

**Aleksandra Nowak, Jacek Adrian,  
Andrzej Wieczorek, Monika  
Sławek, Marian Rzepko, Paweł Król**

---

**Aktywność fizyczna na przykładzie  
studentek Akademii Wychowania  
Fizycznego w Poznaniu oraz  
Uniwersytetu Przyrodniczego w  
Poznaniu**

---

Ekonomiczne Problemy Usług nr 98, 141-154

---

2012

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

**Aleksandra Nowak**

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

**Jacek Adrian, Andrzej Wieczorek**

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

**Monika Sławek**

Uniwersytet Łódzki

**Marian Rzepko, Paweł Król**

Uniwersytet Rzeszowski

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA PRZYKŁADZIE STUDENTEK  
AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POZNANIU  
ORAZ UNIwersYTETU PRZYRODNICZEGO W POZNANIU**

**Wprowadzenie**

Badania nad aktywnością fizyczną dostarczają informacji na temat kondycji fizycznej społeczeństwa. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje na niewielką aktywność ludzi w różnym wieku. Liczne doniesienia z badań potwierdzają coraz większy wzrost jednej z poważniejszych chorób cywilizacyjnych, jaką jest otyłość. Według WHO Polska przoduje w Europie pod względem gwałtowności przyrostu liczby osób, u których stwierdza się nadwagę. Niewątpliwie jest to powiązane z małą aktywnością fizyczną. Powszechnie wiadomo, że aktywność ruchowa wydłuża życie i pozwala w lepszej kondycji funkcjonować w okresie starości oraz pokonywać trudy dnia codziennego. Szeroko pojęta aktywność fizyczna powinna być wdrażana w życie każdego człowieka już od najmłodszych lat przez wyrabianie prozdrowotnych nawyków, począwszy od tak banalnych czynności, jak na przykład rezygnacja z jazdy windą i pokonanie trasy po schodach czy prze mierzanie danego odcinka rowerem, a nie samochodem. Przykłady można mnożyć, a w praktyce polega to na tym, aby dana forma ruchu spowodowała skurcze

mięśni, a wydatek energii przekroczył poziom energii spoczynkowej. Cytowana Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że osoby zdrowe w wieku od 18. do 65. roku życia powinny poddawać się umiarkowanej aktywności fizycznej 5 razy w tygodniu po 30 minut, a przy intensywnej aktywności – 3 razy w tygodniu przynajmniej po 20 minut. W aktywności tej należy również uwzględnić w programie tygodniowym ćwiczenia siłowe i wytrzymałościowe.

Badania dostarczają dowodów na to, że regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych należy do ważnych czynników poprawiających naszą sprawność fizyczną i zdrowie<sup>1</sup>. Stwierdza się, że ze względów zdrowotnych lepsza jest jakakolwiek aktywność fizyczna niż jej brak. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że służy ona zdrowiu wówczas, gdy jej intensywność, objętość i częstotliwość są dostosowane do indywidualnych możliwości człowieka<sup>2</sup>.

Aktywność fizyczna odgrywa w naszym życiu ogromną rolę, niestety rzadko jest ona regularna. Większość zapomina, że tak zwany aktywny wypoczynek jest dla organizmu korzystniejszy niż wypoczynek bierny. Systematyczna aktywność ruchowa wpływa nie tylko na szczupłość ciała, lecz dzięki lepszemu dotlenieniu mózgu usprawnia pamięć i koncentrację. Szczególnie korzystny wpływ na zdrowie ma ruch na świeżym powietrzu, dlatego tak ważna jest edukacja w zakresie aktywności fizycznej. Obecnie w Polsce widoczna jest tendencja do ograniczania i zmniejszania liczby zajęć z wychowania fizycznego na ostatnim etapie edukacji, jakim są studia wyższe. Od wielu lat systematycznie zmniejszana jest liczba semestrów, w których prowadzone są zajęcia z wychowania fizycznego. Ostatecznie na większości uczelni w kraju zajęcia te ograniczono na studiach stacjonarnych do dwóch semestrów.

## 1. Materiał i metody

Badania przeprowadzono wśród studentek w wieku 19–22 lata z Akademii Wychowania Fizycznego, Wydziału Wychowania Fizycznego, oraz z ośmiu wydziałów Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Ankiety rozprowadzono wśród 335 studentek (90 z AWF i 245 z UP). Do analizy poziomu aktywności

---

<sup>1</sup> Z. Cendrowski, *Pożądana norma aktywności ruchowej człowieka*, „Lider” 2007, nr 196; Z. Żukowska, *Potrzeby i styl życia człowieka wobec zagrożeń cywilizacyjnych i jego zdrowia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1995, nr 3.

<sup>2</sup> Z. Cendrowski, dz.cyt.; M. Brudnik, *Zmieniający się status rodziców uczniów w szkole a fizyczna edukacja*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2008, nr 8.

fizycznej badanej grupy studentek wykorzystano metodę opartą na kwestionariuszu ankiety. Badana grupa dokonała samooceny poziomu swojej aktywności fizycznej oraz form spędzania wolnego czasu. W kwestionariuszu zamieszczono pytania związane z aktywnością pozauczelnianą, rekreacyjną studentek w ciągu tygodnia nauki, weekendy i w czasie przerw wakacyjnych. Ankietowane studentki miały wybór spośród wielu dyscyplin sportowych, takich jak biegi, pływanie, gry zespołowe, taniec, aerobik, siłownia, spinning itp. Ankietę przeprowadzono anonimowo. Pytania miały charakter zamknięty i półotwarty. W pytaniach półotwartych możliwy był wybór odpowiedzi „inne”. W ankiecie respondentki zaznaczyły aktualną masę ciała i wysokość ciała. Na tej podstawie wyliczono wskaźnik *Body Mass Index* (BMI) badanych grup. Do analizy liczbowej i procentowej uzyskanych wyników wykorzystano program Statistica 11.

## 2. Analiza wyników

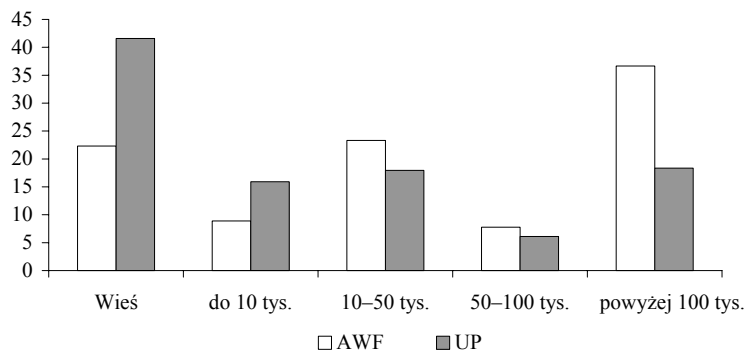
W tabeli 1 przedstawiono charakterystykę somatyczną obu badanych grup. Studentki z Akademii Wychowania Fizycznego odznaczają się większą średnią masą ciała i jego wysokością. Naturalną konsekwencją jest więc wyższy średni wskaźnik BMI, wynoszący 21,92, niż studentki Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, mające ten wskaźnik na poziomie 21,19 przy różnicach statystycznie istotnych.

Tabela 1

Charakterystyka somatyczna badanych grup studentek Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu

Lp.	Nazwa uczelni	Liczebność grup (n)	Wiek badanych	Masa ciała (kg)	Wysokość ciała (cm)	BMI
1.	Akademia Wychowania Fizycznego	90	21,70 ±0,86	65,83 ±11,32	172,72 ±9,49	21,92 ±2,24
2.	Uniwersytet Przyrodniczy	245	19,84 ±0,90	61,50 ±10,58	170,00 ±7,89	21,19 ±2,72
			P = 0,0001	P = 0,001	P = 0,008	P = 0,02

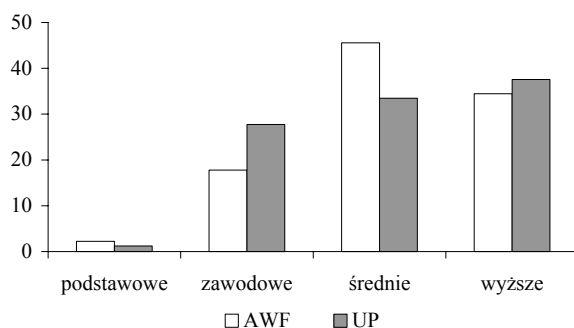
Z analizy uzyskanych danych wynika, że 41,63% studentek z Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu pochodzi ze wsi, a tylko 23,33% studentek z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Różnice między badanymi grupami są statystycznie istotne (wykres 1).



Wykres 1. Miejsce zamieszkania studentek AWF i UP (%)

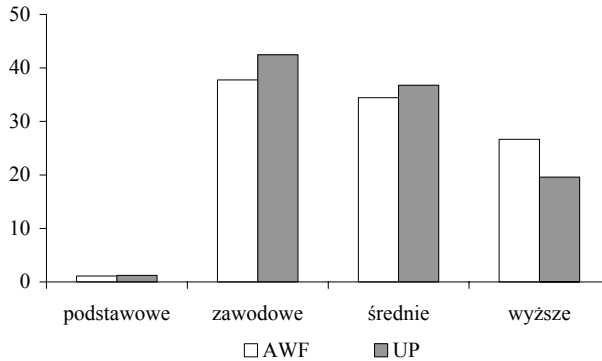
Źródło: badania własne.

Na podstawie analizy poziomu wykształcenia rodziców badanych, którą przedstawiono na wykresie 2, stwierdzono, że matki studentek UP w większości mają wykształcenie wyższe (37,55%) i średnie (33,46%) natomiast matki studiujących na AWF odwrotnie – średnie (45,55%) i wyższe (34,44%). W przypadku ojców badanych studentek w obu grupach odnotowano przewagę wykształcenia zawodowego, odpowiednio 37,77% na AWF i 42,45% na UP. Stwierdzone różnice na poziomie wyższego wykształcenia ojców nie są statystycznie istotne (wykres 3).



Wykres 2. Poziom wykształcenia matek studentek AWF i UP (%)

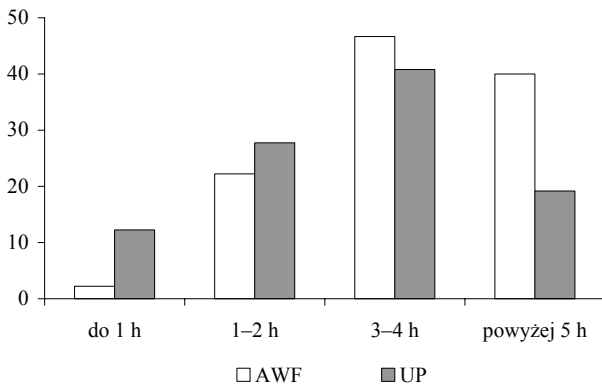
Źródło: badania własne.



Wykres 3. Poziom wykształcenia ojców studentek AWF i UP (%)

Źródło: badania własne.

Obie badane grupy zapytano o czas wolny w ciągu tygodnia nauki. Najwięcej studiujących na obu uczelniach stwierdziło, że czas ten obejmuje 3–4 godziny tygodniowo. Aż 40% studentek AWF dysponuje pięcioma godzinami czasu wolnego lub więcej (wykres 4).

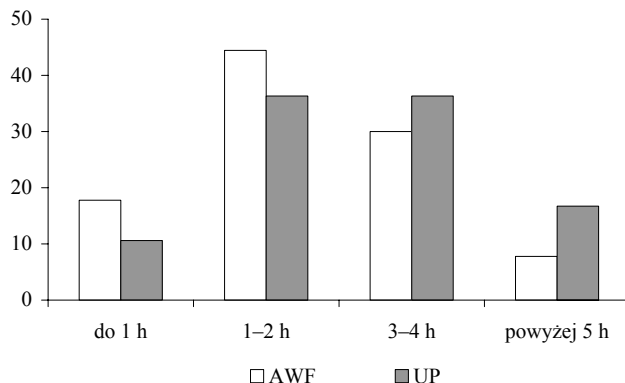


Wykres 4. Czas wolny w ciągu tygodnia zajęć (%)

Źródło: badania własne.

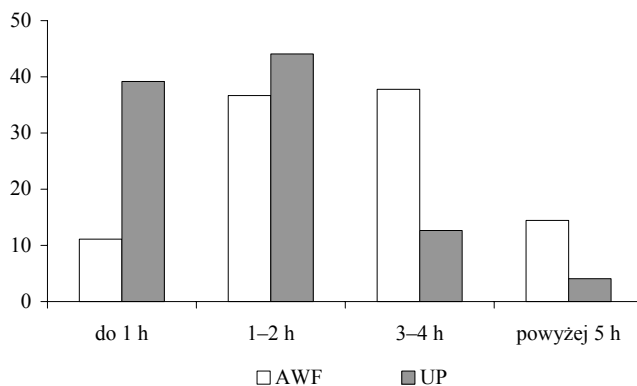
Spośród studiujących na AWF 44,44% studentek poświęca na naukę od jednej do dwóch godzin tygodniowo. Jedną lub dwie godziny tygodniowo oraz trzy lub cztery godziny tygodniowo na naukę przeznaczają 36,32% studentek UP. Staty-

stycznie istotne różnice między badanymi grupami wykazano w przypadku osób, które na naukę poświęcają ponad 5 godzin tygodniowo (wykres 5).



Wykres 5. Czas poświęcany na naukę w ciągu tygodnia (%)

Źródło: badania własne.



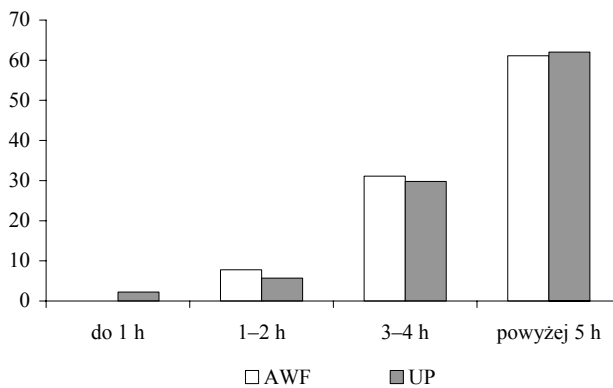
Wykres 6. Czas poświęcany na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia nauki (%)

Źródło: badania własne.

Studentki AWF zdecydowanie więcej czasu poświęcają na różne formy aktywności fizycznej (1–2 godz. – 32,22%, 3–4 godz. – 32,22%, powyżej pięciu godzin – aż 23,33%). Na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu do jednej godziny poświęca 40,82% badanych, od jednej do dwóch godzin deklaruje

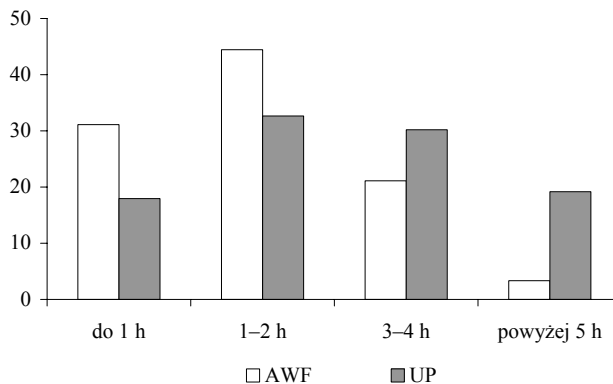
42,44% kobiet i zaledwie 4,48% – powyżej pięciu godzin tygodniowo. Okazuje się, że charakter uczelni prawdopodobnie determinuje aktywność fizyczną, deklarowaną przez ankietowane (wykres 6).

Na podstawie analizy wyników można stwierdzić, że obie badane grupy dysponują podobnym poziomem czasu wolnego w ciągu weekendu, który wynosi około 60% (wykres 7). Aż 44,44% ankietowanych z AWF deklaruje od jednej do dwóch godzin spędzonych na nauce w weekend, a 32,25% studentek UP (wykres 8).



Wykres 7. Czas wolny podczas weekendu (%)

Źródło: badania własne.

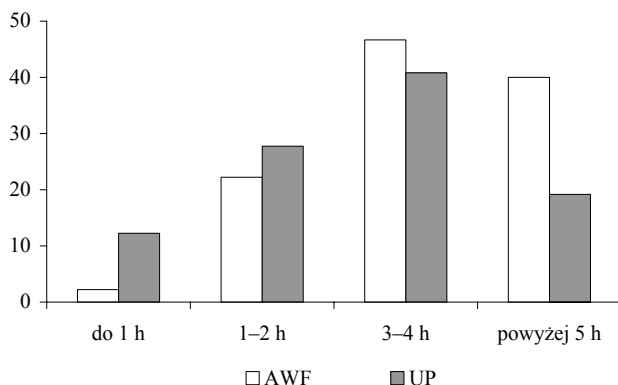


Wykres 8. Czasu poświęcany na naukę w czasie weekendu (%)

Źródło: badania własne.

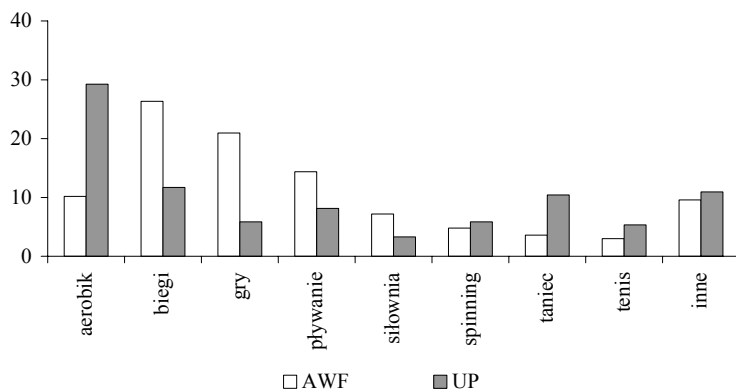


Ponad 44% ankietowanych studentek UP deklaruje, że zaledwie od jednej do dwóch godzin poświęca na różne formy aktywności fizycznej. Studentki z AWF w Poznaniu odpowiedziały, że w 37,77% spędzają aktywnie czas wolny w trakcie weekendu – aż 14,44% przeznaczają powyżej pięciu godzin na aktywność ruchową. Mimo bogatego programu zajęć ruchowych oferowanych przez Akademię Wychowania Fizycznego, studentki tej uczelni podejmują aktywność fizyczną również podczas weekendu (wykres 9).



Wykres 9. Czas podejmowania aktywności fizycznej w czasie weekendu (%)

Źródło: badania własne.

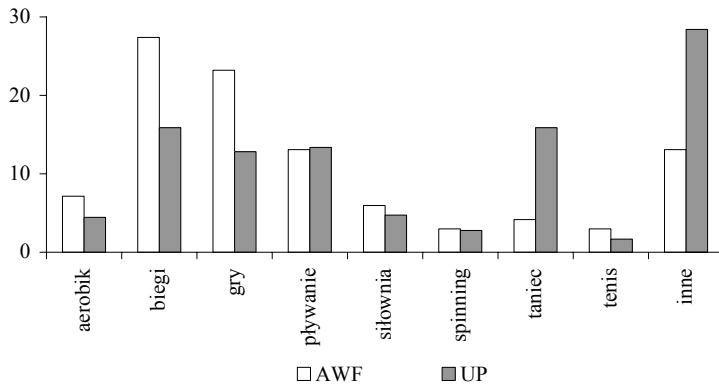


Wykres 10. Formy aktywności fizycznej w ciągu tygodnia (%)

Źródło: badania własne.

Dla badanej grupy kobiet studiujących na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu charakterystyczne jest, że podejmowana przez nie forma aktywności ruchowej w ciągu tygodnia dotyczy głównie zajęć muzyczno-ruchowych, w tym aerobik (29,26%) i taniec (10,43%). Studentki AWF chętniej podejmują aktywność fizyczną wymagającą lepszej kondycji fizycznej, na przykład bieganie (26,34%) oraz zespołowe gry sportowe (20,95%) – wykres 10.

O ile w ciągu weekendu studiujące na AWF podejmują taki sam rodzaj aktywności fizycznej jak w ciągu tygodnia nauki, o tyle 29% studentek z UP deklaruje udział w innych formach aktywności ruchowej, niewymienionych w ankiecie (wykres 11).

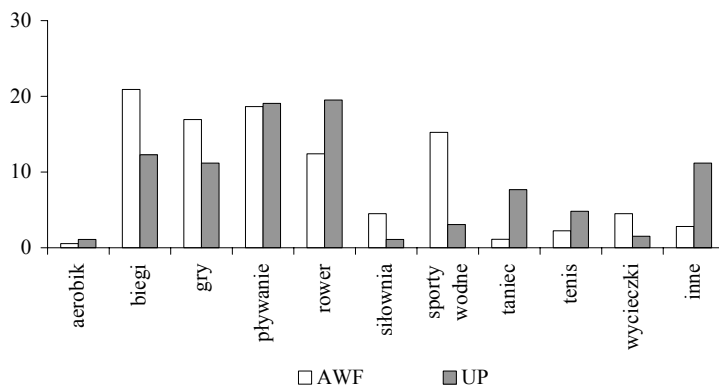


Wykres 11. Formy aktywności fizycznej w weekend (%)

Źródło: badania własne.

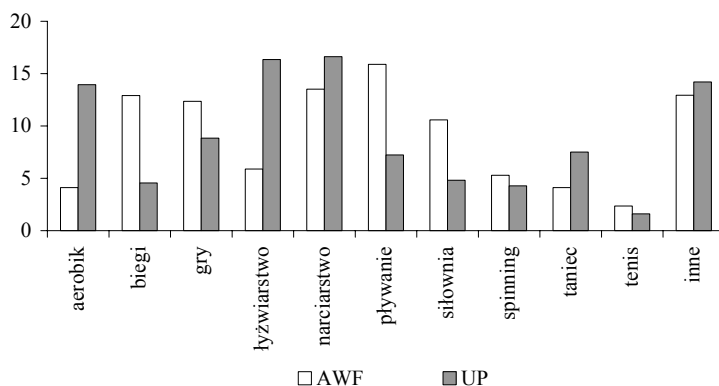
Z analizy danych wynika, że widoczne są preferowane przez badane studentki rodzaje aktywności fizycznej w trakcie letniej przerwy wakacyjnej. Biegi, zespołowe gry sportowe i jazda rowerem to podstawowe formy aktywności fizycznej studiujących na poznańskiej AWF i UP w Poznaniu (wykres 12).

Można stwierdzić, że w okresie zimowym głównymi formami aktywności ruchowej osób studiujących na AWF jest pływanie (15,88%), narciarstwo (13,52%), biegi (12,94%) oraz zespołowe gry sportowe (12,35%). Dla osób studiujących na UP w Poznaniu są to: narciarstwo (16,62%), łyżwiarstwo (16,35%), aerobik (13,94%) i inne formy aktywności ruchowej (14,20%) – wykres 13.



Wykres 12. Rodzaj aktywności fizycznej podejmowanej latem (%)

Źródło: badania własne.

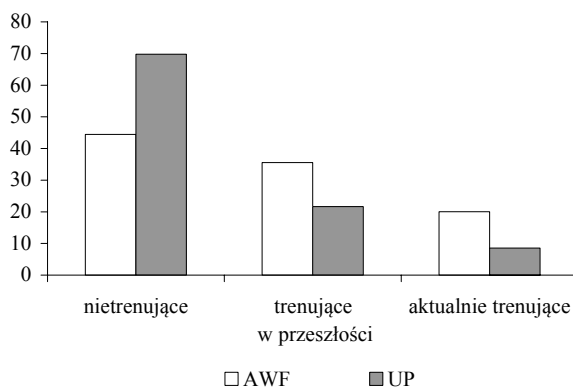


Wykres 13. Formy podejmowanej aktywności fizycznej w okresie zimowym (%)

Źródło: badania własne.

Fakt, że ponad połowa studentek z Akademii Wychowania Fizycznego uprawia lub trenuje jakąś dyscyplinę sportu, nie wydaje się zaskakujący. Zaledwie 30% studentek z UP obecnie lub w przeszłości podało, że ma powiązanie ze sportem (wykres 14).

Z badań wynika, że rodzaj uczelni wyższej, który obrały studiujące kobiety, może być czynnikiem motywującym do podejmowania aktywności fizycznej. Aktywny tryb życia prawdopodobnie jest stymulowany przez nauczycieli akademickich, koleżanki i kolegów, których duży odsetek regularnie uczestniczy



Wykres 14. Odsetek studentek uprawiających obecnie bądź w przeszłości sport wyczerpujący

Źródło: badania własne.

w treningach prowadzonych w klubach sportowych. Pochodzenie i rodzina w nieznanym stopniu determinują uczestnictwo w aktywności fizycznej, co potwierdzają badania przeprowadzone przez innych autorów<sup>3</sup>. Charakter studiów na AWF promuje zdrowy styl życia, co prawdopodobnie ma duży wpływ na uczestnictwo studiujących w różnego rodzaju aktywności ruchowej. Spostrzeżenie to potwierdzają badania przeprowadzone wśród uczniów Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu<sup>4</sup>.

Zauważono, że mimo iż profil Uniwersytetu Przyrodniczego nie sprzyja podejmowaniu aktywności fizycznej, to studentki w miarę swoich możliwości chętnie podejmują aktywność w czasie wolnym. Weześniejsze badania na tej uczelni udowodniły, że badane w większości przypadków chciałyby uczestniczyć w zorganizowanych zajęciach z wychowania fizycznego przez wszystkie lata studiów, a nie tylko na dwóch pierwszych semestrach<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> Tamże.

<sup>4</sup> J. Adrian, *Aktywność fizyczna i sposób spędzania czasu wolnego w rodzinach uczniów szkoły sportowej*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Poznań 2010, s. 21–29.

<sup>5</sup> A. Nowak, *Aktywność fizyczna studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu*, w: *Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci*, red. E. Zadarko, Z. Barabasz, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2009, s. 109.

Aktywność fizyczna podejmowana przez ludzi powinna być zgodna z zasadą: „moje zdrowie w moich rękach”<sup>6</sup>. Świadome podejmowanie aktywności fizycznej wiąże się z podnoszeniem stanu zdrowia psychofizycznego człowieka. Obecnie można zaobserwować tendencję do aktywnego spędzania czasu wolnego. Społeczeństwo zaczyna dostrzegać pozytywne aspekty zdrowego trybu życia, co wiąże się z podnoszeniem aktywności ruchowej i sposobem zdrowego odżywiania. Oprócz tradycyjnych form aktywności ruchowej (biegi, zespołowe gry sportowe, rower), wzrosło zainteresowanie nowymi formami aktywności, adresowanymi do ludzi o różnej kondycji i w różnym wieku. Do najczęściej wybieranych można zaliczyć nordic walking, spinning, jogę, pilates, aqua aerobik. Być może należy się zastanowić nad możliwością wprowadzenia innych form aktywności ruchowej w ramach obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego na uczelniach wyższych.

## Zakończenie

Z przeprowadzonych badań można wyciągnąć następujące wnioski:

1. Do najczęściej podejmowanych form aktywności ruchowej w czasie wolnym w trakcie tygodnia nauki, weekendów oraz w czasie przerw wakacyjnych wśród studentek Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu należą bieganie, zespołowe gry sportowe, pływanie oraz narciarstwo w okresie zimowym.
2. Wśród studentek Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu można zaobserwować różne formy aktywności fizycznej w zależności od okresu, w którym jest podejmowana ta aktywność, czyli w tygodniu nauki (aerobik), weekendy (taniec, inne), w czasie wakacji letnich (jazda na rowerze) czy zimowych (łyżwiarstwo, narciarstwo).
3. Studentki Akademii Wychowania Fizycznego poświęcają więcej czasu na aktywność fizyczną zarówno w tygodniu nauki jak i w weekendy w porównaniu ze studentkami z Uniwersytetu Przyrodniczego.
4. Studentki Uniwersytetu Przyrodniczego deklarują, że nauka zabiera im więcej wolnego czasu niż studentkom z AWF, zarówno w ciągu tygodnia nauki jak i w weekendy.

---

<sup>6</sup> A. Krawański, *Nauczyciele wychowania fizycznego w procesie społecznej edukacji prozdrowotnej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1996, nr 2.

5. Ponad 55% studentek Akademii Wychowania Fizycznego brało udział w zorganizowanych zajęciach sportowych lub nadal uczestniczy w procesie treningowym w klubach sportowych.

## Literatura

- Adrian J., *Aktywność fizyczna i sposób spędzania czasu wolnego w rodzinach uczniów szkoły sportowej*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Poznań 2010.
- Brudnik M., *Zmieniający się status rodziców uczniów w szkole a fizyczna edukacja*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2008, nr 8.
- Cendrowski Z., *Pożądana norma aktywności ruchowej człowieka*, „Lider” 2007, nr 196.
- Charzewski J., *Aktywność sportowa Polaków. Akademia Wychowania Fizycznego*, Warszawa 1997.
- Charzewski J., Jajszczyk., Chabrom E., *Aktywność fizyczna w Polsce w różnych grupach według wieku i płci. Otyłość, żywienie, aktywność fizyczna, zdrowie Polaków*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 1997.
- Krawański A., *Nauczyciele wychowania fizycznego w procesie społecznej edukacji prozdrowotnej*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1996, nr 2.
- Nowak A., *Aktywność fizyczna studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu*, w: *Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci*, red. E. Zadarko, Z. Barabasz, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2009.
- Pietrzak M., Wieczorek A., Adrian J., Jadczyk Ł., Śliwowski R., *Sposób spędzania czasu wolnego rodziny na przykładzie rodzin uczniów szkoły średniej pochodzących z małego miasta*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, Poznań 2010.
- Żukowska Z.: *Potrzeby i styl życia człowieka wobec zagrożeń cywilizacyjnych i jego zdrowia*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1995, nr 3.

**PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS  
FROM POZNAŃ UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION  
AND POZNAŃ UNIVERSITY OF LIFE SCIENCE**

**Summary**

The research was carried out among students from Poznań University of Physical Education from Physical Education faculty and Poznań University of Life Science from eight faculties. The answers of 335 women, 90 of which from University of Physical Education and 245 from Poznań University from Life Science were the subject of the analyses at the age between 19 and 23. The following study presents the results of the questionnaire research among the students. The analysed group was asked about their level of physical activities and the ways of spending free time at weekdays, weekends, summer and winter time. Students could choose a lot of kinds of sport activities, like running, swimming, games, dancing, aerobic, gym, spinning, etc. The questionnaire was anonymous and there were open and half open questions. Students were also asked about their weight and height. At this base the Body Mass Index was defined. By the program of Statistica 11 the analysis were done.

The most popular sports activities among women from University of Physical Education in their free time and weekdays were: running, sports games, swimming and skiing in winter time. Among women from Poznań University of Life Science we observed different forms of activities which depend on time, for example aerobic in weekdays, dancing at weekends, riding bikes in summer time and skiing and skating in winter. It was also observed that students from University of Physical Education spend more time on physical activities in weekdays and weekends contrary to students from Poznań University of Life Science. Women from the University of Life Science claim to spend more time on studying in weekdays and weekends than the students from University of Physical Education. More than 55 % students from the University of Physical Education declare that they were or are still practicing some kind of sport.