

CZYNNIKI WARUNKUJĄCE MOTYWY I BARIERY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STUDENTÓW KIERUNKU WYCHOWANIE FIZYCZNE

FACTORS CONDITIONING THE MOTIVES AND OBSTACLES TO PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION

Joanna Baj-Korpak^{1(A,D,E,F)}, Filip Korpak^{2(A,B,F)}, Adam Szepeluk^{1(C)}, Grzegorz Sudoł^{3(A,B)}

¹Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

²Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

³Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Baj-Korpak J., Korpak F., Szepeluk A., Sudoł G. (2016), *Czynniki warunkujące motyw i bariery aktywności fizycznej studentów kierunku wychowanie fizyczne*. *Rozprawy Społeczne*, 4 (10), s. 60-72.

Wkład autorów:

- A. Zaplanowanie badań
- B. Zebranie danych
- C. Dane – analiza i statystyki
- D. Interpretacja danych
- E. Przygotowanie artykułu
- F. Wyszukiwanie i analiza literatury
- G. Zebranie funduszy

Streszczenie

Młodzież akademicka narażona jest na działanie szeregu często negatywnych czynników związanych z tokiem studiów. Celem badań było określenie poziomu aktywności fizycznej przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego. Podjęto również próbę wskazania czynników motywujących respondentów do aktywnego wypoczynku oraz barier utrudniających im uczestnictwo w szeroko pojętej kulturze fizycznej. Sondażem objęto 392 studentów kierunku wychowanie fizyczne – białskiej i krakowskiej AWF. Stwierdzono, że respondenci w większości prezentują wysoki poziom aktywności fizycznej. Podejmując różne formy aktywności fizycznej kierują się głównie aspektem zdrowotnym, zaś jako główną przeszkodę utrudniającą im podejmowanie aktywności fizycznej wymieniają ograniczenia czasowe wynikające z toku studiów.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, motyw, bariery, studenci, IPAQ

Summary

Students are often prone to a number of harmful practices connected with studying. The aim of the research was to determine the level of physical activity among future teachers of physical education. Also, an attempt to point the factors motivating students to spend time actively and barriers to taking part in a broadly defined physical culture was made. 392 students at the Departments of Physical Education in Biala Podlaska and Cracow Academies were examined. It was proved that the examined showed a high level of physical activity. They admit that health is the main reason behind taking up various forms of physical activities and that the main barrier is the lack of time resulting from studying.

Keywords: physical activity, motivation, obstacles, students, IPAQ

Tabele: 1

Ryciny: 13

Literatura: 41

Otrzymano: 07.03.2016

Zaakceptowano: 30.05.2016

Wstęp

Aktywność fizyczna, jako nierozzerwalny element kultury fizycznej, wydaje się być niezwykle cenna społecznie. Podejmowana systematycznie wpływa na higienę życia, a przez to na utrzymanie lub poprawę stanu zdrowia (Garbaciak i in. 2008).

Liczne dobrodziejstwa współczesnej cywilizacji wpływają (pośrednio lub bezpośrednio) na tryb życia ludzi – często minimalizują aktywność fizyczną, tym samym powodując negatywne skutki (Biernat i in. 2007). Niewystarczający poziom aktywności fizycznej prowadzi nie tylko do zaburzeń rozwoju fizycznego człowieka już w początkowych etapach ontogenezy - skutkuje obniżeniem wydolności fizycznej w późniejszych latach życia. Ponadto zmniejsza zdolności adaptacyjne ludzi do zmienia-

jących się warunków życia. Już w XVI wieku twierdzono, że „*ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu*”. Stąd współcześnie powszechnie akceptowany jest pogląd o istotnej roli i pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na stan zdrowia człowieka. Ruch jest niezwykle ważną „bronią” w walce z chorobami cywilizacyjnymi i siedzącym trybem życia (Sokołowski i in. 2008).

Nieustanny brak czasu wynikający z natłoku codziennych obowiązków sprawia, że zaniedbujemy się ruchowo. Wybieramy życie wygodne, pełne ułaćwień, tym samym pozbawione aktywności fizycznej. Nieustanny rozwój cywilizacyjny niesie ze sobą liczne, nieznanne dotąd zagrożenia zdrowotne, związane z ujemnymi skutkami egzystowania w wysoko rozwiniętej cywilizacji (Mogiła-Lisowska 2010).

Adres korespondencyjny: Joanna Baj-Korpak, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, e-mail: baj_asia@interia.pl, tel.: 83 344 99 00

Copyright by: Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Joanna Baj-Korpak, Filip Korpak, Adam Szepeluk, Grzegorz Sudoł
Czasopismo Open Access, wszystkie artykuły udostępniane są na mocy licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-użycie niekomercyjne-na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-SA 4.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Wybór aktywnego fizycznie trybu życia łączy się ze świadomą decyzją o systematycznym podejmowaniu wysiłku fizycznego, czego skutkiem jest rezygnacja z siedzącego stylu życia (Adamczyk i in. 2012). Zmiana sposobu życia na aktywny ma niezwykle ważne znaczenie zwłaszcza dla dzieci i młodzieży – niesie ze sobą ogromne korzyści społeczne (Strong et al. 2005).

Współczesna młodzież coraz częściej wkracza w dorosłe życie z wyraźnie niską aktywnością fizyczną, często wręcz z wygasłą potrzebą ruchu. Obniżanie się poziomu uczestnictwa w zajęciach sportowo-rekreacyjnych zarysowuje się znacznie już pomiędzy młodzieżą szkolną (15-19 lat) a studentami (20-24 lata) (Lisicki 2007; GUS 2009; Piątkowska 2012). W celu wdrożenia skutecznych programów profilaktyki chorób niezakaźnych, decydenci potrzebują danych dotyczących poziomu aktywności fizycznej i trendów. Wyniki badań przeprowadzonych wśród dorosłych (15 lat i więcej) z 122 krajów oraz młodzieży (13-15 lat) z 105 krajów wskazują, że 31,1% badanych dorosłych osób jest niewystarczająco aktywna fizycznie (Hallal et al. 2012). Bezczynność wzrasta wraz z wiekiem, jest wyższa u kobiet niż u mężczyzn. Ponadto sedenteryjny tryb życia staje się domeną obywateli pochodzących krajów o wysokich dochodach. Znaczny odsetek młodzieży (80,3%) wykazuje dziennie mniej niż zalecane 60 minut aktywności fizycznej o intensywności umiarkowanej bądź wysokiej. Mimo iż wyniki badań prowadzonych wśród młodzieży wskazują na większą aktywność mężczyzn niż kobiet (Hallal et al. 2012, Ridgers et al. 2012), obserwuje się stopniowe obniżanie się poziomu aktywności fizycznej wraz z wiekiem (Wasilewska, Bergier 2015).

Wśród licznych badań nad aktywnością fizyczną różnych grup społecznych swoje miejsce zajmują studenci (Wang et al. 2005, Currie et al. 2012, Klarin et al. 2012, Rothon et al. 2012, Novak et al. 2016). Badania wśród polskiej młodzieży akademickiej prowadzili m.in. Sokołowski (2008), Kijo (2010), Biernat (2011), Baj-Korpak i in. (2014), Bergier i in. (2014), Niżnikowska i in. (2014), Stępień i in. (2015).

Duże znaczenie w podejmowaniu różnych form ruchu odgrywają wpływy środowisk, w których człowiek przebywa. Siła ich oddziaływania jest bardzo różna i zależy przede wszystkim od wieku oraz miejsca, jakie zajmują oni w swojej grupie społecznej (Prusik i in., 2009). U młodzieży spontaniczna aktywność fizyczna maleje – znaczenia nabiera rozsądek i motywacja. Każde podjęcie ruchu ma swoje uzasadnienie, a największą zachętą do tego coraz częściej stają się różnorodne trendy mody (Bytniewski, Huk-Wieliczuk 2005).

Udział młodzieży w różnych formach aktywności fizycznej bywa najczęściej wypadkową oddziaływania motywów uczestnictwa oraz barier ograniczających do nich dostęp i zasięg społeczny (Garbaciak i in. 2002). Mając powyższe stwierdzenie na uwadze w niniejszej pracy podjęto próbę wskazania czynników mobilizujących studentów do

wzmoczonej aktywności fizycznej oraz zmiennych utrudniających im aktywny sposób spędzania wolnego czasu.

Materiał i metoda badań

Badaniem objęto 392 studentów, w tym 46,2% kobiet i 53,8% mężczyzn kierunku wychowanie fizyczne dwóch uczelni – Filii Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej (AWF Biała Podlaska) oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie (AWF Kraków). Dobór kierunku studiów był celowy z uwagi na specyfikę ilości zajęć ruchowych na tym kierunku studiów. Niemniej jednak młodzież studiująca narażona jest na działanie szeregu niekorzystnych czynników związanych z tokiem studiów. Rozłożone w ciągu całego dnia zajęcia sprzyjają m.in. nieregularnemu odżywianiu się, a wzmocniona praca umysłowa prowadzi do ograniczenia wolnozasobowej aktywności fizycznej.

Miejsce pochodzenia studentów to w 72,2% miasto i 27,8% środowisko wiejskie. Większość z nich charakteryzowała się wskaźnikiem Body Mass Indeks (BMI) w normie. Nadwagę stwierdzono u co dziesiątego badanego, niedowagę zaś zaobserwowano wśród 6,4% ankietowanych (tab. 1).

Tabela 1. Charakterystyka badanych studentów (N=392)

Płeć					
Kobieta		Mężczyzna			
181 (46,2%)		211 (53,8%)			
Uczelnia					
AWF w Białej Podlaskiej		AWF w Krakowie			
123 (31,4%)		269 (68,6%)			
Kobieta	Mężczyzna	Kobieta	Mężczyzna		
69 (56,1%)	54 (43,9%)	112 (41,6%)	157 (58,4%)		
Miejsce zamieszkania - pochodzenie					
Wieś		Miasto			
109 (27,8%)		283 (72,2%)			
Budowa ciała (BMI)*					
Niedowaga		W normie		Nadwaga	
25 (6,4%)		325 (82,9%)		42 (10,7%)	

* przedziały BMI według (Szczeklik, 2010)

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem dwóch narzędzi. Do określenia motywów i barier podejmowania aktywnych form wypoczynku wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety, zaś do określenia poziomu aktywności fizycznej studentów posłużono się Międzynarodowym Kwestionariuszem Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja krótka. W przypadku autorskiego narzędzia respondenci zostali poproszeni o dokonanie rangowania poszczególnych odpowiedzi w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza najsilniejszy czynnik zaś 5 – najmniej istotny. Zgodnie z zasadami przyjętymi przez twórców kwestionariusza IPAQ (Craig et al. 2003), badania przeprowadzono w marcu (2014

r.). Warto podkreślić, że nie jest to okres wzmożonej aktywności fizycznej związanej z wakacjami, feriami, stąd mierzona aktywność fizyczna studentów może być określana jako aktywność nawykowa (Biernat 2011).

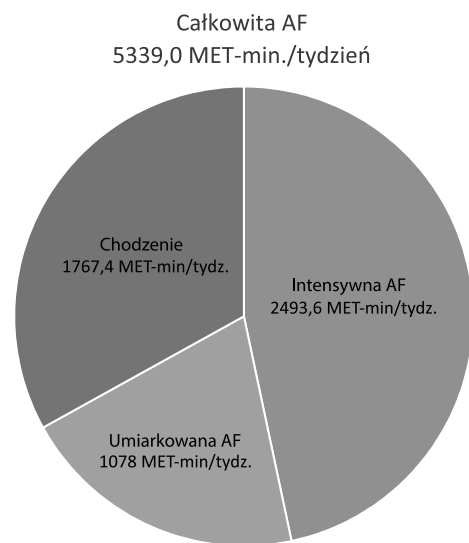
Wyniki badań poddano analizie statystycznej przy użyciu programu Statistica v. 7.1. Przedstawiono strukturę odpowiedzi na poszczególne pytania. W celu wykrycia zależności istotnych statystycznie dla cech mierzonych na skali porządkowej (1-5) zastosowano nieparametryczny test Kruskala Wallisa oraz U Manna-Whitneya. We wszystkich analizowanych przypadkach przyjęto poziom istotności $p=0,05$.

Wyniki badań

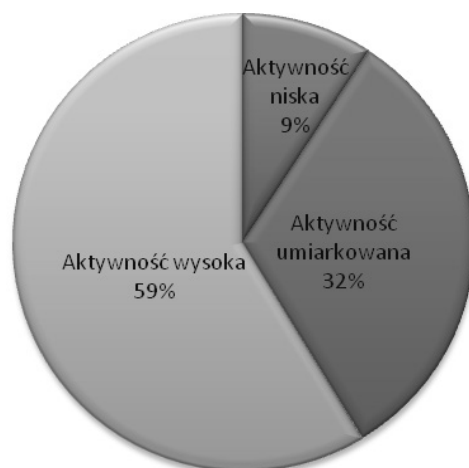
Próbując wskazać czynniki w najwyższym stopniu motywujące oraz utrudniające przyszłym specjalistom z zakresu kultury fizycznej podejmowanie aktywnych form wypoczynku postanowiono za punkt wyjścia przyjąć określenie poziomu aktywności fizycznej respondentów.

Za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej oceniono całkowitą aktywność fizyczną na poziomie 5.339,0 MET-min./tydzień z uwzględnieniem wysiłków fizycznych o charakterze intensywnym, umiarkowanym oraz chodzenia. Poszczególne rodzaje aktywności fizycznej (AF) wyrażono w jednostkach MET-min./tydzień. Największy udział w całkowitej AF odegrały wysiłki o najwyższej intensywności, najmniejszy zaś – o intensywności umiarkowanej (Ryc. 1).

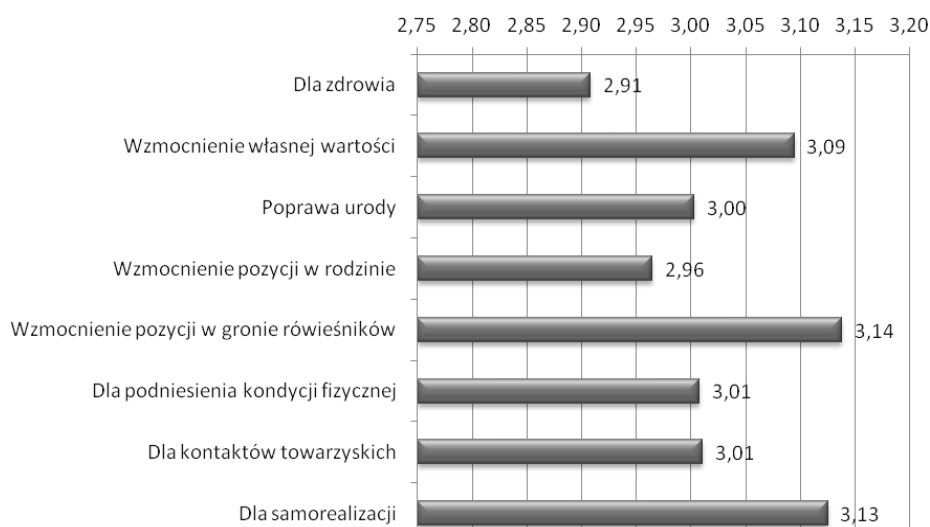
Na podstawie uzyskanych wyników badania studenci zostali sklasyfikowani ze względu na poziom ich aktywności fizycznej (Biernat, Stupnicki 2010). Badana grupa w większości charakteryzuje się wysokim poziomem aktywności fizycznej (59%) oraz umiarkowanym (32%), przy tylko 9% o aktywności niskiej (Ryc. 2).



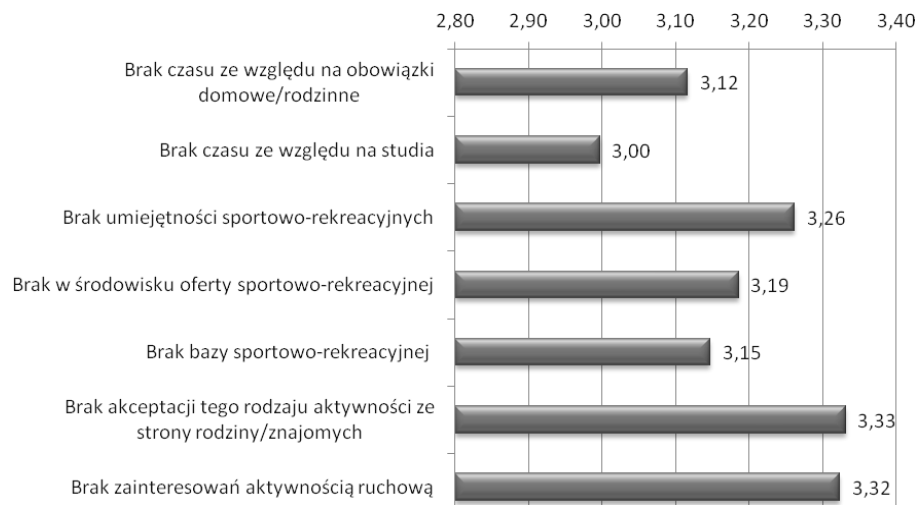
Rycina 1. Całkowita aktywność fizyczna studentów i jej rodzaje



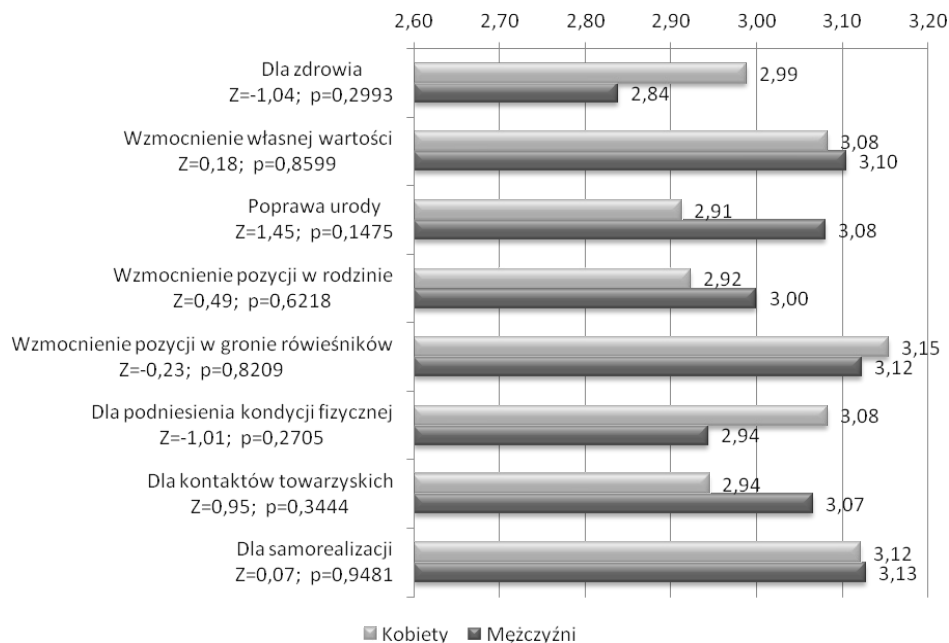
Rycina 2. Poziom aktywności fizycznej studentów (%)



Rycina 3. Motywy skłaniające studentów do podejmowania aktywności fizycznej



Rycina 4. Bariery utrudniające studentom podejmowanie aktywności fizycznej



Z-wartość testu U Manna-Whitneya

*- istotne różnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 5. Motywy skłaniające do podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem płci badanych studentów

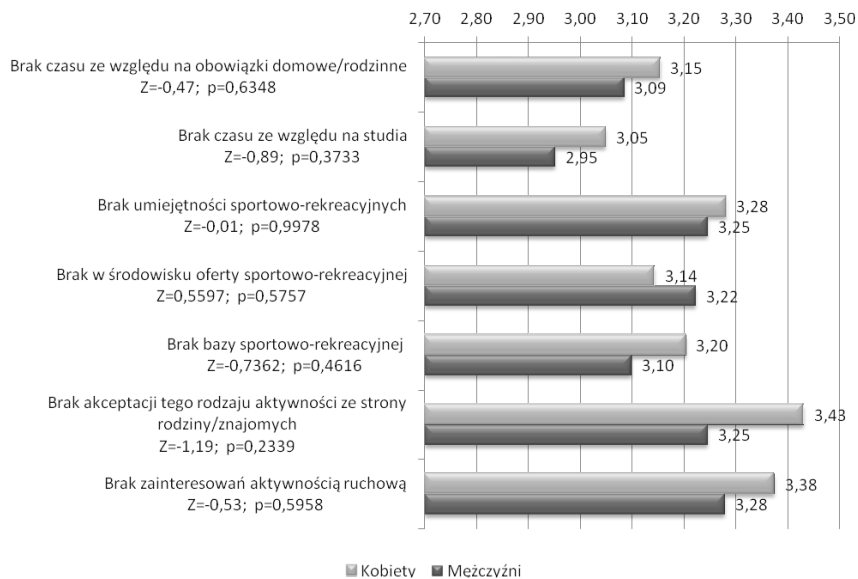
Analiza motywów skłaniających studentów do podejmowania aktywności fizycznej wyrażana w skali 1 do 5 pkt. nie wykazuje większego różnicowania, gdyż wypowiedzi zawarły się w zbliżonym przedziale tj. 2,91-3,14 pkt. Z obowiązku statystycznego należy wymienić, że najsilniejszym czynnikiem jest troska o zdrowie – 2,91 pkt, a najmniej ważnym wzmocnienie pozycji w gronie rówieśników -3,14 pkt (Ryc. 3).

Analiza barier utrudniających aktywność fizyczną studentom także nie wykazuje większego różnicowania, gdyż wypowiedzi zawarły się w przedziale 3,0-3,33 pkt. Z porządku statystycznego należy

wskazać, że najsilniejszą barierą był brak czasu - 3,0 pkt, a najmniejszą brak akceptacji ze strony rodziny/znajomych - 3,33 pkt. (Ryc. 4).

Wyniki testu U Manna-Whitneya nie wykazały istotnych różnicowań pomiędzy deklaracjami kobiet i mężczyzn w zakresie motywów skłaniających respondentów do podejmowania aktywności fizycznej (Ryc. 5). Stwierdzono, że wśród kobiet dominował motyw poprawy urody (3,08 pkt.), zaś wśród mężczyzn aspekt zdrowotny (2,84 pkt.).

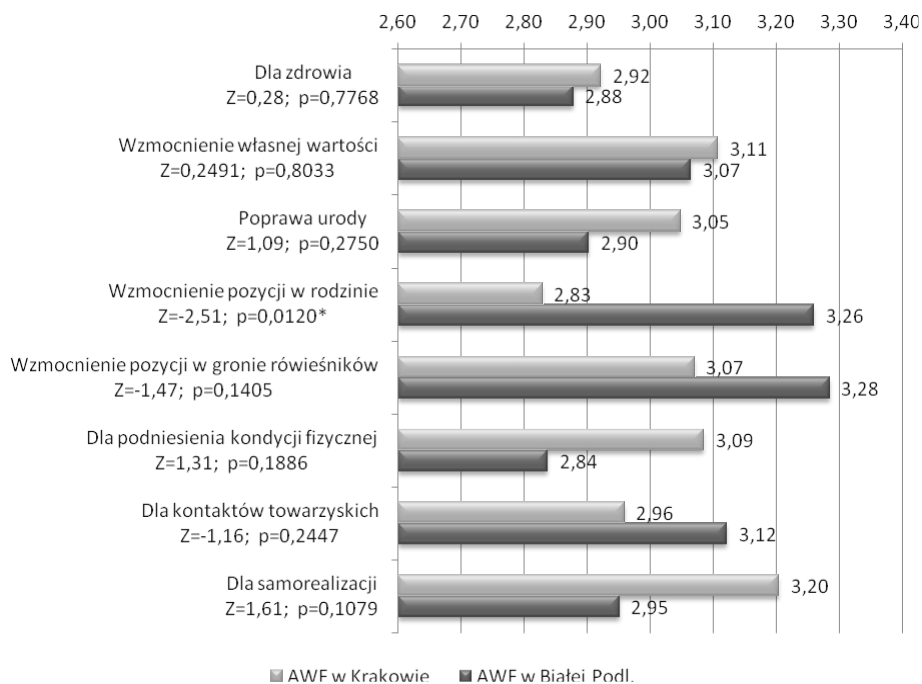
Płeć nie różnicuje istotnie statystycznie również barier utrudniających studentom podejmowanie aktywności fizycznej (Ryc. 6). Zarówno w opinii ko-



Z - wartość testu U Manna-Whitneya

*- istotne różnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 6. Bariery utrudniające podejmowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem płci



Z - wartość testu U Manna-Whitneya

*- istotne różnicowanie dla $p < 0,05$

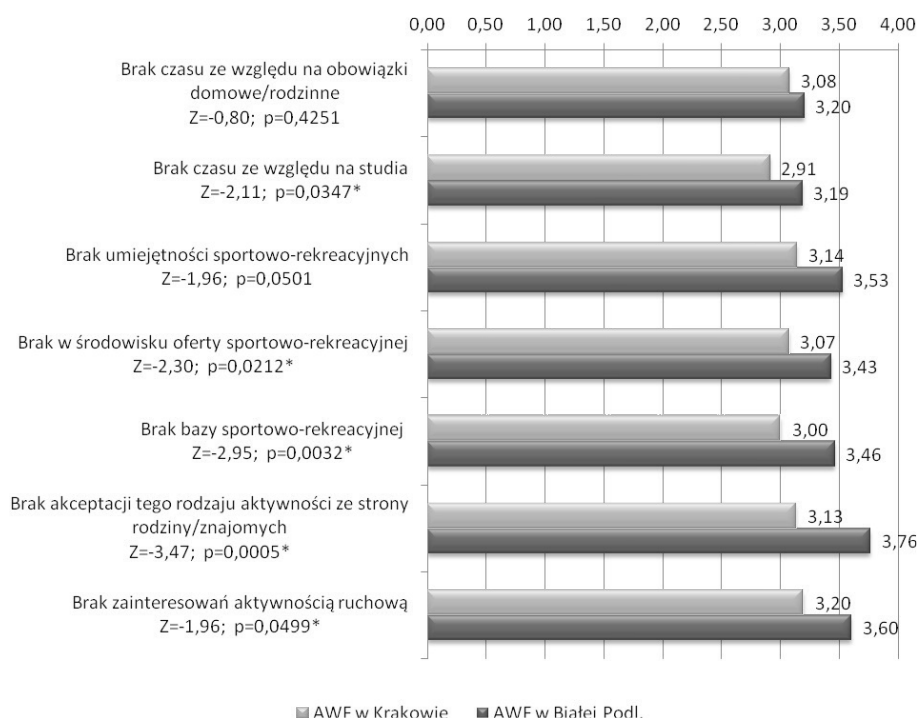
Rycina 7. Motywy skłaniające do podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem uczelni w której studiują respondenci

biet, jak i mężczyzn najważniejszymi czynnikami są ograniczenia braku czasu wynikającego z faktu studiowania (odpowiednio 3,05 i 2,95 pkt)

Analizując motywę i bariery podejmowania aktywności fizycznej przez badaną młodzież pod uwagę wzięto również czynnik przynależności do danej grupy społecznej – uczelni, w której studiuje respondenci. Zarówno wśród badanych z uczel-

ni białskiej jak i krakowskiej rozkład procentowy względem płci nie był znacząco różny. W grupie studentów z Białej Podlaskiej większy odsetek stanowiły kobiety (56,1%), zaś w grupie studentów z Krakowa nieznacznie więcej było mężczyzn (58,4%) – tab. 1.

Za uwzględnieniem w analizie statystycznej powyższego czynnika przemawiał również fakt, iż



Z - wartość testu U Manna-Whitneya

*- istotne różnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 8. Bariery utrudniające podejmowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem uczelni w której studiują respondenci

mimo, że badaną grupę stanowili studenci kierunku wychowanie fizyczne to miejsce studiowania, a przez to związana z danym środowiskiem moda na określoną formę aktywnego wypoczynku, infrastruktura i oferta sportowo-rekreacyjna, może mieć istotny wpływ na postrzeganie przez nich aktywności fizycznej.

Biorąc pod uwagę uczelnię, w której studiują respondenci stwierdzono, że motywem znamiennie różnicującym deklaracje studentów jest wzmocnienie pozycji w rodzinie. Odpowiedź ta była głównym motywem deklarowanym przez młodzież z Krakowa (2,83 pkt.). W przypadku studentów białskiej uczelni motyw ten okazał się jednym z mniej istotnych – uplasował się aż na siódmym miejscu w hierarchii ważności (Ryc. 7). Respondenci studiujący w Białej Podlaskiej podejmując aktywność fizyczną w głównej mierze kierują się potrzebą podniesienia poziomu swojej kondycji fizycznej (2,84 pkt).

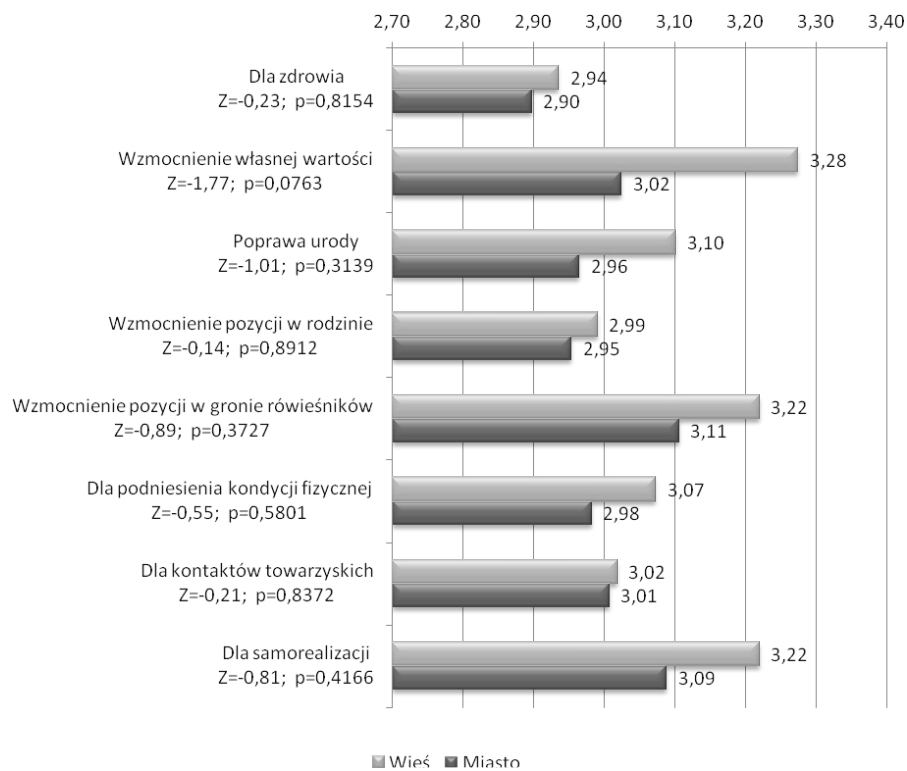
Kryterium przynależności do jednej z dwu społeczności akademickich różnicuje istotnie statystycznie deklaracje ankietowanych w zakresie barier podejmowania aktywności fizycznej. Znamiennie różnicowanie zaobserwowano w obrębie braku czasu ze względu na studia, braku oferty sportowo-rekreacyjnej, braku bazy sportowo-rekreacyjnej, braku akceptacji danej formy aktywności fizycznej ze strony rodziny i znajomych oraz braku zainteresowań aktywnością ruchową. We wszystkich przypadkach silniejsze znaczenie mia-

ły deklaracje studentów AWF w Krakowie, które zawierały się w przedziale od 2,91 pkt do 3,20 pkt. (Ryc. 8).

Pochodzenie respondentów nie różnicuje istotnie statystycznie deklaracji w zakresie motywów podejmowania aktywności fizycznej. Zarówno w przypadku mieszkańców wsi, jak i mieszkańców miast głównym motywem skłaniającym ich do uczestnictwa w zajęciach ruchowych był aspekt zdrowotny - odpowiednio 2,94 pkt i 2,90 pkt. Najmniej istotnym motywem w opinii respondentów na stałe mieszkających na wsi było wzmocnienie własnej wartości (3,28 pkt.). Mieszkańcy miast jako najmniej ważny motyw wskazali wzmocnienie pozycji w grupie rówieśników (Ryc. 9).

Statystycznie istotnych różnicowań przy uwzględnieniu powyższego kryterium nie stwierdzono również w obrębie barier. Według studentów pochodzenia wiejskiego czynnikiem najbardziej utrudniającym im podejmowanie aktywności fizycznej były ograniczenia czasowe wynikające z faktu studiowania oraz brak odpowiedniej bazy sportowo-rekreacyjnej (rangowanie deklaracji na poziomie 3,02). Studenci mieszkający w miastach jako główną barierę wskazali także brak czasu ze względu na studia (Ryc. 10).

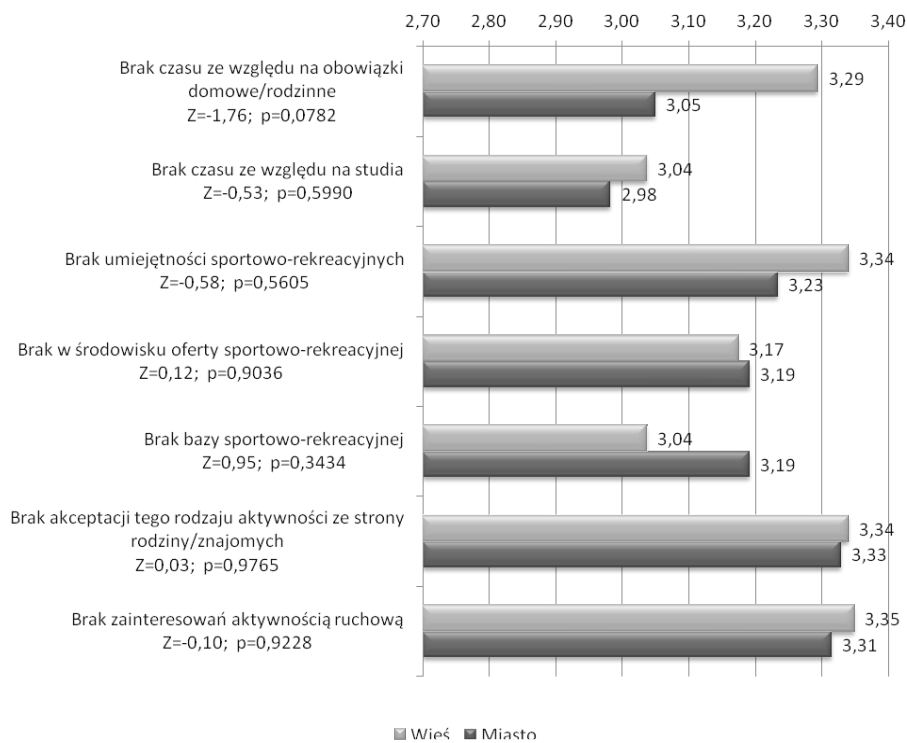
Kolejnym kryterium podziału badanej zbiorowości był wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) obliczony dla poszczególnych badanych. Respondentów sklasyfikowano w trzech podstawowych przedziałach: niedowaga ($< 18,49 \text{ kg/m}^2$), BMI w normie



Z - wartość testu U Manna-Whitneya

*- istotne zróżnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 9. Motywy skłaniające do podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem pochodzenia studentów



Z - wartość testu U Manna-Whitneya

*- istotne zróżnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 10. Bariery utrudniające podejmowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem pochodzenia studentów

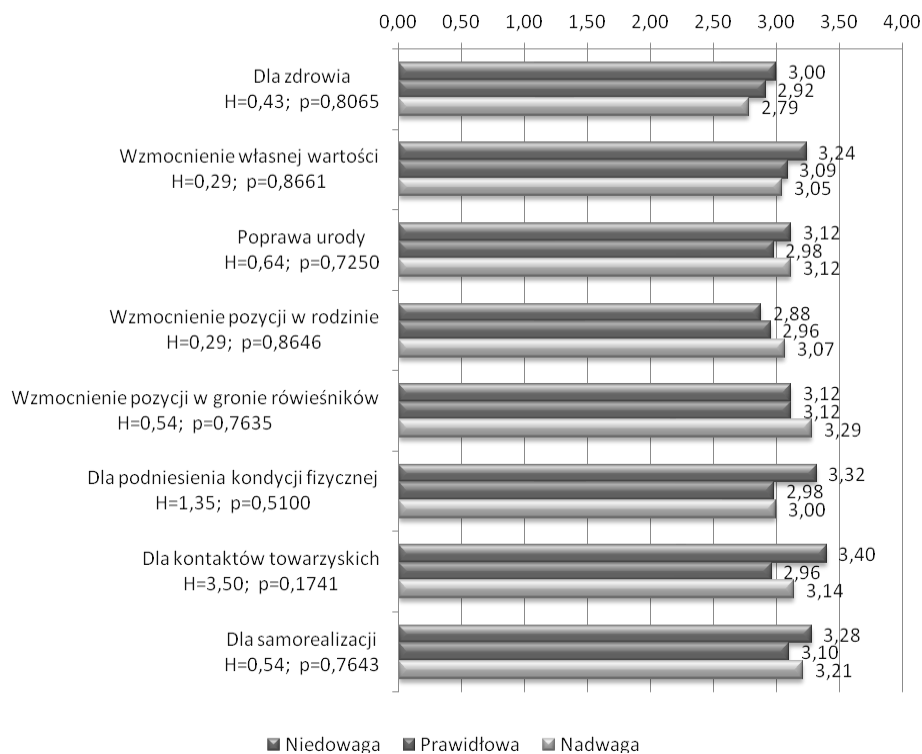
(18,5 kg/m² – 24,99 kg/m²), nadwaga (25,0 kg/m² ≥). Wyniki przeprowadzonego testu Kruskala-Wallisa nie wykazały istotnych statystycznie różnicowań w obrębie motywów podejmowania aktywności fizycznej przy uwzględnieniu wskaźnika należnego masy ciała. W grupie osób u których stwierdzono niedowagę dominował motyw wzmocnienia pozycji w rodzinie – 2,88 pkt. Wśród ankietowanych z BMI w normie oraz ankietowanych z BMI powyżej 25 kg/m² głównym czynnikiem zachęcającym do większej aktywności fizycznej była dbałość o zdrowie. Czynniki te osiągnęły wartość 2,92 pkt. i 2,79 pkt. (Ryc. 11).

Brak czasu ze względu na obowiązki domowe to jedyna bariera znamienne różnicująca deklaracje studentów, przy uwzględnieniu kryterium wielkości wskaźnika BMI. Czynniki ten okazał się najbardziej istotnym w opinii respondentów u których stwierdzono niedowagę i nadwagę. W przypadku osób z BMI w normie bariera ta okazała się mało istotna. Jako główne utrudnienie respondenci ci wykazali brak czasu ze względu na studia (Ryc. 12).

Zgodnie z metodologią IPAQ (www.ipaq.ki.se) wyznaczono trzy poziomy aktywności fizycznej, które następnie przyjęto jako kryterium kolejnej klasyfikacji badanej zbiorowości. Spośród moty-

wów skłaniających badaną młodzież do uczestnictwa w aktywności fizycznej istotne statystycznie różnicowanie wystąpiło jedynie w obrębie poprawy urody. Aspekt ten był najważniejszym motywem dla grupy osób prezentujących umiarkowany poziom aktywności fizycznej. Respondenci zakwalifikowani do wysokiego poziomu aktywności fizycznej w głównej mierze kierowali się potrzebą wzmocnienia pozycji w rodzinie. W przypadku osób o niskiej aktywności fizycznej najsilniejszym motywem jest wzmocnienie pozycji w grupie rówieśników (Ryc. 13).

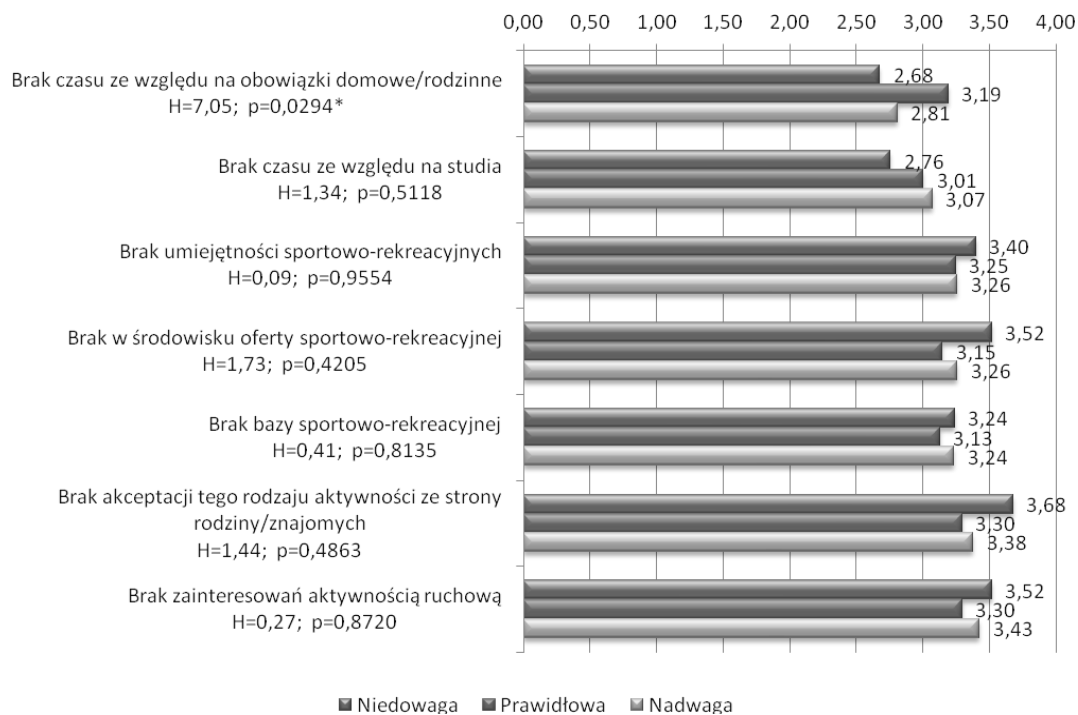
Poziom aktywności fizycznej (niska, umiarkowana, wysoka) nie różnicuje istotnie statystycznie deklaracji respondentów w zakresie towarzyszących barier. We wszystkich poziomach aktywności fizycznej najważniejszą przeszkodą utrudniającą im podejmowanie aktywności fizycznej był brak czasu wynikający z toku studiów. Najmniej znaczącą w opinii respondentów prezentujących najwyższy poziom aktywności fizycznej był brak zainteresowania aktywnością fizyczną. W grupie osób umiarkowanie aktywnych i niewystarczająco aktywnych czynnikiem najmniej ważnym był brak akceptacji tego rodzaju aktywności ze strony rodziny lub znajomych (Ryc. 14).



H - wartość testu Kruskala-Wallisa

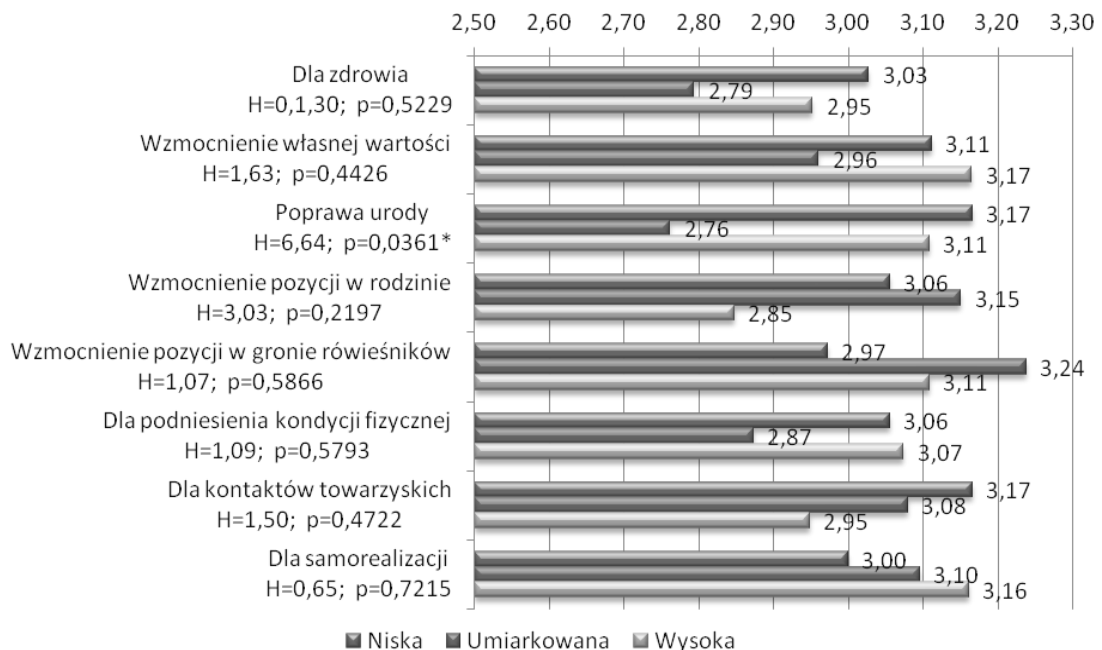
*- istotne różnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 11. Motywy skłaniające do podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem budowy ciała studentów (wskaźnik BMI)



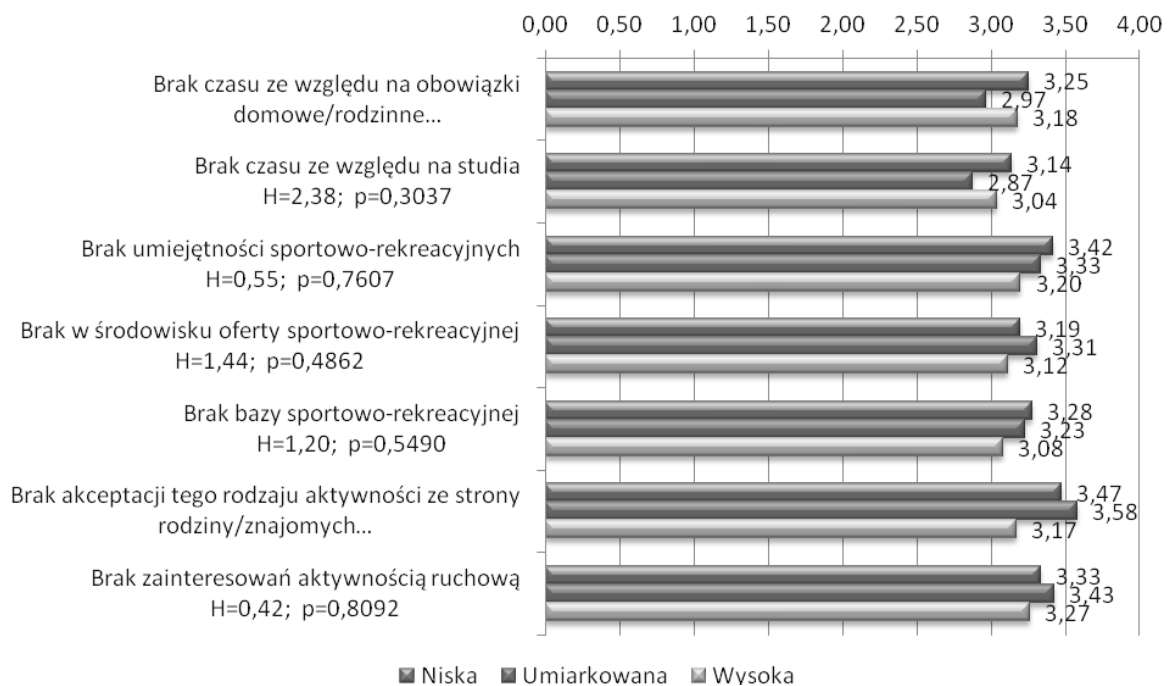
H - wartość testu Kruskala-Wallis
* - istotne różnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 12. Bariery utrudniające podejmowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem budowy ciała studentów



H - wartość testu Kruskala-Wallis
* - istotne różnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 13. Motywy skłaniające do podejmowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem poziomu aktywności fizycznej studentów



H - wartość testu Kruskala-Wallis

*- istotne zróżnicowanie dla $p < 0,05$

Rycina 14. Bariery utrudniające podejmowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem poziomu aktywności fizycznej studentów

Dyskusja

Aktywny wypoczynek wydaje się nie być wciąż wystarczająco docenianym elementem życia Polaków. Wyniki badań przeprowadzonych w 2005 roku wykazały, że zaledwie co dziesiąty Polak wsiada od czasu do czasu na rower lub gimnastykuje się, co dwudziesty pływa, gra w piłkę lub biega. Niewielka grupa Polaków jeździ na nartach, gra w tenisa i uprawia kulturystykę. Jedyne 2% populacji ćwiczy aerobik, chodzi po górach czy wiosłuje na kajakach (Jurczak 2005).

W rozważaniach nad aktywnością fizyczną nie można pominąć przeszkód, które stoją na drodze jednostek utrudniając im bądź wręcz uniemożliwiając uczestnictwo w aktywnym spędzaniu czasu wolnego. Rozpoznanie barier pozwala z jednej strony uzmysłowić sobie z jak ważną sprawą przychodzi nam zmierzyć się na drodze do zmiany ludzkich zachowań, z drugiej zaś strony uświadamia nam, jakie działania należy podjąć, aby je niwelować.

Zachowania rekreacyjne zależą zarówno od czynników obiektywnych jak i subiektywnych. Ma na nie wpływ poziom zaawansowania rozwoju cywilizacyjnego, który przez tworzenie techniczno-organizacyjnych warunków preferuje bądź nie, określone zachowania wolnoczasowe. Wzory kulturowe funkcjonujące zaś w środowisku człowieka wpływają na treść oraz rodzaj wypoczynku.

Towarzyszące współczesnemu człowiekowi wszelkie udogodnienia cywilizacyjne, środki komunikacji, automatyzacja, różnego rodzaju maszy-

ny – zmniejszają do minimum naszą aktywność fizyczną, a środki masowego przekazu zabierają nam coraz więcej czasu, tym samym przyczyniają się do sedenteryjnego trybu życia.

Według Winiarskiego (1988) jednym z trzech głównych źródeł kształtowania się struktury motywacji uczestnictwa dorosłych osób w kulturze fizycznej jest środowisko społeczne, a w tym obszarze najważniejszą rolę odgrywa wpływ osób z najbliższego otoczenia. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że wśród przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego dominującym motywem podejmowania aktywności fizycznej jest dbałość o zdrowie. Świadczy to o wysokim poziomie świadomości badanych na temat korzystnych efektów aktywnego trybu życia.

Najtrudniejszymi do pokonania spośród barier ograniczających uczestnictwo w rekreacji fizycznej wydają się być bariery psychospołeczne, bowiem są one głęboko zakorzenione w świadomości społecznej. Wynikają one z indywidualnych i zbiorowych przekonań, systemów wartości, a także norm, nawyków i przyzwyczajęń. Ich pokonanie wymaga długotrwałych zbiegów. Jedną z najwyraźniej zaznaczających się w omawianych badaniach barierą były ograniczenia czasowe wynikające z toku studiów. Brak wolnego czasu to bariera, która zdaniem Mogiły-Lisowskiej (2010) charakteryzuje okazjonalnych uczestników oraz niesystematycznie ćwiczących.

Zdaniem Lisowskiej (2006) osoby dorosłe, mimo iż doceniają wartości profilaktyczne systematycz-

nej aktywności fizycznej, dają temu wyraz na ogół jedynie w formie ustnej bądź pisemnej deklaracji.

Dane dotyczące aktywności fizycznej studentów nie napawają optymizmem. Niepokojące wydają się zwłaszcza informacje odnoszące się do studentów kierunku wychowanie fizyczne. Z badań Bomirskiej (2000) wynika, że zaledwie 30% z nich podejmuje aktywne formy wypoczynku. Co piąty badany student AWF w Poznaniu nie deklaruje żadnego rodzaju aktywności fizycznej, a 19% przyznaje, że jest to uczestnictwo sporadyczne.

Wyniki zawarte w raporcie Głównego Urzędu Statystycznego (2009) wskazują, że jedna trzecia Polaków charakteryzuje się wysokim poziomem aktywności fizycznej. Według Piątkowskiej (2010) 60% społeczeństwa polskiego nie spełnia rekomendacji odnośnie rozdrowotnej dawki aktywności fizycznej, która zgodnie z metodologią IPAQ jest równoznaczna z dolnym pułapem określającym poziom wysoki. Na tle przedstawionych wyników badań aktywność fizyczna ankietowanych studentów kierunku wychowanie fizyczne AWF w Krakowie oraz FAWF w Białej Podlaskiej wydaje się być korzystna.

Oprócz określenia poziomu aktywności fizycznej przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego autorzy niniejszej pracy podjęli próbę wskazania determinantów warunkujących motywę i bariery aktywności fizycznej. Zmiennymi najczęściej warunkującymi aktywność fizyczną są wiek oraz płeć (Baj-Korpak i in. 2009; Sas-Nowosielski 2009). Wielu badaczy podkreśla również ścisły związek pomiędzy wielkością wskaźnika należnego masy ciała (BMI) a rodzajem i intensywnością podejmowanych wysiłków (Lisowska, Kłodecki 2005; Mogiła-Lisowska 2010; Baj-Korpak i in. 2014).

Z badań Prusik wynika, że głównymi motywami podejmowania aktywności fizycznej przez studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku jest czerpana z tego przyjemność, a także chęć utrzymania dobrego zdrowia i wysokiej kondycji fizycznej. Wpływ na takie zainteresowania badanych ma środowisko, w którym przebywają na co dzień (Prusik i in., 2009). Potwierdzają to wyniki prezentowanych badań. Spośród uwzględnionych czynników warunkujących motywę aktywności fizycznej respondentów znamienym okazało się miejsce studiowania. Motyw dotyczący wzmocnienia pozycji w rodzinie okazał się bardzo istotnym dla studentów z Krakowa, zaś w przypadku studentów z Białej Podlaskiej uplasował się na pozycji końcowej w hierarchii ważności. Miejsce studiowania okazało się silnym predyktorem również barier podejmowania aktywności fizycznej przez młodzież akademicką – istotne statystyczne zróżnicowanie

wystąpiło w pięciu z siedmiu czynników. Zmienną warunkującą bariery aktywności fizycznej respondentów okazał się także wskaźnik należny masy ciała. Czynnikiem w obrębie którego wystąpiło znaczne zróżnicowanie był brak czasu ze względu na obowiązki domowe.

Biorąc pod uwagę zmienną, jaką było miejsce studiowania (uczelnia) - w tym przypadku AWF w Krakowie oraz AWF w Białej Podlaskiej, można przypuszczać, że deklarowany przez badanych wysiłek fizyczny związany z programem studiów w wielu przypadkach może odgrywać dominującą rolę. Z badań Prusik i in. (2009) wynika, że w opinii studentów AWFis w Gdańsku istnieje grupa przedmiotów praktycznych postrzegana jako trudna i dlatego „chodzi się na nie z przymusu”. Wśród tych zajęć badani wskazali lekką atletykę, gimnastykę, gry zespołowe oraz fitness. Mimo to większość respondentów nadal wiąże swoją przyszłość z kulturą fizyczną.

Wnioski

1. Na podstawie analizy zgromadzonego materiału o aktywności fizycznej studentów kierunku wychowania fizycznego sformułowano następujące wnioski:
2. Studenci kierunku wychowanie fizyczne cechują się korzystnym poziomem aktywności fizycznej, gdyż większość z nich cechuje wysoki poziom, a tylko kilka procent niski.
3. Motywem, którym w głównej mierze kierują się podejmując aktywne formy wypoczynku jest troska o własne zdrowie. Najmniejszą wagę przywiązują do budowania autorytetu wśród swoich rówieśników.
4. Bariery w największym stopniu utrudniająca studentom uczestnictwo w szeroko pojętej kulturze fizycznej jest brak czasu wynikający z toku studiów.
5. Kryterium płci i pochodzenie (miasto, wieś) nie decydowały istotnie o motywach i barierach aktywności fizycznej studentów.
6. Motyw poprawy urody okazał się czynnikiem istotnie statystycznie różnicującym uczestnictwo badanej młodzieży w zajęciach ruchowych. Aspekt ten był najważniejszym motywem w grupie osób prezentujących umiarkowany poziom aktywności fizycznej, a jednym z mniej istotnych w przypadku studentów o niskiej i wysokiej aktywności fizycznej.
7. W obrębie barier utrudniających aktywne spędzanie wolnego czasu znamienne zróżnicowania deklaracji wystąpiły w obrębie wskaźnika BMI oraz uczelnia, w której młodzież studiuje.

Literatura

1. Adamczyk J.G., Grzesiuk J., Boguszewski D., Ochal A., Grzechnik-Siewierska M., Siewierski M. (2012), *Aktywność fizyczna młodzieży w wieku 16-17 lat a jej wiedza na temat roli wysiłku fizycznego w profilaktyce wybranych chorób cywilizacyjnych*. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 10, s. 89-95.

2. Baj-Korpak J., Korpak F., Sudoł G. (2014), *Physical activity of students of University of Physical Education in Krakow and the Faculty of Physical Education and Sport in Biała Podlaska*. *Antropomotoryka*, 66 (24), s. 59-68.
3. Baj-Korpak J., Soroka A., Korpak F. (2009), *Physical activity of students of Tourism and Recreation Faculty in State School of Higher Vocational Education in Biała Podlaska and The Faculty of Physical Education in Biała Podlaska*, W: K. Turowski (red.), *Wellness and success. Vol. 1*. Lublin, NeuroCentrum, s. 11-26.
4. Baj-Korpak J., Soroka A., Sudoł G. (2014), *Poziom aktywności fizycznej studentów kierunku Wychowanie Fizyczne AWF w Krakowie*. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 10, s. 9-15.
5. Bergier B., Stępień E., Niżnikowska E., Bergier J. (2014), *Aktywność fizyczna kobiet i mężczyzn studiujących w Państwowej Szkole Wyższej w Białej Podlaskiej*. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 20 (2), s. 166-170.
6. Biernat E. (2011), *Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy na przykładzie wybranych grup zawodowych*. Oficyna Wydawnicza, SGH, Warszawa.
7. Biernat E., Stupnicki R. (2010), *Pomiar codziennej aktywności fizycznej według IPAQ*, W: K.S. Klukowski (red.), *Medycyna aktywności fizycznej z elementami psychologii i pedagogiki*. T. 1, AWF, Warszawa, s. 126-132.
8. Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K. (2007), *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska*. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 51 (1), s. 47-54.
9. Bomirska L. (2000), *Struktura aktywności sportowej w środowisku studenckim*, W: S. Drozdowski, L.B. Dworak, E. Wachowski (red.), *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach sportowych*. Monografie nr 331, Poznań, AWF, s. 211-216.
10. Bytniewski M., Huk-Wieliczuk E. (2005), *Bariery uczestnictwa studentów turystyki i rekreacji w wykorzystaniu czasu wolnego*, J. Oździński (red.), *Rekreacja, turystyka, kultura w zagospodarowaniu czasu wolnego*. AWFis, Gdańsk, s. 247-253.
11. Craig C.L., Marshall A.L., Sjostrom M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P. (2003), *International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity*. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 35, s. 1381-1395.
12. Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C. (2012), *Social determinants of health and well-being among young people. Health behavior in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey* (Health policy for children and adolescents No. 6). WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, s. 129-132.
13. Garbaciak W., Mynarski W., Czaplak K., Rozpara M. (2008), *Wydolność tlenowa studentów o zróżnicowanej aktywności fizycznej*, W: W. Mynarski (red.), *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. AWF, Katowice, s. 306-321.
14. Garbaciak W., Byrska E., Gorgoń A., Stanisław J. (2002), *Elementy otoczenia społecznego ucznia a efektywność fizyczna w wieku dorosłym*. *Zeszyty Metodyczno-Naukowe*, AWF Katowice, 12, s. 157-169.
15. GUS (2009), *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 r.*, Warszawa.
16. Hallal P., Andersen L.B., Bull F.C., Guthold R., Haskell, W. (2012), *Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects*. *The Lancet Journals*, 380 (9838), s. 247-257.
17. Jurczak A. (2005), *Aktywność ruchowa młodzieży w czasie wolnym: preferencje - bariery - uwarunkowania*. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, nr 12, s. 25-30.
18. Kijo P. (2010), *Aktywność fizyczna wśród studentów kierunków pedagogicznych łódzkiej uczelni publicznych i niepublicznych*, W: Z. Barabasz, E. Zadarko (red.), *Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą*. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie, Krosno, s. 157-180.
19. Klarin M., Pororoković A., Sacic S.S., Arnaudova V. (2012), *Some characteristics of social interactions among adolescents in Croatia, Bosnia and Herzegovina, and Macedonia*. *J Psychol Res Behav Manag*, 5, s. 163-172.
20. Lisicki T. (2007), *Aktywność ruchowa studentów kończących studia*, W: D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Uniwersytet Szczeciński, Szczecin, s. 144-149.
21. Lisowska J. (2006), *Rekreacja ruchowa osób dorosłych*, W: A. Dąbrowski (red.), *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. AlmaMer, WSE, AWF Warszawa, s. 88-107.
22. Lisowska J., Kłodecki A. (2005), *Aktywność fizyczna w stylu życia Polaków*, W: W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha-Szajek (red.), *Hotelarstwo, Rekreacja, Turystyka. Kierunki przemian w świecie postindustrialnym*. Poznań, WSHiG, s. 458-469.
23. Mogiła-Lisowska J. (2010), *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków: uwarunkowania i styl uczestnictwa*. AWF, Warszawa, *Studia i Monografie*, nr 136.
24. Mogiła-Lisowska J. (2010), *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków – uwarunkowania i styl uczestnictwa*. Warszawa, AWF.
25. Niżnikowska E., Bergier J., Bergier B., Stępień E. (2014), *The year of study and the physical activity of students of selected fields of study at State School of Higher Education in Biała Podlaska*. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2, p. 67-75.

26. Novak D., Doubova S.V., Kawachi I. (2016), *Social capital and physical activity among Croatian high school students*. Public Health, DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2016.02.002>.
27. Piątkowska M. (2010), *Uczestnictwo Polaków w aktywności fizycznej w porównaniu do innych krajów Unii Europejskiej*, W: K. Buśko, J. Charzewska, K. Kaczanowski (red.), *Współczesne metody badań aktywności, sprawności i wydolności fizycznej człowieka*. Warszawa, AWF, s. 38-57.
28. Piątkowska M. (2012), *Wiek jako czynnik różnicujący poziom aktywności fizycznej polskiej populacji*. Antropomotoryka, 59, s. 17-29.
29. Prusik K., Zaporozhanov V., Görner K., Prusik K. (2009), *Stan aktywności fizycznej w stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*. Problemy Wychowania Fizycznego i Sportu, 12, s. 229-233.
30. Ridgers N.D., Salmon J., Parrish A.M., Stanley R.M., Okely A.D. (2012), *Physical Activity During School Recess. A Systematic Review*. American Journal of Preventive Medicine, 43 (3), s. 320-328.
31. Rothon C., Goodwin L. (2012), *Family social support, community «social capital» and adolescents' mental health and educational outcomes: a longitudinal study in England*. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 47, s. 697-709.
32. Sas-Nowosielski K. (2009), *Determinanty wolnoczosowej aktywności fizycznej młodzieży i ich implikacje dla procesu wychowania do uczestnictwa w kulturze fizycznej*. Katowice, AWF.
33. Sokołowski M. (2008), *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) jako miernik oceny aktywności fizycznej studentów Akademii Wychowania Fizycznego*, W: E. Szczepanowska, M. Sokołowski (red.), *Aktywność fizyczna i odżywianie się jako uwarunkowania promocji zdrowia*. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań, s. 113-124.
34. Sokołowski M., Bronowicki S., Kaiser A. (2008), *Nowoczesne formy aktywności fizycznej*, W: E. Szczepanowska, M. Sokołowski (red.), *Aktywność fizyczna i odżywianie się jako uwarunkowania promocji zdrowia*. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania, Poznań, s. 257-270.
35. Stępień E., Bergier B., Niżnikowska E., Bergier J. (2015), *Selected factors differentiating the forms of physical activity taken up or expected by the students of PSW in Biała Podlaska*. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 10 (2), s. 87-94.
36. Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J.R., Daniels S.R., Dishman R.K., Gutin B., Hergenroeder A.C., Nixon P.A., Pivarnik J.M., Rowland T., Trost S., Trudeau F. (2005), *Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth*. The Journal of Pediatrics, 146, s. 732-737.
37. Szczeklik A. (2010), *Choroby wewnętrzne. Stan wiedzy na rok 2010*. Medycyna Praktyczna, Kraków.
38. Wang Z., Byrne N.M., Kenardy J.A., Hills A. (2005), *Influences of ethnicity and socio-economic status on the body dissatisfaction and eating behaviour of Australian children and adolescents*. Eat Behav. 6, s. 23-33.
39. Wasilewska M., Bergier J. (2015), *Physical activity level of the youth in selected countries of the world*. Health Problems of Civilization, 9 (3), s. 39-46.
40. Winiarski R. (1988), *Motywacja turystyczna: struktura i społeczne uwarunkowania*. Problemy Turystyki, 2 (40), s. 5-15.
41. www.ipaq.ki.se (data dostępu: 24.02.2016).