne jest zagadnienie sposobów jego wykorzystania. Określane jest to jako kultura czasu wolnego, czyli sposób planowania, organizowania, przeprowadzania i uczestnictwa w czasie wolnym (Gąsior, 1973; za: Hanyga-Janczak, 2011, s. 47). Na wybór form spędzania czasu wolnego przez człowieka wpływa w głównej mierze otoczenie, a w sposobie realizacji czasu wolnego odbijają się tradycje kulturowe środowiska, w którym wychował się, panujące w nim normy obyczajowe, a także uznawana hierarchia wartości. Jednak determinantą o szczególnej mocy jest dochód, który odgrywa istotną rolę w podejmowaniu decyzji o spędzaniu wolnego czasu (Dąbrowska i in., 2010, s. 95–100; Sawicki i Klementowski, 2016, s. 12; Miłaszewicz i Węgrzyn, 2018, s. 208).

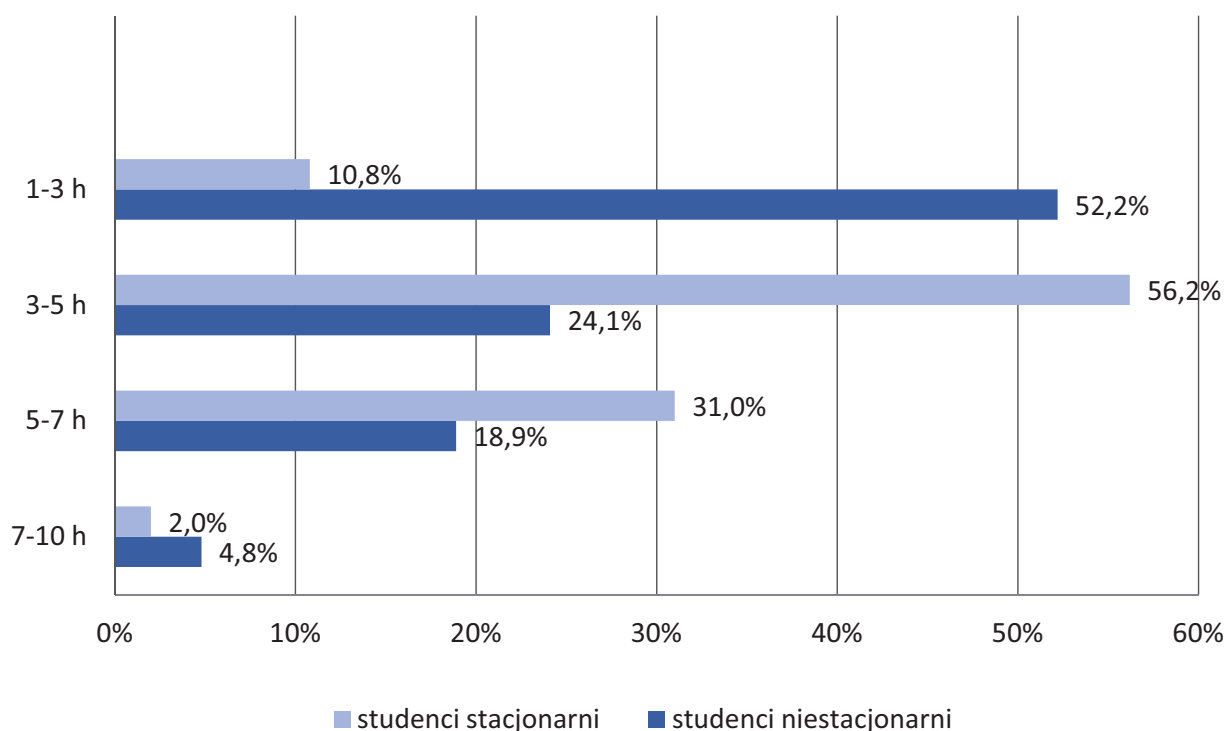
Materiał i metody

Celem badań było przedstawienie ilości czasu wolnego studentów, motywów towarzyszących im przy planowaniu sposobów jego spędzania oraz najczęściej wybieranych form rekreacji ruchowej. Przed przystąpieniem do badań sformułowano hipotezę badawczą, że mimo ograniczonego czasu wolnego studenci w większości podejmują rekreację ruchową.

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem standaryzowanego kwestionariusza ankiety przygotowanego na platformie Webankieta. Dobór próby do badań był celowo-losowy. Kwestionariusze ankiety udostępnione zostały studentom warszawskich uczelni wyższych, głównie za pomocą mediów społecznościowych w okresie od 12 kwietnia do 18 maja 2023 r. W badaniu wzięło udział 156 osób, z czego 65,4% stanowiły kobiety, a 34,6% mężczyźni. Uczestnikami badań byli głównie studenci Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie (23,2%), Uniwersytetu Warszawskiego (15,1%), Uniwersytetu SWPS (11%) oraz Uczelni WSB Merito w Warszawie (9%). Respondenci studiowali najczęściej na takich kierunkach, jak: psychologia (20,3%), turystyka i rekreacja (16,5%), a także finanse i rachunkowość (13,3%). Znaczna większość, bo aż 80,2% ankietowanych, studiowała w trybie stacjonarnym. Ponad połowa ankietowanych (61,7%) pochodziła z dużych miast powyżej 500 tys. mieszkańców, 18,6% ze wsi, 11,1% z miast do 50 tys. mieszkańców, 6,6% z miast od 50 do 150 tys. mieszkańców, a 2% z miast od 150 do 500 tys. mieszkańców. Swoją sytuację materialną ponad połowa studentów (54,9%) określiła jako dobrą, jako przeciętną 32,1%, bardzo dobrą 8%, słabą 3,2%, a bardzo słabą 1,8%.

Wyniki badań

Czas wolny studenta to czas, którym student dysponuje po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych (sen, posiłki, czynności higieniczne), wypełnieniu obowiązków studenckich, zawodowych oraz obowiązków wynikających z roli członka rodziny. W badaniach podjęto próbę określenia ilości czasu wolnego studentów w zależności od formy studiowania. Wyniki przedstawiono na wykresie 1.



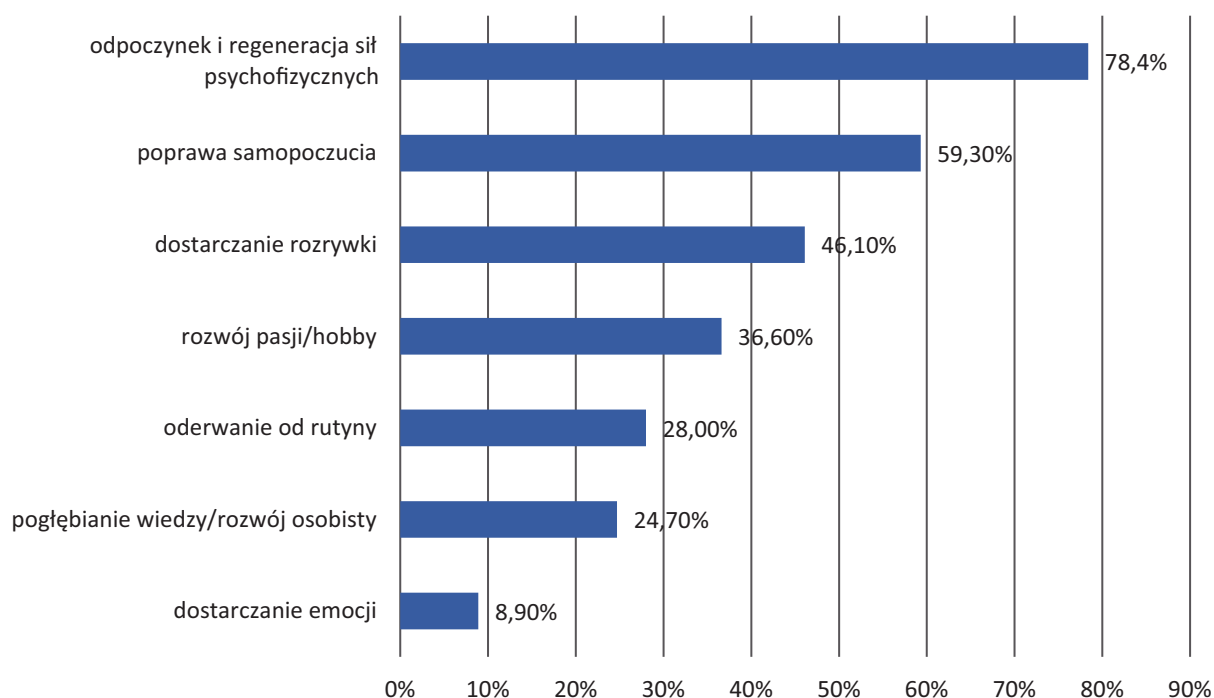
Wykres 1. Średnia ilość czasu wolnego respondentów w ciągu dnia

Źródło: opracowanie badań własnych.

Jak wynika z danych przedstawionych na wykresie 1, zachodzi zależność pomiędzy trybem studiowania, a ilością czasu wolnego danego studenta. Studenci, którzy wybrali zaoczny tryb nauki, mieli mniej czasu wolnego niż osoby studiujące dziennie (ponad 3/4 tych respondentów pracowało zawodowo w wymiarze 150–200 godzin roboczych w miesiącu). Na uwagę należy mieć również fakt, że podczas studiowania zaocznego wykluczone do dyspozycji są wybrane weekendy. Badani, studiujący w trybie stacjonarnym, najczęściej wskazywali przedział 3–5 godzin czasu wolnego dziennie. Można więc sformułować wniosek, że tryb studiowania wpływa na ilość czasu wolnego studentów.

Wysoki poziom stresu wynikający z dużej liczby egzaminów i zaliczeń oraz często potrzeby połączenia studiów z pracą zarobkową powodują, że są oni zmęczeni nie tylko psychicznie, lecz także fizycznie, a to skłaniać może do przeznaczania czasu wolnego na odpężający wypoczynek bierny (Zawadzka, 1976, s. 134; Szczucka i in., 2023, s. 9), dlatego interesującym zagadnieniem są motywy, którymi kierują się studenci podczas planowania swojego czasu wolnego (wykres 2).

Dla studentów odpoczynek i regeneracja sił psychofizycznych okazały się głównym motywem przy planowaniu sposobu spędzania czasu wolnego. Drugą najczęściej wymienianą odpowiedzią był zamiar poprawy samopoczucia, co może wskazywać na dużą liczbę czynników stresogennych wpływających na aktywności studentów, takich jak: nauka, praca czy relacje międzyludzkie. Prawie połowa respondentów w czasie wolnym szukała także rozrywki, z kolei rozwój pasji czy rozwój osobisty były już rzadziej wymieniane. Najrzadziej wskazywanym motywem było dostarczanie emocji.



Wykres 2. Motywy respondentów przy planowaniu spędzania czasu wolnego*

*Badani mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

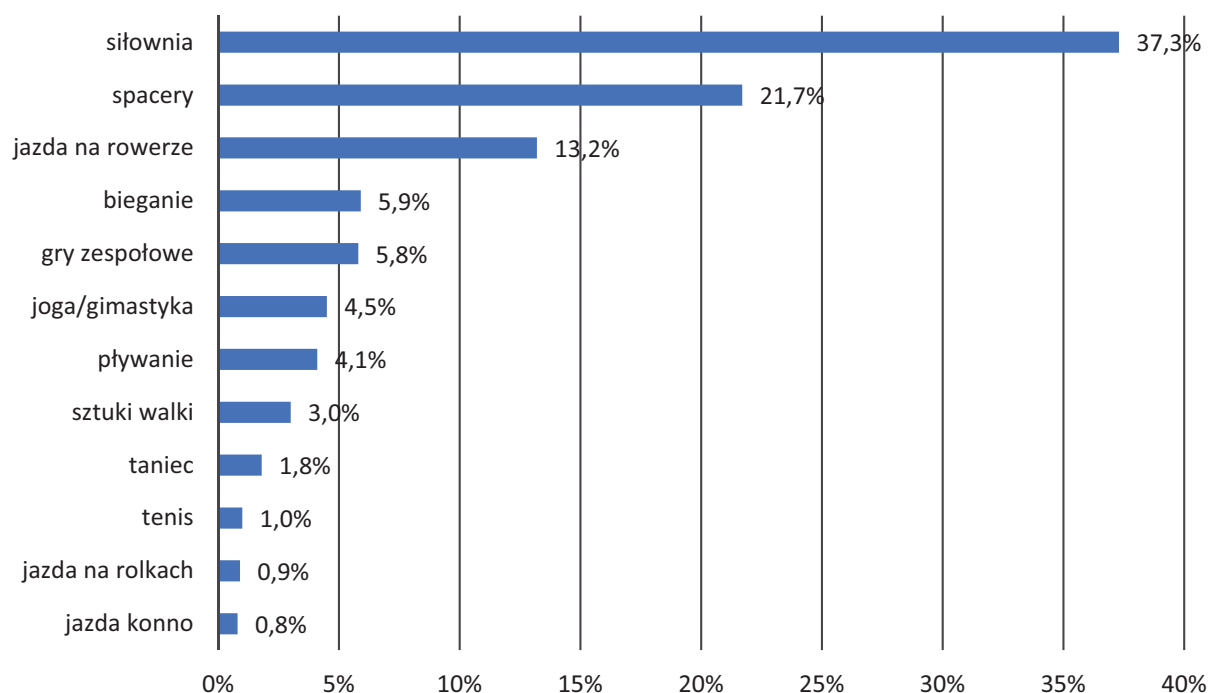
Źródło: opracowanie badań własnych.

Jedną z form spędzania wolnego czasu jest rekreacja ruchowa. Podejmowanie rekreacji ruchowej zadeklarowało 82,9% respondentów. Badani, którzy nie podejmują rekreacji ruchowej, najczęściej wybierali takie formy spędzania czasu wolnego, jak spotkania z rodziną i przyjaciółmi, oglądanie filmów oraz korzystanie z Internetu i mediów społecznościowych.

Respondenci deklarujący podejmowanie dobrowolnej aktywności fizycznej zapytani zostali o to, jak dużą część zajmuje rekreacja ruchowa w strukturze ich czasu wolnego. W skali 1–5, gdzie 1 oznaczało „bardzo małą część”, a 5 „bardzo dużą część”, studenci udzielili odpowiedzi średnio na poziomie 3,5. Także swój poziom sprawności fizycznej studenci ocenili na poziomie średnio 4,1, w 5-stopniowej skali. Świadczy to o wysokim poziomie wytrenowania młodzieży, która uprawia aktywność fizyczną w czasie wolnym.

W badaniach poszukiwano również odpowiedzi na pytanie, jakie formy rekreacji ruchowej studenci preferowali.

Na podstawie informacji przedstawionych na wykresie 3 można wnioskować, że znaczącą przewagę w wyborze formy aktywności miały te zajęcia, które badani sami mogli zorganizować, elastycznie dostosowując je do swoich potrzeb i możliwości. Wybrać się na siłownię, rower bądź pobeć można o dowolnej porze dnia, samemu ustalając tempo i czas trwania jednostki treningowej. Siłownia, która była najczęściej udzielaną odpowiedzią, ma również tę przewagę, że jej dostępność i komfort ćwiczeń nie są



Wykres 3. Najczęściej podejmowana forma rekreacji ruchowej wśród respondentów*

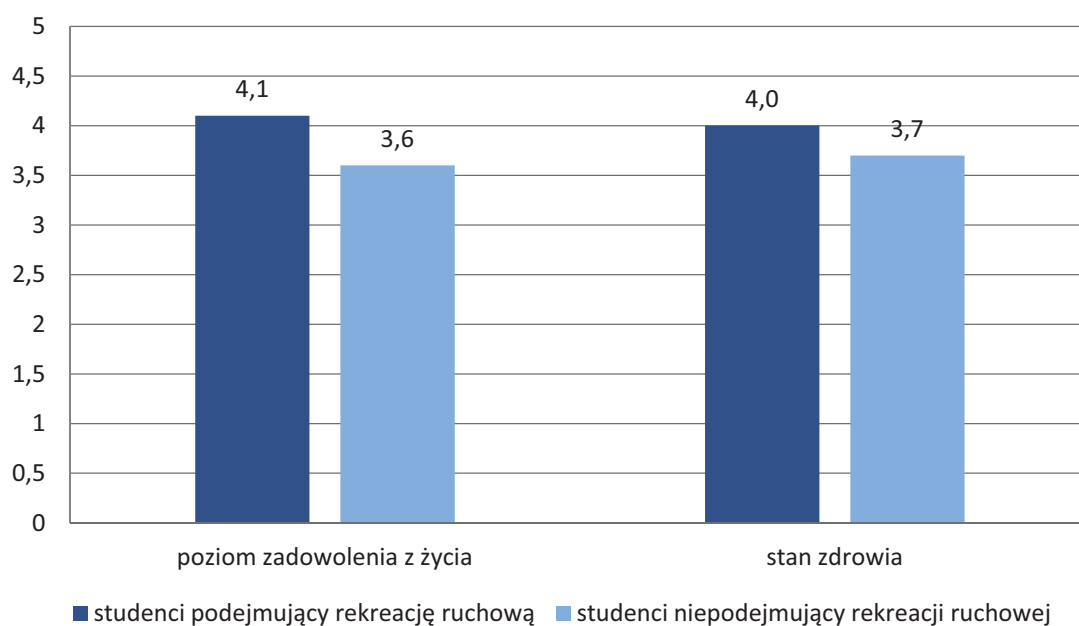
*Badani mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie badań własnych.

zależne od pogody. Sporty zorganizowane, prowadzone zazwyczaj w grupach, takie jak gry zespołowe, gimnastyka czy sztuki walki wskazywane były rzadziej. Niewielki odsetek badanych wskazywał jazdę konną i taniec. Są to wyspecjalizowane formy aktywności fizycznej powiązane najczęściej z hobby.

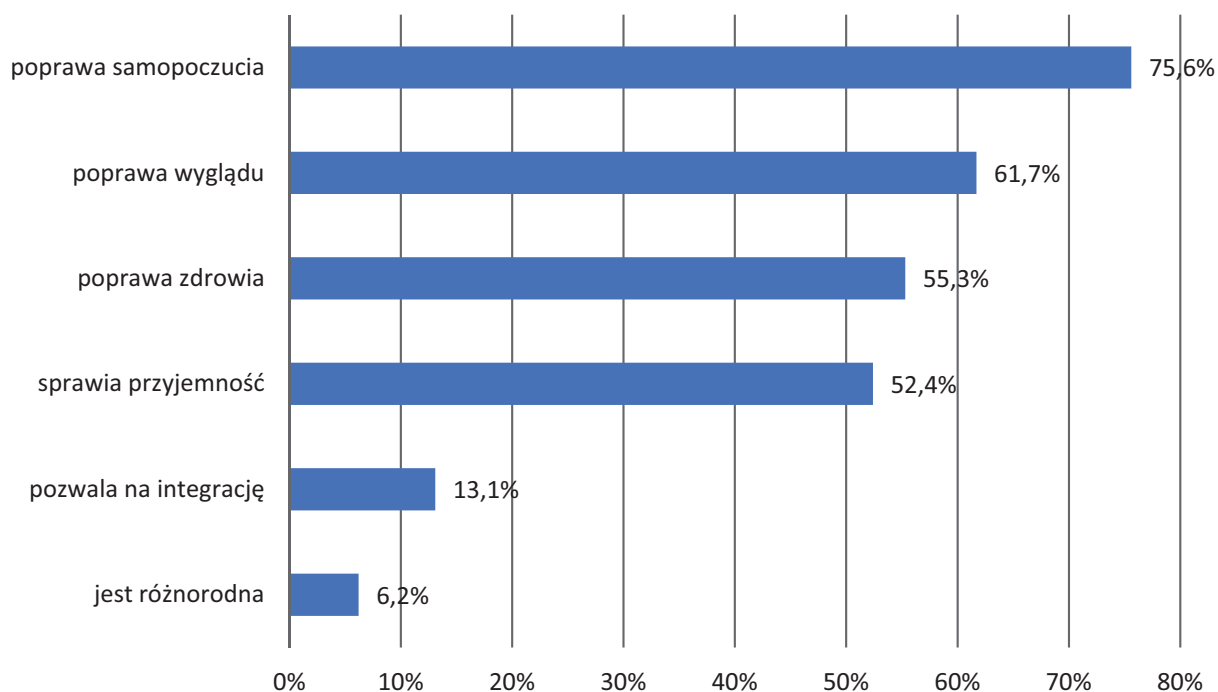
Uczelnie wyższe, jako placówki nastawione na szeroki rozwój studentów, w swych misjach zawierają dbanie o kulturę fizyczną, dlatego też poproszono studentów o ocenę dostępności obiektów sportowych na ich uczelniach. Okazało się, że brak odpowiedniej infrastruktury sportowej zgłaszała prawie połowa badanych (43,4%). Reszta studentów, która zadeklarowała dostępność przestrzeni treningowej, najczęściej wskazywała takie obiekty, jak hale sportowe, siłownie i baseny. Dobrze byłoby zastanowić się w takim wypadku nad rozbudowaniem obiektów sportowych na terenie uczelni wyższych, co nie tylko ułatwiłoby podejmowanie rekreacji ruchowej jeszcze liczniejszej grupie młodzieży studenckiej, a także zaoszczędziło czas wolny przeznaczony chociażby na dojazdy do innych kompleksów sportowych. Innym rozwiązaniem mogłyby być pakiety sportowo-rekreacyjne oferowane studentom na atrakcyjnych warunkach finansowych.

Ruch i jego potrzeba powiązana jest z ogólną kondycją psychofizyczną człowieka, a jego brak rzutuje na gorsze zdrowie i samopoczucie, a te z kolei przekładają się na mniejszy zapał do ciekawego spędzania czasu wolnego. Różnice w opinii studentów na temat ich zdrowia psychicznego oraz fizycznego pośród respondentów podejmujących oraz niepodejmujących rekreacji ruchowej przedstawiono na wykresie 4.



Wykres 4. Uśrednione opinie respondentów na temat ich poziomu zadowolenia z życia i stanu zdrowia (w skali 1–5, gdzie 1 – zupełnie niezadowolony, a 5 – bardzo zadowolony)

Źródło: opracowanie badań własnych.



Wykres 5. Motywacje respondentów podejmujących rekreację ruchową*

*Badani mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie badań własnych.

Studenci podejmujący rekreację ruchową określali swoją formę psychofizyczną lepiej niż respondenci, którzy nie zdecydowali się na tę formę spędzania wolnego czasu. Poziom zadowolenia z życia i stan zdrowia wpływają na wszystkie aspekty funkcjonowania jednostki, a ich poziom definiował będzie jakość życia młodych ludzi. Podejmowanie ruchu jest zatem bardzo ważnym elementem przynoszącym wymierne rezultaty, a pobudką do zaczęcia może być właśnie chęć poprawy obecnego stanu zdrowia. Zapytano osoby aktywne fizycznie o to, co motywuje ich do ruchu oraz jakie efekty zauważyły na własnym ciele (wykres 5).

Podejmowanie rekreacji ruchowej najczęściej ma na celu poprawę kondycji psychofizycznej człowieka. Potwierdzają to motywy, jakimi kierowali się badani podczas podejmowania decyzji o aktywności ruchowej. Najczęściej były to: poprawa samopoczucia (75,6%), wyglądu (61,7%) i zdrowia (55,3%).

Podsumowanie

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdziły przyjętą na wstępie hipotezę, że mimo ograniczonego czasu wolnego studenci podejmują różne formy rekreacji ruchowej, co wpływa korzystnie na ich kondycję psychofizyczną. Może to stanowić inspirację dla studentów, którzy dotychczas preferowali bierne formy spędzania wolnego czasu. Na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych można sformułować następujące wnioski:

- ilość czasu wolnego studentów jest ograniczona, ponieważ zawierała się w przedziałach 1–3 oraz 3–5 godzin dziennie i była zależna od trybu studiów,
- w wyborze formy spędzania czasu wolnego studenci kierowali się potrzebą regeneracji i odpoczynku, poprawy samopoczucia oraz dostarczania rozrywki,
- prawie 83% studentów zadeklarowało aktywność fizyczną w czasie wolnym,
- prawie połowa respondentów wskazała na braki w odpowiednim przygotowaniu zaplecza sportowego na ich uczelniach. Z tego też względu wskazany byłby dalszy rozwój infrastruktury sportowej na uczelniach, zwiększenie jej dostępności oraz poszerzenie oferty zajęć sportowych odpowiadającej na zapotrzebowanie środowiska akademickiego.

Przeprowadzone badania dowodzą, że studenci chętnie uczestniczą w różnych formach rekreacji ruchowej. Aby wspierać ich w utrzymywaniu tej aktywności na wysokim poziomie, należałoby stworzyć im jak najlepsze warunki materialno-techniczne i organizacyjne. Należy też zastanowić się nad umiejętnością optymalnego gospodarowania czasem wolnym przez studentów, głównie tych nieaktywnych ruchowo, dla których najważniejsze były spotkania towarzyskie, oglądanie filmów czy seriali oraz spędzanie czasu w Internecie w szerokim tego pojęcia znaczeniu. Analizując uzyskane wyniki badań można zauważyć, że istnieje potrzeba propagowania wiedzy na temat aktywności fizycznej i jej wpływu na kondycję psychofizyczną człowieka.

Literatura

- Bombol, M. (2008). Czas wolny jako kategoria diagnostyczna procesów rozwoju społeczno-gospodarczego, Warszawa: SGH.
- Czarnecki, D., Skalski, D. W., Rybak, L., Kindzer, B., Graczyk, M., Davybidą, N., Levandovska, L. (2022). Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci. *Rehabilitation and Recreation*, 13, s. 133–139. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.13>
- Daszykowska-Tobiasz, J., Pelczar, R. (2009). Czas wolny: przeszłość – teraźniejszość – przyszłość. Stalowa Wola: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Dąbrowska, A., Gutkowska, K., Janoś-Kreśło, M., Ozimek, I. (2010). Korzystanie z usług związanych z zagospodarowaniem czasu wolnego przez gospodarstwa domowe w świetle wyników badań. W: I. Ozimek (red.). *Zachowania konsumentów na rynku dóbr i usług. Wybrane aspekty*. Warszawa: Difin, s. 95–109.
- Drygas, W., Głowczyńska, R., Turska-Kmieć, A., Folga, A. (2021). Aktywność fizyczna jako kluczowy czynnik w promocji zdrowia i profilaktyce chorób przewlekłych. W: W. Drygas, M. Gajewska, T. Zdrojewski (red.). *Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego*. Warszawa: Wydawnictwo Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, s. 31–52.
- Hanyga-Janczak, P. (2011). Czas wolny studentów: komponenty i zagospodarowanie. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.
- Krzyżanowska, A. M. (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>
- Kwilecki, K. (2011). Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia. Katowice: Wydawnictwo GWSH.
- Lemanowicz, M., Krzyżanowska, K. (2021). Turystyka i rekreacja jako źródło wartości dla klienta. Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Miłaszewicz, D., Węgrzyn, G. (2018). Czas wolny i jego wykorzystanie a źródła dochodów – wybrane wyniki badań zasobu czasu wolnego studentów. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, 529, s. 205–214. DOI: <https://doi.org/10.15611/pn.2018.529.18>
- Moseley, D., Connolly, T., Sing, L., Watts, K. (2018). Developing an indicator for the physical health benefits of recreation in woodlands. *Ecosystem Services*, Vol. 31, Part C, s. 420–432. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2017.12.008>
- Pięta, J. (2004). *Pedagogika czasu wolnego*, Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Skalski, D., Nesterchuk, N., Skalska, E., Kindzer, B. (2021). Rekreacja ruchowa dla społeczeństwa – wybrane współczesne aspekty. *Rehabilitation and Recreation*, 8, s. 101–117. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5510485>
- Szczucka, E., Roman, M., Rusinowski, Z. (2023). Uwarunkowania uprawiania rekreacji ruchowej przez studentów SGGW. Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- WHO (2022). Global status report on physical activity 2022. Pobrano z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153> (dostęp: 02.10.2023).
- Wolańska, T. (1997). *Leksykon: sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*. Warszawa: Wydawnictwo AWF.
- Zawadzka, A. (1976). *Obciążenie studentów nauką a formy wypoczywania*. Wrocław: PWN.

Physical recreation as a form of spending students' free time

Abstract. The aim of the study was to present the amount of free time of students, the motives accompanying them when planning how to spend it and the most frequently chosen forms of physical recreation. The empirical research was conducted between April and May 2023 on a group of 156 students from Warsaw universities. The method of a diagnostic survey with a standardized questionnaire was used. The analysis shows that despite the limited amount of free time, students undertook physical activity, choosing mainly such forms of physical recreation as exercising at the gym, walking, cycling or running. They rated their health condition highly. When choosing the form of spending free time, students were mainly interested in regenerating and resting, improving well-being and providing themselves an entertainment.

Keywords: free time, physical recreation, motives, health