

TYP I ROK STUDIÓW A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA STUDENTÓW PAŃSTWOWEJ SZKOŁY WYŻSZEJ W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Człowiek i Zdrowie, nr 1 (VI), 2012

Ewelina Niżnikowska, Ewa Stępień, Elżbieta Szczygielska, Marta Mandziuk

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

Streszczenie: Celem badań było ustalenie związku między typem i rokiem studiów a aktywnością fizyczną studentów. Badania-
mi objęto dwustu studentów (n=200) kierunku turystyka i rekreacja Państwowej Szkoły Wyższej (PSW) im. Papieża Jana Pawła
II w Białej Podlaskiej. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego w oparciu o technikę ankiety. Na podstawie prze-
prowadzonej analizy wyników badań stwierdzono, że w strukturze czasu wolnego studentów pierwszego etapu studiów naj-
wyżej usytuowane są: spotkania ze znajomymi (29,1%) i słuchanie muzyki (24,3%). Natomiast studenci studiów magisterskich
najwięcej czasu spędzają oglądając telewizję (29,9%) i siedząc przy komputerze (15,6%). Niepokoi fakt, że aktywność fizyczna
w czasie wolnym respondentów, niezależnie od typu i roku studiów, zajmuje zbyt niską pozycję (14,7%). Wśród form rekreacji
ruchowej największą popularnością cieszą się spacer (26,8%), w dalszej kolejności zajęcia grupowe (20,6%) i jazda na rowerze
(14,9%). Zastanawiający jest fakt braku zainteresowania studentów turystyki i rekreacji formami turystycznymi. W wyciecz-
kach uczestniczy zaledwie 0,4% respondentów. Dokonując analizy statystycznej średnich wyników badań ustalono istotną za-
leżność pomiędzy typem studiów a sposobem wykorzystania czasu wolnego ($\chi^2=14,99$; $df=5$; $p=0,0104$).

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, studenci, typ i rok studiów, kierunek turystyka i rekreacja

Wstęp

Wielu specjalistów z zakresu kultury fizycznej zajmuje się problematyką aktywności fizycznej w strukturze
czasu wolnego różnych grup społecznych (Cendrowski 1993; Bouchard i in. 1994; Jegier 2007, 2008; Żukowska
2008; Lisicki, Kosińska 2010; Osiński 2011). Wskazują oni na istotny wpływ postępu cywilizacyjnego na styl życia
współczesnego człowieka, na jego pracę i wypoczynek. Wyniki prowadzonych badań wskazują na bardzo niską
pozycję w czasie wolnym aktywności fizycznej, która ogranicza się do niezbędnego minimum. Wraz z rozwojem
postępu intelektualnego zmniejszyła się zależność człowieka od środowiska zewnętrznego, zmniejszył się też jego
naturalny związek z aktywnością fizyczną. Ruch, który dawniej był wymuszony warunkami życia, na przykład
brakiem mechanicznych środków transportu czy urządzeń gospodarstwa domowego zastępujących siłę mięśni,
obecnie musi być kompensowany przez świadomie podejmowany wysiłek fizyczny. Nie bez znaczenia pozostają
również środki masowego przekazu, zwłaszcza telewizja, która z roku na rok zabiera człowiekowi coraz więcej
czasu wolnego i zmusza niejako do siedzącego trybu życia (Bielski 2010).

Aktywność fizyczna przejawiająca się intensywnie w dzieciństwie, niemal z każdym rokiem ma tendencję do obni-
żania się, szczególnie u dziewcząt (Wojnarowska 2004). Według badań Narodowego Programu Zdrowia (1996-2005)
wskazano, że zadowalający poziom aktywności fizycznej cechuje 70% dzieci 6-7 letnich i tylko 10% dorosłych. Na-
tomiasz według Lisowskiej (2006), regularna aktywność fizyczna w czasie wolnym jest udziałem wręcz marginalnej
grupy obywateli naszego kraju i szacuje się na poziomie 7%, z czego większość przedstawicieli tej grupy to osoby z wyż-
szym wykształceniem. Stąd jednym z najważniejszych celów operacyjnych Narodowego Programu Zdrowia na lata
2007-2015 jest zwiększenie poziomu aktywności fizycznej ludności, która jest jednym z najważniejszych elementów
stylu życia sprzyjających podtrzymywaniu i pomnażaniu zdrowia. Należy, więc podkreślić jak ważny jest udział w ak-
tywności fizycznej studentów turystyki i rekreacji, jako przyszłych animatorów prozdrowotnego stylu życia.

Przesłanka ta była bodźcem do podjęcia prezentowanych badań, których celem było ustalenie związku między typem
i rokiem studiów a aktywnością fizyczną studentów. Przed przystąpieniem do badań przyjęto następujące założenia:

1. Typ i rodzaj studiów mają wpływ na formy wykorzystania czasu wolnego przez studentów.
2. Podejmowane formy aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz zainteresowanie i chęć zdobywania
uprawnień instruktorskich w zakresie kultury fizycznej wzrastają w miarę toku studiów.

Realizację celu badań umożliwiło uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakie formy wykorzystania czasu wolnego preferują studenci w zależności od typu i roku studiów?
2. Jakie formy aktywności fizycznej najczęściej podejmują studenci w czasie wolnym?
3. Jakimi motywami kierują się studenci podejmując aktywność fizyczną w czasie wolnym?
4. Jakie bariery utrudniają uczestnictwo studentów w aktywności fizycznej?
5. Jakie korzyści z regularnego uprawniania aktywności fizycznej dostrzegają badani?
6. Czy zdobywanie uprawnień instruktorskich w zakresie kultury fizycznej uzależnione jest od typu i roku
studiów?

Materiał i metoda badań

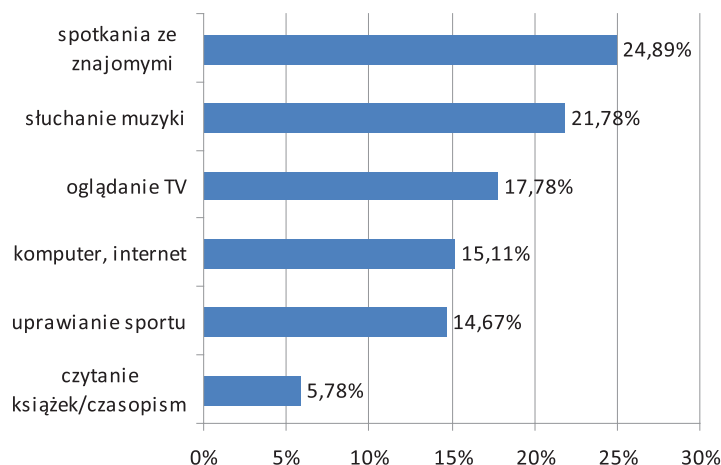
Badaniami objęto dwustu studentów ($n=200$) w tym kobiet ($n=111$) i mężczyzn ($n=89$), kierunku turystyka i rekreacja Państwowej Szkoły Wyższej (PSW) im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.

Wiek respondentów był zróżnicowany, od 20 do 30 lat. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby w wieku 22-23 lat. Ponad połowa ankietowanych 51,3% zamieszkuje w mieście, natomiast pozostali badani 48,7% to mieszkańcy wsi.

W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego w oparciu o technikę ankiety. Zgromadzony materiał badawczy poddano analizie statystycznej przy wykorzystaniu miar odpowiednich do poziomu zastosowanego pomiaru. Do opisu statystycznego wykorzystano analizę struktury procentowej rozkładów empirycznych. Wnioskowanie statystyczne przeprowadzono za pomocą testu niezależności chi-kwadrat Pearsona, przyjęto poziom istotności 0,05.

Wyniki badań

W pierwszej kolejności analizowano formy wykorzystania czasu wolnego przez respondentów. Na podstawie analizy wyników badań stwierdzono, że najpopularniejszą formą wykorzystania czasu wolnego są spotkania ze znajomymi (24,9%), a najmniej popularną jest czytelnictwo, zaledwie 5,8%. Niepokojący jest również fakt, że studenci kierunku turystyka i rekreacja tylko w 14,7% podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym (ryc. 1.).



Rycina 1. Formy wykorzystania czasu wolnego przez respondentów

Starano się również ustalić wpływ typu i roku studiów na wykorzystanie czasu wolnego. Przed wykonaniem analiz utworzono dwie kategorie zmiennej niezależnej: studia licencjackie (L) oraz studia magisterskie (M). Wyniki przeprowadzonego testu chi-kwadrat przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Wpływ typu i roku studiów na wykorzystanie czasu wolnego respondentów

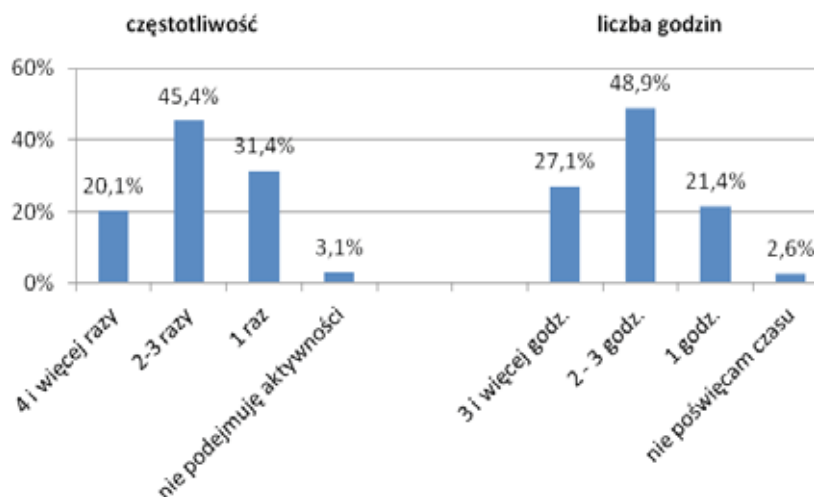
Wykorzystanie czasu wolnego	Studia				Ogółem	
	Licencjackie		Magisterskie			
	N	%	n	%	n	%
oglądanie TV	17	11,49	23	29,87	40	17,78
słuchanie muzyki	36	24,32	13	16,88	49	21,78
czytanie książek, czasopism	7	4,73	6	7,79	13	5,78
spotkania ze znajomymi	43	29,05	13	16,88	56	24,89
komputer, Internet	22	14,86	12	15,58	34	15,11
uprawianie sportu	23	15,54	10	12,99	33	14,67
Ogółem	148	100	77	34,22	225	100,00

$\chi^2 = 14,99$; $df=5$; $p=0,01039$

Z wyników badań stwierdzono, że typ studiów ma istotny statystycznie wpływ na wykorzystanie czasu wolnego respondentów. Analizując wyniki badań ustalono, że w strukturze czasu wolnego studentów pierwszego etapu

studiów najwyżej usytuowane są: spotkania ze znajomymi (29,1%) i słuchanie muzyki (24,3%). Natomiast studenci studiów magisterskich najwięcej czasu spędzają oglądając telewizję (29,9%) i siedząc przy komputerze (15,6%).

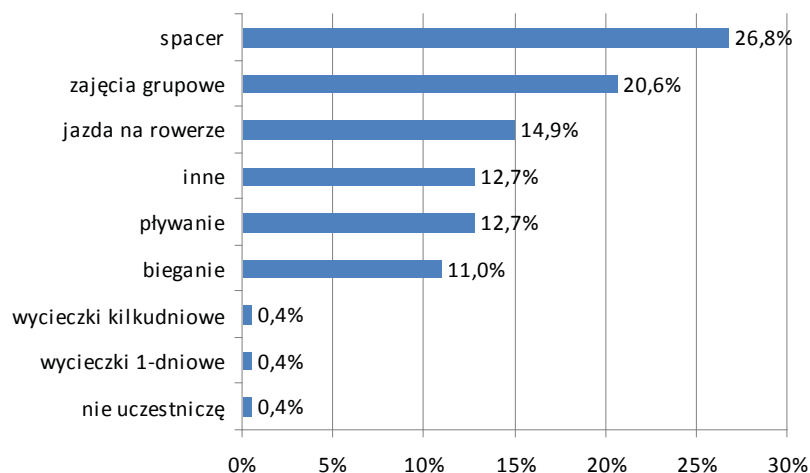
Ważnym elementem w realizacji celu badań było uzyskanie informacji na temat częstotliwości i liczby godzin poświęcanej na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia (ryc. 2).



Rycina 2. Częstotliwość i liczba godzin poświęcona przez respondentów w ciągu tygodnia na aktywność fizyczną

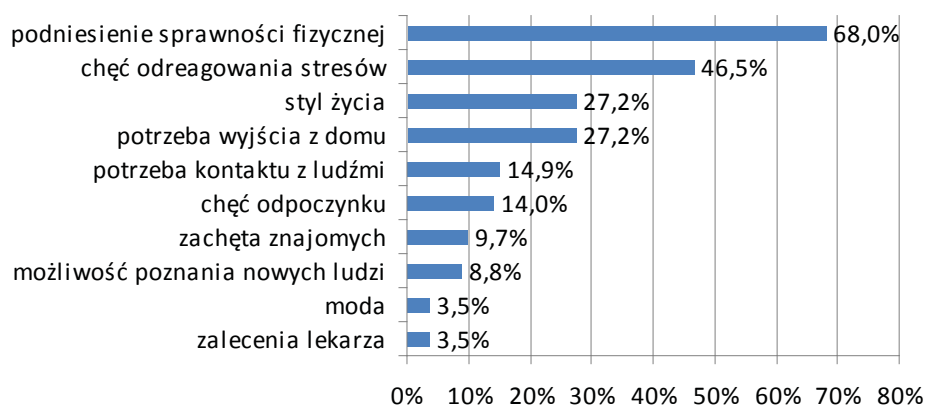
Największa grupa respondentów (45,4%) podejmuje aktywność fizyczną 2-3 razy w tygodniu. Analiza wyników badań przedstawionych na ryc. 2 wykazała, że podobny odsetek badanych poświęca na aktywność fizyczną 2-3 godz. w ciągu tygodnia. Nieistotny wynik przeprowadzonego testu chi-kwadrat ($\chi^2 = 9,9746$; $df=8$; $p=0,2668$) nie dał podstaw by sądzić, że taka zależność istnieje.

Starano się także ustalić najczęściej podejmowane formy aktywności fizycznej przez respondentów (ryc.3).



Rycina 3. Formy aktywności fizycznej, w których uczestniczą respondenci

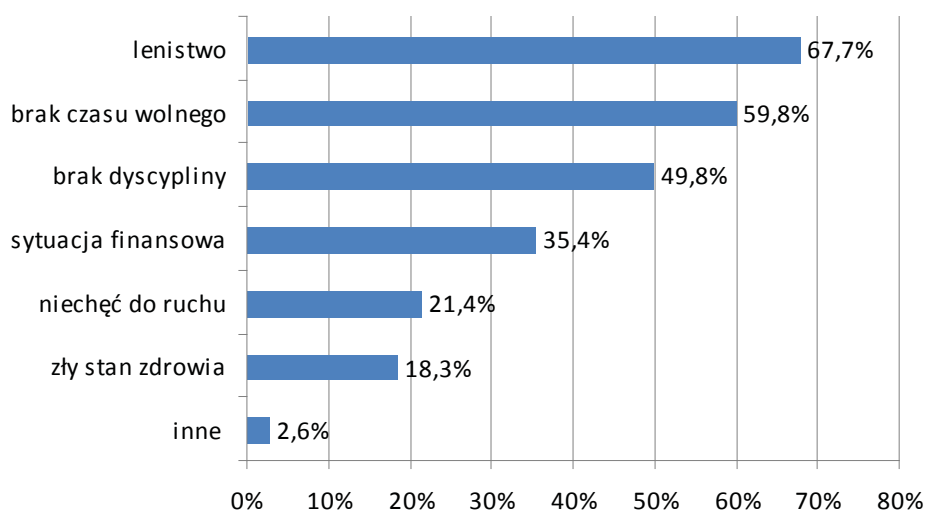
Na podstawie analizy wyników badań stwierdzono, że najbardziej popularną formą aktywności fizycznej wśród studentów jest spacer (26,8%) bez względu na typ i rok studiów. Duży odsetek uczestniczy również w grupowych zajęciach ruchowych (20,6%) organizowanych przez Akademicki Związek Sportowy (AZS), kluby fitness, osiedlowe czy miejskie domy kultury. Zdziwienie budzi fakt braku uczestnictwa (0,4%) studentów turystyki i rekreacji w wycieczkach.



Rycina 4. Motywy podejmowania aktywności fizycznej

Wśród motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej dominuje podniesienie sprawności fizycznej (68,0%) oraz chęć odreagowania stresów (46,5%). Natomiast najmniej ważnym motywem dla respondentów jest moda (3,5%) oraz zalecenia lekarza (3,5%), (ryc. 4).

Na podstawie analizy zebranego materiału badań stwierdzono, że barierą, która w największym stopniu ogranicza podejmowanie aktywności fizycznej studentów jest lenistwo (67,7%). Kolejną brak wolnego czasu, który ogranicza w 59,8% podejmowanie aktywności fizycznej (ryc. 5).



Rycina 5. Bariery uczestnictwa w aktywności fizycznej

Na podstawie uzyskanych wyników można wnioskować, że duża grupa studentów studiuje na dwóch kierunkach i ma dodatkową pracę, co może mieć istotny wpływ na ograniczenie uczestnictwa w aktywności fizycznej.

Badano także opinię respondentów na temat korzyści wynikających z regularnego uprawiania aktywności fizycznej (ryc. 6).



Rycina 6. Korzyści z regularnego uprawiania aktywności fizycznej

Według respondentów największą korzyścią z regularnego uprawiania aktywności fizycznej jest lepsza kondycja (89,1%). Dane te skłaniają do stwierdzenia, że istotne są również względy zdrowotne i estetyczne. Większą odporność organizmu wskazuje 66,8% badanych a wysportowaną sylwetkę 65,1%.

Kolejnym problemem szczegółowym było zbadanie wpływu typu i roku studiów na posiadanie uprawnień instruktorskich w zakresie kultury fizycznej (tab.2).

Tabela 2. Posiadanie uprawnień instruktorskich z uwzględnieniem typu i roku studiów

Uprawnienia instruktorskie	Rok studiów					Razem (%)
	L1 (%)	L2 (%)	L3 (%)	M1 (%)	M2 (%)	
Tak	0,00	3,39	20,00	16,67	7,69	8,73
Nie	100,00	96,61	80,00	83,33	92,31	91,27
Ogółem	100	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

L - studia licencjackie, M – studia magisterskie

$\chi^2 = 17,24$; $df=4$; $p=0,00173$

Opierając się na powyższych wynikach, można stwierdzić, że typ i rok studiów wpływa na posiadanie uprawnień instruktorskich ($\chi^2 = 17,24$; $df=4$; $p=0,0017$). Co piąty student III roku studiów licencjackich jest instruktorem rekreacji ruchowej.

Najbardziej popularnymi uprawnieniami instruktorskimi, jakie uzyskali badani były narciarstwo zjazdowe oraz jazda konna. Najczęściej uprawnienia instruktorskie studenci zdobywają po III roku studiów, po odbyciu wcześniej obozów letnich i zimowych.

Dyskusja

Celem badań było ustalenie związku między typem i rokiem studiów a aktywnością fizyczną studentów. Dokonując analizy z podziałem na typ i rok studiów ustalono, że typ studiów różnicuje badanych pod względem wykorzystania czasu wolnego. Analiza wyników badań pozwala zauważyć, że studenci pierwszego etapu kształcenia zarówno na I, II i III roku najczęściej w czasie wolnym spotykają się ze znajomymi i słuchają muzyki. Natomiast studenci studiów magisterskich preferują oglądanie telewizji i czas spędzony przy komputerze. Zaniepokojenie budzi fakt, że tylko 30 studentów (15%), wymieniło uprawianie sportu, jako formę wykorzystania czasu wolnego. Jest to o tyle zaskakujące, że badani są studentami kierunku turystyka i rekreacja i w większości przypadków przygotowani są do pracy, jako animatorzy sportu dla wszystkich. Taki stan rzeczy może wynikać z braku właściwej infrastruktury sportowej, dostępności do obiektów a także mało rozbudowanej oferty rekreacyjno-sportowej dla studentów. Podobne wyniki uzyskali w swoich badaniach Danilenko i in. (2006), którzy badali młodzież uniwersytecką w wieku 17-24 lat z Brześcia. Dowiedli oni, że najpopularniejszymi formami spędzania czasu wolnego przez studentów były: obcowanie z innymi (51%), oglądanie telewizji (49,3%) oraz czytanie (47,4%). Na podstawie przeprowadzonych badań autorzy zauważyli tendencję do zmniejszania ważności form kulturalnych i ruchowych

bez względu na rok studiów. Małe uczestnictwo studentów w aktywności fizycznej potwierdziły badania Zdunkiewicza i in. (1980). Wykazały one, że życie towarzyskie i bierny udział w sporcie przeważają nad aktywnością fizyczną. Wyniki naszych badań nie odbiegają od wyników autora. Warto podkreślić jest także to, że w środowisku studenckim przewagę mają spotkania ze znajomymi i odpoczynek bierny. Potwierdza to częściowo hipotezę, że typ studiów determinuje wybór form wykorzystania czasu wolnego przez studentów białskiej uczelni.

Ważnym elementem w realizacji celu badań było uzyskanie informacji na temat częstotliwości i liczby godzin poświęcanych w tygodniu na aktywność fizyczną. Na podstawie badań stwierdzono, że największa grupa respondentów (45,4%) podejmuje aktywność fizyczną 2-3 razy w tygodniu poświęcając na nią 2-3 godziny. Podobne wyniki uzyskała Florkiewicz (2008) badając studentów Instytutu Kultury Fizycznej w Szczecinie. Dowiodła, że ok. 27% badanych podejmuje aktywność fizyczną 2 razy w tygodniu a 23% - 3 razy w tygodniu. Wielu autorów zajmujących się zagadnieniami czasu wolnego zauważa, że niekorzystnym zjawiskiem, które cechuje sposób wypoczywania studentów, jest sporadyczne podejmowanie aktywności fizycznej (Drabik 2003). Potwierdzają to również rezultaty badań Bomirskiej (2000) prowadzonych wśród studentów z Poznania, z których wynika, że tylko 19% badanych sporadycznie podejmuje aktywność fizyczną, a co piąty student właściwej fazy studiów jest bierny sportowo. Warto podkreślić, że ten problem zauważalny jest przez Światową Organizację Zdrowia, która zaleca, co najmniej 60 min. codziennej aktywności fizycznej o przeciętnej intensywności dla dzieci i młodzieży oraz przynajmniej 30 min. codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności dla osób dorosłych, w tym starszych (Andersen i in. 2008).

Najpopularniejszą formą aktywności fizycznej badanych studentów był spacer (26,8%), jazda na rowerze (14,9%) oraz pływanie (12,7%). Poza tym wielu studentów uczestniczyło w grupowych zajęciach ruchowych (20,6%) natomiast zaledwie jednostki spośród badanych uczestniczyły w wycieczkach. Wybór form aktywności fizycznej respondentów nie różni się od form wybieranych przez studentów innych szkół wyższych (Lisowska 2006; Bergier, Pańczuk 2006; Żizka-Salamon 2008). Badani wybierają na ogół łatwo dostępne i aktualnie popularne formy aktywności fizycznej.

Analiza rozkładu odpowiedzi dotyczących preferencji w zakresie uprawiania aktywności fizycznej określonych form wskazuje również, że wraz z tokiem studiów wzrasta zainteresowanie studentów udziałem w podejmowaniu form aktywności fizycznej, które znajdują się w obowiązkowym programie nauczania. Przykładem tego może być posiadanie uprawnień instruktorskich nabywanych przez studentów. W wyniku przeprowadzonych badań stwierdzono, że typ i rok studiów wpływa na posiadanie uprawnień instruktorskich. Co piąty student III roku studiów licencjackich jest instruktorem rekreacji ruchowej. Potwierdza to również naszą drugą hipotezę, że podejmowane formy aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz zainteresowania i chęć zdobywania uprawnień instruktorskich w zakresie kultury fizycznej wzrastają w miarę toku studiów.

Najważniejszym motywem skłaniającym ankietowanych studentów do podejmowania aktywności fizycznej jest podniesienie sprawności fizycznej (68,0%). Kolejnymi są: chęć odreagowania stresów (46,5%), zdrowy styl życia (27,2%) oraz potrzeba wyjścia z domu (27,2%). Nieco odmienne dane uzyskała Florkiewicz (2008) badając studentów z Uniwersytetu Szczecińskiego. Dowiodła ona, że dominującymi motywami dla studentek były: poznanie nowych ludzi (58,3%) oraz poprawa wyglądu (56,7%) natomiast studentów motywowało do podejmowania aktywności fizycznej odprężenie (56,7%) i zrobienie kariery (36,8%).

W oparciu o przeprowadzone badania można również wymienić bariery aktywności fizycznej wskazywane przez studentów. Okazuje się, że dla osób zaangażowanych w rekreację ruchową główną barierą jest lenistwo (67,7%). Duża liczba badanych wymienia również brak czasu (59,8%) i środki finansowe (35,4%). Podobne dane uzyskała w swoich badaniach Sławek (2008) wskazując również lenistwo (23%) jako jedną z najważniejszych przeszkód do uprawiania aktywności fizycznej studentów Uniwersytetu Łódzkiego.

Najczęściej oczekiwanym przez badanych efektem uprawiania ćwiczeń fizycznych jest lepsza kondycja (89,1%). Ponadto badani cenią zdrowotny aspekt ruchu (66,8%) oraz możliwość kształtowania sylwetki (65,1%).

Wnioski

1. Preferowanymi formami spędzania czasu wolnego przez studentów studiów licencjackich są spotkania ze znajomymi oraz słuchanie muzyki. Natomiast studenci studiów magisterskich preferują oglądanie telewizji i czas przed komputerem.
2. Najczęściej podejmowanymi formami aktywności fizycznej w czasie wolnym są: spacer, zajęcia grupowe oraz jazda na rowerze.
3. Motywami, którymi kierują się studenci podejmując aktywność fizyczną są: podniesienie sprawności fizycznej oraz chęć odreagowania stresów.
4. Barierami utrudniającymi udział studentów w aktywności fizycznej są: lenistwo oraz brak wolnego czasu.
5. Korzyści jakie dostrzegają badani z regularnego uprawiania aktywności fizycznej to lepsza kondycja oraz większa odporność organizmu.
6. Zdobywanie uprawnień instruktorskich w zakresie kultury fizycznej uzależnione jest od typu i roku studiów. Co piąty student III roku studiów licencjackich jest instruktorem rekreacji ruchowej.

Literatura:

1. Andersen L.B., Bachl N., Anderssen S., Banzer W., Goethe J.W., Brane S., Brettschneider W.D., Ekalund U., Fogelholm K., Gil-Antunano N.P., Laris V., Naul R., Oppert J.M., Page A., Reggiani C., Riddoch C., Rutten C., Saltin B., Sardinhal L.B., Tuomilehto J., Van Michelen W., Vass H. (2008), *Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej – zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie*. Bruksela.
2. Bergier B., Pańczuk A. (2006), *Aktywność ruchowa studentów kierunku turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej*. W: D. Nałęcka (red.) *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Papieża Jana Pawła II, Biała Podlaska.
3. Bielski J. (2010), *Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym*. Lider, nr 1, s. 7-10.
4. Bomirska L. (2000), *Struktura aktywności sportowej w środowisku studenckim*. W: S. Drozdowski (red.) *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach sportowych*. AWF, Poznań, Monografie, nr 331.
5. Bouchard C., Shephard R.J. (1994), *Physical activity fitness and health*. International Proceedings and Consensus Statement Human Kinetics Publishers.
6. Cendrowski Z. (1993), *Dekalog zdrowego stylu życia*. Fundacja Promo-Lider, Warszawa.
7. Danilenko A., Gierasiewicz A., Skinder L. (2006), *Czas wolny i aktywność ruchowa młodzieży akademickiej*. W: D. Umiastowska (red.) *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Szczecin, PTNKF, Uniwersytet Szczeciński, t. X., s. 236-241.
8. Drabik J. (2003), *Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 4, s. 11-12.
9. Florkiewicz B. (2008), *Aktywność ruchowa studentów Instytutu Kultury Fizycznej*. W: D. Umiastowska (red.) *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Szczecin, PTNKF, Uniwersytet Szczeciński, t.8, s. 42-46.
10. Jegier A. (2007), *Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na zdrowie*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
11. Jegier A. (2008), *Zalecenia aktywności ruchowej dla osób dorosłych*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
12. Lisicki T., Kosińska E. (2010), *Krytycznie o badaniach czasu wolnego młodzieży akademickiej*. Zdrowie-Kultura Zdrowotna-Edukacja, AWFIS, Gdańsk, t. 5, s. 49-57.
13. Lisowska J. (2006), *Rekreacja ruchowa osób dorosłych*. W: A. Dąbrowski (red.) *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Druktur, Warszawa, s. 90-92.
14. Narodowy Program Zdrowia 1996-2005, MEN i MZ, Warszawa 1996.
15. Narodowy Program Zdrowia 2007-2015, MEN i MZ, Warszawa 2007.
16. Osiński W. (2011), *Teoria wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
17. Sławek M. (2008), *Aktywność fizyczna studentów Uniwersytetu Łódzkiego w czasie wolnym – ważnym elementem jakości zdrowego życia*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
18. Woynarowska B. (2004), *Promocja zdrowia, edukacja zdrowotna a kultura fizyczna w szkole*. V Sejmik Szkolnej Kultury Fizycznej, MEN, Warszawa.
19. Zdunkiewicz L., Wojeńska-Wieczorek W., Graczykowski L., Szulczewski Z., Tarnowska L., Chylak Z. (1980), *Higieniczna ocena trybu życia studentów wybranych szkół wyższych*. Rocznik Państwowego Zakładu Higieny, nr 2, 217-227.
20. Żizka-Salamon D. (2008), *Aktywność sportowo-rekreacyjna studentów Podhalańskiej Wyższej Szkoły Podhalańskiej w Nowym Targu*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
21. Żukowska Z. (2008), *Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.

THE YEAR AND LEVEL OF STUDIES AND THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT THE STATE SCHOOL OF HIGHER EDUCATION IN BIAŁA PODLASKA

Human and Health, Issue 1 (VI), 2012

Ewelina Niżnikowska, Ewa Stępień, Elżbieta Szczypińska, Marta Mandziuk

Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska

Summary: The aim of this study is to ascertain whether there is a connection between the year and level of studies and the students' levels of physical activity. The examined group consisted of 200 students (n=200) of Tourism and Recreation from the Pope John Paul II State School of Higher Education. The measurement method chosen for this research was based on a diagnostic survey carried out with the use of questionnaires. The analysis of the results revealed that the undergraduate students devoted most of their spare time to the following activities: spending time with friends (29.1%) and listening to music (24.3%). The students attending Master's studies, on the other hand, prefer to spend their free time watching TV (29.9%) and sitting in front of the computer (15.6%). The low priority given to physical activity by the respondents (14.7%), regardless of their seniority or level of studies, is certainly alarming. The most popular forms of active recreation include walking (26.8%), group classes (20.6%) and cycling (14.9%). Surprisingly enough, the survey unveiled that the students of Tourism and Recreation show little interest in tourism-related activities. A mere 0.4% of the respondents participate in organised excursions. The statistical analysis of the average results proved the existence of a clear connection between the students' preferred spare time activities and their level of studies ($\chi^2_{14.99}$; df=5; p=0.0104).

Keywords: physical activity, students, level and year of studies, Tourism and Recreation studies

Introduction

Many experts in the field of physical education have researched the issue of physical activity levels manifested by different social groups during their spare time (Cendrowski 1993; Bouchard et al. 1994; Jegier 2007, 2008; Żukowska 2008; Lisicki, Kosińska 2010; Osiński 2011). Their studies confirm the tremendous influence of civilisation progress on the lifestyle choices of contemporary people, and their work and recreation patterns. The results show that physical activity occupies only a small fraction of an average individual's spare time schedule, and it is an amount being limited to the bare minimum. Due to the growing advancement in technology, the human population's dependence on the natural environment has been severely diminished, as have been the levels of everyday physical activity. Natural movement, which earlier had been induced by the living conditions such as the lack of means of transport or effort-saving domestic appliances, nowadays needs to be generated by specially-crafted exercise regimes. Another factor which has undoubtedly contributed to the deterioration of physical activity levels in the modern societies is the mass media. Television is particularly responsible for this state of affairs, as it consumes more and more spare time available to each person, thus causing an increase in sedentariness (Bielski 2010).

Physical activity levels, which are high in children, tend to dwindle with age, particularly in case of girls (Wojnarowska 2004). According to the data accumulated through the national Health Programme surveys (1996-2005), 70% of children aged 6-7 are sufficiently active, compared with only 10% of adults. Moreover, the study by Lisowska (2006) indicated that only a marginal group of Polish people – most of whom have university degrees – engage in some type of physical activity during their spare time, the estimated percentage amounting to a mere 7%. That is why increasing overall exercise levels in our society is one of the main operational objectives of the National Health Programme 2007-2015, as maintaining an active lifestyle is one of the most effective health-enhancing methods. Therefore, the importance of the greater involvement of Tourism and Recreation students in some sort of physical activity should not be underestimated, as they are the future propagators of healthy lifestyles.

This premise has provided an incentive for the present study, the aim of which is to ascertain the connection between the physical activity in the examined students and their year and level of studies. For the purpose of this research, the following assumptions were made:

1. The level and type of studies do have an impact on the students' preferred spare-time activities.
2. The amount of physical activity incorporated into the students' spare time, as well as the level of their motivation and interest in acquiring a physical recreation instructor's licence, are growing over the course of the studies.

The objective of this study was achieved through providing answers to the following survey questions:

1. What sort of spare time activities are favoured by the students during particular levels and years of their studies?
2. What sort of activities are the most frequently chosen by the students during their spare time?
3. What motivates the students to engage in physical activities during their spare time?
4. What sort of obstacles prevent the students from engaging in physical activities?
5. What kind of benefits do the students derive from regular exercise?

6. Is there any dependence between the year and level of studies and the students' intention to acquire a physical recreation instructor's licence?

Material and method

For the purposes of this study, a group of 200 students ($n=200$) of Tourism and Recreation from the Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska were chosen as respondents. The examined population consisted of both men ($n=89$) and women ($n=111$).

The age of the respondents varied from 20 to 30, with the largest representation of individuals aged 22-23. More than half the surveyed students- 51.3% - live in a city, whereas the other 48.7% come from rural areas.

The measurement method chosen for this research was based on a diagnostic survey carried out with the use of questionnaires. The collected data was subjected to statistical analysis based on measures appropriate to the level of the applied measurement. The statistical description was developed through the analysis of the percentage structures of empirical distributions. Statistical inference was conducted on the basis of the Pearson's chi-square independence test, with the assumption of a 0.05 significance level.

The results of the study

The data on the types of spare-time activities which were indicated by the respondents were the first to be analysed. According to the results of the survey, the most popular pastime among the students is spending time with friends (24.9%), while reading proved to be the least appealing (5.8%). What is also alarming, the accumulated data indicate that only 14.7% of the Tourism and Recreation students engage in some sort of physical activity in their free time (Fig. 1).

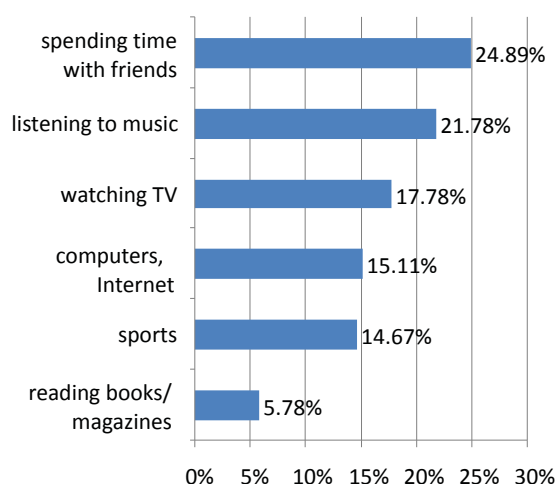


Figure 1. Types of spare-time activities favoured by the respondents

In order to establish the connection between the respondents' year and level of studies and their choice of spare-time activities, the following categories of independent variables have been adopted for the further analysis of data: undergraduate studies (U) and Master's studies (M). The results of the chi-square test are presented in Table 1 below.

Table 1. The influence of the year and level of studies on the respondents' spare-time activity choice

Spare time activity	Level of studies				Overall	
	Undergraduate		Master's studies			
	N	%	n	%	n	%
Watching TV	17	11.49	23	29.87	40	17.78
Listening to music	36	24.32	13	16.88	49	21.78
Reading books, magazines	7	4.73	6	7.79	13	5.78
Spending time with friends	43	29.05	13	16.88	56	24.89
Computers, Internet	22	14.86	12	15.58	34	15.11
Sports	23	15.54	10	12.99	33	14.67
Overall	148	100	77	34.22	225	100.00

$\chi^2=14.99$; $df=5$; $p=0.01039$

The results prove that the level of studies does indeed influence the respondents' choice of spare-time activity.

ties in a statistically-significant way. Careful analysis of the collected data revealed that the preferred pastimes of undergraduate students includes pending time with friends (29.1%) and listening to music (24.3%). The students attending the Master's degree programme spend most of their free time watching TV (29.9%) or sitting in front of the computer (15.6%).

Another important element of this study involved establishing the overall amount of time the students devote to physical activity, as well as determining the exercise-session frequency per week (Fig. 2).

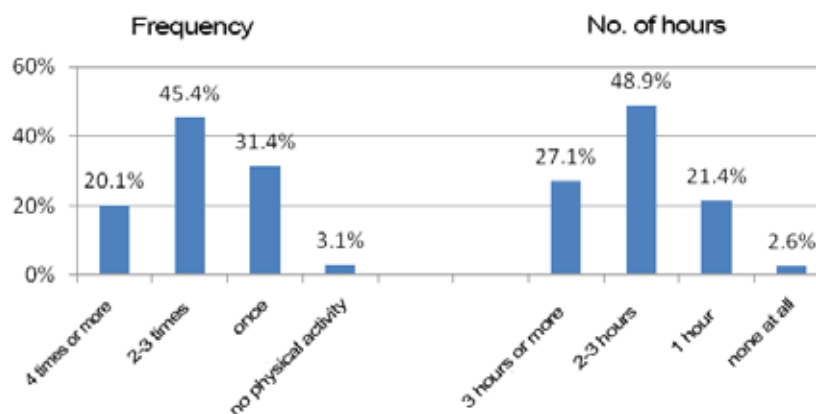


Figure 2. The frequency and number of hours spent by the respondents on physical activity per week

The largest group of respondents (45.4%) engages in some sort of physical activity 2-3 times per week. The analysis of the data pictured in Fig. 2 revealed that a similar percentage of the surveyed students devotes 2-3 hours a week for exercise. The results of the chi-square test ($\chi^2 = 9.9746$; $df=8$; $p=0.2668$) proved to be statistically insignificant, so there are no grounds to affirm any sort of connection.

The authors of this study also aimed to identify the most popular forms of physical activity undertaken by the respondents (Fig. 3).

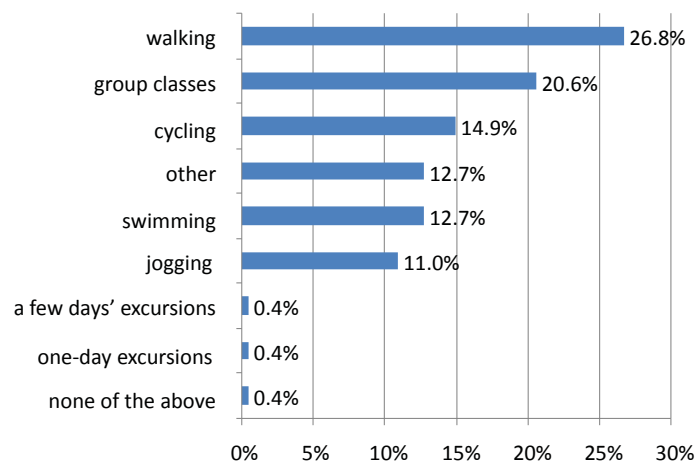


Figure 3. Forms of activity chosen by the respondents

The analysis of the collected data demonstrated that walking is the most popular form of physical activity among the students (26.8%), regardless of their seniority or level of study. A substantial percentage of the surveyed population (20.6%) attends group sessions organised by the Students' Sports Association, fitness clubs or local community centres. The results revealing low participation rates (0.4%) in any sort of excursions displayed by the students of Tourism and Recreation are rather surprising.

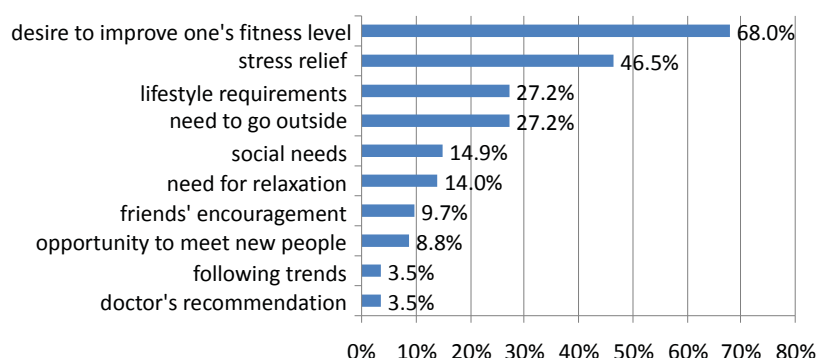


Figure 4. Motivation for engaging in physical activity

The most prominent reasons for engaging in physical activities are the respondents' desire to improve their fitness levels (68.0%) and the need to release accumulated stress (46.5%). Among the least important sources of motivation the students listed following trends (3.5%) and doctor's recommendation (3.5%), (Fig. 4).

After analysis of the collected data, the authors of this study established that the most frequently named factor preventing the surveyed students from exercising is laziness (67.7%). Lack of free time is another obstacle indicated by 59.8% of the students (Fig. 5).

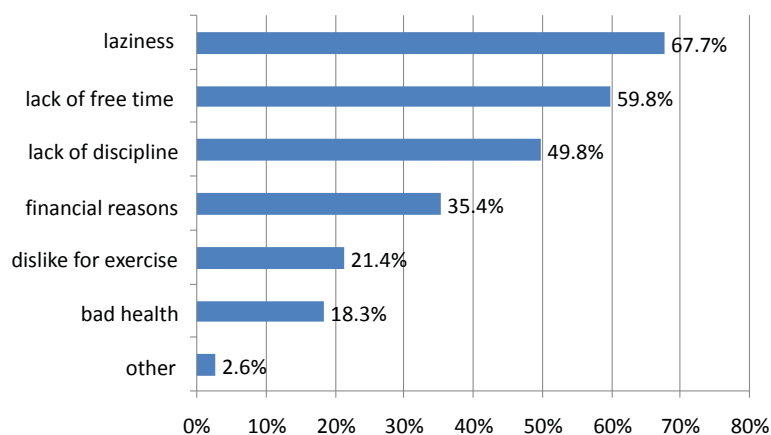


Figure 5. Reasons for not engaging in any sort of physical activity

The data collected during the research suggest that a large group of the respondents are enrolled in two faculties or have a part-time job, which severely limits the amount of spare time that can be devoted to physical activity.

The respondents were also asked to enumerate the benefits they derive from regular workouts (Fig. 6).

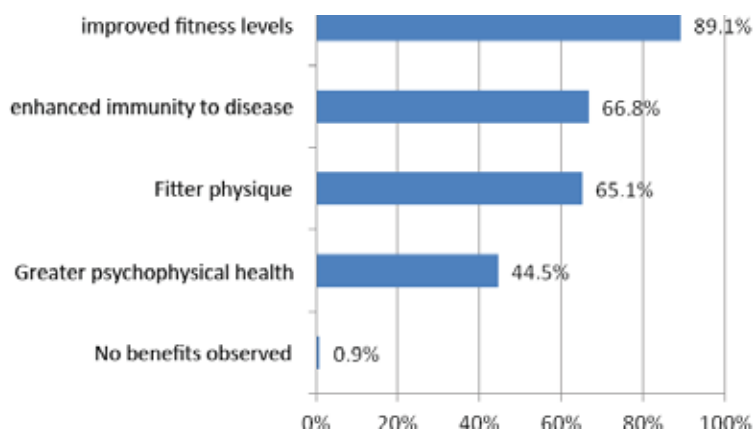


Figure 6. The benefits of regular physical activity

According to the surveyed students, a better overall shape is the most significant advantage of regular exercise (89.1%). This suggests that both health and aesthetics are considered important by the respondents. Greater immunity and fitter physiques were also listed by a substantial percentage of the students – 66.8% and 65.1%, respectively.

Another question addressed in this study was the scale of influence of the year and level of studies and the respondents' inclination to acquire a physical recreation instructor's licence (Table 2.).

Table 2. Respondents' year and level of studies and their possession of a physical recreation instructor's licence

Instructor's Licence	Year of studies					Total (%)
	U1 (%)	U2 (%)	U3 (%)	M1 (%)	M2 (%)	
Yes	0.00	3.39	20.00	16.67	7.69	8.73
No	100.00	96.61	80.00	83.33	92.31	91.27
Overall	100	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00

U – undergraduate studies, M – Master's studies

$\chi^2 = 17.24$; df=4; p=0.00173

On the basis of the data presented above, one can infer that the year and level of studies does in fact have an influence on the respondents' inclination to acquire a physical recreation instructor's licence ($\chi^2 = 17.24$; df=4; p=0.0017). Every one in five of the third-year undergraduate students is a licensed physical recreation instructor.

The students mostly chose alpine skiing and horse riding for their instructor's courses. The respondents generally acquired their licences after their 3rd year, having completed internships as supervisors during summer and winter camps.

Discussion

The aim of this study was to ascertain whether there is a connection between the year and level of study and the students' levels of physical activity. Careful analysis of the students' spare time activity preferences with regard to their year and level of studies demonstrated that the former does influence their lifestyle choices. The results of the present study show that 1st, 2nd and 3rd year students tend to spend most of their free time meeting friends and listening to music, whereas those enrolled on the Master's degree programme would rather watch TV or sit in front of the computer. An alarmingly low number of the respondents indicated exercise as their preferred form of spare-time activity – merely 30 students (15%) declared having some sort of fitness regime. What makes it even more surprising is that the surveyed group consisted of Tourism and Recreation students, most of whom are to work as sports-related activity organisers. This may be the result of the poor sports infrastructure, lack of access to appropriate facilities and insufficiently-developed fitness programmes for students. Similar conclusions were drawn in the survey conducted by Danilenko et al. (2006) among a group of 17-24-year-old university students from Brest. The authors of that research proved that the most popular spare-time activities among the examined individuals included socialising (51%), watching TV (49.3%) and reading (47.4%). Based on the data accumulated during this survey, Danilenko et al. found that there is a clear tendency for the physical and cultural activity levels to gradually drop, regardless of the respondents' year of studies. Students' low involvement rates in any kind of fitness regime was also ascertained in the research by Zdunkiewicz et al. (1980). According to their findings, social life and passive forms of participating in sports tend to have priority over active engagement in physical activities. The results of our study proved to be consistent with inferences proffered by Zdunkiewicz. It is worth noting that, as a rule, the student population prefers to incorporate socialising with other people and passive forms of recreation into their schedules, which partially backs up our hypothesis that the level of studies influences the Biała Podlaska students' choice of pastime activities.

Another important element of this study involved establishing the overall amount of time the students devote to physical activity, as well as determining the frequency of exercise sessions per week. According to the accumulated data, the largest group of respondents (45.4%) follows a regime consisting of 2-3 hours, 2-3 times a week. Similar results appeared in the survey performed by Florkiewicz (2008), who examined the students of the Faculty of Physical Education in Szczecin, providing data evidence that 27% of the respondents work out twice a week and 23% do so as often as 3 times per week. Many researchers specialising in the questions related to spare-time-activity patterns have been emphasising that the most disconcerting tendency among university students is their scarce involvement in physical exercise (Drabik 2003). Their arguments are confirmed by the findings of the study by Bomirska (2000) conducted among students from Poznań. The data collected in this research revealed that a mere 19% of the respondents engage in physical activity, and do so only sporadically, and that one in five students is virtually inactive. It is noteworthy that this issue has already been raised by the World Health Organisa-

tion, which made an official exercise recommendation: at least 60 minutes of daily moderate physical activity for children and school-age young people and at least 30 minutes of everyday moderate-intensity sessions for adults, including the elderly (Andersen et al. 2008).

The majority of the surveyed students favoured walking as their pastime activity (26.8%), while others preferred cycling (14.9%) and swimming (12.7%). A number of the respondents attended organised fitness classes (20.6%), while only a fraction of the surveyed group participated in excursions. The spare-time-activity preferences displayed by the respondents to our study are parallel to those manifested by the students of other universities (Lisowska 2006; Bergier, Pańczuk 2006; Žižka-Salamon 2008). The surveyed individuals tend to opt for the currently-fashionable and easily-accessible forms of physical activity.

The analysis of the distribution of the respondents' answers concerning their preferred form of exercise indicates that, during the course of studies, the survey participants show a growing interest in engaging in those fitness regimes which constitute mandatory parts of the curriculum. One example of this tendency is the students' increasing motivation to acquire an instructor's licence. Based on the data accumulated during this study, one can conclude that the year and level of studies does have an impact on the respondents' inclination to obtain an instructor's licence. Every one in five 3rd-year undergraduates is a certified physical-recreation instructor. These findings also back up our second hypothesis that the students' level of involvement in physical activity during their spare time, as well as their motivation to acquire a physical recreation instructor's licence, tend to increase with each year of their studies.

Among the reasons for following an exercise regime listed by the respondents, the desire to improve one's level of fitness proved to be the most prominent (68.0%). Other frequently-indicated sources of motivation included: the need for stress relief (46.5%), the desire to maintain a healthy lifestyle (27.2%), and the need to go outside (27.2%). Florkiewicz (2008), however, obtained slightly different results during her research among the students of Szczecin University. According to her findings, the female respondents were mostly motivated by their wish to meet new people (58.3%) and to improve their appearance (56.7%), whereas the male respondents exercised in order to relax (56.7%), as well as to advance their career (36.8%).

The data accumulated in the present study also allowed the identification of obstacles that prevent the students from engaging in physical activity. It was established that laziness was one of the biggest hindrances for most of the surveyed individuals (67.7%). A large group of the respondents also indicated the lack of spare time (59.8%) and financial reasons (35.4%). Similar results appeared in the research conducted by Sławek (2008), revealing that laziness was one of the most frequently-indicated reasons for not exercising among the students of the University of Łódź (23%).

According to our study, an improved fitness level is the most anticipated benefit of regular workouts (89.1%). The respondents also value the health-enhancing aspect of engaging in physical activities (66.8%), as well as the ability to shape their physique (65.1%).

Conclusions

1. The most popular forms of spare-time activities among the students of undergraduate studies include meeting friends and listening to music. The respondents enrolled in the Master's studies prefer watching TV and sitting in front of the computer.
2. The most popular forms of physical activity include: walking, organised fitness classes and cycling.
3. The most prevalent sources of motivation for exercising indicated by the students are the desire to improve their fitness level and the need for stress relief.
4. The students' main reasons for not following a fitness regime include: laziness and lack of spare time.
5. According to the respondents, the most prominent advantages of regular physical activity are a better fitness level and heightened immunity.
6. The students' inclination to acquire a physical recreation instructor's licence is dependent on the year and level of studies. Every one in five 3rd-year undergraduates is a certified physical-recreation instructor.

References:

1. Andersen L.B., Bachl N., Anderssen S., Banzer W., Goethe J.W., Brane S., Brettschneider W.D., Eklund U., Fogelholm K., Gil-Antunano N.P., Laris V., Naul R., Oppert J.M., Page A., Reggiani C., Riddoch C., Ruten C., Saltin B., Sardinha L.B., Tuomilehto J., Van Michelen W., Vass H. (2008), *Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej – zalecane działania polityczne wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie*. Bruksela.
2. Bergier B., Pańczuk A. (2006), *Aktywność ruchowa studentów kierunku turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej*. W: D. Nałęcka (red.) *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Papieża Jana Pawła II, Biała Podlaska.
3. Bielski J. (2010), *Aktywność fizyczna ucznia w czasie wolnym*. Lider, nr 1, s. 7-10.

4. Bomirska L. (2000), *Struktura aktywności sportowej w środowisku studenckim*. W: S. Drozdowski (red.) *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach sportowych*. AWF, Poznań, Monografie, nr 331.
5. Bouchard C., Shephard R.J. (1994), *Physical activity fitness and health*. International Proceedings and Consensus Statement Human Kinetics Publishers.
6. Cendrowski Z. (1993), *Dekalog zdrowego stylu życia*. Fundacja Promo-Lider, Warszawa.
7. Danilenko A., Gierasiewicz A., Skinder L. (2006), *Czas wolny i aktywność ruchowa młodzieży akademickiej*. W: D. Umiastowska (red.) *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Szczecin, PTNKF, Uniwersytet Szczeciński, t. X., s. 236-241.
8. Drabik J. (2003), *Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 4, s. 11-12.
9. Florkiewicz B. (2008), *Aktywność ruchowa studentów Instytutu Kultury Fizycznej*. W: D. Umiastowska (red.) *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Szczecin, PTNKF, Uniwersytet Szczeciński, t.8, s. 42-46.
10. Jegier A. (2007), *Wpływ systematycznej aktywności ruchowej na zdrowie*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
11. Jegier A. (2008), *Zalecenia aktywności ruchowej dla osób dorosłych*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
12. Lisicki T., Kosińska E. (2010), *Krytycznie o badaniach czasu wolnego młodzieży akademickiej*. Zdrowie-Kultura Zdrowotna-Edukacja, AWFIS, Gdańsk, t. 5, s. 49-57.
13. Lisowska J. (2006), *Rekreacja ruchowa osób dorosłych*. W: A. Dąbrowski (red.) *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Druktur, Warszawa, s. 90-92.
14. Narodowy Program Zdrowia 1996-2005, MEN i MZ, Warszawa 1996.
15. Narodowy Program Zdrowia 2007-2015, MEN i MZ, Warszawa 2007.
16. Osiński W. (2011), *Teoria wychowania fizycznego*. AWF, Poznań.
17. Sławek M. (2008), *Aktywność fizyczna studentów Uniwersytetu Łódzkiego w czasie wolnym – ważnym elementem jakości zdrowego życia*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
18. Woynarowska B. (2004), *Promocja zdrowia, edukacja zdrowotna a kultura fizyczna w szkole*. V Sejmik Szkolnej Kultury Fizycznej, MEN, Warszawa.
19. Zdunkiewicz L., Wojeńska-Wieczorek W., Graczykowski L., Szulczewski Z., Tarnowska L., Chylak Z. (1980), *Higieniczna ocena trybu życia studentów wybranych szkół wyższych*. Rocznik Państwowego Zakładu Higieny, nr 2, 217-227.
20. Żiżka-Salamon D. (2008), *Aktywność sportowo-rekreacyjna studentów Podhalańskiej Wyższej Szkoły Podhalańskiej w Nowym Targu*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.
21. Żukowska Z. (2008), *Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia współczesnego człowieka*. W: A. Kaźmierczak (red.) *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka. Teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*. Uniwersytet Łódzki, Łódź.