

STAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STUDENTÓW

STATE OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Martyna Dębska

Licencjat z Fizjoterapii. Wydział Nauk o Zdrowiu, Instytut Fizjoterapii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

STRESZCZENIE

Wstęp. Aktywność fizyczna jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. Systematycznie podejmowana posiada wiele korzystnych skutków, które oddziałują m.in. na układ oddechowy, krążenia, hormonalny, mięśniowo-szkieletowy oraz wpływa na aspekt psychologiczny.

Cel. Celem niniejszej pracy było zbadanie poziomu aktywności fizycznej studentów mieszkających w roku akademickim 2013/2014 w akademikach w Kielcach.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono w kwietniu 2014 roku. Objęto nimi 132 studentów, którzy w roku akademickim 2013/2014 mieszkali w akademikach w Kielcach. Większość badanych osób stanowiły kobiety (86,36%). Podczas badań zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, zaś narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, który został przesłany do studentów przez Internet. Wykorzystano test Kruskala-Wallis'a oraz korelację rho-Spearmana.

Wyniki. Badani respondenci byli w przedziale wiekowym od 19 do 28 lat. Prawie 55% (54,55%) respondentów według subiektywnej oceny uważa, że są osobami aktywnie fizycznymi. Najwięcej osób swoją aktywność fizyczną uważa za przeciętną (41,67%), zaś najmniej osób za bardzo dobrą (3,03%). Przeważająca większość ankietowanych, bo 129 (97,73%) osób, zadeklarowała w badaniach, że zna korzystny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka. Najwięcej ankietowanych (44,44%) systematycznie biega. Studenci innych kierunków studiów nie różnią się pod względem wybranych aspektów aktywności fizycznej. Analizy korelacji nie wykazały istotnych statystycznie związków pomiędzy wiekiem badanych osób a oceną aktywności fizycznej, rolę, jaką pełni aktywność fizyczna w życiu badanych.

Wnioski. 1. Wiek ankietowanych nie oddziałuje na średni wymiar czasowy jednorazowej aktywności fizycznej. 2. Studenci innych kierunków studiów nie różnią się pod względem swojej oceny aktywności fizycznej. 3. Studenci znają korzystny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, fizjoterapia, zdrowie.

ABSTRACT

Introduction. The physical activity is an important component of the healthier lifestyle. Systematically taken many beneficial effects which are having an influence among others on a respiratory system, have circulations, hormone, musculoskeletal and influences the psychological aspect.

Aim. Examining of the level of physical activity of students living in the academic year 2013/2014 was a purpose of this work in halls of residence in Kielce.

Material and methods. They conducted research in April 2014. They embraced with 132 of them of students, which in academic year 2013/2014 stayed in halls of residence in Kielce. Women comprised majority of examined persons, of which was 86.36%. During examinations a method of the diagnostic survey was applied, whereas an author's questionnaire of the questionnaire form which was sent by the Internet to students was a research tool. A test was used Kruskala-Wallis and rho-Spearman correlation.

Results. Examined respondents were in an age bracket from 19 up to 28 years. Almost a 55% (54.55%) according to the subjective evaluation regards respondents are persons actively physical. The most persons regard their physical activity as the average (41.67%), whereas fewest persons too very good (3.03%). Overwhelming majority of respondents, because 129 (97.73%) it declared in examinations, that knew the beneficial effect of the physical activity to the human body. The most respondents (44.44%) systematically undertakes running. Students of other subjects don't differ in terms of selected aspects of the physical activity. Correlation analyses didn't show essential statistically of connections of persons between the age examined but with the evaluation of the physical activity, with role a physical activity is performing which in the life examined.

Conclusions. 1. The age of respondents isn't having an influence on an average temporary dimension of the disposable physical activity. 2. Students of other subjects don't differ in terms of their evaluation of the physical activity. 3. Students know the beneficial effect of the physical activity to the human body.

Keywords: physical activity, physiotherapy, health.

Wstęp

Aktywność fizyczna jest ważnym elementem zdrowego stylu życia [1]. Jednak obecnie można zauważyć, że wśród dzieci oraz młodzieży powstaje tendencja obniżenia sprawności fizycznej [2]. Warto nadmienić, że zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia brak aktywności fizycznej jest jednym z czynników ryzyka dla zdrowia [3].

Aktywność fizyczną można rozumieć jako „wymuszone” czynności, powiązane z pracą fizyczną lub pewne czynności wykonywane świadomie i planowo z nieprzymuszonej woli [4]. W utrzymaniu oraz poprawianiu zdrowia była

ona treścią zainteresowań badawczych autorów, w tym również Starosty W. [5]. Uważał on, że aktywność fizyczna jest potrzebą biologiczną każdego człowieka, gwarantującą mu utrzymanie zdrowia [5]. „Ruch powinien towarzyszyć nam niezależnie od wieku, płci czy wykonywanego zawodu, przy czym wielkość obciążenia fizycznego winna być dostosowana indywidualnie z uwzględnieniem m.in. wymienionych wyżej czynników” [5]. Systematycznie podejmowana posiada wiele korzystnych skutków, które oddziałują m.in. na układ oddechowy, krążenia, hormonalny, mięśniowo-szkieletowy oraz wpływa na aspekt psychologiczny.

Jednym z najbardziej decydujących czynników oddziałujących na odpowiednie samopoczucie człowieka, jego jakość życia i długowieczność jest systematyczny wysiłek fizyczny. Powinien on być adekwatny do stanu zdrowia człowieka, jego wieku i sprawności [6]. Ruch jest niezastąpionym elementem działania w profilaktyce zdrowia. Zdaniem Oczko W. „ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu” [7]. Można uznać, że powinien on być traktowany jako zasadniczy lek XXI wieku [8].

Materiał i metody

Badania przeprowadzono w kwietniu 2014 roku. Objęto nimi 132 studentów, którzy w roku akademickim 2013/2014 mieszkali w akademikach w Kielcach. Większość badanych osób stanowiły kobiety, których było 86,36%. Wśród badanych osób najliczniejszą grupę stanowiły osoby studiujące pedagogikę (12,88%), zarządzanie (12,12%), administrację (10,61%), fizjoterapię (9,85%) oraz ekonomię (9,09%). Najliczniejszą grupę stanowiły osoby, których poprzednim miejscem zamieszkania była wieś – 61,36%. W miastach do 100 000 mieszkańców mieszkało poprzednio około 19,7% badanych, a w dużych miastach mieszkało około 18,18% badanych osób.

Podczas badań zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, zaś narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety, który został przesłany do studentów przez Internet. Ankieta zawierała 16 pytań. Kwestionariusz ankiety był anonimowy.

Analizy statystyczne przeprowadzono z wykorzystaniem programu SPSS for Windows 17.0. W niniejszej pracy przyjęto poziom istotności 0,05. Dowodzi to, że wyniki, dla których $p < 0,05$ oznaczały wyniki istotne statystycznie. Ponadto wykorzystano test Kruskala-Wallisa oraz korelację rho-Spearmana.

Cel pracy

Celem niniejszej pracy było zbadanie poziomu aktywności fizycznej studentów mieszkających w roku akademickim 2013/2014 w akademikach w Kielcach.

Wyniki

Badani respondenci mieścili się w przedziale wiekowym od 19 do 28 lat, zaś średni wiek badanych osób to $M = 22$ lata ($SD \pm 1,7$ roku). Średni wzrost studentów wynosił $M = 168$ cm ($SD \pm 7,6$ cm), a średnia masa ciała $M = 61,5$ kg ($SD \pm 13$ kg). Średnia wartość wskaźnika BMI u respondentów wynosiła 21,7 ($SD \pm 3,7$).

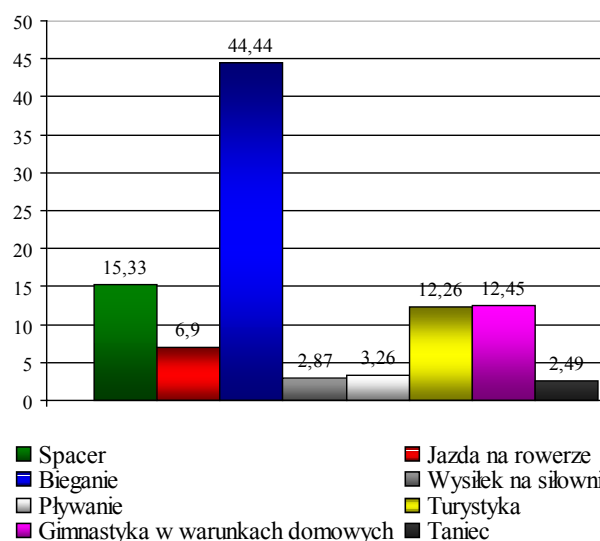
Prawie 55% (54,55%) respondentów według subiektywnej oceny uważa, że są osobami aktywnie fizycznymi. Sześćdziesiąt osób, które stanowią 45,45% wszystkich badanych studentów ma przeciwne zdanie (Tabela 1).

Tabela 1. Subiektywna ocena respondentów na temat ich opinia o sobie o przynależności do osób aktywnych fizycznie (n = 132). Źródło: opracowanie własne

Czy uważasz się za osobę aktywną fizycznie?	n	%
Tak	72	54,55
Nie	60	45,45

Najwięcej osób swoją aktywność fizyczną uważa za przeciętną (41,67%), zaś najmniej osób za bardzo dobrą (3,03%). Przeważająca większość ankietowanych, bo 129 (97,73%), zadeklarowała w badaniach, że zna korzystny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka. Jedynie 2,27% nie orientuje się, jakie są pozytywne oddziaływania aktywności ruchowej. Zauważono również, że najmniej osób określiło, że średni wymiar czasowy jednorazowej aktywności fizycznej wynosi powyżej 60 minut dziennie. Pozostali respondenci wykonują jednorazowo aktywność ruchową w granicy czasowej od 30 do 60 minut bądź poniżej pół godziny.

Najwięcej ankietowanych (44,44%) systematycznie biega. Dość popularną formą aktywności fizycznej wśród studentów jest spacer (15,33%). Najmniej badanych trenuje taniec (2,49%). Niektórzy respondenci jednak podkreślili, że oprócz wymienionych form aktywności fizycznej dodatkowo praktykują: jogę (2 osoby), piłkę nożną (3 osoby), fitness (4 osoby), jazdę na nartach (1 osoba), piłkę ręczną (1 osoba), karate (1 osoba), Nordic Walking (1 osoba), piłkę siatkową (2 osoby) (Rycina 1).



Rycina 1. Formy aktywności fizycznej, których systematycznie podejmują się respondenci w % (n = 132, możliwość wielokrotnego wyboru). Źródło: opracowanie własne

Najwięcej badanych osób swoją motywację do podejmowania aktywności fizycznej tłumaczy dbaniem o sylwetkę i kondycję (30,77%), a najmniej wskazaniami lekarskimi, zdrowotnymi (3,85%) (**Tabela 2**).

Tabela 2. Powody podejmowania przez respondentów aktywności fizycznej (n = 132, możliwość wielokrotnego wyboru, łącznie 286 odpowiedzi). Źródło: opracowanie własne

Jakie są powody podejmowanie przez Ciebie aktywności fizycznej?	n	%
Poprawa samopoczucia	79	27,62
Chęć zmniejszenia wagi	67	23,43
Wskazania lekarskie, zdrowotne	11	3,85
Dbanie o sylwetkę i kondycję	88	30,77
Za sprawą przyjaciół bądź rodziny	19	6,64
Są w programie zajęć	22	7,69

Większość ankietowanych, bo 53,03% zdecydowanie odczuwa skutki wykonywanej aktywności fizycznej. Natomiast najmniej osób (3,03%) nie odczuwa korzystnych następstw aktywności ruchowej. W celu sprawdzenia, czy studenci innych kierunków studiów różnią się pod względem wybranych aspektów aktywności fizycznej, przeprowadzono analizę testem Kruskala-Wallisa. Przeanalizowano jedynie te kierunki, na których studiowała więcej niż jedna osoba. W tabeli poniżej przedstawiono uzyskane w badaniu wyniki (**Tabela 3**).

Analiza testem Kruskala-Wallisa nie wykazała istotnych statystycznie różnic. Oznacza to, że studenci innych kierunków studiów nie różnią się pod względem wybranych aspektów aktywności fizycznej. Następnie realizowano analizy korelacji rho-Spearmana pomiędzy wiekiem a wybranymi aspektami aktywności fizycznej badanych osób (**Tabela 4**).

Tabela 3. Kierunki studiów a wybrane aspekty aktywności fizycznej respondentów. Źródło: opracowanie własne

Wybrane aspekty aktywności fizycznej	Kierunek	Liczebność	Średnia ranga	Wynik testu Z	Poziom istotności
Jak oceniasz swoją aktywność fizyczną?	Dziennikarstwo	3	76,33	20,05	0,170
	Administracja	14	67,36		
	Pedagogika	17	59,21		
	Logistyka	3	76,33		
	Ekonomia	12	54,50		
	Fizjoterapia	13	38,92		
	Zarządzanie	16	66,03		
	Matematyka	3	65,33		
	Praca socjalna	6	63,92		
	Biologia	4	79,75		
	Geografia	4	38,88		
	Filologia polska	7	74,29		
	Położnictwo	6	97,50		
	Pielęgniarstwo	8	63,38		
	Zdrowie publiczne	4	69,25		
	Ratownictwo medyczne	4	45,75		
Jaką rolę pełni w Twoim życiu aktywność fizyczna?	Dziennikarstwo	3	66,00	18,05	0,260
	Administracja	14	68,46		
	Pedagogika	17	50,56		
	Logistyka	3	82,00		
	Ekonomia	12	56,50		
	Fizjoterapia	12	48,50		
	Zarządzanie	15	65,10		
	Matematyka	3	82,00		
	Praca socjalna	6	73,25		
	Biologia	4	78,00		
	Geografia	4	52,88		
	Filologia polska	7	58,50		
	Położnictwo	6	90,00		
	Pielęgniarstwo	8	52,88		
	Zdrowie publiczne	4	52,88		
	Ratownictwo medyczne	4	52,88		

cd. tabeli 3.

Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?	Dziennikarstwo	3	60,67	18,69	0,228
	Administracja	14	59,25		
	Pedagogika	17	53,97		
	Logistyka	3	59,83		
	Ekonomia	12	55,38		
	Fizjoterapia	13	45,31		
	Zarządzanie	16	67,50		
	Matematyka	3	87,00		
	Praca socjalna	6	74,92		
	Biologia	4	76,50		
	Geografia	4	48,63		
	Filologia polska	7	69,07		
	Położnictwo	6	103,42		
	Pielęgniarstwo	8	70,56		
	Zdrowie publiczne	4	58,50		
Ratownictwo medyczne	4	48,63			
Jaki jest średni wymiar czasowy jednorazowej aktywności fizycznej?	Dziennikarstwo	3	65,00	14,41	0,495
	Administracja	14	54,18		
	Pedagogika	16	61,47		
	Logistyka	3	64,00		
	Ekonomia	12	71,92		
	Fizjoterapia	13	53,58		
	Zarządzanie	16	58,50		
	Matematyka	3	64,00		
	Praca socjalna	6	79,83		
	Biologia	4	64,25		
	Geografia	4	52,38		
	Filologia polska	7	51,00		
	Położnictwo	6	94,67		
	Pielęgniarstwo	8	59,06		
	Zdrowie publiczne	4	76,13		
Ratownictwo medyczne	4	40,50			

Tabela 4. Współczynniki korelacji pomiędzy wiekiem a wybranymi aspektami aktywności fizycznej respondentów. Źródło: opracowanie własne

Aspekty aktywności fizycznej	Wiek	
	rho-Spearmana	Poziom istotności
Jak oceniasz swoją aktywność fizyczną?	0,14	0,112
Jaką rolę pełni w Twoim życiu aktywność fizyczna?	0,07	0,459
Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?	0,03	0,734
Jaki jest średni wymiar czasowy jednorazowej aktywności fizycznej?	-0,14	0,111

Analizy korelacji nie wykazały istotnych statystycznie związków pomiędzy wiekiem badanych osób a oceną aktywności fizycznej, rolą, jaką pełni aktywność fizyczna w życiu badanych oraz średnim wymiarem czasu, jaki badani przeznaczają na aktywność fizyczną.

Dyskusja

Na podstawie przeprowadzonych badań wśród studentów mieszkających w akademikach w Kielcach zauważono, że

najwięcej osób podejmowało aktywność fizyczną w celu dbania o sylwetkę i kondycję. Badania wykonane przez J. Radiuk-Strzeżak pokazują, że motywami podejmowania aktywności ruchowej przez studentów są m.in. modelowanie sylwetki u kobiet 36%, u mężczyzn 51% oraz kształtowanie zdrowia, podnoszenie sprawności i wydolności fizycznej u mężczyzn 49%, zaś u kobiet 51% [9].

Badania ukazały również, że przeważająca większość ankietowanych (97,73%) zna korzystny wpływ aktywno-

ści fizycznej na organizm człowieka. Natomiast badania M. Zarzecznej-Baran i E. Wojdak-Haasa pokazują, że studenci posiadają wysoki stopień wiedzy na temat „zdrowotnych aspektów stylu życia i w znacznej części zachowań zdrowotnych; wiedza ta jednak nie zawsze przekłada się na codzienną praktykę” [10].

Konkludując, ze względu na zagrożenie, jakim jest niski poziom aktywności fizycznej, należy zachęcać społeczeństwo, aby zmieniało styl życia na bardziej aktywny. Im bardziej człowiek będzie uczestniczył w zróżnicowanych formach aktywności fizycznej, tym większe ma szanse na bycie zdrowym.

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań wysnuto następujące wnioski:

1. Wiek ankietowanych nie oddziałuje na średni wymiar czasowy jednorazowej aktywności fizycznej.
2. Studenci innych kierunków studiów nie różnią się pod względem swojej oceny aktywności fizycznej.
3. Studenci znają korzystny wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka.

Piśmiennictwo

1. Harrell JS, Pearce PF, Trivett-Markland E i wsp. Assessing physical activity in adolescents: common activities of children in 6th–8th grades. *J Am Acad Nurse Pract.* 2003;15:170–178.
2. Janiec I, Werner B. Testy wysiłkowe u dzieci. *Pediatrica Polska.* 2012;87:58–64.
3. Demuth A, Czerniak U. Elementy stylu życia absolwentów uczelni wychowania fizycznego i wielkopolskiej elity władzy. *Medycyna Sportowa.* 2011;27:321–329.
4. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część II. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego. Gdańsk 1996: 15–19.
5. Baj-Korpak J, Soroka A. Poziom aktywności fizycznej studentów Państwowej Szkoły Wyższej i Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. *Kultura Fizyczna.* 2010;5:16–22.
6. Kałucka S, Ruszkowska J, Drygas W. Aktywność fizyczna – wciąż niedoceniany element profilaktyki zdrowotnej. *Polska Medycyna Rodzinna.* 2002;4:367–371.
7. http://pl.wikipedia.org/wiki/Wojciech_Oczko [2014.08.14].
8. Plewa M, Markiewicz A. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii.* 2006;2:30–37.
9. Radiuk-Strzeżak J. Aktywność sportowa i rekreacja ruchowa studentów wybranych wyższych szkół niepublicznych w Warszawie. *Kultura fizyczna.* 2011;9:7–12.
10. Zarzeczna-Baran M, Wojdak-Haasa E. Wiedza studentów akademii medycznej w Gdańsku o niektórych elementach stylu życia. *Problemy Higieny i Epidemiologii.* 2007;88:55–59.

Adres do korespondencji:

Martyna Dębska
ul. Zagórze 4, 96-200 Rawa Mazowiecka
tel.: 603966928
e-mail: martynadebska.0000@gmail.com