

MOTYWY I BARIERY PODEJMOWANIA REKREACYJNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ STUDENTÓW KIERUNKU TURYSTYKA I REKREACJA AWF I UEK W KRAKOWIE

Człowiek i Zdrowie, nr 1 (VI), 2012

Krzysztof Lipecki, Dominik Ziarkowski

Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie

Streszczenie

Cel pracy

Celem podjętych badań było poznanie motywów uprawiania rekreacji ruchowej przez studentów kierunku turystyka i rekreacja, a także wskazanie najważniejszych barier, które utrudniają im podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym.

Materiał i metody badawcze

Badania zostały przeprowadzone wśród studentów trzeciego roku studiów stacjonarnych na kierunku turystyka i rekreacja. W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety zbadano 103 studentów AWF oraz 80 studentów UEK.

Wyniki i wnioski

Wyniki przeprowadzonych badań dowodzą, że motywacje podejmowania rekreacji ruchowej przez studentów turystyki i rekreacji są bardzo różnorodne. Jednak bez względu na płeć, do głównych motywów podejmowania aktywności fizycznej respondentów należą: uzyskanie dobrego samopoczucia, poprawa sylwetki ciała oraz motywy hedonistyczne. Z kolei zbyt mała ilość czasu wolnego, trudności finansowe oraz lenistwo to najczęstsze bariery ograniczające rekreacyjną aktywność fizyczną studentom kierunku turystyka i rekreacja

Słowa kluczowe: motywy, bariery, rekreacja ruchowa, studenci

Wstęp

Rekreacja ruchowa, rozumiana jako aktywność fizyczna podejmowana w czasie wolnym, staje się dla współczesnego człowieka koniecznym elementem zaspokajającym potrzeby ruchowe organizmu oraz zwalczającym lub ograniczającym negatywne następstwa tzw. chorób cywilizacyjnych (otyłość, cukrzyca, nowotwory, choroby układu krążenia). Motywacja zdrowotna stanowi jedną z głównych przyczyn podejmowania aktywności fizycznej przez osoby dorosłe (Lisowska 2006; Mynarski i in., 2012). Badania naukowe wskazują, że rekreacja może mieć dobroczynne działanie na ludzki organizm. Wśród najważniejszych korzyści systematycznych ćwiczeń fizycznych wymienić można: podwyższenie poziomu sprawności funkcjonalnej człowieka, poprawę mineralizacji kości, zwalczanie otyłości, obniżenie ciśnienia tętniczego oraz łagodzenie procesów starzenia (Wit 2006).

Wzrost społecznej świadomości na temat zagrożeń związanych z niedoborem ruchu powoduje, że uprawianie rekreacji ruchowej staje się coraz popularniejsze, zwłaszcza w krajach wysokorozwiniętych. Jednakże motywacja zdrowotna nie musi być jedyną i najważniejszą dla osób podejmujących aktywność fizyczną. Rekreacja ruchowa może bowiem zaspokajać również szereg innych potrzeb, a wśród nich potrzeby: wypoczynku i relaksu, aktywności psychofizycznej, zmiany trybu i środowiska życia, kontaktu z naturą, emocji i przyjemnych wrażeń, obniżenia poziomu samokontroli, kontaktów społecznych, nowych doświadczeń, wiedzy, umiejętności (Winiarski 1991; Walker i in., 2001; Skar i in., 2008; Galloway 2010; Egli i in., 2011). Podejmowanie rekreacji może zatem wiązać się z chęcią zaspokojenia każdej z tych potrzeb.

Mimo licznych zalet płynących z uprawiania rekreacji wciąż istnieje bardzo duży odsetek osób, które w ogóle nie uprawiają ćwiczeń fizycznych w czasie wolnym lub robią to sporadycznie. Badania przeprowadzone w naszym kraju w 2003 roku wykazały, że regularnie ćwiczyło tylko 9% dorosłych Polaków, zaś aż 59% wcale nie uprawiało rekreacji ruchowej (Łobożewicz 2004). Możliwość uczestnictwa w rekreacji ruchowej ograniczają różnorodne bariery. B. J. Kunicki wskazał na cztery główne grupy wspomnianych barier, a mianowicie na:

- bariery ideologiczne – związane z błędnie wdrażaną m.in. przez środki masowego przekazu świadomością ideologii kultury fizycznej, która często bywa przedstawiana nie jako życiowa konieczność i potrzeba, lecz rodzaj kaprysu lub fanaberii;
- bariery poznawcze – wynikające z nieznajomości znaczenia ruchu dla zdrowia i właściwego funkcjonowania organizmu;

- bariery psychologiczne – będące konsekwencją słabo rozbudzonych potrzeb, nawyków, dyspozycji i umiejętności;
- bariery kulturowe – wynikające często z rodzinnych tradycji biernego spędzania czasu oraz braku wzorców sprzyjających tworzeniu się aktywnego fizycznie stylu życia (za: Lisowska 2006).

W literaturze wskazuje się ponadto uwagę na inne jeszcze bariery uczestnictwa w rekreacji, takie jak brak czasu wolnego, trudności finansowe, zły stan lub słaba dostępność obiektów rekreacyjnych lub brak umiejętności sportowych (Kalecińska, Krynicki 2008).

Najpoważniejszymi barierami utrudniającymi uprawianie rekreacji ruchowej wydają się te związane z brakiem czasu wolnego, a także bariery psychologiczne i kulturowe. Przeszkody natury ideologicznej są stopniowo przewyćżane. Liczne badania naukowe wskazują, że rekreacja ruchowa nie jest niepotrzebną formą ludzkiej aktywności, lecz swego rodzaju powinnością wynikającą z potrzeby kształtowania zrównoważonego i zdrowego stylu życia (Mynarski i in., 2012). Niewątpliwie zwiększa się również poziom świadomości społecznej w tym względzie. Bariery natury ekonomicznej można natomiast przewyćżyć przez wybór takich form aktywności, które nie wiążą się z dużymi kosztami. W zwalczaniu barier uczestnictwa w ćwiczeniach fizycznych pomocne powinno być tzw. wychowanie do rekreacji, które należy realizować w rodzinie, a także w szkołach wszystkich typów, w tym również na wyższych uczelniach.

Celem podjętych badań było poznanie motywów uprawiania rekreacji ruchowej przez studentów kierunku turystyka i rekreacja, a także wskazanie najważniejszych barier, które utrudniają im podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym. Ponieważ z badań nad uczestnictwem społeczeństwa polskiego w rekreacji ruchowej wynika, że szczególną aktywnością w tym względzie wykazują się ludzie młodzi oraz osoby wykształcone (Łobożewicz 2004), warto spróbować odkryć jakie motywy kierują młodzieżą studiującą oraz określić przeszkody ograniczające możliwości jeszcze szerszego jej uczestnictwa w rekreacji.

Material i metody badań

W celu uzyskania odpowiedzi na powyższe pytania wykorzystano w pracy metodę sondażu diagnostycznego. Jako narzędzie zastosowano autorski kwestionariusz ankiety, który został wykorzystany w badaniach przeprowadzonych wśród studentów dwóch krakowskich uczelni: Akademii Wychowania Fizycznego (AWF) oraz Uniwersytetu Ekonomicznego (UEK). O wypełnienie kwestionariuszy poproszono studentów III roku studiów stacjonarnych kierunku turystyka i rekreacja. Zebrano 183 poprawnie wypełnione ankiety, w tym 103 od studentów AWF oraz 80 od studentów UEK. Warto podkreślić, że badaniami udało się objąć ok. 80% wszystkich stacjonarnych studentów III roku turystyki i rekreacji z obydwu uczelni.

Wyniki badań

Charakterystyka respondentów

Na podstawie wyników badań ujawniono, iż prawie ¾ respondentów stanowiły kobiety. Zdecydowana większość badanych (97%) reprezentowała przedział wiekowy 19-24 lata. Blisko połowa studentów (44%) pochodzi z miasta liczącego powyżej 100 tysięcy mieszkańców, zaś częściej niż co czwarty (27%) okazał się mieszkańcem wsi. Warto zaznaczyć, iż wśród badanych studentów 5% stanowili obcokrajowcy pochodzący głównie z Białorusi i Ukrainy (tab. 1).

Tabela 1. Płeć, wiek, narodowość oraz pochodzenie studentów kierunku turystyka i rekreacja

METRYCZKA \ STUDENCI	AWF				UEK			
	K		M		K		M	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Wiek:								
19-24	73	97	28	100	59	97	17	89
25-30	2	3	-	-	2	3	2	11
Narodowość:								
Polska	72	96	27	96	56	92	18	95
Inne	3	4	1	4	5	8	1	5
Pochodzenie:								
Wieś	21	28	6	21	20	33	3	16
Małe miasto (do 30 tys. mieszkańców)	14	19	2	7	7	11	3	16

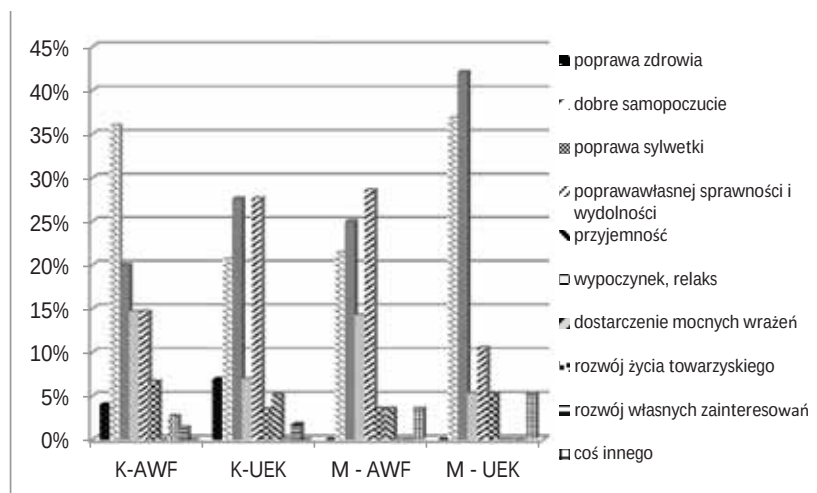
Średnie miasto (30-100 tys. mieszkańców)	11	15	5	18	7	11	3	16
Duże miasto (powyżej 100 tys. mieszkańców)	29	39	15	54	27	44	10	53
SUMA	75	100	28	100	61	100	19	100

Źródło: opracowanie własne

Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentów kierunku turystyka i rekreacja

Uzyskane wyniki badań wskazują, iż najczęstszym motywem skłaniającym studentki do podejmowania aktywności fizycznej jest poprawa samopoczucia (ryc. 1). Motyw ten okazał się najważniejszy dla co trzeciej studentki AWF (36%) oraz co piątej studentki UEK (20%). Poprawa własnej sylwetki jest głównym motywem uprawiania rekreacji ruchowej dla 20% studentek AWF oraz 28% studentek UEK. Z kolei 15% kobiet z AWF oraz 28% z UEK deklaruje, iż to przyjemność i pozytywne odczucia wywołane ćwiczeniami fizycznymi motywują je do podejmowania aktywności ruchowej. Samodoskonalenie poprzez poprawę własnej sprawności i wydolności jest głównym motywem skłaniającym 15% studentek AWF oraz 7% studentek UEK do podejmowania aktywności fizycznej. Niewielki odsetek badanych uprawiając rekreację ruchową kieruje się motywem zdrowotnym (średnio 5,5% ogółu). Ćwiczenia fizyczne w celu poprawy zdrowia wykonuje jedynie 4% kobiet z AWF i 7% z UEK. Niewielki procent respondentek (AWF – 7%, UEK – 3%) wskazuje motyw wypoczynkowy jako główny powód uprawiania przez nich rekreacji ruchowej. Ćwiczenia fizyczne są dla nich doskonałą formą wypoczynku, a zmęczenie spowodowane aktywnością odpręża i relaksuje je.

W grupie mężczyzn ujawniono, iż najczęstszym motywem skłaniającym studentów do podejmowania aktywności fizycznej jest poprawa własnej sylwetki (średnio 33,5%). Chęć poprawy wyglądu własnego ciała poprzez ćwiczenia fizyczne deklaruje prawie połowa studentów UEK (42%) oraz co czwarty student AWF (25%). Na poprawę samopoczucia, jako główny motyw podejmowania aktywności fizycznej, wskazuje blisko dwa razy więcej studentów UEK (37%) niż AWF (21%). Sporą grupę studentów AWF (29%) do podejmowania aktywności fizycznej motywuje przyjemność odczuwana w trakcie, i po zajęciach fizycznych. Motyw hedonistyczny jest najważniejszy jedynie dla co dziesiątego studenta UEK (11%). Pozostałe motywy okazały się dla studentów kierunku turystyka i rekreacja mało istotne. Żaden z nich nie uzyskał poparcia większego niż 5% badanej populacji.



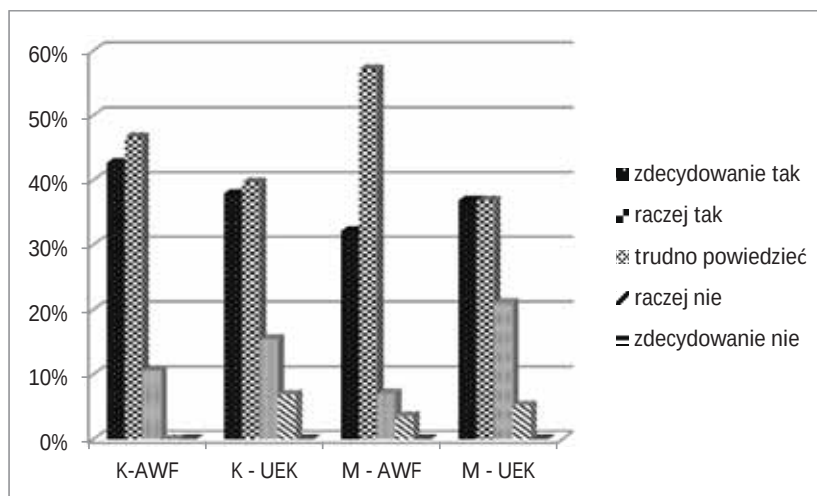
Rycina 1. Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentów kierunku turystyka i rekreacja

Źródło: opracowanie własne

W pracy określono także stopień zadowolenia studentów z osiągniętych celów dzięki aktywności fizycznej (ryc. 2). Ujawniono, iż niezależnie od typu uczelni zdecydowana większość kobiet jest zadowolona z efektów uzyskiwanych dzięki ćwiczeniom fizycznym (średnio 84% badanych). Tak twierdzi 90% studentek z AWF oraz 78% studentek z UEK. Niezadowolona z efektów uprawianej aktywności fizycznej jest 7% studentek UEK, natomiast w grupie studentek AWF takich osób nie odnotowano. Może to wynikać z faktu, iż studentki AWF bardziej świadomie wybierają formy podejmowanych aktywności, które tym samym skuteczniej umożliwiają realizację zakładanych celów.

Mężczyźni, podobnie jak kobiety, w zdecydowanej większości (81%) są zadowoleni z osiągniętych rezultatów dzięki podejmowanym aktywnościom fizycznym. Wśród studentów AWF takiego zdania jest 89% badanych, zaś w grupie studentów UEK 74%. Niezadowolonych z efektów podejmowanych ćwiczeń jest blisko 5% studentów.

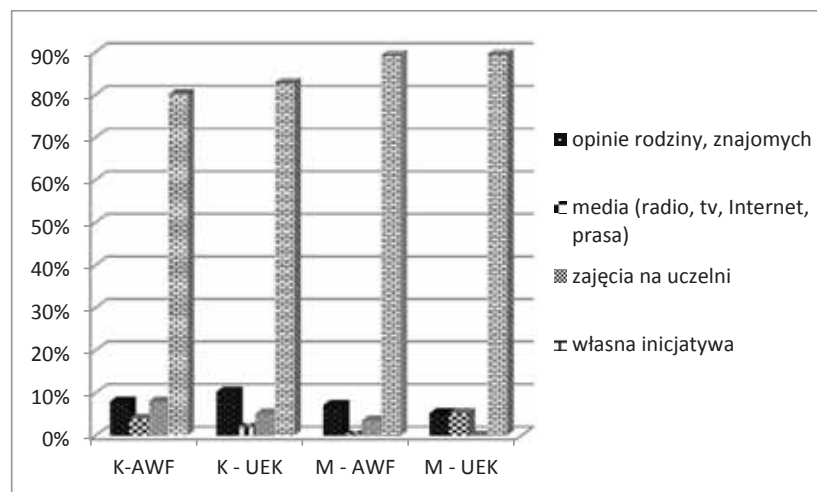
Może to wynikać z nieodpowiedniego doboru form aktywności do zakładanych celów, bądź ze zbyt rozbu-
dzonych oczekiwań tej grupy respondentów.



Rycina 2. Stopień zadowolenia studentów z osiągniętych celów dzięki aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne

Analiza czynników wpływających na podejmowanie przez studentów aktywności fizycznej wykazała, iż zdecydowana większość kobiet jak i mężczyzn (80% – 89%), podejmując aktywność fizyczną kieruje się głównie własną inicjatywą (ryc. 3). Zachęcające opinie rodziny, znajomych skłoniły do podejmowania aktywności fizycznej 9% studentek oraz 6% studentów. Wartym podkreślenia jest fakt, iż większy odsetek studentów AWF (6%) niż UEK (2,5%) wskazało, że do podjęcia aktywności fizycznej zainspirowały ich zajęcia na uczelni. Media (radio, TV, prasa, Internet) okazały się czynnikiem skłaniającym do aktywności fizycznej mniej niż 5% studentów.



Rycina 3. Czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej przez studentów

Źródło: opracowanie własne

Identyfikacja barier ograniczających studentom możliwości uprawiania rekreacji ruchowej

Analiza wyników badań ujawniła, iż najczęstszymi barierami ograniczającymi aktywność fizyczną w grupie badanych kobiet są: brak dostatecznej ilości czasu wolnego oraz trudności finansowe (tab. 2). Na zbyt małą ilość czasu wolnego wskazują częściej studentki UEK (62%) niż AWF (38%). Trudności finansowe, jako ograniczenie własnej aktywności deklaruje średnio co druga studentka (40% studentek AWF i 60% UEK). Także spora grupa kobiet, 42% studentek AWF i 51% studentek UEK, uważa lenistwo za czynnik ograniczający ich aktywność fizyczną. Brak potrzebnej infrastruktury jest barierą dla częściej niż co trzeciej badanej (średnio 35%). Niezadowalająca baza sportowo-rekreacyjna jest ograniczeniem dla 30% kobiet z AWF i 40% z UEK. Problemy zdrowotne ograniczają aktywność fizyczną średnio 12% respondentek. Na czynnik ten wskazują częściej studentki UEK (14%) niż AWF (7%). Niechęć do wysiłku fizycznego jest barierą jedynie dla kobiet studiujących na UEK

(12%). Negatywne opinie rodziny, znajomych na temat danej formy aktywności okazały się najmniejszą barierą w grupie kobiet, a wskazuje na nią niespełna 3% badanych.

Z kolei analiza barier w grupie mężczyzn ujawniła, iż najczęstszym ograniczeniem uprawiania aktywności fizycznej studentów jest brak dostatecznej ilości czasu wolnego. Tak twierdzi 69% studentów UEK i 53% studentów AWF. Także często wskazywaną przez mężczyzn barierą okazało się lenistwo. Ogranicza ono aktywność fizyczną blisko połowie badanych (45%), jednak w większości studentom UEK (58%) niż AWF (32%). Średnio co trzeci mężczyzna (32,5% ogółu), wskazuje brak potrzebnej infrastruktury jako przeszkodę częstszego uprawiania aktywności fizycznej. Takiego zdania jest dwa razy więcej studentów AWF (45%) niż UEK (22%). Także liczna grupa badanych (26,5%) jako barierę uczestnictwa w rekreacji podaje trudności finansowe. W większym stopniu trudności materialne dotyczą jednak studentów AWF (32%) niż UEK (21%). Problemy zdrowotne przeszkadzają w aktywności głównie studentom UEK (26%). W mniejszym zaś stopniu dotyczą one studentów AWF (7%). Niechęć do wysiłku fizycznego jest czynnikiem ograniczającym uprawianie rekreacji ruchowej dla 8 % mężczyzn z AWF. Studenci obu uczelni są zgodni, iż negatywne opinie rodziny, znajomych na temat danej formy aktywności w żaden sposób nie ograniczają ich uczestnictwa w rekreacji ruchowej.

Pomimo licznych barier utrudniających studentom podejmowanie aktywności fizycznej zdecydowana większość kobiet jak i mężczyzn (73% - 88%) twierdzi, iż posiada dogodne warunki do jej uprawiania.

Tabela 2. Bariery ograniczające studentom kierunku turystyka i rekreacja uprawianie rekreacji ruchowej

Rodzaj przeszkody	Zdecydowanie tak				Raczej tak				Trudno powiedzieć				Raczej nie				Zdecydowanie nie			
	K1	K2	M1	M2	K1	K2	M1	M2	K1	K2	M1	M2	K1	K2	M1	M2	K1	K2	M1	M2
Brak potrzebnej infrastruktury	3	10	11	11	27	29	32	11	21	14	18	16	36	34	32	32	13	12	7	32
Trudności finansowe	11	29	0	5	39	31	32	16	11	3	25	11	33	33	29	42	7	3	14	26
Brak wolnego czasu	17	38	21	32	21	24	32	37	15	7	11	5	41	22	29	21	5	3	7	5
Lenistwo	15	22	18	37	28	29	14	21	27	9	21	26	24	33	29	16	7	9	18	0
Problemy zdrowotne	3	7	0	5	5	10	7	21	8	2	4	5	43	26	29	32	41	55	61	37
Negatywne opinie rodziny, znajomych na temat danej aktywności	0	2	0	0	1	2	0	0	3	2	0	0	12	9	21	21	84	86	79	79
Niechęć do wysiłku fizycznego	0	3	4	0	1	9	4	0	11	10	7	21	32	24	43	32	56	53	43	47
Czy – ogólnie rzecz biorąc – masz dogodne warunki do uprawiania rekreacji ruchowej?	23	2	18	21	63	71	71	63	15	16	7	11	0	9	4	5	0	3	0	0

Uwagi: K1 – studentki AWF, K2 – studentki UEK, M1 – studenci AWF, M2 – studenci UEK; dane w tabeli przedstawiono w procentach [%].

Źródło: opracowanie własne

Dyskusja

Wyniki przeprowadzonych badań dowodzą, że motywacje podejmowania rekreacji ruchowej przez studentów turystyki i rekreacji są bardzo różnorodne. Wyraźnie jednak daje się wyodrębnić trzy dominujące motywy, wskazywane zarówno przez respondentów płci żeńskiej, jak i męskiej. Są to: dobre samopoczucie, chęć poprawy sylwetki oraz przyjemność. Dość zaskakujący może wydawać się fakt, że bardzo niewielu z przebadanych studentów wskazało na motyw zdrowotny, będący jedną z najczęstszych przyczyn podejmowania rekreacji ruchowej przez dorosłych Polaków. Chęć zachowania lub poprawy zdrowia jest istotna również dla studentów innych polskich uczelni, np. studenci Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu motyw zdrowotny ocenili jako drugi z najważniejszych zaraz po chęci poprawy sprawności (Matuszewski, Matuszewski 2005). Korzystny wpływ ruchu na zdrowie docenili także studenci Wyższej Szkoły Gospodarczej w Bydgoszczy, choć w ich ocenie ważniejszymi motywami były: poprawa sprawności fizycznej, zaspokojenie potrzeby ruchu, a w przypadku kobiet również odchudzanie (Warمیńska, Łoboda 2008).

Fakt, że studenci turystyki i rekreacji bardzo rzadko podejmują aktywność fizyczną z intencją poprawy zdrowia można zapewne tłumaczyć tym, iż nie mają oni zwykle większych problemów zdrowotnych, w czym pomocne bywa też regularne uczestnictwo w zajęciach ruchowych. Przypuszczenie to potwierdza bardzo niski odsetek respondentów, którzy wymienili problemy zdrowotne jako barierę w uprawianiu rekreacji. Trzeba również zauważyć, iż motywacja zdrowotna mogła w niektórych przypadkach przejawiać się wskazaniem na dobre samopoczucie jako główny motyw podejmowania aktywności ruchowej.

Wśród wymienianych przez respondentów barier utrudniających uprawianie rekreacji również zaznaczyło się kilka dominujących odpowiedzi, a mianowicie: mała ilość czasu wolnego, trudności finansowe oraz lenistwo. Duże znaczenie ostatniego z wymienionych czynników musi być niepokojące, zważywszy, że badania prowadzono wśród studentów kierunku mającego w nazwie słowo „rekreacja”. Należy jednak zauważyć, że inne grupy studentów w większym jeszcze stopniu przyznają się do lenistwa jako głównej bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej (Gut-Winiarska 2008). Trzeba też odnotować, że spora część przebadanych studentów za ważną barierę uznaje brak koniecznej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej lub jej zły stan. Bariere tę mogłyby, jak się wydaje, ograniczyć uczelnie poprzez rozwój urządzeń i obiektów rekreacyjnych oraz poprawę ich dostępności dla zainteresowanych studentów poza godzinami zajęć.

Wnioski

Bez względu na płeć, do głównych motywów podejmowania aktywności fizycznej studentów kierunku turystyka i rekreacja AWF i UEK w Krakowie należą: uzyskanie dobrego samopoczucia, poprawa sylwetki ciała oraz motywy hedonistyczne.

Zbyt mała ilość czasu wolnego, trudności finansowe oraz lenistwo to najczęstsze bariery ograniczające rekreacyjną aktywność fizyczną studentom kierunku turystyka i rekreacja AWF i UEK w Krakowie.

Literatura:

1. Egli T., Bland H. W., Melton B. F., Czech D. R. (2011), *Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity*. Journal of American College Health, Vol. 59, Issue 5, p. 399-406.
2. Galloway S. (2010), *Recreation Specialisation among New Zealand Whitewater Kayakers: A study of motivation and site preference*, Annals of Leisure Research, Vol. 13, Issue 3, p. 523-540.
3. Gut-Winiarska M. (2008), *Wiedza i postawy studentów związane z wpływem aktywności fizycznej na zdrowie*. W: W. W. Gaworecki, Z. Mroczyński (red.), *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk, s. 500-507.
4. Kalecińska J., Krynicki B. (2008), *Bariery uczestnictwa w rekreacyjnej aktywności ruchowej w opinii członków rodzin usportowionych*. W: W. Siwiński, R. D. Tauber, E. Mucha-Szajek (red.), *Współczesne problemy hotelarstwa, gastronomii, turystyki i rekreacji*. „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu”, nr 3, s. 115-121.
5. Lisowka J. (2006), *Rekreacja ruchowa osób dorosłych*. W: A. Dąbrowski (red.), *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Almamery Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa, s. 88-107.
6. Łobozewicz B. (2004), *Znaczenie rekreacji ruchowej w życiu współczesnego człowieka*. „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Warszawie”, nr 2, s. 157-173.
7. Matuszewski A., Matuszewski R. (2005), *Zachowania zdrowotne w świetle wyników badań ankietowych studentów WSB w Poznaniu*. W: A. Matuszewski, R. Muszkieta (red.), *Współczesna kultura fizyczna studentów w teorii i praktyce*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej, Poznań, s. 61-72.
8. Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B., Puciato D., Graczykowska B. (2012), *Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej*. Politechnika Opolska, Studia i Monografie z. 313, Opole.
9. Skar M., Odden A., Vistad O. J. (2008), *Motivation for mountain biking in Norway: Change and stability in late-modern outdoor recreation*. Norwegian Journal of Geography, Vol. 62, Issue 1, p. 36-45.
10. Wallker G. J., Deng J., Deiser R. B. (2001), *Ethnicity, Acculturation, Self-Constraint, and Motivations for Outdoor Recreation*. Leisure Sciences, Vol. 23, Issue 4, p. 263-283.
11. Warmińska M., Łoboda D. (2008), *Styl życia a aktywność sportowa i turystyczna studentów WSG w Bydgoszczy*. W: W. W. Gaworecki, Z. Mroczyński (red.), *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk, s. 402-408.
12. Winiarski R. W. (1991), *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka*. Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków.
13. Wit B. (2006), *Fizjologiczny aspekt uczestnictwa w rekreacji ruchowej*. W: A. Dąbrowski (red.), *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Almamery Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa, s. 194-227.

MOTIVES AND BARRIERS OF TAKING UP PHYSICAL ACTIVITY BY STUDENTS OF THE TOURISM AND RECREATION FACULTY

Human and Health, Issue 1 (VI), 2012

Krzysztof Lipecki, Dominik Ziarkowski

Cracow University of Economics

Summary:

The purpose of study

The purpose of the research conveyed in this paper was to discover students of Tourism and Recreation's motives for taking up physical activity and pinpointing the most important barriers that debilitate being physically active in their free time.

Material and method of research

The research has been conducted amongst third-year full-time students of Tourism and Recreation. To answer the questions posed, the research uses a diagnostic survey and a questionnaire. 103 students from the University of Physical Education in Kraków and 80 students from Cracow University of Economics took part in the study.

The results and conclusions

The results of the study prove that motivations behind taking up physical activity vary greatly. Regardless of the respondents' sex, their main motives were: achieving a higher level of general fitness and well-being, improving their bodies and purely hedonistic motives of gaining pleasure. The barriers which have been mentioned most often were: lack of free time, financial difficulties and laziness.

Keywords: motives, barriers, physical activity, students

Introduction

For people of today's world, recreational activity understood as physical activity taken in one's free time is becoming a vital element that fulfils the body's need to be physically active and helps fight off or reducing the negative effects of the so-called diseases of affluence (obesity, diabetes, cancer, cardiovascular diseases). Health motivation is one of the main causes of taking up physical activity in adults (Lisowska 2006, Mynarski et al. 2012). Research has shown that physical activity can have positive influence on the human body. The most important advantages of regular physical exercise are: increasing the level of physical ability, improving bone mineralisation, fighting obesity, lowering blood pressure, and easing the ageing process (Wit 2006).

The increase of social awareness concerning the lack of proper physical activity caused taking up recreational activities to be more and more popular, especially in the developed countries. However, health is not necessarily the most important motivation for people taking up physical activity. It can also fulfil various other needs, such as: the need to rest, relax, be physically and mentally active, change one's lifestyle, be more connected to nature, experience positive emotions, lower one's self-control level, gain new experiences and skills (Winiarski 1991). Taking up physical activity can therefore be a way to successfully fulfil all those needs.

Despite the many advantages of being physically active, there is still a high percentage of people who do not exercise at all in their free time or do it sporadically. Research conducted in Poland in 2003 showed that only 9% of adults exercised regularly, and 59% did not have any physical activity at all (Łobożewicz 2004). The possibility of being physically active is hindered by various obstacles. B. J. Kunicki established four major categories of these obstacles:

- ideological obstacles – connected to an ill-conceived image of the idea of being physically active as conveyed by the mass-media, i.e. physical activity as a whim or a fad rather than a necessary part of life;
- cognitive obstacles – stemming from lack of knowledge of the importance of physical activity for human health and a properly functioning body;
- psychological obstacles – consequence of poorly stimulated needs habits and skills concerning physical activity;
- cultural obstacles – a result of family traditions of spending free time passively and lack of role models of an active lifestyle (in: Lisowska 2006).

Sources indicate other obstacles hindering participation in recreational activities, such as having no free time, financial difficulties, poor condition of recreational facilities or lack thereof, and not having sport skills (Kalecińska, Krynicki 2008).

The most serious obstacles that debilitates being physically active are those connected to lack of free time, as well as the psychological and cultural barriers. Ideological barriers can be gradually surpassed. Numerous studies show that physical activity is not an unnecessary form of human activity, but rather an obligation stemming from the need to create a well-balanced and healthy lifestyle (Mynarski et al. 2012). There is also a noteworthy

increase in social awareness of this issue. As to financial obstacles, they can be overcome by choosing activities which do not require a substantial amount of money to be spent. Fighting the barriers should be further facilitated by the so-called '*education for recreation*', which should be implemented by family, schools and other types of educational facilities, not excluding universities.

The aim of the research was to discover motives governing the students' choices to be physically active, as well as pinpointing the obstacles which hinder taking up physical activity in free time. The research conducted on Poles and their engagement in physical activity indicates that young people and educated people are the most active groups (Łobożewicz 2004, p. 165). It is therefore advisable to try and discover what motivations lie behind these groups' choices and to determine the obstacles which hinder further immersion of these groups in the idea of participating in physical activity.

Material and method of research

In order to answer the questions, a diagnostic survey has been carried out among students of two Kraków-based universities: the University of Physical Education (abbr: AWF) and the University of Economics (abbr: UEK). The main tool was a questionnaire prepared exclusively for this study. Full-time third-year students of Tourism and Recreation were asked to fill out the questionnaire. 183 correctly filled-out surveys were collected altogether, including 103 from AWF students and 80 from UEK students. It is worth mentioning that the survey entailed around 80% of all full-time third-year students of Tourism and Recreation from both universities.

The results of the study

An overview of the respondents

Based on the results, nearly $\frac{3}{4}$ of the respondents were women. 97% of the respondents were from the age group of 19-24, nearly half (44%) came from a large city (more than 100,000 inhabitants) and one in four (27%) came from small towns or villages. 95% were Poles, the remaining 5% were students from Belarus and Ukraine (table 1).

Table 1. Age, sex, nationality and origins of the students of tourism and recreation.

STUDENTS INFORMATION	AWF				UEK			
	F		M		F		M	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Age:								
19-24	73	97	28	100	59	97	17	89
25-30	2	3	-	-	2	3	2	11
Nationality:								
Polish	72	96	27	96	56	92	18	95
Other	3	4	1	4	5	8	1	5
Origin								
Village	21	28	6	21	20	33	3	16
Town (less than 30,000 inhabitants)	14	19	2	7	7	11	3	16
Large town (30,000-100,000 inhabitants)	11	15	5	18	7	11	3	16
Large town (more than 100,000 inhabitants)	29	39	15	54	27	44	10	53
TOTAL:	75	100	28	100	61	100	19	100

Source: description of the results of the survey

Motives of taking up physical activity in students of the Tourism and Recreation Faculty

The results of the survey indicate that the most common motive to take up physical activity among female students is improving their general feeling of well-being (ill. 1). This motivation is the most important one for every third female student of AWF (36%) and every fifth female student of UEK (20%). Improving one's figure is the main motivation of taking up physical activity for 20% of female students of AWF and 28% of female students of UEK. 15% of female students of AWF and 28% of female students of UEK declared that it is the pleasure and positive feelings that exercising gives them was their main motive for taking up physical activity. Self-improvement through perfecting one's own ability and endurance is motivational for 15% of female students of AWF and 7% of female students of UEK. A small percentage of the respondents was motivated by health improvement (5,5% overall). Only 4% of female students of AWF and 7% of female students of UEK exercise to improve their health. A fraction of respondents chose relaxation as their main reason for physical activity (AWF – 7%, UEK – 3%). Exercising is a way of resting for them and the fatigue caused by the activity relaxes them.

Improving one's figure is the main motivation of taking up physical activity for men (on average 33,5%). The motivation of perfecting one's body through exercising was the most important for nearly half of the male respondents of UEK (42%) and a quarter of male students of AWF (25%). The motive to generally improve the feeling of well-being was vital for 21% of male students of AWF and almost twice as many male students of UEK – 37%. A large group of AWF students (29%) is motivated by the pleasure they get during and after exercising. This hedonistic motivation is only important to every tenth male student of UEK (11%). Other motives were insignificant for the male students of Tourism and Recreation. None of them received more than 5% overall.

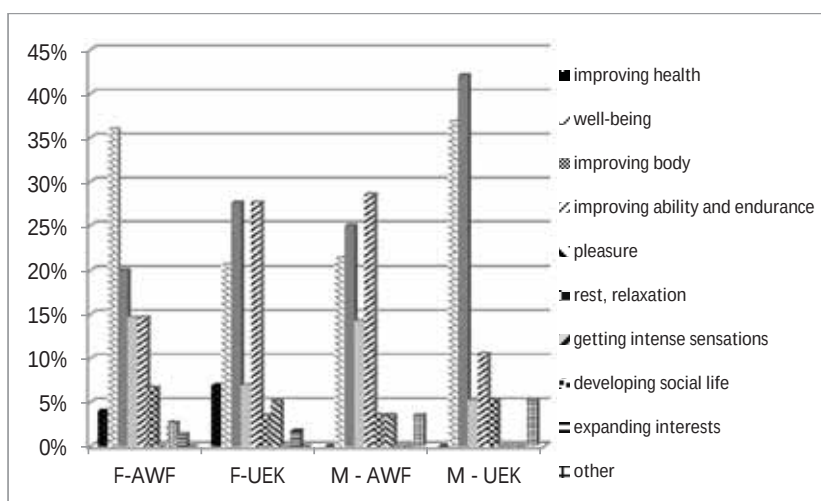


Figure 1. Motives of taking up physical activity in students of the Tourism and Recreation Faculty

Source: description of the results of the survey

The paper also includes an analysis of the level of satisfaction gained by students through achieving their goals by being physically active (ill 2). It was noted that regardless of the university, a vast majority of female students is satisfied with the results of exercising regularly (on average 84% of respondents). 90% of AWF female students and 78% of UEK female students claims this. 7% of UEK female students were not satisfied with the results gained, this issue was not present at all in AWF female students. It could be due to the fact that AWF students choose their activities more carefully, thus enabling a more efficient realization of their goals.

Male students, similarly to females, are mostly satisfied with the results gained thanks to regular physical activity – 81% overall. In AWF male students, 89% agreed, and in UEK male students 74% claimed this. Close to 5% of male students were not satisfied with the results gained. It could be attributed to inadequately chosen types of activities or exaggerated expectations of this particular group of respondents.

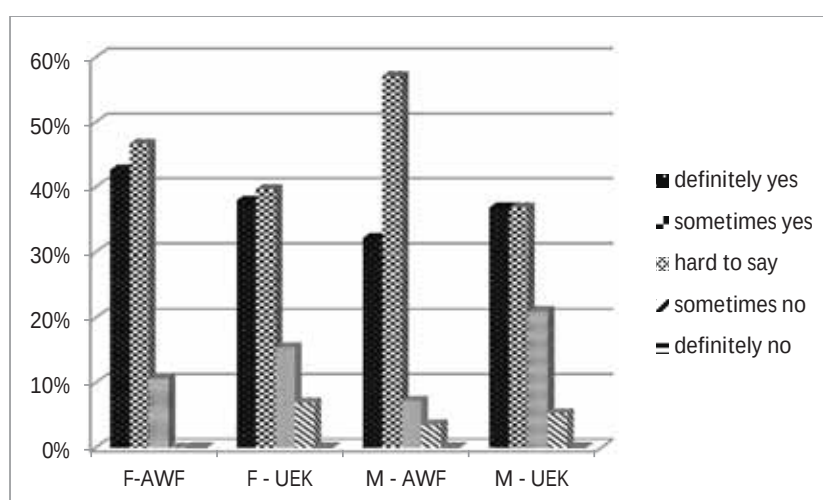


Figure 2. The level of satisfaction gained through achieving goals through physical activity
Source: description of the results of the survey

The analysis of factors influencing the decision to take up physical activity has shown that a majority of both women and men (80% – 89%) were influenced by their own initiative. Encouragement from family members and friends influenced 9% of the female students and 6% of the male students to be physically active. It is worth mentioning that more students from AWF (6%) as compared to UEK students (2,5%) points to university classes as a source of inspiration to take up physical activity. The media (radio, TV, Press, the Internet) influenced less than 5% of students.

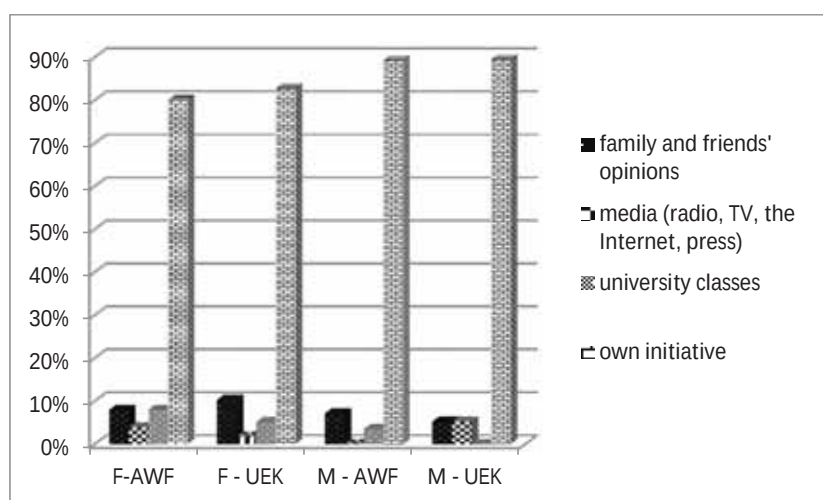


Figure 3. Factors influencing the students' decision to take up physical activity
Source: description of the results of the survey

Identifying the barriers hindering students' ability to be physically active

The analysis of the results of the survey has show that the most frequent barriers hindering physical activity in the female group are: lack of enough free time and financial difficulties (tab. 1). Little free time was more often pointed out by UEK female students (62%), with AWF female students at 38%. Financial difficulties as an obstacle was declared by nearly every other female student (40% of female AWF students and 60% of female UEK students). Quite a numerous group of women, 42% female students of AWF and 51% students of UEK, believes laziness to be the factor limiting their physical activity. The lack of infrastructure is a barrier for every third female respondent (35% on average). Unacceptable sports facilities hinder 30% female students of AWF and 40% female students of UEK. Health issues limit the physical activity of 12% female respondents on average. This aspect was more commonly mentioned among UEK female students (14%) as compared to AWF female students (7%). Reluctance to be physically active is an obstacle only for female students of UEK (12%). Negative opinions of family and friends regarding the type of activity chosen were the least important barrier in the female group, with less than 3% of respondents who gave such answer.

Analyzing the male group, it was discovered that the most frequently mentioned barrier that hinders physical activity was lack of enough free time. 69% of male UEK students and 53% of male AWF students claimed this. Another large obstacle was laziness. It hinders physical activity of nearly half of the respondents (45%), more in the UEK male students (58%) rather than AWF male students (32%). On average, every third man (32,5 overall) points to lack of infrastructure as a barrier, this opinion is more popular among AWF students (45%) as compared to UEK students (22%). A substantial group of respondents (26,5%) names financial difficulties as the main hindrance in being physically active. It mostly concerns AWF students (32%) rather than UEK students (21%). Health issues are more often an obstacle for UEK students (26%), and only for 7% of AWF students. Reluctance to be physically active is an issue with *% male students of AWF. Students from both universities agree that the negative opinions of family and friends regarding the type of activity chosen in no way influence their participation in recreational activities.

Despite the many barriers hindering students' physical activity, a majority of both women and men (73% – 88%) claims to have suitable facilities to be physically active.

Table 1. Barriers hindering students of Tourism and Recreation's physical activity

Type of barrier	Definitely yes				Sometimes yes				Hard to say				Sometimes no				Definitely no			
	F1	F2	M1	M2	F1	F2	M1	M2	F1	F2	M1	M2	F1	F2	M1	M2	F1	F2	M1	M2
Lack of proper infrastructure	3	10	11	11	27	29	32	11	21	14	18	16	36	34	32	32	13	12	7	32
Financial difficulties	11	29	0	5	39	31	32	16	11	3	25	11	33	33	29	42	7	3	14	26
Lack of free time	17	38	21	32	21	24	32	37	15	7	11	5	41	22	29	21	5	3	7	5
Laziness	15	22	18	37	28	29	14	21	27	9	21	26	24	33	29	16	7	9	18	0
Health issues	3	7	0	5	5	10	7	21	8	2	4	5	43	26	29	32	41	55	61	37
Negative opinions of family and friends on the type of activity	0	2	0	0	1	2	0	0	3	2	0	0	12	9	21	21	84	86	79	79
Reluctance to be physically active	0	3	4	0	1	9	4	0	11	10	7	21	32	24	43	32	56	53	43	47
Do you – in general – have a suitable facility to be physically active?	23	2	18	21	63	71	71	63	15	16	7	11	0	9	4	5	0	3	0	0

Note: F1 – AWF female students, F2 – UEK female students, M1 – AWF male students, M2 – UEK male students; data presented in percents [%].

Source: description of the results of the survey

Discussion

The results of the research prove that the reasons why students of Tourism and Recreation take up physical activity are very diverse. There are, however, three dominant motives, mentioned by both sexes, which are: achieving a general feeling of well-being, improving their figure pleasure gained from exercise. What is surprising is that few respondents point to health motivation, which is one of the most vital reasons for adult Poles to take up physical activity. The need to keep or improve health is also key for students of other Polish universities, for instance students of Poznan School of Banking ranked health motivation as the second most important, right after the need to improve physical ability (Matuszewski, Matuszewski 2005). The positive influence of physical activity on health was also appreciated by students of the University of Economy in Bydgoszcz, although they rated improving physical ability and fulfilling the need of physical activity higher, and their female students positioned losing weight higher as well (Warmińska, Łoboda 2008).

The fact that students of Tourism and Recreation rarely initiate physical activity to improve their health condition can be attributed to their being generally healthy and not having health issues, which is aided further by attending classes of physical education. This assumption is confirmed by the low percentage of respondents claiming that health issues are a barrier for taking up physical activity. It is also worth noting that health motivation could have been veiled behind choosing the general feeling of well-being options in the survey.

The obstacles most often mentioned by the respondents were: lack of free time, financial difficulties and laziness. The importance of the last factor mentioned is worrying, especially since the research was conducted amongst students of 'recreation'. It should be stated, however, that other groups of students point to laziness even more often (Gut-Winiarska 2008). It is also worth noting that many of the surveyed students considered the lack or the poor condition of the required sports and recreational infrastructure as a major barrier. This could be overcome by the universities through developing sports facilities and improving their accessibility for students other than during classes.

Conclusions

Regardless of the sex, the main motives of being physically active for students of Tourism and Recreation of AWF and UEK in Kraków are: gaining a feeling of well-being, improving the body and purely hedonistic motives of gaining pleasure.

Little free time, financial difficulties and laziness are the most common barriers hindering physical activity for students of Tourism and Recreation of AWF and UEK in Kraków.

References:

1. Egli T., Bland H. W., Melton B. F., Czech D. R. (2011), *Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity*. Journal of American College Health, Vol. 59, Issue 5, p. 399-406.
2. Galloway S. (2010), *Recreation Specialisation among New Zealand Whitewater Kayakers: A study of motivation and site preference*, Annals of Leisure Research, Vol. 13, Issue 3, p. 523-540.
3. Gut-Winiarska M. (2008), *Wiedza i postawy studentów związane z wpływem aktywności fizycznej na zdrowie*. W: W. W. Gaworecki, Z. Mroczyński (red.), *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk, s. 500-507.
4. Kalecińska J., Krynicki B. (2008), *Bariery uczestnictwa w rekreacyjnej aktywności ruchowej w opinii członków rodzin usportowionych*. W: W. Siwiński, R. D. Tauber, E. Mucha-Szajek (red.), *Współczesne problemy hotelarstwa, gastronomii, turystyki i rekreacji*. „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu”, nr 3, s. 115-121.
5. Lisowka J. (2006), *Rekreacja ruchowa osób dorosłych*. W: A. Dąbrowski (red.), *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa, s. 88-107.
6. Łobożewicz B. (2004), *Znaczenie rekreacji ruchowej w życiu współczesnego człowieka*. „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Warszawie”, nr 2, s. 157-173.
7. Matuszewski A., Matuszewski R. (2005), *Zachowania zdrowotne w świetle wyników badań ankietowych studentów WSB w Poznaniu*. W: A. Matuszewski, R. Muszkieta (red.), *Współczesna kultura fizyczna studentów w teorii i praktyce*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej, Poznań, s. 61-72.
8. Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B., Puciato D., Graczykowska B. (2012), *Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej*. Politechnika Opolska, Studia i Monografie z. 313, Opole.
9. Skar M., Odden A., Vistad O. J. (2008), *Motivation for mountain biking in Norway: Change and stability in late-modern outdoor recreation*. Norwegian Journal of Geography, Vol. 62, Issue 1, p. 36-45.
10. Wallker G. J., Deng J., Deiser R. B. (2001), *Ethnicity, Acculturation, Self-Construct, and Motivations for Outdoor Recreation*. Leisure Sciences, Vol. 23, Issue 4, p. 263-283.
11. Warmińska M., Łoboda D. (2008), *Styl życia a aktywność sportowa i turystyczna studentów WSG w Bydgoszczy*. W: W. W. Gaworecki, Z. Mroczyński (red.), *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk, s. 402-408.
12. Winiarski R. W. (1991), *Motywacja aktywności rekreacyjnej człowieka*. Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Kraków.
13. Wit B. (2006), *Fizjologiczny aspekt uczestnictwa w rekreacji ruchowej*. W: A. Dąbrowski (red.), *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa, s. 194-227.