

Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne

Nr 5 maj 2014 538 (LXI)
indeks 381608 CENA 22,50 ZŁ (w tym 5% VAT)

Miesięcznik nauczycieli, t...

**Aktywność
fizyczna
studentek**

**Ćwiczenia
relaksacyjne
Tai Chi**

Wady postawy dzieci

**Siatkówka dla sprawnych
niepełnosprawnych**

Twoje zdrowie

– to aktywność od najmłodszych lat

82110301405005

ISSN 0860-8075

05



9 770860 807408

przez około 2-3 godziny w tygodniu⁵. Główną motywacją studentów do podejmowania aktywności fizycznej jest poprawa samopoczucia po ćwiczeniach fizycznych oraz chęć poprawy zdrowia i kondycji fizycznej⁶. Mimo aprobaty zachowań prozdrowotnych przez polską młodzież, 1/3 z nich deklaruje jakieś nałogi. Jeśli chodzi o zachęcanie młodych ludzi do uprawiania sportu znacząca rolę odgrywają tutaj rodzice, znajomi a także nauczyciele. Mogą pełnić rolę modeli wskazujących młodzieży, iż aktywność fizyczna przynosi korzyści zarówno zdrowotne jak i emocjonalne. Od szkoły podstawowej po uniwersytet należy kształtować u dzieci i młodych dorosłych zdrowe przekonania i dobre nawyki związane z uprawianiem sportu. Dlatego ważne jest, aby monitorować stan aktywności fizycznej uczniów i częściej motywować ich do uprawiania aktywności fizycznej w celu poprawy ich zdolności motorycznych, a także kondycji fizycznej, samopoczucia i zdrowia. Celem badania jest przedstawienie poziomu aktywności fizycznej, motywacji do aktywności fizycznej oraz antyzdrowotnych zachowań polskich studentek studiujących kierunki pedagogiczne na Uniwersytecie Szczecińskim.

Metodologia

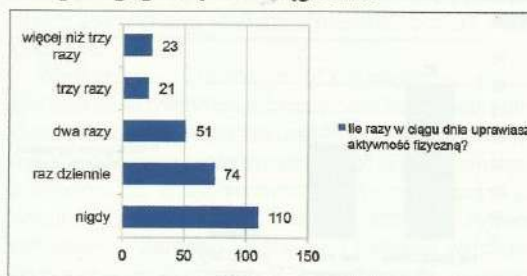
Próba badawcza składała się z 300 studentek różnych lat i kierunków studiów pedagogicznych (n=300) w wieku od 20 do 25 lat. Do zbadania poziomu aktywności fizycznej, motywacji do aktywności fizycznej i zachowań antyzdrowotnych zastosowano sporządzony przez badacza kwestionariusz zawierający 7 pytań dotyczących poszczególnych zagadnień. Studentów pytano: *Jak często uprawiają aktywność fizyczną w ciągu dnia, tygodnia i miesiąca; jaki rodzaj aktywności fizycznej/sportu uprawiają; Dlaczego uprawiają aktywność fizyczną; Jakiego rodzaju używki stosują oraz na jakie chroniczne choroby chorują?* Badanie przeprowadzono w listopadzie i grudniu 2013 na Uniwersytecie Szczecińskim w Instytucie Pedagogiki.

Wyniki

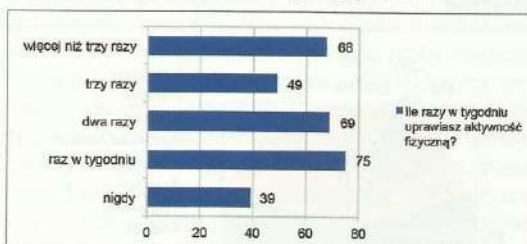
Wyniki pokazują, że około 56% ankieterowanych studentek uprawia przynajmniej raz dziennie aktywność fizyczną, zaś tylko 15% nie uprawia codziennie aktywności fizycznej. Raz dziennie aktywność fizyczną uprawia około 25% studentek, dwa razy dziennie 17% ankieterowanych, zaś trzy razy dziennie lub więcej niż trzy razy około 15% – wykres 1.

Około 87% studentek uprawia aktywność fizyczną przynajmniej raz w tygodniu. Tylko 13% nie uprawia co tydzień żadnej aktywności fizycznej. 25% ankieterowanych jest aktywnych fizycznie raz w tygodniu, 23% dwa razy

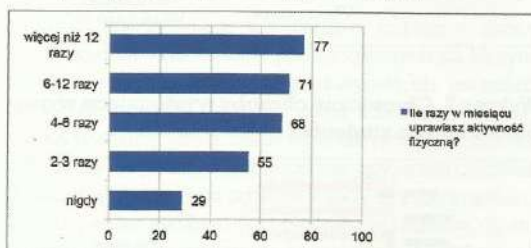
Wykres 1. Aktywność fizyczna studentek kierunków pedagogicznych w ciągu dnia



Wykres 2. Aktywność fizyczna studentek kierunków pedagogicznych w ciągu tygodnia



Wykres 3. Aktywność fizyczna studentek kierunków pedagogicznych w ciągu miesiąca



Wykres 4. Motywy uprawiania aktywności fizycznej w grupie młodych kobiet studiujących kierunki pedagogiczne



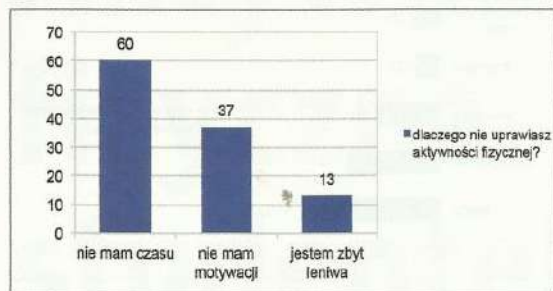
⁵ T. Maszczak, *Nauczyciel jako centralna postać w edukacji zdrowotnej uczniów*, w: pod red. W. Wróny-Wolny i in., *Nauczyciel w edukacji zdrowotnej*, Zeszyty Naukowe, AWF Kraków, 2002, s. 86.

⁶ K. Prusik i in., *Stan aktywności fizycznej w stylu życia studentów akademii wychowania fizycznego i sportu w Gdańsku*, Проблеми Фізичного Виховання і Спорту, 2009, s. 12.

³ D. Palica i in., *Motywy podejmowania przez studentów aktywności ruchowej. Aktywność przez całe życie, zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą*, Krosno 2010.

⁴ A. Nowak, *Aktywność fizyczna studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu*, w: pod red. Z. Barabasz, E. Zadarki, *Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą*, Krosno 2010.

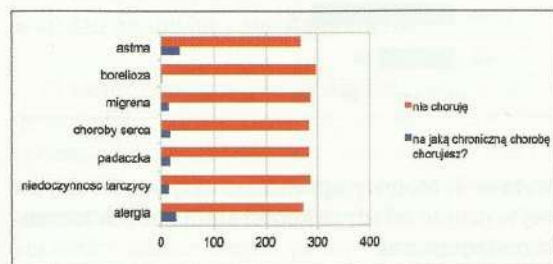
Wykres 5. Motywy niepodjęcia aktywności fizycznej przez studentki kierunków pedagogicznych



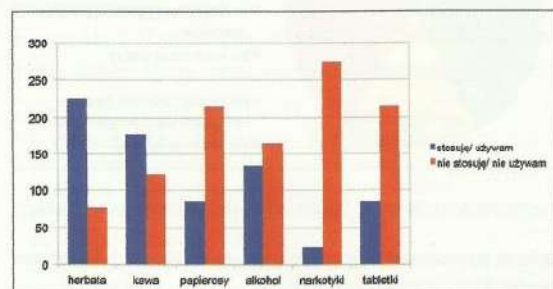
Wykres 6. Rodzaje aktywności fizycznej uprawianej przez młode kobiety studiujące kierunki pedagogiczne



Wykres 7. Chroniczne choroby występujące w grupie badanych studentek



Wykres 8. Użytki stosowane w badanej próbie młodych kobiet studiujących kierunki pedagogiczne



w tygodniu, 16% trzy razy i ponad trzy razy w tygodniu około 23% badanych – wykres 2.

W ciągu miesiąca około 26% studentek kierunków pedagogicznych jest aktywna ruchowo więcej niż 12 razy, około 24% 6-12 razy w miesiącu, około 23% 4-6 razy i nieco powyżej 18% 2-3 razy w miesiącu – wykres 3.

Jeżeli chodzi o motywację studentek do podejmowania aktywności ruchowej, 24% ankietowanych decyduje się na nią, ponieważ po ćwiczeniach fizycznych czują się lepiej. Po 17% respondentek odpowiedziało, że uprawia aktywność fizyczną ponieważ to lubią i chcą być zdrowe. 12% ćwiczy bądź spędza aktywnie czas, ponieważ mają wolny czas. 11% badanych brak motywacji do ćwiczeń sportowych i innych rodzajów aktywności ruchowej. Niektóre osoby decydują się na zajęcia sportowe, ponieważ stanowią one okazję do spotkania się z przyjaciółmi (10%). Jeszcze inną przyczyną trenowania sportu jest przygotowywanie się do zawodów (10%) – wykres 4.

Dlaczego studentki nie uprawiają aktywności sportowej? Ankietowane osoby, które rzadko lub wcale nie podejmują aktywności ruchowej wymieniły trzy następujące przyczyny: brak czasu wolnego (55%), brak motywacji (33%) i lenistwo (12%) – wykres 5.

W badanej próbie młodych kobiet największy odsetek (29%) ankietowanych chodzi na fitness, 17% badanych regularnie biega, 15% chodzi na spacerach i 9% jeździ na rowerze. Fitness i bieganie należą do rodzaju aktywności fizycznej, w której zużywa się dużo energii, a także tlenu. Spacerowanie i jazda na rowerze należą do lżejszych typów aktywności fizycznej. Poza wymienionymi wyżej formami aktywności ruchowej młode kobiety praktykują również ćwiczenia fizyczne, Pilates, gimnastykę, nordic walking, taniec, sporty walki, pływanie, narciarstwo i inne – wykres 6.

Przeprowadzone badanie wskazuje na stosunkowo wysoki odsetek osób chorujących na choroby przewlekłe wśród młodych kobiet. W badanej próbie nieco ponad 42% choruje na choroby chroniczne, takie jak np. astma (11%), alergia (10%), choroby serca (6%), padaczka (5%), niedoczynność tarczycy (5%) czy migrena (5%) i inne – wykres 7. Jakie czynniki przyczyniają się do rozwoju chorób cywilizacyjnych? Np. zbyt szybkie tempo życia, zanieczyszczenie środowiska, nieodpowiednia dieta i wiele innych.

Również stosunkowo duży procent respondentek zażywa alkohol (45% ankietowanych) oraz pali papierosy (29%). W grupie młodych kobiet 8% przyznaje się również do zażywania narkotyków. W dobie dyskusji dotyczącej zezwolenia na sprzedaż marihuany w Polsce nie dziwi również ten wynik. 29% badanych studentek stosuje różnego rodzaju tabletki. Herbata i kawa są najszerzej stosowanymi środkami pobudzającymi w grupie badanych studentek kierunków pedagogicznych – wykres 8.

Dyskusja wyników

Przeprowadzone badanie pokazuje przeciętny poziom aktywności fizycznej wśród studentek kierunków pedagogicznych na Uniwersytecie Szczecińskim. Niestety potwierdza on panujące dotąd przekonanie, iż studenci niedostatecznie często ćwiczą i uprawiają sport. Optymalna ilość aktywności fizycznej w ciągu tygodnia powinna wynosić od 3 do 5 razy. W badanej próbie 56% uprawia aktywność fizyczną przynajmniej raz dziennie, zaś w ciągu tygodnia 39% jest aktywna fizycznie 3 lub więcej razy. Jest to dobry choć wciąż niedostatecznie satysfakcjonujący wynik, jeśli chodzi o aktywność sportową młodzieży akademickiej. W podobnym badaniu wykonanym w Łodzi wśród studentów kierunków pedagogicznych systematyczność i intensywność aktywności fizycznej okazała się niezadowolająca⁷. Być może zbyt duża ilość godzin na uczelni i podejmowanie pracy już w trakcie studiów znacząco przyczynia się do obniżenia poziomu aktywności fizycznej w badanej grupie studentek.

Jeśli chodzi o motywację do sportu najwięcej ankietowanych kobiet jest aktywna ruchowo, ponieważ po ćwiczeniach fizycznych czuje się lepiej (24%). Wśród innych najczęściej wymienianych przyczyn pojawia się chęć bycia zdrowym (17%) oraz podejmowanie aktywności fizycznej ponieważ osoby ankietowane to lubią (17%). Studentki nie praktykują sportu zwykle z powodu braku

czasu i motywacji lub z lenistwa. W innym badaniu otrzymano podobne wyniki- głównym motywem uprawiania sportu jest poprawa kondycji fizycznej oraz dobre samopoczucie⁸.

Według badań Prusika i in. (2009) większość studentów spędza aktywnie czas ćwicząc aerobik, fitness i chodząc na siłownię. Podobnie osoby badane z Uniwersytetu Szczecińskiego preferują aktywność fizyczną związaną z wysokim lub umiarkowanym wysiłkiem fizycznym jak wymieniony wyżej fitness, bieganie, jazdę na rowerze czy spacer. Zarówno fitness jak i bieganie wymagają dużego wysiłku fizycznego. W wypadku jazdy na rowerze i spacerowania wysiłek jest mniejszy, o raczej umiarkowanym natężeniu.

W grupie ankietowanych powszechne są choroby przewlekłe. Do najczęściej wymienianych należą: astma, alergia i choroby serca. Jeśli chodzi o zachowania antyzdrowotne duży odsetek z badanej próby studentek deklaruje, iż zażywa alkohol (prawie 50% badanych) oraz pali papierosy (prawie 30%). Ponadto 8% zażywa narkotyki. Około 29% ankietowanych stosuje również tabletki, co jest związane z leczeniem jakiś dolegliwości, chęcią uśmierzenia bólu lub ze stosowaniem środków antykoncepcyjnych w postaci pigulek. Do najczęściej stosowanych substancji pobudzających wymienianych przez studentki zaliczamy herbatę i kawę.

Wnioski

Podsumowując można stwierdzić, iż poziom aktywności studentek kierunków pedagogicznych na Uniwersytecie Szczecińskim nie jest zbyt wysoki, ale nie należy też do najniższych. Studentki zdają sobie sprawę z korzyści wynikających z uprawiania aktywności ruchowej takich jak poprawa samopoczucia czy stanu zdrowia. Mimo to wciąż wysoki odsetek młodych kobiet deklaruje spożywanie alkoholu oraz palenie papierosów, co stoi w sprzeczności z prowadzeniem zdrowego stylu życia.

Należy nadal zachęcać młode kobiety studiujące kierunki pedagogiczne do uprawiania aktywności fizycznej, zarówno dla poprawy ich własnego zdrowia oraz samopoczucia, jak również poprawy kondycji fizycznej i jakości życia przyszłych pokoleń, które będą się od nich uczyć.

mgr Ali Aziz Al Sudani

studia doktoranckie, Uniwersytet Misan, IWFIS

mgr Kamila Budzyńska

Uniwersytet Szczeciński, Instytut Psychologii

Zdjęcia Fotolia



⁷ P. Kijo, *Aktywność fizyczna wśród studentów kierunków pedagogicznych łódzkiej uczelni publicznych i niepublicznych*, w: pod red. Z. Barabasza, E. Zadarka, *Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą*, Krosno 2010.

⁸ K. Prusik i in., *Stan aktywności fizycznej w stylu życia studentów akademii wychowania fizycznego i sportu w Gdańsku*, Проблеми Фізичного Виховання и Спорту, 2009, s. 12.