

Katedra Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego, Uniwersytet Łódzki,  
Faculty of Health and Physical Education University of Lodz

ARKADIUSZ KAŻMIERCZAK, PAWEŁ KIJO,  
ANNA MAKARCZUK, TADEUSZ SZEWCZYK

*Lifestyle of female students at łódź university  
in the aspect of physical activity*

---

**Styl życia studentek uniwersytetu łódzkiego w aspekcie aktywności ruchowej**

Aktywność ruchowa jest jedną z podstawowych funkcji prozdrowotnego stylu życia. Systematyczny wysiłek fizyczny ujęty w formie treningu zdrowotnego jest zarówno czynnikiem odpowiednio oddziaływującym na czynności ustroju jak i integrującym postulowane zasady kształtowania zdrowia pozytywnego. Dlatego też, celowa aktywność ruchowa jest znacznym i efektywnym bodźcem biologicznym, który zdobył uznanie we współczesnym cywilizowanym świecie ( Kuński, Janiszewski 1997).

Badania nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży akademickiej mają w Polsce wieloletnie tradycje i sięgają początku XX wieku. Pierwsze prace dotyczyły stanu zdrowia, rozwoju somatycznego oraz nawyków higienicznych studentów ( Kowalski, 1898). Przegląd piśmiennictwa jednoznacznie wskazuje, że dorobek badawczy w tej dziedzinie jest znaczący (Drozdowski 1980, Pilicz 1988, Umiaszowska 2001). Współczesne opracowania dowodzą, że zmienia się styl życia studentów, częstość realizacji działań rekreacyjno-zdrowotnych, zmienia się także moda na różne formy spędzania czasu wolnego, co z pewnością ma znaczący wpływ na poziom zdrowia młodzieży akademickiej ( Biernat 2001, Gacek 2002, Klimowicz 2004 i inni).

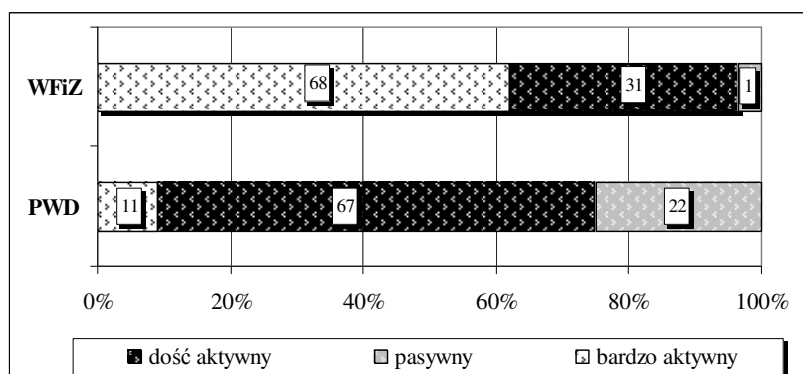
Celem pracy była ocena zachowań prozdrowotnych studentek Uniwersytetu Łódzkiego w wymiarze aktywności ruchowej jako czynnika warunkującego zdrowy styl życia.

**MATERIAŁ I METODA BADAŃ**

W wyniku badań przeprowadzonych w latach 2002 i 2003 zgromadzono materiał badawczy obejmujący 176 osób studiujących na kierunkach: wychowanie fizyczne i zdrowotne (WFiZ 91 osób) oraz pedagogika wieku dziecięcego (PWD 85 osób). Średni wiek badanej populacji studentek wyniósł 21,8 lat. Do oceny poziomu aktywności ruchowej zastosowano metodę sondażu diagnostycznego - kwestionariusz ankiety zatytułowany „*Moja aktywność – Moja sprawność- Moje zdrowie*” opracowany przez autorów.

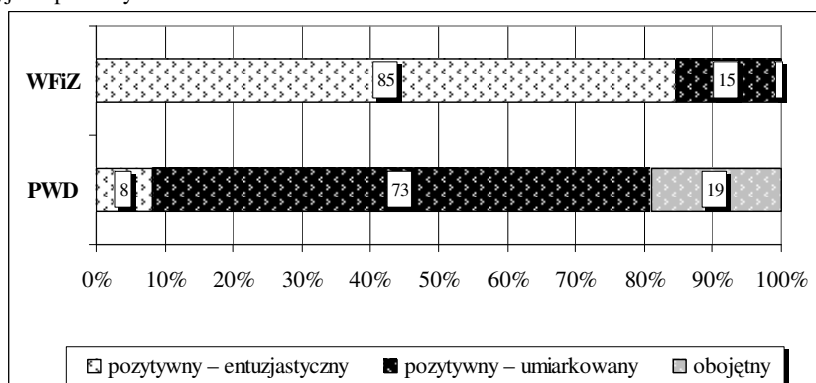
**WYNIKI BADAŃ**

W wyniku analizy procentowej (wykres 1) uzyskanych odpowiedzi stwierdzono, że studentki III roku WFiZ w przeważającej większości oceniają własny styl życia jako bardzo aktywny (68%) oraz dość aktywny (31%). Odmiennie proporcje występują w grupie studentek kierunku PWD, ponieważ co dziesiąta studentka tego kierunku sklasyfikowała własny styl życia jako bardzo aktywny (11%), zaś przeważająca większość (67%) jako dość aktywny. Z kolei pasywny styl życia w większym stopniu odnosił się do studentek PWD (22%) oraz nieznacznym do studentek WFiZ (1%).



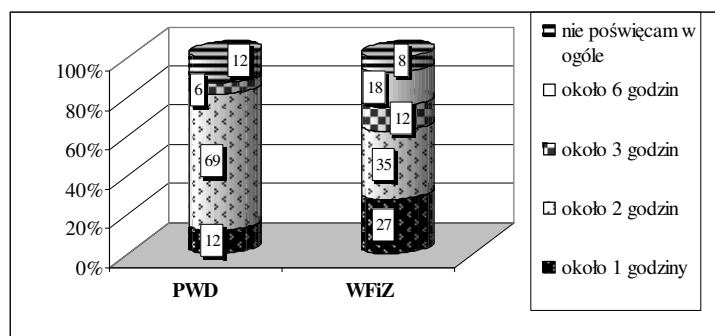
Wykres 1. Ocena stylu życia przez studentki [%]

Analizując wykres 2 można wnioskować, że wystąpiły podobne różnice pomiędzy badanymi grupami studentek w ocenie ich emocjonalnego stosunku do aktywności ruchowej. Studentki WFiZ w większości przypadków deklarują swój stosunek do aktywności ruchowej jako pozytywny-entuzjastyczny (77%) oraz pozytywny-umiarkowany (31%) i obojętny (1%). Zupełnie inne relacje występują w grupie studentek PWD, albowiem znaczny odsetek (62%) określa swój stosunek do aktywności ruchowej jako pozytywny-umiarkowany oraz obojętny (16%). Istotnym wydaje się fakt, że tylko niewielka część studentek (7%) była pozytywnie – entuzjastycznie nastawiona do działań rekreacyjno-sportowych.



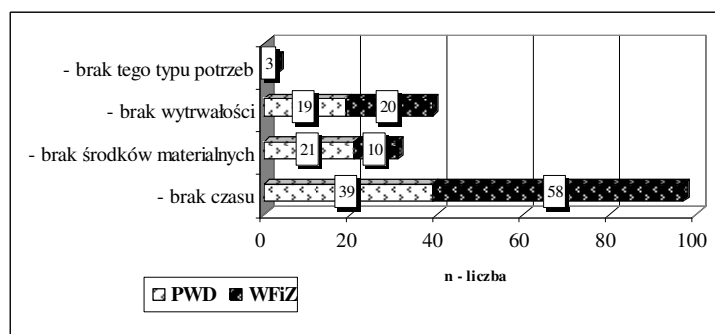
Wykres 2. Stosunek do aktywności ruchowej studentek [%]

Rozkład procentowy zamieszczony na wykresie 3 obrazuje częstość podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym przez studentki Uniwersytetu Łódzkiego w zależności od kierunku studiów. Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują, że młodzież akademicka Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego stosunkowo niewiele czasu wolnego poświęca na aktywność ruchową w ciągu tygodnia. Stwierdzono, że najczęściej studentki przeznaczają 2 godziny tygodniowo na zajęcia ruchowe ( WFiZ 32%; PWD 59%), 1 godzinę tygodniowo ( WFiZ 25%; PWD 10%) oraz 3 godziny tygodniowo ( WFiZ 11%; PWD 5%). Istotnym wydaje się fakt, że co ósma studentka PWD (10%) i co dwunasta studentka WFiZ (7%) nie poświęca w ogóle czasu na zajęcia sportowo-rekreacyjne w czasie wolnym. Studentki WFiZ w ramach zajęć obowiązkowych ujętych w planach studiów poświęcają na zajęcia z zakresu indywidualnych i zespołowych form aktywności ruchowej 9 godzin tygodniowo, a studentki PWD tylko 1 godzinę tygodniowo.

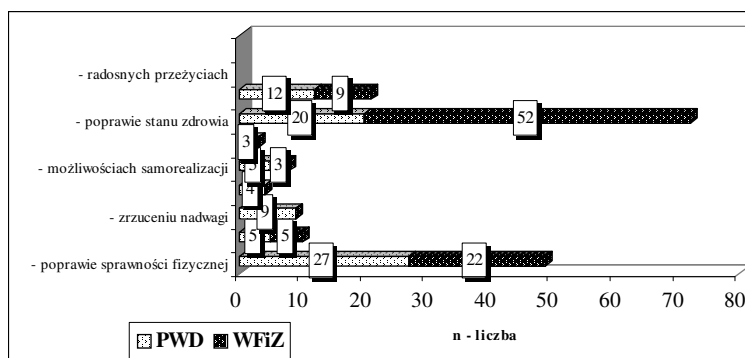


Wykres 3. Czas poświęcony w tygodniu na zajęcia ruchowe w czasie wolnym [%]

W kwestionariuszu ankiety zapytano o przyczyny podejmowania aktywności ruchowej przez studentki. Analiza procentowa uzyskanych odpowiedzi (wykres 4) wskazała, że najczęstszymi motywami działania na polu aktywności ruchowej były: poprawa własnego stanu zdrowia (WFiZ 52%; PWD 20%), poprawa sprawności fizycznej (WFiZ 22%; PWD 27%) i atrakcyjne spędzanie czasu (WFiZ 9%; PWD 9%). Warto nadmienić, że żadna ze studentek WFiZ nie wskazała takich powodów jak: rzucenie nadwagi (PWD 9%), poznanie nowych ludzi (PWD 4%) oraz integrację z rodziną (PWD 3%).



Wykres 4. Motywy podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym przez studentki



Wykres 5. Przyczyny uniemożliwiające aktywne spędzanie czasu wolnego przez studentki

Za główną przyczynę uniemożliwiającą aktywne ruchowo spędzanie wolnego czasu (wykres 5), studentki obydwu kierunków studiów podały brak czasu wolnego (WFiZ 58%; PWD 39%), w dalszej kolejności wymieniły brak wytrwałości (WFiZ 20%; PWD 19%) oraz brak środków materialnych (WFiZ 10%; PWD 21%). Niewielki procent (3%) studentek tego kierunku deklarował brak potrzeby podejmowania jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

## WNIOSKI

Podsumowując dotychczasowe rozważania należy wysunąć następujące wnioski:

1. Studentki kierunku wychowanie fizyczne i zdrowotne oraz pedagogiki wieku dziecięcego oceniają swój styl życia jako bardzo aktywny (WFiZ 68%) oraz aktywny ( PWD 67%), deklarując jednocześnie stosunek entuzjastyczny-pozytywny (WFiZ 85%) oraz entuzjastyczny- umiarkowany (PWD 73%) do aktywności ruchowej.
2. Zarówno studentki WFiZ jak i PWD poświęcają średnio 2 godziny tygodniowo na zajęcia ruchowe w czasie wolnym. Zupełnie inne relacje występują w przypadku zajęć obligatoryjnych ujętych w planach studiów, ponieważ czas poświęcony na tego typu zajęcia ruchowe wynosi 9 godzin tygodniowo u studentek wychowania fizycznego i zdrowotnego oraz 1 godzina tygodniowo u studentek pedagogiki wieku dziecięcego.
3. Najczęstszymi przyczynami podejmowania przez studentki aktywności ruchowej w czasie wolnym były poprawa stanu zdrowia oraz poprawa sprawności fizycznej. Z kolei brak czasu wolnego i wytrwałości w dążeniu do celu stanowiły główne przyczyny uniemożliwiające podjęcie działań rekreacyjno-sportowych.

## PIŚMIENNICTWO

1. Biernat E.: Prozdrowotny styl życia studentów Szkoły Głównej Handlowej, „Kultura fizyczna” 2001 nr 1-2.
2. Drozdowski S.: Rytm wybranych cech sprawności fizycznej w czasie czteroletnich studiów wychowania fizycznego, Monografie nr 126, AWF, Poznań 1980.
3. Gacek M.: Niektóre aspekty higieny zdrowia psychicznego studentów I roku Akademii wychowania Fizycznego w Krakowie, „Kultura fizyczna” 2002, nr 7-8.
4. Klimowicz P.: Postawy zdrowotne studentów Politechniki Białostockiej, „Kultura fizyczna” 2004, nr 5-6.
5. Kowalski Z.: Stan zdrowia i warunki higieniczne studentów Uniwersytetu Warszawskiego w świetle cyfr. „Zdrowie”, Warszawa 1898.
6. Kuński H., Janiszewski M.: Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów, UŁ, Łódź 1997.
7. Pilicz S.: Zmiany poziomu sprawności i wydolności fizycznej młodzieży akademickiej.(W:) Rozwój sprawności i wydolności fizycznej dzieci i młodzieży, S.Pilicz (red.), AWF, Warszawa 1988.
9. Umiasłowska D.: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. Materiały naukowe nr 6, Albatros, Szczecin 2001.

## STRESZCZENIE

Celem pracy była próba oceny poziomu aktywności ruchowej studentek Uniwersytetu Łódzkiego jako czynnika warunkującego zdrowy styl życia. W wyniku badań przeprowadzonych w latach 2002 i 2003 zgromadzono materiał badawczy obejmujący 176 osób. Średni wiek badanej populacji studentek wyniósł 21,8 lat. Do oceny poziomu aktywności ruchowej zastosowano kwestionariusz ankiety. Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że: studentki oceniają swój styl życia w większości przypadków jako aktywny oraz mają pozytywne nastawienie do aktywności ruchowej; średnio poświęcają 2 godziny tygodniowo na zajęcia rekreacyjno-sportowe w czasie wolnym; podstawowym motywem podejmowania działań z zakresu aktywności ruchowej były poprawa stanu zdrowia oraz poprawa sprawności fizycznej.

## SUMMARY

The aim of this work was an attempt to assess the level of physical activity of female students of Łódź University as a factor conditioning a healthy lifestyle .The study was performed on 176 people in the years 2002 and 2003.The average age of the examined female students was 21.8 years .A questionnaire was used as a research method in order to assess the level of physical activity . On the basis of the study it was concluded the following: Female students assess their lifestyle in most cases as active and have positive attitude to physical activities; On average , they spend 2 hours exercising in their spare time; The main incentive to take up physical activities were improvement of their health , well being and physical abilities.