

KATARZYNA SYGIT

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MŁODZIEŻY AKADEMICKIEJ

Physical activity of academic students

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, zachowania prozdrowotne, styl życia studentów, promocja zdrowia

Key words: pro-health behaviors, life style of students, promotion of health

1. Wstęp

Badania zachowań zdrowotnych ludności są przedmiotem zainteresowań badaczy na całym świecie [1, 3].

Zachowania zdrowotne i styl życia, to główne czynniki wpływające na poziom zdrowia człowieka. Zachowania, które nie sprzyjają zdrowiu oraz mu zagrażają, są bezpośrednią przyczyną wielu chorób [5].

Różnorodne zachowania zdrowotne powinny być kształtowane od wczesnego dzieciństwa, głównie przez rodziców oraz nauczycieli. To właśnie nauczyciel pośrednio – jako wzór osobowy – i bezpośrednio w czasie obowiązkowych zajęć programowych ma wpływ na wiedzę o stanie zdrowia uczniów, ich stosunek do własnego ciała i aktywności fizycznej [6].

2. Cel pracy

Celem pracy było porównanie aktywności fizycznej studentów wychowania fizycznego i zdrowia publicznego w zależności od płci oraz miejsca zamieszkania badanych.

3. Materiał i metody badań

Badaniami ankietowymi objęto 149 studentów Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego. Badania przeprowadzono w dwóch grupach:

- I grupę stanowili studenci zdrowia publicznego (ZP) w liczbie – 79 studentów obu płci;
- II grupę stanowili studenci wychowania fizycznego (WF) w liczbie – 70 studentów obu płci.

Zastosowano ankietę anonimową: „Zachowania zdrowotne studentów Instytutu Kultury Fizycznej”. Obejmowała ona 27 pytań i składała się z pięciu części. Pierwsza część dotyczyła metryki badanych, druga zasad odżywiania się, trzecia stanu zdrowia, czwarta aktywności fizycznej, piąta stosowania używek i wiedzy studentów na temat ich szkodliwego wpływu na organizm człowieka.

Analizę statystyczną przeprowadzono za pomocą testu niezależności χ^2 Pearsona oraz V Cramera, z zastosowaniem techniki komputerowej.

4. Wyniki badań

Jak wykazały badania, aż 88,57% studentów z grupy II i 53,16% z grupy I podało, że są aktywni fizycznie (różnica istotna statystycznie $p < 0,05$) (tabela 1).

Tabela 1

Aktywność fizyczna badanych

Czy jesteś aktywny fizycznie?	Grupa ZP		Grupa WF		Razem
	n	%	n	%	
Tak	42	53,16	62	88,57	104
Nie	37	46,84	8	11,43	45
Razem	79	100,00	70	100,00	149
χ^2 Pearsona	22,07	df = 1	p = 0,00000		
V Cramera	-0,38				

Znaczna część badanych z grupy II – 77,14% – podaje, iż uprawia czynnie sport; w grupie I to zaledwie 30,38% (różnica istotna statystycznie $p < 0,05$) (tabela 2).

Tabela 2

Uprawianie sportu przez badanych

Czy uprawiasz sport?	Grupa ZP		Grupa WF		Razem
	n	%	n	%	
Tak	24	30,38	54	77,14	78
Nie	55	69,62	16	22,86	71
Razem	79	100,00	70	100,00	149
Chi ² Pearsona	32,54	df = 1	p = 0,00000		
V Cramera	-0,47				

Formą wypoczynku preferowaną przez badanych studentów wychowania fizycznego (61,43%) jest wypoczynek czynny. W grupie I aż 74,68% badanych podało, iż woli odpoczynek bierny (różnica istotna statystycznie $p < 0,05$) (tabela 3).

Tabela 3

Odpoczynek badanych

Czy Twój codzienny odpoczynek to:	Grupa ZP		Grupa WF		Razem
	n	%	n	%	
Odpoczynek bierny	59	74,68	27	38,57	86
Odpoczynek czynny	20	25,32	43	61,43	63
Razem	79	100,00	70	100,00	149
Chi ² Pearsona	19,83	df = 1	p = 0,00001		
V Cramera	0,36				

Każdą badaną osobę zapytano, czy propaguje aktywny tryb życia wśród znajomych i rodziny. Jak wynika z badań, większość odpowiedziała „tak” (w grupie II – 62,86%, w grupie I – 54,43%) (różnica nieistotna statystycznie $p = 0,22748$) (tabela 4).

Tabela 4

Propagowanie zdrowego stylu życia przez badanych

Czy propagujesz zdrowy styl życia	Grupa ZP		Grupa WF		Razem
	n	%	n	%	
Tak	43	54,43	44	62,86	87
Nie	1	1,27	3	4,29	4
Czasami	35	44,30	23	32,86	58
Razem	79	100,00	70	100,00	149
Chi ² Pearsona	2,96	df = 2	p = 0,22748		
V Cramera	0,14				

Jednym z czynników warunkujących zdrowie człowieka jest aktywność fizyczna. Tak też sądzi 95,71% ankietowanych z grupy II i 100% z grupy I (różnica nieistotna statystycznie $p = 0,17771$) (tabela 5).

Tabela 5

Aktywność fizyczna jako czynnik warunkujący zdrowie

Czy uważasz, że aktywność fizyczna jest jednym z czynników warunkujących zdrowie?	Grupa ZP		Grupa WF		Razem
	n	%	n	%	
Tak	79	100,00	67	95,71	146
Nie	0	0,00	2	2,86	2
Nie mam zdania	0	0,00	1	1,43	1
Razem	79	100,00	70	100,00	149
Chi ² Pearsona	3,46	df = 2	p = 0,17771		
V Cramera	0,15				

Aktywność fizyczna badanych w zależności od płci

Aktywność fizyczna badanych zależała od płci ($p > 0,05$ na granicy istotności). Aż 66,93% kobiet i 86,36% mężczyzn podało, iż są aktywni fizycznie. 33,07% kobiet i 13,64% mężczyzn deklaruje brak aktywności fizycznej (tabela 6).

Tabela 6

Aktywność fizyczna badanych w zależności od płci

Czy jesteś aktywny fizycznie?	Płeć		Razem
	K	M	
Tak	85 66,93%	19 86,36%	104
Nie	42 33,07%	3 13,64%	45
Razem	127	22	149
Chi ² Pearsona	3,36	df = 1	p = 0,06681
V Cramera	-0,15		

Stwierdzono statystycznie istotną zależność ($p = 0,01124$) między płcią badanych osób a czynnym uprawianiem sportu. Aż 48,03% kobiet i 77,27%

mężczyzn uprawia sport, natomiast 51,97% kobiet i 22,73% mężczyzn nie uprawia sportu (tabela 7).

Tabela 7

Uprawianie sportu przez badanych w zależności od płci

Czy uprawiasz sport?	Płeć		Razem
	K	M	
Tak	61 48,03%	17 77,27%	78
Nie	66 51,97%	5 22,73%	71
Razem	127	22	149
Chi ² Pearsona	6,43	df = 1	p = 0,01124
V Cramera	-0,21		

Aktywność fizyczna badanych w zależności od miejsca zamieszkania

W przeprowadzonych badaniach nie wykazano zależności między miejscem zamieszkania badanych a podejmowaną przez nich aktywnością fizyczną ($p = 0,44541$) (tabela 8).

Tabela 8

Aktywność fizyczna badanych w zależności od miejsca zamieszkania

Czy jesteś aktywny fizycznie?	Mieszkasz z:					Razem
	obojnikiem rodziców	jednym z rodziców lub innym członkami rodziny	w akademiku	sam	inaczej – stancja	
Tak	45 73,77%	20 74,07%	7 53,85%	9 56,25%	23 71,88%	104
Nie	16 26,23%	7 25,93%	6 46,15%	7 43,75%	9 28,13%	45
Razem	61	27	13	16	32	149
Chi ² Pearsona	3,72	df = 4	p = 0,44541			
V Cramera	0,16					

73,77% badanych mieszkających z obojnikiem rodziców oraz 74,07% badanych mieszkających z jednym z rodziców wykazało się największą aktywnością fizyczną.

5. Dyskusja

Z analizy rezultatów licznych badań nad zdrowotnymi aspektami stylu życia młodzieży i studentów w Polsce wynika, że niewystarczająca aktywność ruchowa jest dość powszechna w tej populacji [7].

Z. Cendrowski stwierdził, że aby poprawić zły stan zdrowia Polaków, konieczne jest skoncentrowanie głównych sił na promowaniu zdrowia, w tym eliminowaniu i ograniczeniu ujemnych skutków czterech podstawowych czynników ryzyka, które odgrywają główną rolę w kształtowaniu zdrowia społeczeństwa. Jednym z zagrożeń jest brak aktywności fizycznej [9].

Aktywność fizyczna stanowi jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Zaspokojenie tej potrzeby jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju fizycznego, motorycznego, psychicznego i społecznego. Bez ruchu nie można zachować zdrowia. Regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność niemal każdego układu, a głównie układu krążenia oraz oddechowego [4].

Dla studentów Instytutu Kultury Fizycznej US istotne znaczenie w życiu ma sport. Potwierdzają to m.in. badania własne. Ponad połowa wszystkich ankietowanych (69,80%) podała, iż jest aktywna fizycznie, a 97,99% uważa, że aktywność fizyczna to jeden z czynników warunkujących zdrowie człowieka.

Duża część badanej młodzieży preferowała odpoczynek czynny.

W 1998 roku telewizję oglądało 2 godziny lub dłużej dziennie 76% młodzieży, w tym 34% poświęcało na to 4 godziny lub więcej. W latach 1990–1998 odsetek osób preferujących wypoczynek bierny (np. oglądanie TV) utrzymywał się z pewnymi wahaniami. Wskazuje to na „stabilność” tej powszechnej formy spędzania wolnego czasu [2, 8].

Z własnych badań i doświadczeń oraz wyników badań innych autorów wynika, że nauczyciele, pedagodzy i psychologowie, współpracujący z młodzieżą, a później ze studentami powinni być zobowiązani do kształtowania świadomości prozdrowotnej młodzieży, natomiast wykorzystanie pozyskanej wiedzy w procesie edukacji szkolnej zależy wyłącznie od samej młodzieży.

6. Wnioski

Przeprowadzone badania empiryczne i dokonane analizy – dotyczą populacji studentów Instytutu Kultury Fizycznej US pozwoliły na przedstawienie następujących wniosków:

1. Studenci wychowania fizycznego wykazują większą aktywność fizyczną w porównaniu ze studentami zdrowia publicznego.
2. Studenci wychowania fizycznego częściej preferują czynne spędzanie wolnego czasu aniżeli studenci zdrowia publicznego.
3. Stwierdzono zależność aktywności fizycznej od płci badanych. Aktywność fizyczną preferuje większość badanych mężczyzn.

Bibliografia

- [1] Chorzewski J.: *Aktywność sportowa Polaków*. AWF, Warszawa 1997.
- [2] Drygas W., Ruszkowska-Majzel J.: *Wielka Ogólnopolska Kampania na rzecz Aktywności Fizycznej „Postaw serce na nogi” jako skuteczna metoda promowania aktywnego trybu życia w Polsce*. Przegląd Lekarski 2005, suplement 2, 62, s. 23–26.
- [3] Dziak A.: *Aktywność fizyczna a zdrowie*. Magazyn Medyczny 1992, 6–7.
- [4] Korczak C.: *Profilaktyka i edukacja zdrowotna młodzieży w XXI w.* Zdrowie Publiczne 2001, 111, s. 70–72.
- [5] Kuński H.: *Aktywność ruchowa w promocji zdrowia dorosłych*. Magazyn Medyczny 1992, 6–7.
- [6] Sygit M., Sygit K.: *Znaczenie znajomości zachowań zdrowotnych młodzieży wiejskiej dla poprawy stanu zdrowia*. Zdrowie Publiczne 2003, 113, s. 139–141.
- [7] Woynarowska B., Mazur J.: *Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach*. Wych. Fizyczne i Zdrowotne 1995, 2, s. 35–38.
- [8] Woynarowska B., Pułtorak M., Wojciechowski A.: *Zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce*. Zdrowie Publiczne 1992, 1, s. 45–48.
- [9] Wojtas-Ślubowska D.: *Tryb życia uczniów – sportowców w ocenie higienicznej*. Wych. Fizyczne i Sport 1993, 37, 1, s. 53–62.

PHYSICAL ACTIVITY OF ACADEMIC STUDENTS

Summary

The study was carried out among students of Institute of Physical Culture of University of Szczecin. 149 students took part in the research including 70 students of Physical Education Faculty and 79 students of Public Health Faculty. For the purpose of the study a special questionnaire was prepared and checked.

The study and analysis with the use of statistic tests allowed to draw conclusions.

Students of the faculty of physical education have more physical activity, and most of them prefer active spending of time than those from the faculty of public health. A dependency of physical activity on the gender of those surveyed was found out. Physical activity is preferred in most groups of surveyed men.

Translation: Paulina Leśniak