

Instytut Kultury Fizycznej Uniwersytet Szczeciński  
Institute of Physical Culture, University of Szczecin, Poland

JUSTYNA DĘBICKA

***Reasons for undertaking physical activities by female students  
of Public Health at the Institute of Physical Culture***

---

**Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety studiujące  
w Instytucie Kultury Fizycznej na kierunku zdrowie publiczne**

Prawidłowe zachowania zdrowotne przyczyniają się do poprawy stanu zdrowia jednostki i populacji (Marcinkowski, Klimberg 2001). Zdrowie człowieka uwarunkowane jest wieloma czynnikami, a za najistotniejszy z nich uznaje się styl życia, który aż w 50% determinuje zdrowie (Bejnarowicz 1994). Nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna, której walory zdrowotne szczegółowo prezentuje bogate piśmiennictwo (Drabik 1997). Gacek (2003) zwraca uwagę na fakt, że doniosła rola aktywności fizycznej dla doskonalenia zdrowia i prewencji chorób powoduje, iż szczególnego znaczenia nabierają badania na temat skali podejmowania aktywnych zachowań rekreacyjnych w różnych kręgach społecznych. Narodowy Program Zdrowia zakłada osiągnięcie stanu, w którym rekreacyjne formy ruchu w czasie wolnym regularnie podejmować będzie około 50% dzieci i młodzieży oraz około 30% dorosłych (Woynarowska 1997). Wyniki badań niektórych autorów (Szkłarska, Rogucka 2001, Tanis i wsp. 2001) wskazują, iż poziom wykształcenia jest czynnikiem wpływającym na stan zdrowia.

**Celem pracy** było poznanie dominujących motywów podejmowania aktywności fizycznej, a także poznanie barier, które hamują uczestnictwo w podejmowaniu aktywności fizycznej przez kobiety studiujące w IKF na kierunku zdrowie publiczne.

**MATERIAŁ I METODA BADAŃ**

Badania prowadzono w listopadzie 2003 r. Zbadano 90 kobiet studiujących na I roku w Instytucie Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego na kierunku zdrowie publiczne

Metodę badań stanowiła anonimowa ankieta, dotycząca stosunku do aktywności fizycznej. Podstawą opracowania statystycznego było określenie częstotliwości odpowiedzi na poszczególne pytania.

**ANALIZA WYNIKÓW**

Z prowadzonych badań wynika, że dla studentek główną inspirację do podejmowania aktywności fizycznej stanowią własne potrzeby i zainteresowania (74,4%). Na drugim miejscu zachętę stanowi dostępność obiektów i urządzeń (25,6%). Na trzecim koledzy i koleżanki (20,0%) są źródłem inspiracji, a zaraz potem szkoła (18,9%). Wśród badanych

studentek mały lub żaden wpływ na ich decyzje o podejmowaniu aktywności fizycznej wywiera rodzina, gdyż respondenci jako źródła zachęty do podejmowania aktywności nie wymieniają rodziców, i tylko niewielki odsetek (2,2%) wskazuje rodzeństwo jako inspirację do podejmowania aktywności fizycznej. Wartości liczbowe i procentowe dla wszystkich elementów (istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi) zostały przedstawione w tabeli nr 1.

Tab. 1. Inspiracja do podejmowania aktywności fizycznej przez studentki

Inspiracja do ćwiczeń	Studentki	
	N	%
Zachęta rodziców	0	0,0
Rodzeństwo	2	2,2
Szkoła (w tym lekcje wf)	17	18,9
Koledzy i koleżanki	18	20,0
Klub lub organizacja sportowa	9	10,0
Telewizja, radio, prasa	10	11,1
Dostępność obiektów i urzędzeń	23	25,6
Wyłącznie własne potrzeby i zainteresowania	67	74,4
Inne	5	5,6

Przedmiotem badania były także motywy podejmowania aktywności fizycznej. Wartości liczbowe i procentowe dla wszystkich wskazywanych motywów (istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi) zostały przedstawione w tabeli nr 2.

Tab. 2. Motywy podejmowania aktywności ruchowej przez studentki

Motywy podejmowania ćwiczeń fizycznych	Studentki	
	N	%
Utrzymanie dobrej kondycji	62	68,9
Poprawa własnego zdrowia	65	72,2
Radość z panowania nad własnym ciałem	23	25,6
Uzyskanie ładnego wyglądu	53	58,9
Spotkania z kolegami	11	12,2
Poznanie nowych kolegów	4	4,4
Zabawa	19	21,1
Sprawienie przyjemności rodzicom	1	1,1
Sukcesy sportowe	2	2,2
Stanie się gwiazdą sportową	2	2,2

Najważniejsze motywy podejmowania aktywności ruchowej u ogółu badanych stanowią kolejno: poprawę własnego zdrowia (72,2%), utrzymanie dobrej kondycji (68,9%), i uzyskanie ładnego wyglądu (58,9%). Radość panowania nad własnym ciałem (25,6%) i zabawa (21,1%) stanowią również ważne motyw podejmowania aktywności ruchowej dla ogółu badanych.

Najwięcej studentek (32,2%) podejmuje aktywność fizyczną raz w tygodniu, 25,6% regularnie, co 2-3 dni, a 13,3% respondentek ćwiczy każdego dnia. Zdarzają się wśród nich i takie (8,9%), co nie podejmują ćwiczeń fizycznych poza zajęciami na studiach. Wartości liczbowe i procentowe przedstawione w tabeli nr 3.

Tab. 3. Liczbowe i procentowe zestawienie uczestnictwa studentek w zajęciach sportowych

Uczestnictwo w zajęciach sportowych	Studentki	
	n	%
Każdego dnia	12	13,3
Regularnie, co 2-3 dni	23	25,6
Raz w tygodniu	29	32,2
Raz na dwa tygodnie	13	14,4
Raz na miesiąc	3	3,3
Rzadziej niż raz na miesiąc	2	2,2
Nigdy nie ćwiczę poza lekcją wf	8	8,9

Większość uznaje, że przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej jest brak czasu. Takiej odpowiedzi udzieliło 65,6 % studentek. Kolejną barierą dla ankietowanych okazał się brak dostępu do interesujących zajęć (22,2%) i brak chęci (17,8%). Przeszkodę w postaci złego stanu zdrowia upatruje 12,2 % badanych kobiet. Wartości liczbowe i procentowe dla wszystkich wskazanych barier (istniała możliwość wielokrotnego wyboru odpowiedzi) zostały przedstawione w tabeli nr 4.

Tab. 4. Przeszkody w podejmowaniu aktywności ruchowej przez studentki

Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej	Studentki	
	n	%
Brak czasu	59	65,6
Brak chęci	16	17,8
Brak dostępu do interesujących zajęć	20	22,2
Zakazy rodziców	1	1,1
Nieśmiałość	1	1,1
Stan zdrowia	11	12,2
Inne	1	1,1
Brak przeszkód	7	7,8

Analiza wykazała, że swojej sprawności fizycznej żadna z respondentek nie ocenia jako wybitnej. Ponad połowa badanych (57,68%) ocenia swoją sprawność jako dobrą, a 13,33 % jako bardzo dobrą. Znajdują się też w tej grupie studentki (4,44%), które w swojej ocenie mają złą sprawność fizyczną. Wartości liczbowe i procentowe przedstawione w tabeli nr 5.

Tab. 5. Liczbowe i procentowe zestawienie samooceny sprawności fizycznej

Samoocena sprawności fizycznej	Studentki	
	n	%
Wybitna	0	0,00
Bardzo dobra	12	13,33
Dobra	52	57,78
Dostateczna	22	24,44
Zła	4	4,44

## DYSKUSJA

Aktywność fizyczna dorosłych wpływa na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży (Drabik 1997), dlatego można ją traktować nie tylko w kategoriach zdrowotnych, ale i wychowawczych. Jednakże wyniki niniejszych badań wskazują na fakt, że ani zachęta ze strony rodziców ani zachęta ze strony rodzeństwa nie stanowiła inspiracji do podejmowania aktywności fizycznej przez respondentki. Jak wynika z badań CBOS (1997), Polacy zaniedbują ćwiczenia ruchowe – tylko 7% osób zadeklarował, że uprawia je regularnie i często, 7% dość często, 12% sporadycznie, a aż 74% nie uprawia ich wcale (wg Maciantowicz 2003). Na tle tych wartości aktywność fizyczną z częstotliwością zalecaną przez ekspertów promocji zdrowia tj. codziennie lub kilka razy w tygodniu realizuje odpowiednio 13,3% i 25,6 % badanych respondentek. Podobne wyniki badań notuje Gacek (2003). Wśród Badanych przez niego kobiet studiujących w uczelniach krakowskich zalecaną dawkę aktywności fizycznej realizuje 30,7% kobiet. W grupie objętej tymi badaniami pozytywnie wyróżniały się studentki AWF (43,0%) pod względem poziomu aktywności ruchowej. W niniejszych badaniach tylko 8,9 % kobiet nie podejmuje ćwiczeń fizycznych poza obowiązkowymi zajęciami na uczelni.

Studentki studiujące na kierunku zdrowia publicznego powinny być świadome jak korzystny wpływ na organizm ludzki ze zdrowotnego punktu widzenia ma aktywność fizyczna, być może, dlatego pośród motywów podejmowania aktywności fizycznej aż 72,2% deklaruje chęć poprawy własnego zdrowia. Również na aspekt waloru zdrowotnego wśród motywów podejmowania zachowań rekreacyjnych zwraca uwagę 66,3% kobiet studiujących a uczelniach wyższych Krakowa (Gacek 2003). Motyw uzyskania ładnej sylwetki jest również powodem podejmowania aktywności fizycznej. Motyw ten wskazuje 58,9 % studentek zdrowia publicznego i 22 % studentek Politechniki Białostockiej (Klimowicz 2003).

Największą przeszkodą w podejmowaniu aktywności fizycznej dla 65,6% studentek jest brak czasu. Motyw ten znajduje potwierdzenie w licznych piśmiennictwie dotyczącym przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej, lecz budzi również poważne pytanie czy wraz ze wzrostem tempa życia i postępu techniki potrafimy umiejętnie wykorzystywać czas wolny na aktywność fizyczną, która stanowi podstawowy składnik prozdrowotnego stylu życia.

## WNIOSKI

1. Poprawa własnego zdrowia (72,2%) i utrzymanie dobrej kondycji (68,9%) to najważniejsze motywy, dla których studentki podejmują aktywność fizyczną.
2. Głównym powodem, dla którego 65,6 % badanych nie uczestniczy w zajęciach ruchowych jest brak czasu.
3. Aktywność fizyczną z częstotliwością zalecaną przez ekspertów promocji zdrowia tj. codziennie lub kilka razy w tygodniu realizuje odpowiednio 13,3% i 25,6 % badanych respondentek.

## PIŚMIENNICTWO

1. Bejnarowicz J.: Zmiany stanu zdrowia Polaków i jego uwarunkowań. Wyzwania dla promocji zdrowia. Promocja Zdrowia, Nauki Społeczne i Medycyna, 1994 nr 1, s.9-36.
2. Drabik J.: Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. AWF Gdańsk, 1997.

3. Gacek M.: Poziom aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w Krakowie. *Kultura Fizyczna*, 2003, nr 5-6, s. 28-30.
4. Klimowicz P.: Kultura fizyczna studentów Politechniki Białostockiej. *Kultura Fizyczna*, 2003, nr 11-12, s.11-16.
5. Maciantowicz J.: Ruch fizyczny o charakterze wytrzymałościowym (bieg) zapobiega starzeniu się, leczy z patologicznych chorób społecznych. *Medycyna Sportowa*, 2003, vol.19, nr 4, s.133-138.
6. Marcinkowski J.T., Klimberg A.: Problemy higieny i epidemiologii u progu XX wieku. Materiały pokonferencyjne, Warszawa, 2001.
7. Szklarska A., Rogucka E. An assessment of biological age of males in Poland. *Ann. Hum.Biol.*, 2001, nr 28, s.30-37.
8. Tanis B.C. i wsp.: Oral contraceptives and the risk of myocardial infarction. *N.Engl.J.Med.*, 2001, nr 345, s 1787-1793.
9. Woynarowska B.: Narodowy Program Zdrowia – wyzwanie dla kultury fizycznej. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 1997, nr1-2, s. 47-55.

### **STRESZCZENIE**

Celem pracy było zbadanie, jakie są motywy i przeszkody podejmowania aktywności fizycznej oraz co jest inspiracją do udziału w ćwiczeniach ruchowych kobiet studiujących w Instytucie Kultury Fizycznej na kierunku zdrowie publiczne.

Badania prowadzono w listopadzie 2003 r. i poddano im 90 studentek studiujących na I roku na kierunku zdrowia publicznego w Instytucie Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego. Studentki wypełniły anonimową ankietę, dotyczącą stosunku do aktywności fizycznej. Podstawą opracowania statystycznego było określenie częstotliwości odpowiedzi na poszczególne pytania.

Głównym motywem uczestnictwa w zajęciach ruchowych dla 72,2 % respondentek jest poprawa własnego zdrowia oraz utrzymanie dobrej kondycji (68,9%). Dla 74,4% ankietowanych inspiracją do podejmowania aktywności fizycznej są wyłącznie własne potrzeby i zainteresowania a główną barierę stanowi dla 65,6% brak czasu.

### **ABSTRACT**

The aim of this study was to examine what are the reasons for and obstacles in starting physical activity by the women studying Public Health at the Institute of Physical Culture at the University of Szczecin.

The study involved 90 women during their first semester in November 2003. The students filled in an anonymous questionnaire concerning their physical activity.

The statistical analysis was based on the frequency of answers for particular questions.

The main reason for starting any physical activity was the desire to improve their health (72.2%) and keep fit (68.9%). Their own needs and interests were the chief inspiration for starting physical activities (74.4%) and the lack of time was the biggest obstacle (65.6%).