

Zakład Odnowy Biologicznej
Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie
Department of Biological Recuperation
Academy of Physical Education, Krakow

URSZULA MIĄZEK

***Psychical activity as an element of young woman lifestyle who study
in Krakow***

**Aktywność fizyczna jako element stylu życia młodych kobiet studiujących
w krakowskich uczelniach**

Cywilizacja XXI wieku obfituje w wiele paradoksów. Jednym z nich jest dysonans między potrzebami a możliwościami w dążeniach życiowych. Tempo życia wymagające wysokiego poziomu sprawności psychofizycznej determinuje styl życia człowieka. Cytując za Kuńskim „można przyjąć, że człowiek myślący będzie zabiegał o tło biologiczne dla stanu, który jest określany jako pełnia możliwości” [4] poprzez aktywność fizyczną w stylu życia, która wpływa na jakość życia warunkując „dobrostan bio-psycho-społeczny” [3] oraz pełni rolę „uniwersalnego środka komunikacji międzyludzkiej” [2].

Celem pracy jest ocena poziomu aktywności fizycznej w stylu życia młodych kobiet studiujących w Krakowie. W opracowaniu podjęto próbę odpowiedzi na pytanie o postawy potencjalnych elit wobec aktywności fizycznej jako podstawy zdrowego stylu życia. We wszystkich społecznościach elity, za które uważa się ludzi wykształconych, odnoszących sukcesy, o wysokim statusie społecznym i ekonomicznym, stanowią środowisko wzorcotwórcze wszelkich trendów.

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest udział aktywności fizycznej w stylu życia badanych studentek.
2. Czy są powiązania między rodzajem uczelni, a stylem życia badanych.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Materiał stanowią dane zebrane drogą dobrowolnej, anonimowej ankiety. Badaniami objęto studentki drugiego roku studiów, trybu dziennego pięciu państwowych krakowskich uczelni: Politechniki Krakowskiej (PK -117), Akademii Ekonomicznej (AE -107), Akademii Pedagogicznej (AP -128), Akademii Rolniczej (AR -114), Akademii Górniczo-Hutniczej (AGH -107). Ankietyowanie przeprowadzono w grupie wyłonionej w drodze losowania dwustopniowego o łącznej liczebności N=573 kobiet w wieku 21lat. Kwestionariusz ankiety zawiera pogrupowane tematycznie pytania. Z zebranego materiału wykorzystano dane dotyczące stylu życia: sposobu spędzania czasu wolnego i aktywności fizycznej.

WYNIKI BADAŃ

W ramach programu studiów, wszyscy studenci są obligatoryjnie objęci zajęciami z wychowania fizycznego (WF). Największą popularnością cieszy się aerobik oraz gry zespołowe (po19%), następnie gimnastyka(15.9%). Nieco mniej osób korzysta z pływania (15.6%) (tab.1). Programowe zajęcia z

wychowania fizycznego są dla niemal połowy badanych studentek jedyną formą aktywności ruchowej prozdrowotnej (tab.2).

Aktywny fizycznie sposób spędzania czasu wolnego jest wkomponowany w styl życia 21.1% badanych, z czego 2.8% osób zawsze w czasie wolnym podejmuje aktywność ruchową, a 18.3% zazwyczaj aktywnie spędza wolny czas. Natomiast styl życia, w którym aktywność ruchowa w czasie wolnym od zajęć jest odległym lub zupełnie nieobecnym postulatem, jest rozpowszechniony u 78.9% badanych. Deklarację całkowitej bierności złożyło 2.5%, raczej biernie spędza swój czas wolny 21.3% badanych, lub czasem aktywnie 55.1% (tab.9).

Analiza przyczyn tej fizycznej bierności wskazuje, iż najczęstszym jej powodem jest brak wolnego czasu (46.7%). Brak zainteresowań i sytuacja finansowa to przeszkody dla 13.5% badanych w obydwu przypadkach. Zaskakująca jest deklaracja 26.3% osób iż dzieje się tak ponieważ „lubią leniuchować” (tab.3).

Na pytanie o preferencje co do spędzania czasu wolnego 52.1% studentek wskazała spotkania towarzyskie. Mniej studentek, bo tylko 11.9% poświęca czas na lekturę, a na dyskotekę 16.9%. Zdumiewająco niski (16.4%) odsetek w czasie wolnym uczestniczy w wydarzeniach kulturalnych (tab.4).

Studentki deklarujące pozauczelnianą aktywność fizyczną stanowią 51.7% badanej próby (tab.2). Interesują się wieloma rodzajami aktywności ruchowej. Największą popularnością cieszy się jazda na rowerze i pływanie (tab.7). Często są zaangażowane w więcej niż jeden rodzaj aktywności fizycznej (tab.8).

Zdecydowanie preferowaną przez studentki formą aktywności ruchowej jest turystyka, następnie w znaczącej przewadze sezonowe sporty uprawiane rekreacyjnie nad całoroczną regularną, rekreacją. Sport wyczynowo uprawia jedynie 2.7% studentek (tab.5).

W grupie aktywnych tylko 13.3% ćwiczy w klubach, pozainstytucjonalnie, ale w towarzystwie 35.7% badanych, natomiast samodzielnie ćwiczy 51.0% studentek (tab.6).

Dla określenia powiązań między stylem życia a rodzajem uczelni, w której studiują badane, przeprowadzono test Chi-kwadrat. Deklaracje sposobu spędzania czasu wolnego ujęto, grupując w dwie kategorie: „niezdrowy styl życia” (zawsze biernie fizycznie, raczej biernie, czasem aktywnie fizycznie) oraz „zdrowy styl życia” (zawsze aktywnie fizycznie, zazwyczaj aktywnie fizycznie) – tabela 10. Stwierdzono statystycznie istotny wpływ rodzaju uczelni na styl życia badanych studentek, wyrażony modelem spędzania czasu wolnego od programowych zajęć związanych ze studiami (Chi-kwadrat = 17,344 df=9 p<0,04).

DYSKUSJA

Analiza danych z literatury wskazuje, iż wśród młodych kobiet kształtującej się inteligencji jest niepokojąco niskie czynne uczestnictwo w kulturze fizycznej. Badacze odnotowują mały udział aktywności fizycznej w ich stylu życia [8]. Przeważają preferencje wypoczynku biernego w czasie wolnym od zajęć [6]. Dla dużej części udział w zajęciach WF jest jedyną formą aktywności ruchowej. Młodzież studencka co prawda ma świadomość konieczności podejmowania aktywności fizycznej i docenia jej pozytywny efekt, lecz jej rzeczywiste uczestnictwo w kulturze fizycznej jest niskie [7].

Przeprowadzone badania własne dowodzą, iż żeńska młodzież akademicka Krakowa zbyt często w sposób bierny fizycznie spędza czas wolny. Jak wskazują wyniki badanej próby z populacji krakowskich studentek aktywność ruchowa dla niemal połowy jest wymuszona tokiem studiów. Obowiązkowe zajęcia z WF są dla nich jedynym źródłem aktywności ruchowej prozdrowotnej, poza obowiązkowymi zajęciami nie wykazują zainteresowania żadnym rodzajem aktywności fizycznej.

Zastanawiając się nad powodami niskiego poziomu zaangażowania żeńskiej młodzieży akademickiej w racjonalną aktywność fizyczną, jako jedną z przyczyn, należy uznać brak wolnego czasu, wynikający między innymi z wadliwego planowania zajęć [5]. Jednakże wg Sas-Nowosielskiego nie tyle brak czasu wolnego jest faktyczną barierą w podejmowaniu aktywności ruchowej, „bardziej umiejętności jego organizowania z pożytkiem dla zdrowia i sprawności” [9].

Problem podejmowanej aktywności fizycznej w czasie wolnym nie jest jednorodny. Badania Biernat przeprowadzone wśród studentów Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie dowodzą, iż wybór modelu spędzania wolnego czasu jest zróżnicowany. Inaczej bowiem kształtuje się kultura fizyczna i poziom aktywności ruchowej w warszawskim środowisku akademickim, tam zdrowy styl życia mie-

rzony aktywnością fizyczną jest postulatem powszechnie realizowanym skutkującym obowiązującą modą na uprawianie sportu [1].

PODSUMOWANIE WYNIKÓW I WNIOSKI

1. Styl życia, rozumiany jako zespół zachowań i ogólnej filozofii życia uwarunkowany środowiskowo, szczególnie w środowisku młodzieży akademickiej, jest zdeterminowany przez tempo współczesnego życia. Model spędzania czasu wolnego od programowych zajęć związanych ze studiami jest zależny od rodzaju uczelni, w której studiują.
2. W świetle przedstawionych wyników badań, kultura fizyczna elit współczesnej cywilizacji wypada negatywnie. Niski poziom aktywności fizycznej młodzieży akademickiej stanowi problem, bowiem wysoki odsetek osób stroniących od bezkosztowego pomnażania osobistego potencjału zdrowotnego sugeruje, że edukacja w zakresie prozdrowotnej racjonalizacji stylu życia szczególnie nie ma skutków w ogólnej filozofii osobniczej.
3. Kształtowanie osobowego wzoru do naśladowania poprzez wdrożenie programu wychowania do czasu wolnego, rozbudzanie trwałych nawyków w zakresie kultury fizycznej na miarę złożonych wyzwań współczesności jest wymogiem chwili w dążeniach życiowych społeczeństwa obecnej cywilizacji.

PIŚMIENNICTWO

1. Biernat E., Prozdrowotny styl życia studentów Szkoły Głównej Handlowej.[w:] Kultura Fizyczna 2001, Nr.1-2. s 7-11.
2. Bronikowski M., Zmiany społeczne jako czynnik warunkujący rozwój różnych form aktywności fizycznej. Wychowanie Fizyczne i Sport 2001, Nr4, 445-456.
3. Karski J., Praktyka i teoria promocji zdrowia CeDeWu, Warszawa 2003,
4. Kuński H., Aktywność ruchowa w praktyce promowania zdrowia. [w] Aktywność Fizyczna w Pielęgnowaniu Zdrowia i Terapii Chorób. Red., E. Rutkowska, Akademia Medyczna, Lublin 1998, s.5-6.
5. Lisicki T., Postawy studentów I roku studiów w szkołach wyższych Trójmiasta wobec aktywności ruchowe. Kultura Fizyczna 2003, Nr.1-2, s.10-13.
6. Makohń-Wiadrowska E., Kulik T.B., Styl życia młodzieży akademickiej elementem warunkującym zdrowie Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin-Polonia Vol.LVIII., Suppl. XIII, 157 2003 s.291-296.
7. Nowak-Zaleska A., Zaleski R., Kształtowanie zdrowego stylu życia młodzieży akademickiej Trójmiasta poprzez jej udział w rekreacji i sporcie. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin-Polonia 2003, Vol.LIX, Suppl. XIV, 328, s.231-235.
8. Olex-Mierzejewska D., Garbaciak W., Wykorzystanie polskiej adaptacji „Lifestyle questionnaire” do oceny stylu życia studentów różnych kierunków. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin-Polonia 2003, Vol.LVIII, Suppl. XIII, 176, s.398-403.
9. Sas-Nowosielski K., Współczesne poglądy na temat determinantów aktywności ruchowej i ich implikacje pedagogiczne. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2003,Nr 8-9, s.3-8.

Tab.1. Udział studentek w zajęciach sportowych realizowanych w ramach WF

kategoria	N	%
aerobick	136	19.0
biegi	2	0.3
fitness z siłownią	89	12.4
gimnastyka	114	15.9
gry zespołowe	136	19.0
lekkoatletyka	85	11.8
marsze	2	0.3
pływanie	112	15.6
taniec	41	5.7

Tab.2 Stosunek badanych studentek do podejmowania aktywności fizycznej

zaangażowanie studentek w ćwiczenia	N	%
wyłącznie na zajęciach WF	277	48,3
również w czasie wolnym oprócz zajęć WF	296	51,7

Tab. 3. Powody małej aktywności ruchowej w czasie wolnym badanych studentek

kategoria	N	%
brak zainteresowań	53	13,5
brak czasu	183	46,7
lubię leniuchować	103	26,3
przeszkody finansowe	53	13,5

Tab. 4. Preferowane formy spędzania czasu wolnego przez studentki

kategoria	N	%
dyskoteka	95	16,9
lektura	67	11,9
spotkania towarzyskie	292	52,1
wydarzenia kulturalne	92	16,4
inne	15	2,7

Tab.5. Kategorie aktywności fizycznej

kategoria	N	%
formy turystyczne	317	43,2
rekreacja sezonowa	270	36,7
całoroczna regularna rekreacja	128	17,4
sport wyczynowo	20	2,7

Tab.6. Kategorii form organizacyjnych ćwiczeń

kategoria	N	%
w klubie	62	13,3
samodzielnie	238	51,0
w towarzystwie	167	35,7

Tab.7. Deklarowane rodzaje aktywności fizycznej w czasie wolnym

rodzaj aktywności	N	%
aerobick	16	5,6
badminton	2	0,7
biegi	17	5,9
chód	1	0,3
ćwiczenia na siłowni	5	1,7
gimnastyka	4	1,4
hula-hop	1	0,3
jazda na rowerze	52	18,0
jogging	4	1,4
kajakarstwo	2	0,7
kometka	2	0,7
konna jazda	6	2,1
koszykówka	5	1,7
łyżwy	6	2,1
marsze	4	1,4
narciarstwo	23	8,0
narty wodne	1	0,3
nurkowanie	1	0,3
piesze wędrowki górskie	18	6,2
piłka ręczna	2	0,7
pływanie	39	13,5
rolki	4	1,4

siatkówka	24	8,3
snowboard	3	1,0
spacery	3	1,0
step	2	0,7
taniec	10	3,5
tenis	12	4,2
trekking	3	1,0
wspinaczka skałkowa	8	2,8
wschodnie sporty walki	1	0,3
yoga	4	1,4
żagle	4	1,4

Tab.8. Poziom liczebności zainteresowania bogatą różnorodnością oferty sportowej badanych studentek w wyborze rodzajów aktywności ruchowej pozauczelnianej

liczebność deklarowanych rodzajów aktywności	N	%
1 rodzaj	134	45,3
2 rodzaje	103	34,8
3 rodzaje	37	12,5
4 rodzaje	15	5,1
5 rodzajów	7	2,3

Tab.9. Sposób spędzania wolnego czasu przez badane studentki w kategoriach poszczególnych uczelni

kategoria	AGH	AP	AE	PK	AR	N	%
zawsze biernie fizycznie	3	5	2	2	2	14	2,5
raczej biernie fizycznie	18	28	21	25	30	122	21,3
czasem aktywnie	50	77	57	68	64	316	55,1
zazwyczaj aktywnie	32	14	25	17	17	105	18,3
zawsze aktywnie	4	4	2	5	1	16	2,8
razem	107	128	107	117	114	573	100,0

Tab.10. Rozkład częstości „niezdrowego” i „zdrowego” sposobu spędzania czasu wolnego od zajęć w kategoriach poszczególnych uczelni

kategoria	niezdrowy styl życia		zdrowy styl życia	
	N	%	N	%
AGH	71	12,4	36	6,3
AP	110	19,2	18	3,1
AE	80	14,0	27	4,8
PK	95	16,6	22	3,8
AR	96	16,7	18	3,1
łącznie	452	78,9	121	21,1

$\chi^2 = 17,34439$ df = 9 p < 0,043628

STRESZCZENIE

W pracy przedstawiono aktywność fizyczną w stylu życia 21-letnich kobiet studiujących w Krakowie. Badania przeprowadzono metodą ankietową. Styl życia studentek jest zdeterminowany przez tempo życia i zróżnicowany rodzajem uczelni w której studiują, a niski poziom aktywności fizycznej stanowi problem. Wysoki odsetek osób stroniących od bez kosztowego pomnażania osobistego potencjału zdrowotnego sugeruje, że edukacja w zakresie prozdrowotnej racjonalizacji stylu życia szczególnie nie ma skutków w ogólnej filozofii osobniczej.

SUMMARY

The article presents physical activity in the lifestyle of 21 years old women who study in Cracow. The research is based on the survey forms. Student's lifestyle is determined by the tempo of their lives and the character of the university. The low level of the physical activity is a serious problem. A huge number of people who shun enlarge the health potential suggests that education of healthy lifestyle doesn't have noticeable influence on individual philosophy.