

## Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedyycznych

### Physical activity students of the medical and non-medical degree courses

Lucyna Sochocka<sup>1 (a, b, c)</sup>, Aleksander Wojtyłko<sup>2 (b, d)</sup>

<sup>1</sup> Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu, Zakład Pielęgniarskiej Opieki Specjalistycznej, Instytut Pielęgniarstwa, dyrektor instytutu – mgr M. Wojtal

<sup>2</sup> NZOZ „AW-Med” Opole, dyrektor – lek. med. A. Wojtyłko

(a) koncepcja

(b) zebranie materiału do badań

(c) statystyka

(d) opracowanie tekstu i piśmiennictwa

#### STRESZCZENIE

**Wstęp:** Uznanie wielorakich pozytywnych efektów aktywności fizycznej potwierdza jej wpływ na zdrowie człowieka. Podejmowanie zachowań prozdrowotnych odgrywa istotną rolę w promocji zdrowia i kreowaniu zdrowszej przyszłości. Młodzież akademicka powinna być świadoma wpływu konkretnych zachowań na zdrowie. Celem badań była analiza aktywności fizycznej studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedyycznych oraz motywów jej podejmowania. **Materiał i metody:** Badania przeprowadzono na przełomie 2012/13 roku. Grupę badaną, liczącą 553 osoby (n = 553) stanowili studenci sześciu uczelni wyższych w Polsce studiujących na kierunkach medycznych jak i niemedyycznych. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Technika badań była ankieta, której kwestionariusz został stworzony na potrzeby pracy przez jej autorów. Trafność narzędzia ustalono metodą sędziów kompetentnych, dla określenia rzetelności zastosowano metodę połówkową (wg Spearmana-Browna wynik 0,83). Do oceny istnienia różnic bądź zależności między analizowanymi parametrami niemierzalnymi użyto testu Chi-kwadrat oraz testu dokładnego Fishera. **Wyniki:** Zdecydowana większość respondentów – 79,5% (n = 439) określiła siebie jako osobę aktywną fizycznie. Formami aktywności fizycznej podejmowanymi najczęściej przez studentów są: jazda na rowerze – 40,5% (n = 220), gry zespołowe – 27,1%

(n = 147), spacer z psem – 27,1% (n = 147), zajęcia grupowe (aerobic, zumba, salsa) – 21,2% (n = 115) oraz pływanie – 20,8% (n = 113). Zarówno płeć jak i kierunek studiów jest zmienną mającą statystycznie istotny wpływ na wybór formy aktywności. Większość ankietowanych – 78,3% (n = 432) wybierając rodzaj aktywności ruchowej kieruje się swoimi upodobaniami oraz ilością wolnego czasu – 42,9% (n = 237). Realizacja aktywności ruchowej dla ponad połowy badanych jest przyjemnością, dla grupy 40,4% respondentów (n = 222) jest formą spędzania wolnego czasu. Grupa 20,2% (n = 111) dostrzega w podejmowaniu aktywności fizycznej metodę radzenia sobie ze stresem i formę odpoczynku. Ponad połowa – 57% (n = 315) respondentów podaje, iż nie podejmuje aktywności fizycznej regularnie. Według 56,8% (n = 314) badanych przeszkodą w regularnym uprawianiu sportu jest brak czasu. Duża grupa respondentów przyczyną takiego stanu rzeczy upatruje w braku motywacji – 24,2% (n = 134) oraz w zwyczajnym lenistwie – 22,2% (n = 123). Najważniejszym motywem do podejmowania aktywności ruchowej dla ponad połowy ankietowanych – 51,1% (n = 277) jest dbanie o dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. **Wnioski:** Ponad połowa respondentów nie podejmuje aktywności fizycznej regularnie. Należy zintensyfikować działania na rzecz kształtowania zachowań prozdrowotnych wśród młodzieży akademickiej.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, student

## SUMMARY

**Introduction:** Recognition of the multiple positive effects of the physical activity confirms its influence on human's health. Undertaking of the health oriented conducts plays an important role in the promotion of the health and in the creating of the healthier future. Academic youth should be aware of the influence of certain activities on health. The aim of the research was to analyse the physical activity performed by the full-time students of the medical and non-medical degree courses. **Material and methods:** The research was conducted at the turn of 2012 and 2013. The research group, containing 553 person (n = 553), consisted of the students from six Polish, both medical and non-medical, university colleges. The research utilizes the method of the diagnostic survey. Technique of the research based on the poll whose questionnaire had been created by the authors for the purpose of the research. Accuracy of the research tool was established within the method of objective judges, split-half method was used to determine reliability (according to Spearman-Brown result 0.86). In order to define the existence of the differences or correlations between analysed immeasurable parameters chi-squared and Fisher's exact tests were used. **Results:** The substantial majority of the respondents – 79,5% (n = 439) described themselves as physically active. The forms of activity that are performed most often among

the students are: cycling – 40,5% (n = 220), team sport – 27,1% (n = 147), dog walking – 27,1% (n = 147), group activities (aerobics, zumba, salsa) – 21,2% (n = 115) and swimming – 20,8% (n = 113). The sex and the faculty of the studies are both important variables that have got statistically significant impact on the choice of the form of activity. Majority of the respondents – 78,3% (n = 432) chooses the type of the physical activity basing on their likings and the amount of the spare time – 42,9% (n = 237). Exercising of the physical activity is regarded as a pleasure by more than a half of the respondents, 40,4% of the respondents (n = 222) treat it as a form of spending their free time. 20,2% (n = 111) deals with stress and relaxes when performing physical activity. More than a half of the respondents – 57% (n = 315) admits to not performing physical activity regularly. According to 56,8% (n = 314) of interviewees lack of the spare time is the major obstacle in performing regular physical activity. Other groups blame lack of the motivation – 24,2% (n = 134) and ordinary laziness – 22,2% (n = 123) for that. Concern about the good frame of mind and physical disposition tends to be the crucial motive for performing physical activity for most of the respondents – 51,1% (n = 277). **Conclusions:** More than a half of the respondents doesn't perform physical activity regularly.

**Keywords:** physical activity, student

## WSTĘP

Każdego roku miliony ludzi na świecie umiera z powodu chorób przewlekłych. Nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wieńcowa, cukrzyca typu drugiego, nowotwór jelita grubego, osteoporoza, a także nadwaga i otyłość to przykłady schorzeń, w profilaktyce których aktywność fizyczna, jako czynnik protekcyjny, odgrywa ogromną rolę. Wysiłek fizyczny prowadzi bowiem do korzystnych zmian w obrębie układu krążenia, podnosi poziom podstawowej przemiany materii a także wpływa na obniżenie koncentracji cholesterolu ogólnego oraz trójglicerydów we krwi. Systematyczna aktywność fizyczna poprawia także zdrowie psychiczne i jest niezbędna dla optymalnego funkcjonowania narządu ruchu. Uznanie wielorakich pozytywnych efektów aktywności fizycznej potwierdza jej wpływ na zdrowie człowieka definiowane jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny [1–3].

Rozbudzenie od wczesnych lat potrzeby stałej aktywności fizycznej, wdrażanie do zdrowego, higienicznego stylu życia oraz kształtowanie nawyku ćwiczeń ruchowych, połączonych z odpowiednią motywacją i wzbogaconych wiedzą, powinny zaprocenować odpowiednim modelem spędzania wolnego

czasu w przyszłości. Podejmowanie zachowań prozdrowotnych odgrywa istotną rolę w promocji zdrowia i kreowaniu zdrowszej przyszłości. Młodzież akademicka powinna być świadoma wpływu konkretnych zachowań na zdrowie, znać rolę jaką odgrywa właściwy styl życia w utrzymaniu i pomnażaniu zdrowia, zwłaszcza, że w niedalekiej przyszłości stanowić będzie elitę intelektualną kraju, odpowiedzialną za promowanie zachowań prozdrowotnych [4, 5].

Styl życia studentów uwarunkowany jest wieloma czynnikami: rozkładem zajęć dydaktycznych, przemęczeniem, lokalizacją uczelni od miejsca zamieszkania, a także nawykami wyniesionymi z domu. Młodzież studencka decyduje sama o stylu życia, wypierając niejako ze swojej świadomości fakt, iż opóźnienie momentu starzenia się i zachowanie wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym stanowią jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia a także informację o tym, że ujemne skutki braku aktywności fizycznej będą rzutowały na kondycję organizmu w przyszłości [2, 4].

Celem badań była analiza aktywności fizycznej studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych oraz motywów jej podejmowania.

## MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono na przełomie 2012 i 2013 roku. Grupę badaną, liczącą 553 osoby ( $n=553$ ) stanowili studenci sześciu uczelni wyższych w Polsce. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, wybraną techniką badań była ankieta, której kwestionariusz został stworzony na potrzeby pracy przez jej autorów. Trafność narzędzia ustalono metodą sędziów kompetentnych, dla określenia rzetelności zastosowano metodę połówkową (wg Spearmana-Browna wynik 0,83).

Kwestionariusz ankiety zawierał metryczkę oraz 12 pytań szczegółowych dotyczących podejmowania przez studentów aktywności fizycznej. Uzyskane wyniki badań poddano analizie statystycznej. Do oceny istnienia różnic bądź zależności między analizowanymi parametrami niemierzalnymi użyto testu Chi-kwadrat. W badaniach przyjęto 5% błąd wnioskowania i związany z nim poziom istotności  $p < 0,05$ , wskazujący na istotne statystycznie różnice bądź zależności. W analizie statystycznej posłużono się także testem dokładnym Fishera.

## WYNIKI

Badaną grupę stanowiło 553 studentów ( $n=553$ ) sześciu uczelni wyższych w Polsce. Studenci kierunków medycznych (położnictwo, fizjoterapia, dietetyka, kosmetologia) stanowili 57,68% ogółu respondentów, kierunków niemedyycznych (ekonomia i zarządzanie, nauki o rodzinie, informatyka, politologia, dziennikarstwo i komunikacja społeczna) – 42,32%. Rozkład badanych uwzględniający rodzaj uczelni i kierunek studiów przedstawiają tabele I i II.

Tab. I. Rozkład badanych uwzględniający rodzaj uczelni

Tab. I. Distribution of the respondents according to the type of college

Rodzaj uczelni	%	n
Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu	25,4	142
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie	18,5	102
Uniwersytet Opolski	15,8	87
Politechnika Opolska	13,8	76
Uniwersytet Jagielloński	12,0	66
Wyższa Szkoła Bankowa	14,5	80
Suma	100%	553

Tab. II. Rozkład badanych uwzględniający kierunek studiów

Tab. II. Distribution of the respondents according to the faculty

Kierunek studiów	%	n
Położnictwo (M)	4,16	23
Fizjoterapia (M)	26,23	145
Dietetyka (M)	5,97	33
Kosmetologia (M)	21,34	118
Ekonomia i zarządzanie (NM)	14,47	80
Nauki o rodzinie (NM)	2,71	15
Informatyka (NM)	12,11	67
Politologia (NM)	8,31	46
Dziennikarstwo i komunikacja społeczna (NM)	4,70	26
Kierunki medyczne (M)	57,68	319
Kierunki niemedyczne (NM)	42,32	234

Kobiety biorące udział w badaniu stanowiły 74,9% ( $n=414$ ), mężczyźni 25,1% ( $n=139$ ). Wśród respondentów przeważały osoby w wieku 21–25 lat, które stanowiły 61,5% ankietowanych ( $n=340$ ).

Zdecydowana większość respondentów – 79,5% ( $n=439$ ) określiła siebie jako osobę aktywną fizycznie. Formami aktywności fizycznej podejmowanymi najczęściej przez badanych studentów są: jazda na rowerze – 40,5% ( $n=220$ ), gry zespołowe – 27,1% ( $n=147$ ), spacer z psem – 27,1% ( $n=147$ ), zajęcia grupowe (aerobic, zumba, salsa) – 21,2% ( $n=115$ ) oraz pływanie – 20,8% ( $n=113$ ). Analiza wyników dokonana w oparciu o test dokładny Fishera pozwala stwierdzić, iż kobiety, częściej niż mężczyźni wybierają: jazdę na rowerze ( $p=0,04509$ ), zajęcia grupowe ( $p < 0,00001$ ) oraz spacer z psem ( $p=0,00386$ ). Natomiast gry zespołowe ( $p < 0,00006$ ) i zajęcia na siłowni ( $p < 0,00001$ ) są formami aktywności wybieranymi częściej przez mężczyzn.

Nie tylko płeć, także kierunek studiów jest zmienną mającą statystycznie istotny wpływ na wybór formy aktywności. Pływają najczęściej studenci fizjoterapii i położnictwa, najrzadziej studenci nauk o rodzinie ( $p=0,03365$ ,  $df=8$ ,  $Chi^2=16,68$ , test niezależności Chi-kwadrat). Zajęcia grupowe (salsa, aerobic, zumba) najczęściej wybierają studenci fizjoterapii, najrzadziej informatyki i nauk o rodzinie ( $p=0,002009$ ,  $df=8$ ,  $Chi^2=24,34$ , test niezależności Chi-kwadrat).

Większość ankietowanych – 78,3% ( $n=432$ ) wybierając rodzaj aktywności ruchowej kieruje się swoimi upodobaniami oraz ilością wolnego czasu – 42,9% ( $n=237$ ). Realizacją aktywności ruchowej dla ponad połowy badanych jest przyjemnością, dla grupy 40,4% respondentów ( $n=222$ ) jest formą spędzania wolnego czasu. Grupa 20,2% ( $n=111$ ) respondentów dostrzega w podejmowaniu aktywności

fizycznej metodę radzenia sobie ze stresem i formę odpoczynku. Stwierdzono zależność statystycznie istotną w ww. aspekcie zarówno w odniesieniu do płci badanych, jak i kierunku studiów. Mężczyźni częściej niż kobiety podejmują aktywność fizyczną dla przyjemności ( $p=0,01847$ ). Najczęściej dla przyjemności aktywność ruchową podejmują studenci fizjoterapii, najrzadziej – studenci dziennikarstwa i komunikacji społecznej oraz położnictwa ( $p=0,001687$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=26,51$ ). Aktywność fizyczną jako formę odpoczynku najczęściej podejmują studenci informatyki i fizjoterapii, najrzadziej – studenci dziennikarstwa i komunikacji społecznej, nauk o rodzinie oraz położnictwa ( $p=0,0227$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=19,31$ ).

Ponad połowa – 57% ( $n=315$ ) respondentów podaje, iż nie podejmuje aktywności fizycznej regularnie. Co czwarty badany uprawia sport dwa razy w tygodniu, każdego dnia robi to 12,4% ( $n=68$ ) ankietowanych. Liczną grupę stanowili studenci, którzy aktywność fizyczną podejmowali zaledwie kilka razy w miesiącu – 18% ( $n=99$ ). Zarówno płeć, jak i kierunek studiów są zmiennymi, od których zależy regularność w podejmowaniu aktywności fizycznej. Mężczyźni, częściej niż kobiety uprawiają sport regularnie ( $p<0,00001$ ). Studenci fizjoterapii, politologii i informatyki najczęściej regularnie uprawiają sport, brak regularności dominuje w grupie studentów dziennikarstwa i komunikacji społecznej oraz położnictwa ( $p=0,002017$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=26,03$ , test niezależności Chi-kwadrat). Badani na realizację aktywności fizycznej poświęcali najczęściej 1 godzinę w tygodniu – 35,7% ( $n=194$ ). Według 56,8% ( $n=314$ ) badanych przeszkodą w regularnym uprawianiu sportu jest brak czasu. Jest to jedna z przeszkód, której udział zmienia się w zależności od kierunku studiów. Najbardziej brak czasu przeszkadza studentom fizjoterapii, najmniej dietetyki ( $p=0,0105$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=21,53$ , test niezależności Chi-kwadrat). Duża grupa respondentów przyczyną takiego stanu rzeczy upatruje w braku motywacji – 24,2% ( $n=134$ ) oraz w zwyczajnym lenistwie – 22,2% ( $n=123$ ), które najbardziej przeszkadza studentom kosmetologii, a najmniej badanym studiującym ekonomię ( $p=0,01403$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=20,70$ , test niezależności Chi-kwadrat). Powody braku regularności w uprawianiu sportu przedstawia tabela III.

Zarówno płeć, jak i kierunek studiów są zmiennymi kształtującymi motywami podejmowania aktywności ruchowej. Najważniejszym motywem do podejmowania aktywności ruchowej dla ponad połowy ankietowanych – 51,1% ( $n=277$ ) jest dbanie o dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Dbanie o zdrowie i dobrą kondycję fizyczną to motyw, które przy-

świecają grupie odpowiednio 42,3% ( $n=229$ ) oraz 42,1% ( $n=228$ ) studentów. Mężczyźni częściej niż kobiety podejmują aktywność fizyczną z powodu dbania o kondycję fizyczną ( $p=0,02211$ ) oraz celem zapewnienia przyrostu masy mięśniowej ( $p<0,000001$ , test dokładny Fishera). Kobiety (częściej niż mężczyźni) robią to z powodu dążenia do utraty zbędnych kilogramów ( $p=0,0001114$ , test dokładny Fishera). Dbanie o dobrą kondycję fizyczną, to także najczęstszy powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentów fizjoterapii, najrzadziej wskazują na niego studenci nauk o rodzinie ( $p=0,02395$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=19,15$ , test niezależności Chi-kwadrat).

Z powodu dbania o dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne najczęściej aktywność fizyczną podejmują studenci fizjoterapii, najrzadziej natomiast studenci dziennikarstwa i komunikacji społecznej ( $p=0,03431$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=18,08$ , test niezależności Chi-kwadrat). Dążenie do utraty zbędnych kilogramów to motyw, który najczęściej przyświeca studentom położnictwa oraz dziennikarstwa i komunikacji społecznej, najrzadziej wskazują na niego studenci informatyki ( $p=0,01832$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=19,93$ ). Podobnie sytuacja ma się z dążeniem do utrzymania stałej masy ciała, najczęściej aktywność fizyczną z tego powodu podejmują studenci położnictwa, najrzadziej – studenci informatyki ( $p=0,02242$ ,  $df=9$ ,  $Chi^2=19,34$ ).

Tab. III. Powody braku regularności w podejmowaniu aktywności fizycznej

Tab. III. Reasons for not performing physical activity regularly

Motywy podejmowania aktywności fizycznej	%	n
Brak czasu	56,8	314
Brak motywacji	24,2	134
Lenistwo	22,2	123
Brak wytrwałości w postanowieniu	20,8	115
Brak pieniędzy	14,3	79
Mała dostępność do zorganizowanych form aktywności fizycznej	14,1*	78

\* Wyniki nie sumują się do 100%, respondenci wskazywali więcej niż jedną odpowiedź

## DYSKUSJA

Podejmowanie zachowań prozdrowotnych odgrywa istotną rolę w promocji zdrowia. Okres studiów to ostatni etap nauki, w którym na szeroką

Tab. IV. Motywy podejmowania aktywności fizycznej  
Tab. IV. Incentives for performing physical activity

Powód braku regularności w podejmowaniu aktywności fizycznej	%	n
Dbanie o dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne	51,1	277
Dbanie o zdrowie	42,3	229
Dbanie o kondycję	42,1	228
Dążenie do utraty zbędnych kilogramów	28,2	153
Dążenie do utrzymania stałej masy ciała	18,1	98
Dążenie do uzyskania pożądanej sylwetki (przyrost masy mięśniowej)	15,1*	82

\* Wyniki nie sumują się do 100%, respondenci wskazywali więcej niż jedną odpowiedź

skalę można prowadzić edukację zdrowotną ukierunkowaną na rozwijanie, utrzymanie i monitorowanie aktywności fizycznej celem zapewnienia jakości życia na jak najwyższym poziomie. To czas, w którym możliwe wydaje się być jeszcze kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne oraz innych ludzi, zwłaszcza w odniesieniu do reprezentantów zawodów wywierających wpływ, poprzez swoje własne postępowanie, na całe społeczeństwo. Przyszli fizjoterapeuci, nauczyciele, położne, dietetycy czy kosmetolodzy powinni mieć świadomość wpływu konkretnych zachowań na zdrowie, znać rolę jaką odgrywa właściwy styl życia w jego utrzymaniu i potęgowaniu, powinni wreszcie wiedzieć, że w niedługim czasie, dla wielu ludzi staną się autorytetami w kwestii zdrowia. Czy są na to gotowi? Prezentowane wyniki, jak i wyniki badań prowadzonych na przestrzeni ostatnich kilku lat przez wielu autorów, między innymi: Krzych 2004, Pawlik 2003, Markiewicz-Górka i wsp. 2011, Jeżewska-Zychowicz 2004, Mędreli-Kuder 2011, Zadarko i wsp. 2011, zdają się mówić, że nie.

Regularne ćwiczenia fizyczne są nie tylko ważnym elementem w leczeniu otyłości, ale także zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy. Z prezentowanych badań wynika, iż tylko 43% badanych podejmuje regularną aktywność fizyczną; zaledwie 12,4% ankietowanych ćwiczy każdego dnia, kilka razy w tygodniu ćwiczenia fizyczne podejmuje 41,6%. Powyższe wyniki są nieco lepsze od wyników uzyskanych w badaniach Markiewicz-Górki i wsp. (2011) oraz Krzych (2004), w których to odpowiednio 36,5% studentów podejmuje aktywność fizyczną regularnie (Markiewicz-Górka i wsp. 2011), 7% respondentów

ćwiczy codziennie, a 42% kilka razy w tygodniu (Krzych 2004) [6,7]. Znacznie gorsze wyniki prezentuje w swoich badaniach Gacek (2002), z nich bowiem wynika, iż zaledwie 20,2% ankietowanych studentów realizuje aktywność fizyczną kilka razy w tygodniu [8].

Analiza wyników badań prezentowanych na przestrzeni ostatnich kilku lat przez autorów tj.: Gacek (2002), Pawlik (2003), Markiewicz-Górka (2011) pozwala stwierdzić, iż motywy podejmowania aktywności fizycznej nie zmieniły się w sposób znaczący. Do najważniejszych należą: uzyskanie zgrabnej sylwetki, dbanie o zdrowie, dbanie o kondycję fizyczną. Wyniki uzyskane przez autorów prezentowanej pracy zdają się to potwierdzać. Nie mniej, na uwagę zasługuje fakt, iż ponad połowa respondentów (51,1%) jako główny motyw podejmowania aktywności fizycznej wskazała dbanie o dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Wśród studentów najbardziej popularnymi formami aktywności fizycznej są: jazda na rowerze (40,5%), spacer z psem i gry zespołowe: piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna (27,1%) a także zajęcia grupowe: aerobic, salsa (21,2%) oraz pływanie (20,8%). Powyższe zdają się potwierdzać badania Jeżewskiej-Zychowicz oraz Markiewicz-Górki i wsp. Wyniki ich badań wskazują, iż formami aktywności fizycznej preferowanymi przez studentów są: pływanie, piłka siatkowa, koszykówka, aerobic, spacer i jazda na rowerze [6, 10].

Dla 56,7% badanych przeszkodą w regularnym uprawianiu sportu jest brak czasu. 24,2% ankietowanych wskazuje na brak motywacji a 22,2% na lenistwo. Brak czasu i brak motywacji to przyczyny na które wskazali także respondenci w przytoczonych już badaniach Markiewicz-Górki i wsp. oraz w badaniach Mędreli-Kuder [5,6].

## WNIOSKI

Ponad połowa respondentów nie podejmuje aktywności fizycznej regularnie. Płeć i kierunek studiów to zmienne, które mają istotny wpływ zarówno na rodzaj wybieranych form aktywności ruchowej jak i powody jej podejmowania oraz przyczyny braku regularności w podejmowaniu aktywności fizycznej.

Należy zintensyfikować działania na rzecz kształtowania zachowań prozdrowotnych wśród młodzieży akademickiej.

## PIŚMIENNICTWO

1. Stasiołek D, Jagier A.: Aktywność ruchowa studentów medycyny. *Nowiny Lekarskie*. Nr 2 (72)/2003, s. 140–142.
2. Winiarska-Mieczan A., Dymek T.: Ocena aktywności fizycznej wśród młodzieży akademickiej lubelskich uczelni. *Medycyna Sportowa*. Nr 2(6)/2009, s. 125–131.
3. Zadarko E, Barabasz Z., Nizioł E.: Ocena poziomu aktywności fizycznej studentek wybranych kierunków medycznych na tle badań populacyjnych. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie*. Nr 2/2011, s. 188–194.
4. Motylewski S., Poziomska-Piątkowska E.: Aktywność fizyczna w czasie wolnym studentów I roku nauki łódzkich uczelni. *Kwartalnik Ortopedyczny*. Nr 4/2006, s. 280–283.
5. Mędreła-Kuder E.: Ocena stylu życia studentów fizjoterapii i edukacji techniczno-informatycznej na podstawie żywienia i aktywności fizycznej. *Rocznik PZH*. Nr 3/2011, s. 315–318.
6. Markiewicz-Górka I., Korneluk J., Pirogowicz I.: Aktywność fizyczna oraz wiedza studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu na temat jej roli w profilaktyce chorób – badania ankietowe. *Family Medicine & Primary Care Review*. Nr 13/2011, s. 436–439.
7. Krzych Ł.: Analiza stylu życia studentów Śląskiej AM. *Zdrowie Publiczne*. Nr 1/2004, s. 67–70.
8. Gacek M.: Motywy i poziom aktywności ruchowej wśród studentów I roku AWF w Krakowie. *Kultura Fizyczna*. Nr 11-12/2002, s. 26–27.
9. Pawlik I.: Zachowania zdrowotne studentek pedagogiki. *Wychowanie Fizyczne. Zdrowie*. Nr 4/2003, s. 10–12.
10. Jeżewska-Zychowicz M.: Wpływ czynników społecznych na zachowania żywieniowe. *Żywność Człowieka. Metabolizm*. Nr 1/2004, s. 78–85.

### *Adres do korespondencji:*

*dr n. med. Lucyna Sochocka  
Instytut Pielęgniarstwa PMWSZ w Opolu  
ul. Katowicka 68, 45-060 Opole  
tel. 77 4423538  
e-mail: l-sochocka@wp.pl*