

Anna Gomołysek*
Tomasz Łowiński**

PREFEROWANE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STUDENTÓW W CZASIE WOLNYM W ZALEŻNOŚCI OD PORY ROKU

Wprowadzenie

Aktywność fizyczną rozumie się jako ruch ciała spowodowany skurczem mięśni szkieletowych, który znacząco podnosi wydatek energetyczny.

Aktywność fizyczna sprzyja dziecku w prawidłowym rozwoju, a dorosłemu pomaga w zachowaniu zdrowia i opóźnia procesy inwolucyjne. Współczesny człowiek przestał jednak wsłuchiwać się w sygnały wysyłane przez jego organizm. Prowadząc nieodpowiedni dla swojego organizmu, siedzący tryb życia, zaczął działać przeciwko sobie. Skutkiem mało aktywnego stylu życia jest niedobór ruchu, który wspólnie z innymi negatywnymi czynnikami cywilizacyjnymi wywołuje wiele chorób, m.in. nadciśnienie krwi, nadwagę, choroby kręgosłupa i wiele innych. Całkowity brak ruchu w krótkim czasie prowadzi wręcz do destrukcji organizmu. Badania przeprowadzone przez J. Greenlaeata nad bezczynnością ruchową wykazały, że już 1-3 dni bezczynności prowadzą do wyraźnych zmian w gospodarce wodno-elektrolitycznej organizmu. Dłużej trwający bezruch powoduje dalsze obniżenie wydolności fizycznej organizmu. Niekorzystne dla organizmu konsekwencje braku ruchu występują również przy znacznie zmniejszonej ilości ruchu, a nie tylko przy jej braku. Przebywanie w pozycji siedzącej wynikającej z racji wykonywanych obowiązków lub własnego wyboru już po kilku godzinach może powodować negatywne reakcje w organizmie. Długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej powoduje brak angażowanie dużych grup mięśniowych, w wyniku

* **Anna Gomołysek** – magister wychowania fizycznego, doktorantka Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu; zainteresowania naukowe: sprawność fizyczna, aktywność fizyczna; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0631-0304>; e-mail: gomołysek@awf.poznan.pl

** **Tomasz Łowiński** – magister dziennikarstwa i komunikacji społecznej, magister bezpieczeństwa wewnętrznego, Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu; zainteresowania naukowe: modelowe formy aktywności fizycznej, geopolityka; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8660-1090>; e-mail: tomeklowinski@o2.pl

czego procesy metaboliczne zostają spowolnione (Romanowska-Tołłoczko, Tołłoczko 2004, s. 237).

W 2015 r. odsetek Polaków w wieku 15-69 lat, spełniających kryteria WHO w zakresie aktywności fizycznej podejmowanej w czasie wolnym, kształtował się na poziomie 15,5% (15% dla osób w wieku > 15 lat). Wśród mężczyzn udział osób spełniających zalecenia był większy niż w grupie kobiet (18% wobec 13%). Dotychczasowe badania wykazały, że odsetek osób aktywnych w stopniu zalecanym przez WHO jest większy wśród ludzi młodych, zamożniejszych oraz posiadających wyższe wykształcenie (Ministerstwo Sportu i Turystyki 2015 [za:] Kotowski, Ostrowska 2017).

Zdefiniowanie czasu wolnego jest skomplikowane, ponieważ istnieje tyle definicji, ile uczonych tego zjawiska (Thomas, Venne 2002).

„Czas wolny to okres przerwy między okresami pracy. Obecnie czas wolny oraz sposób jego wykorzystania jest ważnym wskaźnikiem jakości życia. Czas wolny można rozumieć jako określony czas, pewną czynność, nastawienie albo kombinację tych możliwości” (Bańka 2002, s. 303).

A. Kamiński (1972, s. 297) definiuje czas wolny jako „część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową normalną i dodatkową ani przez systematyczne kształcenie się uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych (sen, posiłki, higiena), ani przez stałe obowiązki domowe (gotowanie, pranie, sprząatanie, opieka nad członkami rodziny niezdolnymi do samoobsługi) i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści”.

K. Czajkowski (1979, s. 10) twierdzi, że czas wolny jest dobrem społecznym, wypracowanym przez jednostkę i społeczeństwo dla regeneracji sił fizycznych i psychicznych po pracy zawodowej, dla nauki, dla rozwijania indywidualnych zamiłowań i zainteresowań, zapewnienia kulturalnego wypoczynku i kształtowania bogatszej osobowości jednostki. „Działania podejmowane przez człowieka w czasie wolnym charakteryzują się tym, że są wykonywane dobrowolnie, dla własnej przyjemności i satysfakcji. Wpływają one na kształtowanie osobowości i postaw społecznych oraz pozwalają na rozwijanie zainteresowań i regenerację sił psychicznych i fizycznych” (Martyna 2012, s. 108).

Analizując przykładowe definicje czasu wolnego z przestrzeni kilkudziesięciu lat zauważamy, że czas wolny to czas, który dany człowiek może wykorzystać według własnego uznania, dla własnego szeroko rozumianego dobra – rozwijania się czy odpoczynku, bez narzuconych mu przez pracę czy naukę obowiązków, zadań, zobowiązań. Powyższe definicje pokazują, jak ważny w życiu człowieka jest czas wolny, a także to, że ma on wpływ

na kształtowanie osobowości, postaw społecznych, zainteresowań czy regenerację sił psychicznych i fizycznych.

Celem podjętych badań była analiza aktywności fizycznej studentów i studentek z wybranych Wydziałów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i jej preferowanych form w czasie wolnym w zależności od pory roku.

Postawiono następujące pytania badawcze :

1. Jakimi motywami kierują się studenci przed przystąpieniem do uprawiania aktywności fizycznej w czasie wolnym?
2. Jakie formy aktywności fizycznej preferowane są wśród studentów w zależności od pory roku?
3. Czy rekreacyjne formy spędzania wolnego czasu różnicują studentów w zależności od płci?

Materiał badawczy

Materiał został zebrany w 2017 roku na podstawie badań przeprowadzonych wśród studentów wybranych wydziałów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Osobami badanymi byli losowo wybrani studenci poszczególnych wydziałów. Ogółem zbadano 451 osób. W tab. 1 przedstawiono rozkład badanych osób z uwzględnieniem podziału na wydział i płeć.

Tabela 1

Liczba badanych z podziałem na wydział i płeć badanych

Wydział	Kobiety	Mężczyźni	Ogółem
Wydział Prawa i Administracji (WPiA)	55	67	122
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (WNPiD)	52	64	116
Wydział Anglistyki (WA)	57	51	108
Wydział Chemii (WCh)	53	52	105
Razem	217	234	451

Źródło: opracowanie własne.

Metoda badawcza

Metodą badań wykorzystaną w pracy jest sondaż diagnostyczny, narzędziem pracy był autorski kwestionariusz ankiety. Kwestionariusz składał się z 12 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru, podzielonych na bloki dotyczące aktywności fizycznej, jej preferowanych form i intensywności w zależności od pory roku, a także palenia tytoniu, zakończony metryczką z uwzględnieniem wydziału, na którym studiuje respondowani. Badanie poprzedzał instruktaż dotyczący wypełniania ankiety. Informował o celu przeprowadzenia ankiety oraz pełnej anonimowości. Ankietowani odpowiadali na pytania samodzielnie, zaznaczając wariant najbardziej pasujący do ich opinii.

Wyniki

Tabela 2

Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentki

	WPiA	WNPiD	WA	WCh
Zdrowie	32%	40%	30%	44%
Moda	10%	6%	13%	5%
Nadwaga	4 %	4%	2%	8%
Sylwetka	28%	15%	25%	16%
Zabawa	8%	5%	10%	12%
Sprawność	18%	30%	19%	15%

Źródło: opracowanie własne.

Powyższa tabela (nr 2) obrazuje powody podejmowania przez studentki aktywności fizycznej. Jak wskazują wyniki badań, respondowane podejmują się aktywności fizycznej ze względu na aspekty zdrowotne, jednak duża część badanych z wydziału Prawa i Administracji oraz Wydziału Anglistyki jest aktywna fizycznie ze względu na walory wizualne, czyli chęć osiągnięcia określonej budowy sylwetki. Dla ankietowanych z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa aktywność fizyczna jest szczególnie ważna z dwóch powodów: dla zachowania zdrowia oraz sprawności fizycznej. Analizując wyniki badań cieszy fakt, że wśród studentek wszystkich Wydziałów najważniejszym powodem podejmowania aktywności jest zdrowie. Najrzadziej wybieranym powodem była nadwaga.

Wśród studentów powody podejmowania aktywności fizycznej kształtują się następująco:

Tabela 3

Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentów

	WPiA	WNPiD	WA	WCh
Zdrowie	33%	38%	35%	43%
Moda	8%	6%	12%	10%
Nadwaga	4%	9%	11%	8%
Sylwetka	21%	13%	17%	11%
Zabawa	10%	14%	8%	9%
Sprawność	24%	20%	17%	19%

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badań przedstawione w tabeli 3 przedstawiają się bardzo podobnie jak u studentek. Ankietowani zadeklarowali, że głównym powodem, dla którego podejmują się aktywności fizycznej jest przede wszystkim zdrowie, ale istotna jest również sprawność fizyczna. Najrzadziej deklarowanymi powodami były moda oraz nadwaga. Są to bardzo optymistyczne wyniki, gdyż świadczą o wiedzy studentów i studentek na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

Kolejnym ważnym aspektem zdrowego stylu życia, o który zapytani zostali respondenci była aktywność fizyczna, jej preferowane formy, częstotliwość i intensywność podejmowanego wysiłku fizycznego.

Tabela 4

Rekreacyjne formy uprawianej aktywności fizycznej w okresie wiosna-jesień przez studentki

	WPiA	WNPiD	WA	WCh
Bieg	11%	12%	15%	16%
Tenis	3%	2%	1%	2%
Wycieczki piesze	8%	9%	10%	10%
Wycieczki rowerowe	10%	10%	12%	7%
Pływanie	4%	4%	6%	4%
Siatkówka	11%	11%	10%	9%
Koszykówka	11%	10%	10%	9%
Gimnastyka	1%	3%	2%	2%
Taniec	4%	5%	5%	3%
Siłownia	14%	13%	12%	16%
Aerobik	17%	16%	15%	19%
Inne	5%	3%	2%	4%

Źródło: opracowanie własne.

W pytaniu dotyczącym preferowanego rodzaju aktywności fizycznej w okresie wiosna-jesień badane studentki zadeklarowały, że preferują aerobik, bieganie oraz siłownię (tabela 4). Najmniejszą popularnością cieszą się: gimnastyka, tenis oraz taniec. Na pytanie dotyczące częstotliwości uprawiania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia, badane w większości deklarowały, że podejmują wysiłek fizyczny 1-2 razy w tygodniu (41%), 30% sporadycznie, 17% 3-4 razy, 12% wcale. Ponadto, w wypełnianych ankietach badane deklarowały ile czasu w tygodniu poświęcają na podejmowaną aktywność. 29% badanych studentek zadeklarowało, że poświęca powyżej 2h, 19% ok. 2h, 15% badanych uprawia aktywność przez 1-2 h w tygodniu, 25% sporadycznie, a 12% wcale.

Tabela 5

Formy uprawianej aktywności fizycznej w okresie wiosna-jesień przez studentów

	WPiA	WNPiD	WA	WCh
Bieg	11%	13%	17%	21%
Tenis	5%	3%	6%	5%
Wycieczki piesze	6%	8%	11%	7%
Wycieczki rowerowe	6%	3%	6%	6%
Pływanie	8%	10%	7%	11%
Siatkówka	12%	15%	8%	7%
Koszykówka	14%	13%	10%	6%
Piłka nożna	15%	11%	13%	12%
Taniec	1%	0%	2%	3%
Siłownia	19%	21%	15%	20%
inne	3%	3%	5%	2%

Źródło: opracowanie własne.

Preferowaną formą aktywności wśród studentów w okresie wiosna-jesień jest siłownia, a także bieganie i gry zespołowe. Najmniejszą popularnością cieszą się taniec oraz wycieczki piesze. Jeśli chodzi o częstotliwość podejmowania wysiłku fizycznego w okresie wiosna-jesień, studenci w 38% deklarują, że ćwiczą 3-4 razy w tygodniu, 23% 1-2 razy w tygodniu, 25% sporadycznie, 14% wcale. Na aktywność fizyczną w tym okresie 41% studentów poświęca powyżej 2h, 18% ok 2h, 21% 1-2h, 6% do godziny, 14% wcale.

Tabela 6

Formy aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentki

	WPiA	WNPiD	WA	WCh
Bieg	5%	5%	4%	6%
Tenis	4%	2%	1%	2%
Wycieczki piesze	8%	10%	14%	10%
Wycieczki rowerowe	1%	0%	1%	0%
Pływanie	6%	4%	6%	4%
Siatkówka	11%	11%	13%	10%
Koszykówka	12%	10%	10%	10%
Gimnastyka	3%	3%	1%	2%
Taniec	4%	5%	6%	3%
Siłownia	14%	15%	10%	15%
Aerobik	19%	16%	14%	20%
Inne	13%	17%	20%	18%

Źródło: opracowanie własne.

Okres zimowy to spadek aktywności fizycznej studentek, a najczęściej wybieranymi formami aktywności stają się aerobik, siłownia i inne (tabela 6). Biorąc pod uwagę porę roku, możemy twierdzić, że pod innymi kryją się oczywiście snowboard i narciarstwo, które są bardzo popularnymi sportami zimowymi. W okresie zimowym 12% studentek uprawia aktywność fizyczną 3-4 razy w tygodniu, 20% 1-2 razy w tygodniu, 45% sporadycznie, 27% wcale. Ponadto, poświęcany na aktywność czas również ulega zmianie. W związku z deklarowaną sporadyczną aktywnością, tygodniowy czas, jaki poświęcają studentki na aktywność fizyczną w 52% wynosi poniżej 1h. 11% deklaruje, że czas ten wynosi ponad 2h, ok. 2h 8%, 1-2h na aktywność poświęca 12%, 17% wcale.

Zauważyć możemy różnicę między deklarowaną częstością podejmowania aktywności fizycznej a czasem jej trwania, co może być spowodowane feriami zimowymi, podczas których studentki być może wyjeżdżają na obozy zimowe, jednak poza nimi nie podejmują innej aktywności fizycznej. Może to powodować różnice w uzyskanych wynikach.

Tabela 7

Rodzaj uprawianej aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentów

	WPiA	WNPiD	WA	WCh
Bieg	6%	4%	3%	7%
Tenis	3%	3%	4%	3%
Wycieczki piesze	7%	10%	11%	14%
Wycieczki rowerowe	0%	2%	2%	0%
Pływanie	7%	8%	7%	9%
Siatkówka	12%	14%	10%	12%
Koszykówka	14%	10%	11%	13%
Piłka nożna	12%	16%	13%	12%
Taniec	1%	0%	2%	3%
Siłownia	26%	19%	18%	16%
inne	12%	14%	19%	11%

Źródło: opracowanie własne.

W okresie zimowym, podobnie jak u studentek odnotowano spadek aktywności fizycznej, jednak preferowane formy aktywności pozostają mniej więcej takie same. Zauważyć jednak możemy wzrost wyboru innych aktywności niż wymienione, pod którymi kryje się snowboard oraz narciarstwo. W okresie zimowym 30% studentów uprawia aktywność fizyczną 3-4 razy w tygodniu, 21% 1-2 razy w tygodniu, 33% sporadycznie, 16% wcale. Na aktywność fizyczną w okresie zimowym 35% studentów poświęca powyżej 2h, 16% ok 2h, 33% 1-2h, 10% poniżej 1h, 6% wcale.

Tabela 8

Analiza form uprawianej aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki

	WPiA	WNPiD	WA	WCh
Bieg	17%	15%	12%	20%
Tenis	15%	5%	4%	3%
Wycieczki piesze	14%	11%	15%	17%
Wycieczki rowerowe	15%	15%	18%	16%
Pływanie	15%	12%	8%	10%
Siatkówka	6%	8%	7%	7%
Koszykówka	7%	6%	5%	4%
Gimnastyka	0%	3%	3%	2%
Taniec	5%	4%	8%	4%
Siłownia	9%	8%	6%	10%
Aerobik	3%	7%	11%	2%
Inne	4%	6%	4%	5%

Źródło: opracowanie własne.

Jeśli chodzi o okres letni, jak przedstawia tabela 8, studentki preferują wycieczki piesze i wycieczki rowerowe, bieganie oraz pływanie. Jest to z pewnością spowodowane sprzyjającą tym aktywnościom pogodą. Ponadto, wzrasta częstotliwość podejmowanego wysiłku fizycznego. 45% badanych deklaruje, że podejmuje się aktywności 1-2 razy w tygodniu, 24% 3-4 razy w tygodniu, 26% sporadycznie, 5% wcale.

W okresie letnim wzrasta również ilość poświęcanego na aktywność fizyczną czasu. 41% badanych twierdzi, że aktywność fizyczna zajmuje im ponad 2h w tygodniu, 26% ok. 2h, 15% ok. 1-2h, sporadycznie 13%, 5% wcale. Wzrost aktywności fizycznej w okresie letnim może być spowodowany sprzyjającą pogodą, a także przerwą wakacyjną od uczelni. Studenci mają tym samym więcej czasu i, jak wskazują na to wyniki przeprowadzonych badań, znacznie częściej niż podczas roku akademickiego aktywnie spędzają czas wolny.

Tabela 9

Analiza form uprawianej aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów

	WPiA	WNPiD	WA	WCh
Bieg	17%	16%	17%	23%
Tenis	5%	3%	4%	3%
Wycieczki piesze	13%	12%	15%	14%
Wycieczki rowerowe	11%	11%	10%	11%
Pływanie	10%	10%	7%	11%
Siatkówka	8%	9%	8%	6%
Koszykówka	5%	8%	7%	5%
Piłka nożna	10%	13%	12%	8%
Taniec	1%	0%	2%	3%
Siłownia	17%	15%	13%	14%
inne	3%	3%	5%	2%

Źródło: opracowanie własne.

W okresie letnim wyniki przedstawiają się lepiej niż w okresie wiosna-jesień. Wzrasta procent studentów podejmujących się wysiłku fizycznego 1-2 razy w tygodniu – 29%, a także nieznacznie procent ćwiczących 3-4 razy w tygodniu 39%, 28% sporadycznie, a 4% wcale. Preferowanymi w okresie letnim formami aktywności fizycznej pozostają siłownia oraz gry zespołowe, wzrasta jednak procent badanych preferujących w tym czasie bieganie oraz wycieczki piesze. Studenci, tak samo jak w przypadku studentek w okresie letnim poświęcają więcej czasu na aktywność ruchową. 47% z nich poświęca na nią powyżej 2h tygodniowo, 28% ok 2h, 13% 1-2h, 8% poniżej godziny, 4% wcale.

Palenie tytoniu jest ogromnym problemem społecznym w Polsce. Kantar Public zapytał Polaków o postawy wobec palenia tytoniu. Wyniki badania wskazały, że w 2017 roku do nałogowego (codziennego) palenia przyznaje się niemal jedna czwarta Polaków – 24%. Wynik ten utrzymuje się na podobnym poziomie, jak dwa lata temu (*Kantar Public dla Głównego Inspektoratu Sanitarnego* 2017).

Tabela 10

Odsetek palących z poszczególnych wydziałów

Palenie	Tak, często	Tak, czasami	Nie, wcale	Tak, często	Tak, czasami	Nie, wcale
Wydział	WPiA			WNPiD		
Kobiety	27%	19%	54%	32%	28%	40%
Mężczyźni	31%	22%	47%	35%	23%	42%
Wydział	WA			WCh		
Kobiety	28%	21%	51%	10%	9%	81%
Mężczyźni	29%	33%	38%	11%	13%	76%

Źródło: opracowanie własne.

W świetle badań ogólnopolskich zadawalającym jest fakt, że studenci i studentki Uniwersytetu Adama Mickiewicza nie są zwolennikami tego nałogu: 50% studentów i 57% studentek ze wszystkich Wydziałów zadeklarowało, że nie pali wcale papierosów. Najmniejszy odsetek palących studentek i studentów odnotowano na Wydziale Chemii, zaś najwięcej na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (tabela 10).

Podsumowanie i wnioski

Aktywność fizyczna od lat stanowi jeden z aspektów zdrowego stylu życia. Postęp cywilizacyjny, rozwój nowoczesnych technologii w znacznym stopniu ograniczyły jednak aktywność fizyczną. Liczne udogodnienia w życiu codziennym, lepsza organizacja i automatyzacja pracy zawodowej, rozwój komunikacji i motoryzacji powodują, że współczesny człowiek ogranicza nawet ilość wykonywanych dziennie kroków (Kaiser, Sokołowski 2010, s. 49).

Aktywność fizyczna jako taka w życiu człowieka pełni nieocenione funkcje rozwojowe, chociaż nieco inaczej przebiega jej realizacja i oddziaływanie na organizm na poszczególnych etapach życia (Zadworna-Cieślik, Ogińska-Bulik 2018). Wspomaga rozwój psychomotorycznego w najwcześniejszym okresie rozwojowym, usprawnia, wspomaga zachowania rekreacyjne, a w późniejszym wieku pełni również funkcję rehabilitacyjną w rekonwalescencji po chorobie czy kontuzji poprzez usprawnianie.

Czas wolny stanowi bardzo ważny komponent życia i funkcjonowania człowieka we współczesnych czasach charakteryzujących się niezwykle szybkim tempem życia oraz koniecznością realizowania wielu zadań i obowiązków. Związany z taką sytuacją wysoki poziom aktywności determinuje wzmożony wysiłek u jednostki, powodujący intensywne zmęczenie i dużą

„psychiczną eksploatację”. (Cęcelek 2016, s. 32) „Ponieważ weszliśmy w epokę, w której praca ludzka stała się bardziej odpowiedzialna, wymaga więcej bystrości, inwencji i inteligencji, tym ważniejsze jest utrzymanie ludzi w pełnej psychicznej sprawności, dlatego sposób wykorzystania czasu wolnego od pracy czy też nauki ma właśnie dla tej sprawy poważne znaczenie” (Hanyga-Janczak 2010, s. 120). Czas wolny od zajęć obowiązkowych jest szczególnie istotny dla młodego człowieka, ponieważ właściwie, racjonalnie spędzany – jest czynnikiem stymulującym jego wszechstronny rozwój, pełni ogromną rolę w procesie regeneracji sił i permanentnego doskonalenia się. „Niewątpliwie czas wolny jest tą jedyną sferą w życiu człowieka, w której może się swobodnie i dobrowolnie rozwijać. Bez przymusu ze strony jakiegokolwiek instytucji życia społecznego. Właśnie brak poczucia obowiązku, swoboda wyboru i jego świadomość leżą u podstaw określenia, które z zachowań są czasem wolnym, a które nie są” (Orłowska 2006, s. 90).

Czas wolny pełni bardzo ważną rolę w procesie ogólnego rozwoju jednostki, zwłaszcza tej, która nie jest jeszcze w pełni ukształtowana pod względem osobowościowym, a także jest niezbędny dla regeneracji sił, udziału w życiu społecznym i kulturalnym oraz w procesie doskonalenia się.

Mężczyźni i chłopcy mają tendencję do prowadzenia bardziej ryzykownych zachowań zdrowotnych, zwykle też unikają opieki profilaktycznej w porównaniu do kobiet i dziewcząt. Rozbieżności te dotyczą nie tylko samych mężczyzn, ale także ich bliskich i mogą negatywnie wpływać na ich uczestnictwo w rynku pracy (Giorgianni i in. 2013, s. 346).

Zauważa się ryzykowne zachowania zdrowotne wśród badanych studentów, którzy deklarują palenie tytoniu w 50% (37% często, a 23% czasami), przy czym wśród kobiet palenie deklaruje 43% badanych (24% często, 19% czasami). Różnice płciowe możemy również zauważyć w deklarowanym aktywności fizycznej. Jak wynika z przeprowadzonych badań, studenci podejmują się aktywności fizycznej częściej niż studentki, a także czas jej trwania jest większy niż u studentek. Niepokojący jest jednak fakt, że znaczna część ankietowanych kobiet i mężczyzn przeznacza zbyt małą ilość czasu na aktywność fizyczną (<2h/tyg), nie spełniając tym samym zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczących częstotliwości, intensywności i czasu trwania aktywności fizycznej niezbędnych do zachowania zdrowia. Dostrzega się zatem konieczność edukacji studentów i studentek pod kątem zdrowego stylu życia i zaleceń dot. aktywności fizycznej.

Przeprowadzone badania pozwalają stwierdzić, że preferowane formy aktywności fizycznej badanych studentów i studentek, częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej oraz czas jej trwania uzależnione są od pory roku.

Literatura

- BAŃKA A. (2002), Społeczna psychologia środowiskowa, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa.
- CĘCELEK G. (2016), Ubóstwo materialne rodziny ważnym determinantem specyfiki spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzież, [w:] Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie. red. V. Tanaś, W. Welskop, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź.
- CZAJKOWSKI K. (1979), Wychowanie do rekreacji, WSiP, Warszawa.
- GIORGIANNI S. J., DEMETRIUS JR. J., PORCHE S.T., MATOPE W. J. H., BRANDON L. L. (2013), Develoing the Discipline and Practice of Comprehensive Men’s Health. American Journal of Men’s Health”, t. 7(4).
- HANYGA-JANCZAK P. (2010), Bariery i marzenia związane z czasem wolnym młodzieży studiującej, [w:] Pedagogika społeczna na początku XXI wieku, red. B. Chrostowska, E. Kantowicz, C. Kurkowski, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń.
- HOWLEY E. T., FRANKS B. D. (2007), Fitness Professional´s Handbook, Human Kinetics Publishers.
- KAISER A., SOKOŁOWSKI M. (2010), Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji. Podstawy teoretyczne, Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu.
- KAMIŃSKI A. (1972), Funkcje pedagogiki społecznej, PWN, Warszawa.
- KOTOWSKI P., OSTROWSKA B. (2017), Aktywność fizyczna studentów kierunku fizjoterapia, [w:] Rozprawy naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 56, s. 26-35.
- MAJCHROWSKA A. (2000), Kultura i jej wpływ na życie społeczne, [w:] Elementy socjologii dla pielęgniarek, red. I.Taranowicz, A. Majchrowska, Z. Kawczyńska-Butrym, Wyd. Czelej, Lublin, s. 103-127.
- MARTYKA A. (2012), Czas wolny dzieci we współczesnych polskich miastach. Wprowadzenie do poszukiwań optymalnych rozwiązań przestrzennych, „Czasopismo Techniczne. Technical Transactions”, 7-A, s. 105-120.
- ORŁOWSKA M. (2006), Stracone szanse – czas wolny dzieci z rodzin wykluczonych społecznie, „Pedagogika Społeczna”, 3.
- RAPORT z ogólnopolskiego badania ankietowego na temat postaw wobec palenia tytoniu, Kantar Public dla Głównego Inspektoratu Sanitarnego, październik 2017.

ROMANOWSKA-TOŁŁOCZKO A., TOŁŁOCZKO R. (2004), Postawy, poglądy i opinie studentów Uniwersytetu Warszawskiego dotyczące zajęć wychowania fizycznego, [w:] *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*, red. T. Mieczkowski, Uniwersytet Szczeciński, Instytut Kultury Fizycznej, Szczecin, s. 237-250.

THOMAS M., VENNE R. A. (2002), 6. Work and Leisure: A Question of Balance. *Aging and Demographic Change in Canadian Context*, s.190.

ZADWORNA-CIEŚLAK M., OGIŃSKA-BULIK N. (2018), Specificity of health-related behaviours In Middle and late adulthood. *Health Problems of Civilization*, <https://doi.org/10.5114/hpc.2-18.74184> [data dostępu: 29.06.2018].

Anna Gomołysek
Tomasz Łowiński

STUDENTS' PREFERRED PHYSICAL ACTIVITIES IN LEASURE TIME DEPENDING ON THE SEASONS OF THE YEAR

Keywords: physical activity, students, leisure time, the seasons of the year, sex.

The study aimed to answer three research questions. The first question concerned the motifs for which students of both sexes take up physical activity; the second one referred to the preferred forms of activity in relation to the season of the year; and the third question concerned differences between the sexes in relation to choosing recreational forms of physical activity. 451 persons (217 women and 234 men) participated in the study. To conduct the study, the authors used a questionnaire. Its results showed that the seasons of the year have influence on the frequency of taking up physical activity, on its duration, and preferred forms. It also showed that students of both sexes devote too little time to physical activity needed to stay healthy. Differences between both sexes are visible in smoking, the frequency and duration of physical activities, and preferred recreational forms.

Anna Gomołysek
Tomasz Łowiński

**PREFEROWANE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STUDENTÓW
W CZASIE WOLNYM W ZALEŻNOŚCI OD PORY ROKU**

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, studenci, czas wolny, pory roku, płeć.

Celem przeprowadzonych badań była odpowiedź na trzy pytania badawcze. Pierwsze dotyczyło motywów podejmowania aktywności fizycznej przez studentów i studentki, drugie preferowanych form aktywności fizycznej w zależności od pory roku, a trzecie różnic płciowych w wyborze rekreacyjnych form aktywności fizycznej. W przeprowadzonych badaniach wzięło udział 451 osób (w tym 217 studentek i 234 studentów). Wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety. Badania wykazały, że pora roku ma wpływ na częstotliwość podejmowania się aktywności fizycznej, na czas jej trwania oraz preferowane formy aktywności, a także, że badani studenci i studentki poświęcają zbyt mało czasu w tygodniu na aktywność fizyczną niezbędną do zachowania zdrowia. Różnice płciowe zauważa się w paleniu tytoniu częstotliwości oraz czasie trwania aktywności fizycznej oraz jej preferowanych formach rekreacyjnych.