

Akademia WSB

Dąbrowa Górnicza, Cieszyń, Olkusz, Żywiec, Kraków

mgr Bartosz Posłuszny

**DETERMINANTY WYBORU ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
ORAZ WOLNOCZASOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
STUDENTÓW UNIWERSYTETU
IM. ADAMA MICKIEWICZA W POZNANIU**

Rozprawa doktorska napisana pod kierunkiem:
prof. AWF dr hab. inż. Marka Sokołowskiego

Dąbrowa Górnicza 2025

OŚWIADCZENIE PROMOTORA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

Oświadczam, że rozprawa doktorska pt.: DETERMINANTY WYBORU ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ WOLNOCZASOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA STUDENTÓW UNIWERSYTETU IM. ADAMA MICKIEWICZA W POZNANIU autorstwa Bartosza Połusznego została przygotowana pod moim kierunkiem i stwierdzam, że spełnia ona warunki do przedstawienia jej w postępowaniu o nadanie stopnia naukowego.

Data 3.06.2025 r.

Podpis promotora pracy

Bartosz Połuszny

Dąbrowa Górnicza 3.06.2025 r.

.....
Imię i nazwisko doktoranta

.....
Adres

OŚWIADCZENIE

Świadom(a) odpowiedzialności prawnej oświadczam, że złożona rozprawa doktorska pt.:
DETERMINANTY WYBORU ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ORAZ
WOLNOCZASOWA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA STUDENTÓW UNIWERSYTETU
IM. ADAMA MICKIEWICZA
została napisana przeze mnie samodzielnie.

Równocześnie oświadczam, że rozprawa doktorska nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 roku o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. 1994, nr 24, poz. 83) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym.

Ponadto rozprawa doktorska nie zawiera informacji i danych uzyskanych w sposób nielegalny i nie była wcześniej przedmiotem innych procedur urzędowych związanych z uzyskaniem dyplomów lub tytułów zawodowych uczelni wyższej.

Wyrażam również zgodę na udostępnianie rozprawy doktorskiej bez wynagrodzenia dla celów badawczych lub poznawczych Biblioteki Akademickiej Akademii WSB im. prof. J. Altkorna, z zastrzeżeniem, że udostępnianie to następować będzie wyłącznie na miejscu, w siedzibie Biblioteki.

.....
podpis doktoranta

SPIS TREŚCI:

Wstęp	9
Cel naukowy rozprawy	10
Motywy wyboru problematyki badawczej.....	11
Rozdział 1. Przegląd literaturowy.....	15
1.1 Wprowadzenie do przeglądu literaturowego	15
1.2 Determinanty aktywności fizycznej studentów.....	15
1.3 Preferencje studentów w zakresie zajęć wychowania fizycznego.....	16
1.4 Wychowanie fizyczne i jego wpływ na rozwój osobowy	17
1.5 Aktywność fizyczna w czasie wolnym jako uzupełnieni zajęć z wychowania fizycznego.....	18
1.6 Podsumowanie przeglądu.....	19
Rozdział 2. Teoretyczne podstawy badań.....	21
2.1 Teorie motywacji	21
2.1.1 Teoria samo determinacji (Deci i Ryan).....	21
2.1.2 Model zdrowia behawioralnego (Fishben i Ajzen).....	22
2.2 Teorie dotyczące aktywności fizycznej	22
2.2.1 Model transteoretyczny (Prochaska i DiClemente).....	22
2.2.2 Model biospołeczny (Engel).....	23
2.3 Przegląd literatury	25
2.4 Terminy użyte w tytule i dalszych etapach pracy	27
2.4.1 Determinanty wyboru zajęć z wychowania fizycznego	27
2.4.2 Wolnoczasowa aktywność fizyczna studentów	27
2.4.3 Kultura fizyczna jako zjawisko społeczne.....	28
2.4.4 Pedagogika kultury fizycznej jako subdyscyplina pedagogiczna.....	31
2.4.5 Wychowanie fizyczne.....	32
2.4.6 Sprawność fizyczna jako kategoria pedagogiczna.....	33
2.4.7 Pedagogika czasu wolnego	34
Rozdział 3. Istniejący stan wiedzy w zakresie tematu badań.....	37
3.1 Determinanty wyboru wychowania fizycznego	37
3.1.1 Czynniki demograficzne	37
3.1.2 Czynniki psychologiczne.....	38
3.1.3 Czynniki środowiskowe	38
3.1.4 Badania nad aktywnością fizyczną studentów	41
3.2 Aktywność fizyczna studentów w czasie wolnym	42
3.2.1 Preferowane formy aktywności fizycznej.....	43
3.2.2 Częstotliwość i intensywność aktywności fizycznej	43

3.2.3 Bariery i motywy.....	43
3.2.4 Rola technologii w aktywności fizycznej studentów	44
3.3 Przegląd badań lokalnych i międzynarodowych	44
3.3.1 Badania lokalne	44
3.3.2 Badania międzynarodowe	44
3.2.3 Podsumowanie stanu wiedzy	44
3.4 Uwarunkowania rozwoju motorycznego człowieka.....	45
3.4.1 Rozwój motoryczny w poszczególnych etapach ontogenetycznych	45
3.4.2 Somatyczne uwarunkowania motoryczności człowieka.....	46
3.4.3 Genetyczne i środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych	49
3.5 Cele i założenia promocji zdrowia	52
3.5.1 Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.....	53
3.5.2 Zdrowotne efekty aktywności fizycznej	54
3.5.3 Zalecany poziom aktywności fizycznej	55
Rozdział 4. Metodologiczne podstawy badań własnych.....	57
4.1 Cel badań	57
4.1.1 Cele szczegółowe badań	57
4.2 Pytania badawcze, hipotezy badawcze	58
4.2.1 Pytania badawcze	58
4.2.2 Hipotezy badawcze	58
4.3 Metody, techniki i narzędzia badawcze	59
4.3.1 Metody badawcze	59
4.3.1.1 Sondaż diagnostyczny	59
4.3.1.2 Wywiady pogłębione	60
4.3.1.3 Notatki obserwacyjne	60
4.3.1.4 Pomiary określenia typów budowy ciała, stopień odżywienia oraz ocena otluszczenia	60
4.3.1.5 Testy pomiarów sprawności fizycznej dla studentów	63
4.3.2 Populacja i próba badana	63
4.3.3 Schemat analizy statystycznych	65
4.3.4 Procedura organizacji badań	66
4.3.5. Etyka badań	66
Rozdział 5. Wyniki badań i ich analiza	69
5.1 Sposób prezentacji wyników badań	69
5.2 Samoocena deklarowanej aktywności fizycznej.....	69
5.2.1 Status społeczny: miejsce stałego zamieszkania, wykształcenie rodziców, liczba rodzeństwa	69
5.2.2 Aktywność fizyczna i sportowa	77

5.2.3 Powody motywacji aktywności fizycznej i sportowej oraz zachowania zdrowotnego.....	87
5.2.4 Formy aktywności fizycznej w czasie wolnym w zależności od pory roku.....	95
5.3 Charakterystyka cech somatycznych.....	116
5.3.1 Poziom cech somatycznych w badanym zespole studentek	117
5.3.2 Ocena cech somatycznych w badanym zespole studentów	122
5.3.3 Związki między stopniem odżywiania (otyłości), typem odtłuszczenia, tęgości i budowy ciała.....	127
5.4 Poziom sprawności fizycznej.....	136
5.4.1 Różnice w ocenie sprawności fizycznej na początku i końcu roku akademickiego.....	136
5.4.2 Kierunki zmian w rocznym cyklu maksymalnej pracy anaerobowej.....	146
Rozdział 6. Dyskusja.....	151
6.1 Właściwości badanych studentek	151
6.2 Cechy charakterystyczne badanych studentów.....	157
6.3 Porównawcza analiza sprawności fizycznej pomiędzy badaniem na początku i na końcu roku akademickiego	163
6.4 Analiza porównawcza badań własnych z innymi autorami	165
Zakończenie.....	179
Bibliografia	183
Wykaz tabel zawartych w tekście pracy.....	191
Wykaz tabel z danymi szczegółowymi dotyczącymi wykresów zawartych w tekście pracy.....	192
Wykaz wykresów	198
Aneks	204
Streszczenie pracy w język polskim.....	204
Streszczenie pracy w języku angielskim.....	205
Tabele z danymi szczegółowymi dotyczącymi wykresów zawartych w tekście pracy (załącznik nr 1).....	206
Opracowany kwestionariusz – ankieta (załącznik nr 2).....	259
Karta pomiarów somatycznych (załącznik nr 3).....	266
Test pomiarów sprawności fizycznej dla studentów (załącznik nr 4)	267

WSTĘP

Kultura fizyczna stanowiła wartość już w starożytności. Dobre funkcjonowanie w odniesieniu do fizyczności jest nieocenionym zasobem człowieka, pozwala mu nie tylko cieszyć się zdrowiem, ale również podnosi jakość jego życia. Wychowanie fizyczne odgrywa kluczową rolę w procesie kształcenia młodych ludzi, kształtując ich zdrowie, sprawność fizyczną i postawy prozdrowotne. W obliczu wzrastających wyzwań związanych ze zdrowiem publicznym oraz rosnącej świadomości potrzeby aktywnego stylu życia, szczególnego znaczenia nabiera zrozumienie czynników wpływających na wybory studentów dotyczące udziału w zajęciach wychowania fizycznego oraz ich aktywności fizycznej w czasie wolnym. Zagadnienie to staje się szczególnie istotne w kontekście studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, którzy znajdują się w kluczowym okresie życia – momentach formowania nawyków i postaw, które mają szansę przetrwać przez całe życie.

Wątpliwości istniejące na polu aktywności fizycznej studentów skłoniły autora pracy rozprawy naukowej do przeprowadzenia badań dotyczących tegoż zagadnienia. Niniejsze opracowanie jest próbą odpowiedzi na postawione pytania badawcze związane z określeniem różnic w budowie somatycznej badanych studentów, analizy poziomu ich sprawności fizycznej oraz motywacji i przyczyn podejmowania aktywności fizycznej.

Zauważa się niewystarczający stan badań dotyczący aktywności fizycznej studentów. Ten obejmuje następujące grupy tematów jakim poświęca się uwagę:

- wartości biologiczne kultury fizycznej m. in. rozwój fizyczny, sprawność studentów oraz ich wydolność, a także związane ze zdrowiem i rehabilitacją;
- organizacja kultury fizycznej na etapie studiów m.in. istniejących klubów sportowych, bazy sportowej uczelni oraz programów, metodyki i dydaktyki zajęć sportowych;
- kultura fizyczna wśród wartości społeczności akademickiej.

Rozprawa ma charakter teoretyczno-badawczy, gdzie jako główną część można wskazać wyniki przeprowadzonych badań oraz ich szczegółową analizę i opis. Znajdujący się w pracy element dyskusji pozwala na przedstawienie wyników prowadzonych na tym polu badań przez innych autorów.

W części teoretycznej przedstawiono zagadnienia związane z kulturą fizyczną. W kolejnych podrozdziałach zwrócono uwagę, czym ona jest, jak wychowanie fizyczne przedstawia się w odniesieniu do kultury fizycznej. Następnie poruszono zagadnienie sportu i jego znaczenia w kulturze fizycznej oraz rekreacji jako elementu czasu wolnego oraz jego funkcji. Kolejno przedstawiono sprawność fizyczną w odniesieniu do motoryczności człowieka.

Drugi podrozdział dotyczy uwarunkowania rozwoju motorycznego człowieka. Opisano rozwój motoryczny w poszczególnych etapach ontogenezy oraz morfologiczne

uwarunkowania motoryczności człowieka. A także genetyczne i środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych.

Ostatnia część teoretyczna obejmuje zagadnienie promocji zdrowia, jej celów i założeń. Zaznaczono znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka oraz jej zdrowotne efekty. Na zakończenie przedstawiono zalecany poziom aktywności fizycznej dla osób w grupie wiekowej 18-64 lata według WHO.

Sugeruje się prowadzenie dalszych badań odnoszących się do kultury fizycznej, tak innych grup wiekowych, jak i studentów. Może stanowić to wyjście do wprowadzania zmian w obszarze wychowania fizycznego. Być może sport okaże się właściwą odpowiedzią na pojawiającą się falę depresji i problemów natury psychicznej młodego pokolenia.

Istotne wydaje się prowadzenie badań podłużnych nad aktywnością fizyczną studentów. Aby dały one odpowiedź dotyczącą tego czy podjęta aktywność na studiach jest kontynuowana. Zastanawiające może być również to, czy w grupie badanych studentów ćwiczenia fizyczne mają wpływ na pojawienie się otyłości lub chorób układu krążenia w przyszłości.

Systematycznie wykonywany wysiłek fizyczny przyczynia się do ogólnej poprawy zdrowia oraz lepszego samopoczucia jednostki. Podjęte badania miały przedstawić jak aktywność fizyczna wygląda w grupie studentów. Zastawiające wydaje się, czy istnieją różnice między studentami poszczególnych kierunków. A także jakie znaczenie ma motywacja dla podjętej aktywności.

Na wcześniejszych etapach rozwojowych duże znaczenie, jeśli chodzi o aktywność ruchową mieli dorośli. Ich decyzje miały bezpośrednie przełożenie na życie ich dzieci lub uczniów. Na etapie studiów proporcja ta się zmienia, młodzi ludzie posiadając pewną wiedzę i doświadczenie, sami dokonują wyborów. Należy również podkreślić, że ich wybory będą przekładać się na aktywność fizyczną kolejnego pokolenia.

Można zauważyć niedoskonałość i ograniczenia w badaniach już przeprowadzonych i publikowanych. Większą wagę przykładają się do aktywności fizycznej dzieci w wieku szkolnym oraz adolescentów. Grupa jaką stanowią młodzi dorośli jest pomijana. Ponadto osoby te swoją wiedzą są w stanie dzielić się z innymi, mogą inspirować ich do podejmowania aktywności.

Cel naukowy rozprawy

Głównym celem badań jest zidentyfikowanie determinantów wyboru zajęć z wychowania fizycznego oraz wolnoczasowej aktywności fizycznej wśród studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Praca ma umożliwić:

- Identyfikację motywacji studentów do uczestnictwa w zajęciach WF.
- Zrozumienie barier, które ograniczają uczestnictwo w zajęciach WF.
- Określenie preferencji studentów dotyczących form aktywności fizycznej.

- Analizę wpływu czynników demograficznych i psychologicznych na wybór zajęć WF i aktywność fizyczną.

Głównym celem badań jest zidentyfikowanie determinantów wyboru zajęć z wychowania fizycznego oraz wolnoczasowej aktywności fizycznej wśród studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Do rozwiązania celu badań sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje związek między aktywnością fizyczną w czasie wolnym a kierunkiem studiów, wyborem zajęć z wychowania fizycznego oraz statusem społecznym?
2. Czy istnieje związek między motywacją uprawiania aktywności fizycznej w czasie wolnym i sportowej oraz zachowaniami zdrowotnymi?
3. Czy studenci deklarują różne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym w zależności od pory roku?
4. Czy istnieje związek między stopniem odżywiania (otyłości), typem otluszczenia, tęgości i budowy ciała a sprawnością fizyczną?
5. Czy istnieją różnice w ocenie sprawności fizycznej na początku i na końcu roku akademickiego?

Wobec powyższego, zastosowano następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza 1 – istnieje pozytywny związek pomiędzy aktywnością fizyczną w czasie wolnym a kierunkiem studiów, wyborem zajęć z wychowania fizycznego oraz statusem społecznym.

Hipoteza 2 – występują różnice między motywacją uprawiania aktywności fizycznej w czasie wolnym i sportowej oraz zachowaniami zdrowotnymi pomiędzy studentkami a studentami.

Hipoteza 3 – formy aktywności fizycznej w czasie wolnym uzależnione są od pory roku przedmiotu wybranego zajęć z wychowania fizycznego.

Hipoteza 4 – istnieje pozytywny związek pomiędzy stopniem odżywiania (otyłości), typem otluszczenia, tęgości i budowy ciała a sprawnością fizyczną.

Hipoteza 5 – studenci charakteryzują się wyższym poziomem sprawności fizycznej na końcu roku akademickiego.

Motywy wyboru problematyki badawczej

Zajęcia wychowania fizycznego na studiach wyższych są obowiązkowe dla wszystkich studentów stacjonarnych, jak i niestacjonarnych i są wpisane w program studiów. Wyżej wymienione realizacje na studiach trwają 45 lub 90 minut. Odbywają się one na pierwszym lub drugim roku studiów w łącznym wymiarze 60 godzin na studiach I stopnia studiów albo na studiach jednolitych magisterskich. Każdy student może wybrać sobie rodzaj zajęć (według oferty uczelni), w których chciałby uczestniczyć. Pozwala to na zwężenie aktywności do ćwiczeń, które dany student chętniej będzie wykonywał. Więk-

szość uczelni daje jednak do wyboru zajęcia takie jak: koszykówka, piłka siatkowa, nożna, pływanie, sztuki walki czy nawet zajęcia na siłowni. Jeśli stan zdrowia nie pozwala na udział w zajęciach sportowych, studenci są zobowiązani przedłożyć uczelni odpowiednie zaświadczenie lekarskie z uwzględnieniem zwolnienia na cały semestr roku akademickiego. W przypadku akceptacji zwolnienia lekarskiego można być skierowanym na zajęcia – sportowe, brydż czy szachy. Zaliczone są one bowiem do kategorii WF, nie wymagają jednak sprawności fizycznej w takim samym stopniu, jak inne dziedziny. Zazwyczaj pierwszeństwo wyboru mają osoby z wyższą średnią ocen za poprzedni rok lub semestr. Może również obowiązywać rejestracja typu kto pierwszy, ten lepszy.

Przedstawione przyczyny skłoniły autora pracy do przeprowadzenia badań, z uwagi na obszary przedstawione poniżej:

- Znaczenie zdrowia: aktywność fizyczna jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia i zapobiegania chorobom.
- Luki badawcze: brak kompleksowych badań dotyczących preferencji i motywacji studentów UAM w zakresie wychowania fizycznego.
- Praktyczne zastosowanie: wyniki badań mogą pomóc w dostosowaniu oferty zajęć WF na uczelni do potrzeb studentów, co może zwiększyć ich uczestnictwo i poprawić zdrowie.
- Perspektywa społeczna: zrozumienie, jak różne czynniki wpływają na aktywność fizyczną studentów, może przyczynić się do lepszego kształtowania polityki zdrowotnej na uczelniach wyższych.

Zagadnienie wyboru zajęć wychowania fizycznego na studiach wyższych oraz aktywności fizycznej w czasie wolnym jest obszarem istotnym zarówno dla zdrowia studentów, jak i z punktu widzenia szeroko pojętej pedagogiki i polityki zdrowotnej uczelni. Zajęcia wychowania fizycznego, będące obowiązkowym elementem programu studiów, mogą stanowić nie tylko okazję do poprawy sprawności fizycznej, ale również do rozwijania zdrowych nawyków na całe życie. Istnieją jednak istotne luki w badaniach dotyczących wpływu poszczególnych czynników na wybory studentów w tym zakresie, zwłaszcza w kontekście Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Wybór problematyki badawczej uzasadniają również względy praktyczne: wyniki badań mogą posłużyć dostosowaniu oferty zajęć wychowania fizycznego do faktycznych potrzeb i zainteresowań studentów. Dzięki temu uczelnia mogłaby zwiększyć udział studentów w zajęciach, jednocześnie przyczyniając się do poprawy ich zdrowia i dobrostanu. Zrozumienie, jak demograficzne, psychologiczne i środowiskowe czynniki wpływają na aktywność fizyczną studentów, mogłoby stanowić także podstawę dla efektywniejszej polityki zdrowotnej i programów promocji zdrowia na uczelni.

Ponadto, perspektywa społeczna, obejmująca rolę aktywności fizycznej jako istotnego elementu zdrowego stylu życia, stanowi dodatkowy motyw podjęcia badań. Włączenie aktywności fizycznej w życie młodych ludzi, którzy wkrótce staną się liderami różnych

dziedzin społecznych, jest kluczowe nie tylko dla ich indywidualnego zdrowia, ale także dla rozwoju społecznego i kulturowego, w którym wartości zdrowotne będą miały szansę stać się fundamentem przyszłych pokoleń. To wprowadzenie stanowi podstawę dalszej części rozprawy, w której zostaną rozwinięte zagadnienia teoretyczne, metodologia oraz szczegółowa analiza wyników badań.

ROZDZIAŁ 1. PRZEGLĄD LITERATURY

1.1. Wprowadzenie do przeglądu literatury

Aktywność fizyczna studentów oraz ich decyzje związane z wyborem zajęć wychowania fizycznego to zagadnienia budzące zainteresowanie w literaturze pedagogicznej i naukach społecznych. W szczególności studenci stanowią grupę narażoną na niską aktywność fizyczną z powodu intensywnych obowiązków edukacyjnych oraz zmian w stylu życia.¹ Przegląd literatury dotyczy badań nad kluczowymi determinantami aktywności fizycznej studentów oraz ich motywacjami, barierami i preferencjami związanymi z uczestnictwem w zajęciach wychowania fizycznego.²

1.2. Determinanty aktywności fizycznej studentów

Motywacja jako kluczowy czynnik

W literaturze podkreśla się rolę motywacji wewnętrznej i zewnętrznej w podejmowaniu aktywności fizycznej przez studentów. Deci i Ryan w teorii samodeterminacji identyfikują motywację wewnętrzną jako kluczową dla długotrwałego zaangażowania³. Jak wskazują Hagger i Chatzisarantis, osoby wykazujące motywację wewnętrzną (np. pragnienie poprawy zdrowia czy przyjemność płynąca z aktywności) częściej angażują się w regularne ćwiczenia⁴. Również badania Haase i Prapavessis potwierdzają, że wysoka motywacja wewnętrzna zwiększa prawdopodobieństwo uczestnictwa w zajęciach sportowych⁵.

Motywacja zewnętrzna, jak wykazano w modelu zdrowia behawioralnego Fishbeina i Ajzena, wpływa na decyzje studentów o podejmowaniu aktywności fizycznej poprzez presję społeczną oraz dążenie do akceptacji⁶. Udział w zajęciach WF z powodów związanych z oceną społeczną czy akceptacją społeczną często prowadzi do krótszego i mniej regularnego zaangażowania⁷.

¹) E. Mędrała-Kuder (2011). *Ocena stylu życia studentów fizjoterapii i edukacji techniczno-informatycznej na podstawie żywienia i aktywności fizycznej*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” nr 3/2011.

²) A. Demuth, U. Czerniak (2011). *Elementy stylu życia absolwentów uczelni wychowania fizycznego i wielkopolskiej elity władzy*, Wydawnictwo Medycyna Sportowa 27, s. 321-329

³) E.L. Deci & R.M. Ryan (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227-268.

⁴) M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (2007). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. In *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 27-41). Champaign, IL: Human Kinetics.

⁵) A.M. Haase & H. Prapavessis (2001). Social Cognitive Theories and Exercise Behavior in Youth. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), s. 378-394.

⁶) M. Fishbein & I. Ajzen (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley.

⁷) R.M. Ryan & E.L. Deci (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), s. 68-78.

Bariery związane z aktywnością fizyczną studentów

Bariery uczestnictwa w aktywności fizycznej stanowią ważny przedmiot badań. Borzucka-Sitkiewicz wskazuje, że studenci często odczuwają brak czasu z powodu obowiązków naukowych, co zniechęca ich do podejmowania aktywności fizycznej⁸. Dodatkowe bariery to ograniczony dostęp do infrastruktury sportowej oraz koszty uczestnictwa w zajęciach⁹. Prace Kamińskiego oraz Drozdowskiego potwierdzają, że niska motywacja i zmęczenie wynikające z napiętego harmonogramu studiów są głównymi przeszkodami dla regularnej aktywności fizycznej wśród studentów^{10,11}.

Znaczenie wsparcia społecznego i relacji rówieśniczych

Wsparcie społeczne pełni kluczową rolę w podejmowaniu aktywności fizycznej, co zostało potwierdzone w badaniach McLeroy i współpracowników oraz Barabasa i Zadarno^{12,13}. Rówieśnicy, rodzina i bliskie otoczenie mogą wpływać na decyzje studentów dotyczące uczestnictwa w zajęciach WF. Według modelu biopsychospołecznego środowisko społeczne wspiera proces podejmowania decyzji w zakresie aktywności fizycznej, zwłaszcza w kontekście młodzieży i studentów¹⁴.

1.3. Preferencje studentów w zakresie zajęć wychowania fizycznego

W literaturze naukowej preferencje studentów dotyczące zajęć wychowania fizycznego są często powiązane z ich dotychczasowymi doświadczeniami oraz oczekiwaniami. Gomołysek i Łowiński wykazali, że studenci częściej wybierają zajęcia o niższej intensywności fizycznej, takie jak joga czy pilates, niż sporty zespołowe czy zajęcia siłowe¹⁵. Z kolei Fogiel zauważa, że mężczyźni wykazują większe zainteresowanie sportami

⁸) K. Borzucka-Sitkiewicz (2006), *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna*. Przewodnik dla edukatorów zdrowia. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.

⁹) J. Fugiel, [i in.] (2017), *Motoryczność człowieka podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, Wydawnictwo MedPharm Polska Sp.z.o. Wrocław.

¹⁰) A. Kamiński (1965), *Czas wolny i jego problematyka społeczno wychowawcza*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław.

¹¹) Z. Drozdowski (1988), *Antropologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo Przegląd Antropologiczny w Warszawie.

¹²) K.R. McLeroy [i in.] (1988), An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), s. 351-377.

¹³) Z. Barabasz, E. Zadarno (red.) (2010), *Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą*. Wydawnictwo Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie.

¹⁴) G.L. Engel, (1977), The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, 196(4286), s. 129-136.

¹⁵) A. Gomołysek, T. Łowiński (2018), *Preferowane formy aktywności fizycznej studentów w czasie wolnym w zależności od pory roku*. W: *Rocznik Lubuski 44 wskaźniki zdrowia w ontogenezie człowieka. Implikacje praktyczne w medycynie, antropologii i wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Uniwersytet Zielonogórski.

zespołowymi oraz siłownią, natomiast kobiety preferują formy aktywności indywidualnej i relaksacyjnej¹⁶.

Na wybory studentów wpływa także dostępność infrastruktury sportowej na uczelni. Z badań Bergiera i współpracowników wynika, że studenci, którzy mają dostęp do nowoczesnej infrastruktury, chętniej uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego¹⁷. Analiza preferencji studentów wskazuje również, że wolą oni mieć możliwość wyboru zajęć dostosowanych do ich umiejętności oraz potrzeb zdrowotnych, co potwierdza także Fogiel¹⁸. Studenci wykazują różne preferencje w zakresie form aktywności fizycznej w czasie wolnym. Popularne są bieganie, sporty zespołowe, siłownia, joga oraz fitness, a wybór formy aktywności często zależy od indywidualnych zainteresowań i dostępności zasobów¹⁹. Miejsce, w którym studenci uprawiają sport, również ma znaczenie – część z nich preferuje siłownię i obiekty sportowe, inni zaś wolą ćwiczenia na świeżym powietrzu, co może być uzależnione od pory roku i warunków atmosferycznych.

1.4. Wychowanie fizyczne i jego wpływ na rozwój osobowy i społeczny studentów

Wychowanie fizyczne jako część kultury fizycznej pełni funkcję edukacyjną, społeczną oraz zdrowotną. Grabowski (1997) oraz Zuchora podkreślają, że wychowanie fizyczne nie tylko poprawia sprawność fizyczną, lecz także przyczynia się do rozwoju osobistego i kształtuje postawy prozdrowotne^{20,21}. Szymański wskazuje, że współczesna kultura coraz większy nacisk kładzie na cielesność i zdrowie, co sprawia, że wychowanie fizyczne staje się istotnym elementem programów edukacyjnych²².

Pedagogika kultury fizycznej dostarcza teoretycznych podstaw dla planowania zajęć wychowania fizycznego oraz promowania aktywności fizycznej wśród młodych ludzi²³. Prace Nowocienia wykazują, że kultura fizyczna i jej wartości umożliwiają młodym ludziom kształtowanie pozytywnych nawyków zdrowotnych, a także rozwijanie społecznych umiejętności²⁴.

Sprawność fizyczna „wiąże się zazwyczaj nie tylko z funkcją aparatu ruchu, ale z biologicznym działaniem całego organizmu”²⁵. Jako podstawę dla sprawności wskazuje się

¹⁶M. Fogiel (2012), *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka*. Wydawnictwo Uniwersytet Jagielloński. Fogiel J. i in., *Motoryczność człowieka, Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, Wydawnictwo MedPharm Polska, Wrocław 2017.

¹⁷E. Bergier, A. Stepień, K. Nizikowska (2013), *Aktywność fizyczna studentów a ich czas wolny i samoocena sprawności fizycznej*, „Antropomotoryka” nr 64/2013.

¹⁸M. Fogiel, *Wpływ aktywności fizycznej...*

¹⁹A. Gomobysek, T. Łowiński, *Preferowane formy aktywności...*

²⁰H. Grabowski (1997), *Teoria fizycznej edukacji*. WSiP, Warszawa.

²¹K. Zuchora (1980), *Wychowanie w kulturze fizycznej*. MAW Warszawa, s. 173-174.

²²M.J. Szymański (2010), *Pedagogika socjologiczna*. W: Śliwerski B. (red.), *Pedagogika subdyscypliny i dziedziny wiedzy o edukacji*. Tom 4. GWP Gdańsk.

²³W. Siwiński (2000), *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*. AWF Poznań.

²⁴J. Nowocień (2013), *Studium o pedagogice kultury fizycznej*. Warszawa.

²⁵W. Osiński, *Antropomotoryka*, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2003.

funkcje i predyspozycje danego organizmu, zaś oznaką są warunki budowy ciała, indywidualna aktywność fizyczna oraz rezultaty osiągnięć motoryki. Tak, więc sprawność fizyczna to nie tylko podjęcie aktywności ruchowej i jej poziom, ale również właściwości organizmu jednostki. Włączyć należy tu również prezentowany styl życia. Przez co można rozumieć, że sprawność fizyczna człowieka nie jest zależna wyłącznie od jego wyborów, ale również predyspozycji biologicznych²⁶.

Jako osobę wysoce sprawną fizycznie Osiński podaje człowieka potrafiącego wykonać wiele ćwiczeń fizycznych, wysportowanego, osiągającego dobre wyniki w sporcie. A także mającą dużą wydolność oddechową oraz układu krążenia, termoregulacji oraz wydzielania. Jest to człowiek promujący aktywność fizyczną jako styl życia oraz posiadający prawidłową sylwetkę ciała²⁷.

1.5. Aktywność fizyczna w czasie wolnym jako uzupełnienie zajęć wychowania fizycznego

Znaczenie aktywności fizycznej poza zajęciami WF

Aktywność fizyczna podejmowana przez studentów poza obowiązkowymi zajęciami WF stanowi istotny element ich stylu życia. Według Woynarowskiej (2008) i Kiełbasiewicz-Drozdowskiej oraz Siwińskiego regularna aktywność fizyczna poprawia jakość życia, obniża poziom stresu i sprzyja zdrowiu psychicznemu. Również badania Heath – related fitness (H-RF) wskazują, że wyższy poziom aktywności fizycznej wpływa pozytywnie na zdolności fizyczne oraz obniża ryzyko chorób przewlekłych^{28,29,30,31}.

Rola technologii w wolnoczasowej aktywności fizycznej studentów

Technologie mobilne, takie jak aplikacje fitness oraz urządzenia monitorujące, zyskały na popularności w ostatnich latach. Hagger i Chatzisarantis zauważają, że media społecznościowe oraz aplikacje mobilne pozwalają studentom monitorować swoje postępy, co staje się dodatkowym czynnikiem motywującym do podejmowania aktywności fizycznej³². Dodatkowo, jak podkreślają Barabasz i Zadarno, aplikacje umożliwiają dzielenie się wynikami, co wspiera interakcje społeczne i sprzyja wzajemnej motywacji³³.

²⁶ Ibidem, s. 68.

²⁷ W. Osiński, *Zagadnienia motoryczności człowieka*, AWF, Poznań 1991.

²⁸ B. Woynarowska (2008), *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

²⁹ I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.) (2001), *Teoria i metodyka rekreacji. Zagadnienia podstawowe*, wyd. AWF, Poznań.

³⁰ W. Siwiński (1992), *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*. Warszawa.

³¹ C. Bouchard, R.J. Shephard, Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts, [w:] C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens (red.), Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement, Human Kinetics Publishers, Champaign 1994.

³² M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (2007), Intrinsic Motivation and Self-Determination..., s. 27-41.

³³ Z. Barabasz, E. Zadarno (red.) (2010), *Aktywność przez całe życie...*

1.6. Podsumowanie przeglądu literatury

Przegląd literatury wskazuje, że determinanty wyboru zajęć wychowania fizycznego oraz wolnoczasowej aktywności fizycznej studentów są złożonym zjawiskiem, na które wpływają czynniki demograficzne, psychologiczne oraz społeczne. W literaturze szczególną uwagę zwraca się na motywację jako kluczowy czynnik warunkujący zaangażowanie w aktywność fizyczną. Bariery, preferencje, dostępność infrastruktury sportowej oraz wsparcie społeczne stanowią istotne czynniki kształtujące decyzje studentów dotyczące aktywności fizycznej. Rola technologii, możliwość personalizacji zajęć oraz rozwój kul-tury fizycznej tworzą dodatkowe możliwości promocji zdrowego stylu życia w środowisku akademickim.

Wyniki przeglądu literatury wskazują na potrzebę dalszych badań nad wpływem różnych czynników na wybory studentów, a także na znaczenie działań uczelni w zakresie kształtowania warunków sprzyjających aktywności fizycznej. Promowanie wychowania fizycznego oraz aktywnego stylu życia w środowisku akademickim przyczynia się do rozwoju zdrowia i jakości życia studentów, co stanowi wartość dla całej społeczności akademickiej. Przegląd literatury wskazuje, że wybory studentów dotyczące aktywności fizycznej są wynikiem złożonego wpływu czynników demograficznych, psychologicznych i środowiskowych. Uczelnie mogą wykorzystać te wyniki do dostosowania oferty zajęć WF do potrzeb studentów, co zwiększy ich zaangażowanie i pozytywnie wpłynie na ich zdrowie. Wnioski z badań mogą również posłużyć do kształtowania polityki zdrowotnej na uczelniach oraz promowania aktywnego stylu życia w środowisku akademickim.

ROZDZIAŁ 2. TEORETYCZNE PODSTAWY BADAŃ

2.1. Teorie motywacji

Motywacja odgrywa kluczową rolę w podejmowaniu aktywności fizycznej oraz wyborze zajęć wychowania fizycznego. W badaniach nad motywacją studentów do aktywności fizycznej zastosowano dwie podstawowe teorie: teorię samodeterminacji (Deci i Ryan) oraz model zdrowia behawioralnego (Fishbein i Ajzen)^{34,35}. W pracy badawczej zastosowano dwie teorie motywacji jako kluczowe do realizacji zagadnień poruszonych w temacie pracy, tj. :

- Teorię samodeterminacji (Deci i Ryan): skupia się na autonomii, kompetencjach i relacjach społecznych jako kluczowych czynnikach motywujących do podjęcia aktywności fizycznej³⁶.
- Model zdrowia behawioralnego (Fishbein i Ajzen): przewiduje zachowania zdrowotne na podstawie przekonań, postaw i intencji³⁷.

2.1.1. Teoria samodeterminacji (Deci i Ryan)

Teoria samodeterminacji koncentruje się na trzech podstawowych potrzebach psychologicznych, które są niezbędne do wewnętrznej motywacji: autonomii, kompetencji i relacji społecznych.

- **Autonomia:** Studenci pragną mieć kontrolę nad własnymi wyborami, w tym także nad tym, jakie formy aktywności fizycznej wybierają.
- **Kompetencje:** Potrzeba poczucia sprawności i umiejętności w danej aktywności. Wysoki poziom kompetencji może być silnym czynnikiem motywującym do kontynuacji aktywności fizycznej.
- **Relacje społeczne:** Możliwość interakcji z innymi, budowania relacji i współzawodnictwa również wpływa na chęć uczestnictwa w zajęciach.

Teoria samodeterminacji jest szczególnie istotna w kontekście aktywności fizycznej studentów, ponieważ pozwala zrozumieć, dlaczego niektórzy wybierają formy aktywności oferujące większą swobodę lub możliwość interakcji społecznych, jak np. sporty zespołowe.³⁸

³⁴) E.L. Deci & R.M. Ryan (2000), The “What” and “Why”...

³⁵) M. Fishbein & I. Ajzen, Belief...

³⁶) E.L. Deci & R.M. Ryan (2000), The “What” and “Why”...

³⁷) M. Fishbein & I. Ajzen (1975), Belief,...

³⁸) E.L. Deci & R.M. Ryan (2000), The “What” and “Why”...

2.1.2. Model zdrowia behawioralnego (Fishbein i Ajzen)

Model zdrowia behawioralnego autorstwa Fishbeina i Ajzena zakłada, że zachowanie jednostki można przewidzieć na podstawie jej przekonań, postaw i intencji. W kontekście aktywności fizycznej model ten pomaga zrozumieć, w jaki sposób przekonania na temat korzyści zdrowotnych oraz intencje związane z poprawą zdrowia wpływają na decyzje studentów o podejmowaniu aktywności fizycznej.³⁹

2.2. Teorie dotyczące aktywności fizycznej

Na potrzeby pracy badawczej dokonano przeglądu teorii dotyczących aktywności fizycznej i wybrano dwa modele, które posłużyły do sformułowania celu, przedmiotu badań. Autor zwraca uwagę na model transtheoretyczny (Prochaska i DiClemente): opisuje etapy zmiany zachowania (prekontemplacja, kontemplacja, przygotowanie, działanie, utrzymanie) i strategie wspierające przechodzenie między nimi oraz a model biopsychospołeczny (Engel): integruje aspekty biologiczne, psychologiczne i społeczne wpływające na zdrowie i zachowania zdrowotne, w tym aktywność fizyczną. Oba modele pojmują dobre funkcjonowanie w odniesieniu do fizyczności jest nieoceniony zasób człowieka, pozwala mu nie tylko cieszyć się zdrowiem, ale również podnosi jakość jego życia. Należy zauważyć, iż o ile jest to temat niejednokrotnie poruszany, nie ma to odzwierciedlenia w całym systemie edukacji. Uczniowie, studenci są kształceni na temat wartości sportu, jednak nie łączą tego bezpośrednio z lekcjami wychowania fizycznego^{40,41}. Wątpliwości istniejące na polu aktywności fizycznej studentów skłoniły autora pracy rozprawy naukowej do przeprowadzenia badań dotyczących tegoż zagadnienia. Niniejsze opracowanie jest próbą odpowiedzi na postawione pytania badawcze. Systematycznie wykonywany wysiłek fizyczny przyczynia się do ogólnej poprawy zdrowia oraz lepszego samopoczucia jednostki.^{42,43} Podjęte badania miały przedstawić, jak aktywność fizyczna kształtuje się w grupie studentów, ze szczególnym uwzględnieniem determinant wyboru zajęć oraz znaczenia motywacji dla podjętej aktywności również w czasie wolnym w oparciu o dwa modele.

2.2.1. Model transtheoretyczny (Prochaska i DiClemente)

Model transtheoretyczny, inaczej model stadiów zmiany, opracowany przez Jamesa Prochaskę i Carlo DiClemente, opisuje zmiany zachowań zdrowotnych poprzez etapy

³⁹⁾ M. Fishbein & I. Ajzen (1975). Belief, Attitude, Intention...

⁴⁰⁾ J.O. Prochaska & C.C. DiClemente (1983), Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward An Integrative Model of Change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), s. 390-395.

⁴¹⁾ G.L. Engel (1977), The Need for a New Medical Model:...

⁴²⁾ A. Demuth, U. Czerniak (2011). *Elementy stylu życia absolwentów...*

⁴³⁾ Z. Chromiński, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży: założenia metodyczne i organizacyjne wychowania fizycznego i sportu*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Białystok 1987.

prekontemplacji, kontemplacji, przygotowania, działania i utrzymania. Każdy z tych etapów ma specyficzne bariery i strategie wspierające, które umożliwiają przejście do kolejnego poziomu zaangażowania w aktywność fizyczną.

- **Prekontemplacja:** Na tym etapie osoba nie myśli o zmianie, najczęściej z powodu braku świadomości problemu.
- **Kontemplacja:** W tym etapie jednostka zaczyna rozważać korzyści zmiany, jednak towarzyszy temu ambiwalencja.
- **Przygotowanie:** Pojawia się intencja zmiany, a jednostka podejmuje małe kroki w kierunku aktywności fizycznej.
- **Działanie:** To faza, w której jednostka regularnie podejmuje aktywność fizyczną.
- **Utrzymanie:** Skupienie na kontynuacji zachowania, aby uniknąć nawrotu. Model transteoretyczny jest przydatny do zrozumienia, jak studenci przechodzą od braku zaangażowania w aktywność fizyczną do regularnego uprawiania sportu, a także jak można ich wspierać na każdym z etapów⁴⁴.

2.2.2. Model biopsychospołeczny (Engel)

Model biopsychospołeczny Georga Engela integruje czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne wpływające na aktywność fizyczną. Każdy komponent modelu odgrywa inną rolę w procesie podejmowania decyzji o uczestnictwie w zajęciach wychowania fizycznego.

- **Aspekty biologiczne:** Predyspozycje genetyczne, stan zdrowia i kondycja fizyczna mają wpływ na możliwości jednostki w zakresie aktywności fizycznej.
- **Aspekty psychologiczne:** Czynniki takie jak motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, poczucie własnej skuteczności oraz stres mogą kształtować decyzje o udziale w zajęciach.
- **Aspekty społeczne:** Wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół oraz polityka zdrowotna uczelni mają istotny wpływ na poziom aktywności fizycznej studentów.

Model biopsychospołeczny dostarcza holistycznej perspektywy, która pozwala uwzględnić zarówno indywidualne cechy, jak i wpływy zewnętrzne, co jest szczególnie istotne w kontekście aktywności fizycznej studentów. Model biopsychospołeczny, wprowadzony przez George'a Engela w 1977 roku, stanowi holistyczne podejście do zdrowia i choroby, integrując aspekty biologiczne, psychologiczne i społeczne. W kontekście aktywności fizycznej model ten uwzględnia różnorodne czynniki wpływające na podejmowanie i utrzymywanie aktywności fizycznej.

⁴⁴J.O. Prochaska & C.C. DiClemente (1983), Stages and Processes...

Komponenty modelu:

1. Aspekty biologiczne:

- Fizjologiczne i genetyczne predyspozycje do aktywności fizycznej.
- Stan zdrowia, choroby przewlekłe, poziom kondycji fizycznej.
- Bariery biologiczne: urazy, choroby, ograniczenia fizyczne.

2. Aspekty psychologiczne:

- Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.
- Poczucie własnej skuteczności i samoocena.
- Postrzeganie korzyści i barier związanych z aktywnością fizyczną.
- Emocje, stres i radzenie sobie z nimi.

3. Aspekty społeczne:

- Wpływ rodziny, przyjaciół, społeczności i kultury na aktywność fizyczną.
- Dostępność i jakość infrastruktury sportowej.
- Polityka zdrowotna i programy promujące aktywność fizyczną.
- Status społeczno-ekonomiczny i dostęp do zasobów.

Integracja komponentów:

- Holistyczne podejście: Zrozumienie, że zachowania zdrowotne, takie jak aktywność fizyczna, są wynikiem interakcji między różnymi komponentami. Na przykład, osoba może mieć biologiczne predyspozycje do bycia aktywną, ale brak wsparcia społecznego lub niska motywacja psychologiczna mogą ograniczać jej zaangażowanie w aktywność fizyczną.
- Interwencje wieloaspektowe: Skuteczne programy promujące aktywność fizyczną powinny uwzględniać wszystkie trzy aspekty, oferując wsparcie psychologiczne, poprawę dostępności infrastruktury i edukację na temat korzyści zdrowotnych.

Przykłady zastosowania modelu:

- Interwencje edukacyjne: Kampanie zwiększające świadomość korzyści płynących z aktywności fizycznej, skierowane na różne grupy wiekowe i społeczno-ekonomiczne.
- Programy wsparcia społecznego: Tworzenie grup wsparcia, programów partnerskich i inicjatyw społecznych promujących aktywność fizyczną.
- Dostosowanie infrastruktury: Poprawa dostępności i jakości obiektów sportowych, ścieżek rowerowych, parków itp.⁴⁵

Podsumowując, oba modele – transtheoretyczny i biopsychospołeczny – oferują kompleksowe ramy do analizy i promowania aktywności fizycznej i służą w niniejszej pracy do sformułowania celu i przedmiotu badań w zakresie badanych determinant wyboru zajęć z wychowania fizycznego i aktywności studentów w czasie wolnym. Model transtheoretyczny skupia się na procesie zmiany indywidualnych zachowań, podczas gdy model biopsychospołeczny uwzględnia szeroki kontekst biologiczny, psychologiczny i społeczny

⁴⁵) G.L. Engel (1977), The Need for a New Medical Model:...

wpływający na te zachowania. Integracja obu modeli w badaniach i interwencjach może przyczynić się do skuteczniejszego promowania aktywności fizycznej wśród studentów.

2.3. Przegląd literatury

W przeglądzie literatury uwzględniono trzy główne obszary: determinanty aktywności fizycznej, preferencje zajęć wychowania fizycznego oraz rolę wychowania fizycznego w edukacji.

- **Determinanty aktywności fizycznej:** Liczne badania wskazują na kluczowe role motywacji, barier i preferencji. Badania nad motywacją studentów, jak teoria samodeterminacji, potwierdzają, że osoby z wyższą motywacją wewnętrzną wykazują większą regularność w uczestnictwie w zajęciach.
- **Preferencje zajęć wychowania fizycznego:** Literatura analizuje wybory studentów w zakresie zajęć wychowania fizycznego, uwzględniając różnice płciowe i kulturowe.
- **Rola wychowania fizycznego w edukacji:** Badania wykazują pozytywny wpływ wychowania fizycznego na zdrowie psychiczne, społeczne i fizyczne studentów.

Przegląd literatury przedmiotu został dokonany w trzech zasadniczych obszarach i obejmuje:

- Determinanty aktywności fizycznej: przegląd badań na temat motywacji, barier i czynników wpływających na aktywność fizyczną w różnych grupach demograficznych, w tym studentów.
- Preferencje zajęć WF: analiza literatury dotyczącej wyborów studentów w kontekście zajęć wychowania fizycznego, uwzględniając różnice płciowe, wiekowe i kulturowe.
- Rolę wychowania fizycznego: omówienie znaczenia wychowania fizycznego w edukacji wyższej i jego wpływu na rozwój zdrowotny, społeczny i emocjonalny studentów.

Przegląd literatury dotyczący determinant wyboru zajęć z wychowania fizycznego oraz aktywności fizycznej studentów może być podzielony na kilka kluczowych obszarów badawczych. Poniżej przedstawiam zarys literatury, który był przydatny do opracowania niniejszej rozprawy doktorskiej w zakresie determinant wyboru zajęć z wychowania fizycznego:

1. Motywacja i zaangażowanie:

- Badania skupiające się na motywacji do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego w kontekście teorii samodeterminacji oraz ich zastosowanie do badania motywacji studentów^{46,47}.

⁴⁶⁾ E.L. Deci & R.M. Ryan (2000), The “What” and “Why”...

⁴⁷⁾ A.M. Haase & H. Papavassilis (2001), Social Cognitive Theories....

- Analiza czynników wewnętrznych (np. autonomia, kompetencje, poczucie związku z innymi) i zewnętrznych (np. oceny, normy społeczne) determinujących uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego⁴⁸.

2. Doświadczenia związane z edukacją fizyczną:

- Badania nad wcześniejszym doświadczeniem sportowym, edukacyjnym i społecznym jako determinantami preferencji i uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego⁴⁹.
- Analiza wpływu pozytywnych i negatywnych doświadczeń związanych z wychowaniem fizycznym na motywację i zaangażowanie studentów^{50,51}.

3. Zainteresowania i preferencje:

- Badania dotyczące preferowanych form aktywności fizycznej przez studentów w kontekście ich zainteresowań, preferencji i doświadczeń życiowych⁵².
- Analiza różnic indywidualnych i płciowych w wyborze zajęć wychowania fizycznego⁵³.

Natomiast w aspekcie aktywności fizycznej studentów w czasie wolnym za decydujące w przeglądzie literatury przedmiotu uznaje się:

4. Czynniki motywacyjne:

- Badania nad motywacją do regularnej aktywności fizycznej w czasie wolnym studentów, w tym analiza motywacji wewnętrznej i zewnętrznej⁵⁴.
- Rola celów i oczekiwań związanych z aktywnością fizyczną jako determinanty regularności i intensywności działalności⁵⁵.

5. Warunki i dostępność:

- Analiza wpływu dostępności obiektów sportowych, infrastruktury i programów sportowych na poziom aktywności fizycznej studentów⁵⁶.
- Badania nad wpływem warunków atmosferycznych, sezonowości i innych warunków zewnętrznych na aktywność fizyczną studentów⁵⁷.

6. Wsparcie społeczne i grupa rówieśnicza:

- Rola wsparcia społecznego, relacji międzyludzkich i wzorców zachowań w grupie rówieśniczej jako determinanty aktywności fizycznej studentów⁵⁸.

⁴⁸) R.M. Ryan & E.L. Deci (2000), Self-Determination Theory...

⁴⁹) J.F. Sallis & N. Owen (1999), Physical Activity and Behavioral Medicine. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

⁵⁰) E.L. Deci & R.M. Ryan (2000), The "What" and "Why"...

⁵¹) R.M. Malina (2001), Physical Activity and Fitness in an Evolutionary Perspective. In C. Bouchard, S.N. Blair, & W.L. Haskell (Eds.), Physical Activity and Health (pp. 3-21), Champaign, IL: Human Kinetics.

⁵²) Gomołysek A., Łowiński T. (2018), *Preferowane formy aktywności fizycznej...*

⁵³) Fogiel M. (2012), *Wpływ aktywności fizycznej...*

⁵⁴) M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (2007), Intrinsic Motivation and Self-Determination...

⁵⁵) E.L. Deci & R.M. Ryan (2000), The "What" and "Why"...

⁵⁶) S. Słupik (2004), *Czas wolny dzieci i młodzieży*, „Polityka Społeczna” nr 9/2004.

⁵⁷) K. Borzucka-Sitkiewicz (2006), *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna...*

⁵⁸) K.R. McLeroy [i in.] (1988), An Ecological Perspective...

- Analiza wpływu interakcji społecznych i społecznych norm na decyzje dotyczące aktywności fizycznej studentów⁵⁹.

7. Edukacja zdrowotna i świadomość zdrowotna:

- Badania nad rolą edukacji zdrowotnej i świadomości zdrowotnej w kształtowaniu postaw i zachowań związanych z aktywnością fizyczną studentów⁶⁰.
- Analiza efektywności różnych strategii edukacyjnych w promowaniu aktywności fizycznej wśród studentów⁶¹.

Przegląd literatury w powyższych obszarach może dostarczyć kompleksowego zrozumienia determinant wyboru zajęć z wychowania fizycznego oraz aktywności fizycznej studentów w czasie wolnym. Ważne jest uwzględnienie różnorodnych perspektyw teoretycznych i metodologicznych, aby zidentyfikować kluczowe czynniki wpływające na te zachowania oraz potencjalne obszary interwencji i edukacji zdrowotnej.

2.4. Terminy użyte w tytule i dalszych etapach pracy

2.4.1. Determinanta wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Determinanta wyboru zajęć z wychowania fizycznego odnosi się do czynników, które wpływają na decyzje studentów dotyczące uczestnictwa w zajęciach sportowych organizowanych na uczelni. Może to obejmować różnorodne aspekty, takie jak osobiste preferencje, motywacje, doświadczenia sportowe, dostępność infrastruktury sportowej, a także czynniki związane z organizacją zajęć oraz wspólnotą uczelnianą. Badania nad aktywnością fizyczną studentów oraz ich wyborem zajęć wychowania fizycznego obejmują szeroki zakres czynników demograficznych, psychologicznych i środowiskowych. Istniejące analizy wskazują, że na decyzje te wpływają zmienne takie jak wiek, płeć, kierunek studiów, dostępność infrastruktury sportowej, a także preferencje i poziom motywacji wewnętrznej i zewnętrznej studentów.⁶² Niniejszy przegląd uwzględnia kluczowe badania w tych obszarach, dzieląc determinanty na trzy główne grupy: demograficzne, psychologiczne oraz środowiskowe.

2.4.2. Wolnocyasowa aktywność fizyczna studentów

Wolnocyasowa aktywność fizyczna studentów odnosi się do działań ruchowych podejmowanych przez studentów poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego. Obejmuje to wszelkie formy aktywności fizycznej, które studenci podejmują dobrowolnie w czasie wolnym, takie jak fitness, bieganie, sporty zespołowe, spacerowanie czy jazda

⁵⁹) Z. Barabasz, E. Zadarno (red.) (2010), *Aktywność przez całe życie...*

⁶⁰) B. Woynarowska (2008), *Edukacja zdrowotna...*

⁶¹) I. Kielbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.) (2001), *Teoria i metodyka rekreacji...*

⁶²) M. Czerepaniak-Walczak, *Aspekty i źródła profesjonalnej refleksji nauczyciela*, Wydawnictwo Edytor, Toruń 1997.

na rowerze. Jest to istotny element życia studenckiego, mający wpływ na ich zdrowie fizyczne, psychiczne oraz ogólne samopoczucie.

2.4.3. Kultura fizyczna jako zjawisko społeczne

Kultura fizyczna towarzyszy człowiekowi już od dzieciństwa. Sprawność fizyczna okazuje się wyznacznikiem osiągnięcia kolejnych etapów rozwojowych. Społeczeństwo może korzystać z różnych jego form, w dużej mierze zależy to od wieku i stanu zdrowia konkretnych osób. W takim kontekście za kulturą fizyczną możemy określać zarówno zabawy ogólnorozwojowe w przedszkolu, zajęcia z wychowania fizycznego w szkole, sport uprawiany indywidualnie oraz rehabilitację, gdy zachodzi taka potrzeba⁶³.

Encyklopedia PWN podaje, iż kultura fizyczna jest „częścią kultury narodowej, obejmujące wiedzę, wartości, zwyczaje, działania podejmowane w celu zapewnienia właściwego rozwoju psychofizycznego, wychowania, doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także w celu zachowania oraz przywracania jego zdrowia”⁶⁴. W takim ujęciu jest ona zespolona z częścią konkretnego narodu. Widać również na ile aspektów może wpływać, dotyczy tak zdrowia fizycznego jak i psychicznego⁶⁵.

Za kulturę fizyczną uznaje się „ogół uznawanych wartości, utrwalonych zachowań i ich rezultatów dotyczących przymiotów ludzkiego ciała”⁶⁶. W przypadku określenia „utrwalonych umiejętności”, jest to wskazanie, iż należy powtarzać pewne zachowania, aby były stałe. Dlatego też rozpoczyna się pracę nad kulturą fizyczną od dzieciństwa. Do-rośli już człowiek powinien być świadomy jaką aktywność podejmować dla utrzymania swojego zdrowia tak fizycznego jak i psychicznego⁶⁷.

Podkreśla się wagę kultury fizycznej szczególnie w odniesieniu do linii życia człowieka. Osoby starsze powinny być przygotowane do sprawnego wchodzenia w kolejny etap życia. Kultura fizyczna jest połączona ze sprawnością oraz zdrowiem co przekłada się na odczuwaną jakość życia jednostki. Ludzki organizm został zaprogramowany, aby się poruszać. Ruch przyczynia się do ograniczenia prawdopodobieństwa wystąpienia nie-których chorób, poprawiona zostaje wydolność organizmu⁶⁸.

Kultura fizyczna łączy w sposób komplementarny sferę biologiczną jednostki ludzkiej ze sferą społeczną i kulturową. Rozwijała się ona w świadomości potocznej i stanowiła – konstatuje Krawczyk – „próbę racjonalizacji określonych działań praktycznych, zwłaszcza w dziedzinie edukacji młodego pokolenia. W ten sposób uwikłana została

⁶³) R. Pawłowski (2010), *Przygotowanie młodzieży akademickiej do uczestnictwa w kulturze fizycznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego, Kielce.

⁶⁴) Encyklopedia PWN, hasło: sport, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/sport;3978430.html>, (dostęp: 23.04.2004)

⁶⁵) Pawłowski R. (2010), *Przygotowanie młodzieży akademickiej...*

⁶⁶) H. Grabowski, *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Impuls, Kraków 2000.

⁶⁷) H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1997.

⁶⁸) E. Kozdroń, *Kultura fizyczna – sport dla wszystkich*, [w:] *Strategia działania w starzejącym się społeczeństwie*. Tezy i rekomendacje, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012.

w pewne konotacje z trudem poddające się jednoznacznemu określeniu”⁶⁹. Rozwój kultury fizycznej dokonywał się na przestrzeni dziejów w dwóch obszarach ludzkich czynności, tj. pracy i zabawy. Te pola działań, zauważa Zuchora, „oddziela od siebie lub łączy po sąsiedzku wąska miedza umowy społecznej, naznaczającej po okresie wyczerpującej pracy czas pogodnego wypoczywania, czas zabawy”⁷⁰. Zabawa stanowić miała swoistą nagrodę za przygotowanie i wykonanie pracy, ale była też przeżyciem, „uzewnętrzną radością samego istnienia, radością – można założyć – która dała początek wszelkiej sztuce, a której pierwszym tworzywem było własne ciało”⁷¹. Z biegiem lat zaczęto „sprowadzać kulturę fizyczną do kategorii systemu, który obejmował ćwiczenia fizyczne wyrażające się w ćwiczeniach gimnastycznych, zabawowych, grach sportowych, rekreacyjnych lub turystycznych. Taki sposób pojmowania kultury fizycznej funkcjonuje najczęściej w szerokiej świadomości społecznej. Zatem kultura fizyczna utożsamiana jest z aktywnością fizyczną człowieka służącą kształtowaniu i pielęgnacji własnego ciała w myśl obowiązujących wzorów społecznych, urody, stylu życia.

Określenie kultury fizycznej w kategoriach wartości spełnia funkcję społeczną. System wartości tworzony przez kulturę fizyczną daje się zrozumieć i zinternalizować przez stworzenie ku temu odpowiednich warunków, metod i środków dydaktyczno-wychowawczych. To właśnie w owych warunkach mieszczą się programy wszystkich elementów kultury fizycznej, a przede wszystkim wychowania fizycznego. Uczestnictwo, aktywność człowieka uczy realizmu, tworzy kontakt z rzeczywistością, może stanowić samorealizację człowieka. Przez aktywność, także fizyczną człowiek kształtuje własną osobowość, postawę życiową oraz formuje świat osobistych wartości. Kulturę współczesną cechuje renesans zainteresowania cielesnością – zdaniem wielu pedagogów, filozofów, socjologów, teoretyków wychowania fizycznego i innych^{72,73,74,75} podkreśla, że w ponowoczesności ciało człowieka oraz jego myśli i uczucia podlegają oddziaływaniom społeczeństwa. Ciało bowiem jest wytworem społecznym, ma też swoją historię „bycia wytworem”, tak jak mają ją myśli i uczucia. „Społeczne kształtowanie ciała – uznaje Szymański – zmienia się dziś jeszcze szybciej niż społeczny wpływ na myśli i idee”⁷⁶. Współcześnie preferowane są – podkreśla Melosik⁷⁷ – coraz to inne cechy ciała i związane z nim tożsamości. Tak więc niemal z dekady na dekadę zmienia się np. tzw. ideał „stuprocentowego”

⁶⁹) Z. Krawczyk, *Kultura fizyczna*, [w:] Z. Krawczyk (red.), *Kultura Fizyczna. Sport. Encyklopedia Kultury Polskiej XX wieku*, Instytut Kultury, Warszawa 1997, s. 11.

⁷⁰) Ibidem s.173

⁷¹) Tamże s.174

⁷²) Z. Melosik (1996), *Tożsamość, ciało i wiedza. Teksty kulturowe jako konteksty pedagogiczne*. Poznań - Toruń.

⁷³) A. Krawański (2003), *Paradygmat wychowania fizycznego: „osobowość dbająca o ciało” w kontekście założeń Nowej Szkoły*. W: J. Nowocien (red.) *Wkład nauk humanistycznych do nauk o kulturze fizycznej*. Tom II. Szkice z pedagogiki kultury fizycznej.

⁷⁴) A. Pawlucy (2005), *Osoba w pedagogice ciała*. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego. Olsztyn.

⁷⁵) Z. Kwieciński (2007), *Między patosem a dekadencją*. Studia i szkice socjopedagogiczne.

⁷⁶) Ibidem s.129

⁷⁷) Z. Melosik (1996), *Tożsamość, ciało i wiedza...*

mężczyzny i „stuprocentowej” kobiety. Melosik argumentuje, iż ciało w swej istocie nie istnieje wyłącznie biologicznie. W rzeczywistości jest ono rozpatrywane w kontekście procesów społecznych i kulturowych, to one stanowią źródło wiedzy o ciele⁷⁸. To społeczeństwo wytwarza wiedzę o ciele, określa kryteria jego oceny, tworzy wzory pożądane, ale także i te, które nie uzyskują akceptacji, są przez społeczeństwo odrzucane⁷⁹. Kultura fizyczna to zespół form aktywności fizycznej człowieka, podejmowanych świadomie i celowo dla pomnażania zdrowia, rozwoju sprawności fizycznej, pielęgnowania urody, podporządkowanych wzorowi osobowości wszechstronnej, harmonijnej. Tak pojmowana kultura fizyczna obejmuje elementy społeczne i wychowawcze wyrażane głównie w kreacji i rekreacji ciała. Takie myślenie o kulturze fizycznej, nierzadko nazywanej cielesną, stanowiło źródło dla trendów i kierunków pedagogicznych i oświatowych licznych państw europejskich. Tak pojmowana kultura fizyczna obejmuje różne formy: rekreację, gimnastykę, gry i zabawy ruchowe, sport, a także turystykę. Kultura fizyczna jako społeczne zjawisko jest ujęta w postaci praw obywatelskich do kultury, posiada umocowanie konstytucyjne. Oto w art. 68 ust. 5 Konstytucji RP czytamy: „władze publiczne popierają rozwój kultury fizycznej, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży”⁸⁰. Ów zapis pomieszczony jest w rozdziale pt. „Wolność i prawa ekonomiczne, socjalne i kulturalne”. Dziś potrzebą jest, ale i nakazem chwili, aby kultura fizyczna wpisywała się w szeroki kontekst ludzkiej egzystencji. Przez kulturę fizyczną i w kulturze fizycznej człowiek może wzbogacać swoje człowieczeństwo. Dlatego kulturze fizycznej potrzebna jest pedagogika. To ona ma na celu organizację procesów edukacyjnych z wykorzystaniem wartości kultury fizycznej i wszelkich jej właściwości w procesie rozwoju oraz w całym życiu człowieka.⁸¹

Według encyklopedii PWN sport jest „pokojuwym współzawodnictwem, którego istotę stanowi indywidualna bądź zespołowa rywalizacja (...) prowadzona zgodnie z zasadami fair play oraz dążenie do osiągania jak najlepszych wyników, podejmowane także m.in. w celu rekreacji i doskonalenia własnych cech fizycznych”⁸². Podana definicja wskazuje nie tylko na sport jako kształtowanie zdrowia fizycznego ale również charakteru.

Z kolei słownik PWN (on-line) tłumacząc hasło „sport” skupia się mocniej na ćwiczeniach mających dobry wpływ na zdrowie człowieka. Podkreśla również znaczenie współzawodnictwa mającego przyczyniać się do osiągania jak najlepszych możliwych wyników⁸³.

Sport był elementem kultury nawet w czasach starożytności, gdzie w Grecji i Rzymie organizowano zawody i igrzyska. Był on głównie uprawiany przez osoby pochodzące z wyższych kręgów społecznych. Biedniejsi mieszkańcy mogli obserwować działania

⁷⁸) Ibidem

⁷⁹) J. Nowocien (2013), *Studium o pedagogice kultury...*

⁸⁰) Konstytucja Rzeczypospolitej polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r.

⁸¹) J. Nowocien (2013), *Studium o pedagogice kultury...*

⁸²) <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kultura-fizyczna;3928893.html>, [dostęp: 22.04.2022].

⁸³) Encyklopedia PWN, hasło: sport, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/sport;3978430.html>, (dostęp: 23.04. 2004)

sportowców, jednak własna aktywność była ograniczona czasem, ten dysponowali na liczne zajęcia związane z pracą. Podobnie w wiekach późniejszych rekreacja była domeną osób pochodzenia szlacheckiego, rycerstwa. W średniowieczu osoby z ludu mogły uprawiać biegi, zapasy, natomiast wśród wyższych klas społecznych popularne były gry, zabawy na świeżym powietrzu⁸⁴.

Należy zwrócić uwagę na rozbieżności w rozumieniu pojęcia na przestrzeni wieków. Dawniej w definicję sportu włączano wszystkie zabawy na świeżym powietrzu, były to także zawody myśliwskie, wędkarstwo czy łucznictwo. Obecnie kulturą fizyczną określa się wysiłek fizyczny mający poprawić sprawność fizyczną. Może łączyć się z wysiłkiem intelektualnym, jednak konsekwencją ma pozostać osiągnięcie wyników. Kulturą fizyczną jest również prowadzona rehabilitacja ruchowa oraz wychowanie fizyczne⁸⁵.

2.4.4. Pedagogika kultury fizycznej jako subdyscyplina pedagogiczna

Pedagogikę kultury fizycznej należy określić – pisze Siwiński – jako naukę zajmującą się ustalaniem i formułowaniem celów wychowania do kultury fizycznej i przez kulturę fizyczną, a następnie wykrywaniem sposobów i warunków ich efektywnej realizacji”⁸⁶. Dalej Siwiński pisze: „Przedmiotem badań pedagogiki kultury fizycznej, obok dydaktyki, są: wychowanie fizyczne przez sport i do sportu, uwarunkowania psychofizyczne procesów pedagogicznych w sporcie, rekreacji ruchowej i rehabilitacji”⁸⁷. Podręcznik ów zawiera bardzo szeroką problematykę, obejmuje poszczególne elementy składowe kultury fizycznej, które mają własne teorie. Kupisiewicz rozumie wychowanie szeroko „jako ogół czynności związanych z oddziaływaniem środowiska przyrodniczego i społecznego na człowieka, kształtujących jego osobowość i trwających przez całe życie. W tym ujęciu termin ten obejmuje również pedagogiczną definicję wychowania, w myśl której jest on ogółem świadomych i celowych oddziaływań zmierzających do wszechstronnego rozwoju jednostki oraz przygotowania jej do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, zawodowym i kulturalnym, a także do samowychowania”⁸⁸. Wychowanie przynależy do wielu systemów wiedzy teoretycznej, dlatego „może być odczytywane jako jedność w wielości”^{89,90}.

⁸⁴ M.B. Michalik, *Kronika sportu*, Wydawnictwo Kronika, Warszawa 1993.

⁸⁵ O. Zabolotna [i in.], *Sport jako element kultury, a edukacja zdrowotna*, „Rehabilitation and Recreation” nr 4/2019.

⁸⁶ W. Siwiński (2000), *Pedagogika kultury fizycznej*...

⁸⁷ Ibidem, s. 9.

⁸⁸ Cz. Kupisiewicz (2012), *Z dziejów teorii i praktyki wychowania*. Podręcznik akademicki. Impuls, Kraków.

⁸⁹ D. R. Tauber (1998), *Pedagogika czasu wolnego. Zarys problematyki*.

⁹⁰ B. Śliwerski (2010), *Teorie wychowania*. W: B. Śliwerski (red.) *Pedagogika subdyscypliny i dziedziny wiedzy o edukacji*. Tom 4. GWP Gdańsk.

2.4.5. Wychowanie fizyczne

Wychowanie fizyczne stosownie do dwuczłonowej nazwy wchodzi w dwojakie związki. Po pierwsze stanowi integralną część procesu wychowania, podlega zatem teorii wychowania oraz ogólnym trendom systemu oświatowego. Po drugie jest integralnym składnikiem edukacji. W pierwszym przypadku „zaspokaja doraźne potrzeby fizycznego rozwoju oraz służy przygotowaniu do dbałości o ciało po ustaniu procesu wychowawczego”⁹¹. W przypadku drugim dotyczy kształcenia czyli wyposażenia w wiedzę, kształtowania umiejętności, sprawności i nawyków. Odnosi się do sfery instrumentalno-technicznej. Wersja pedagogiczna nie stoi w opozycji do biotechnicznej i kulturowej, ale stanowi płaszczyznę harmonijnego współlistnienia z zachowaniem ich swoistości. Koncepcja ta zrodziła się jako reorientacja teoretycznych podstaw procesu wychowania fizycznego. „Polegała ona – pisze Grabowski – na przekształceniu znanej tezy pedagogiki tradycyjnej, że zdrowe i sprawne ciało jest warunkiem wychowania (czyt. psychicznego rozwoju) w jej odwrotność”⁹². W ten sposób powstała nowatorska doktryna, według której wychowanie jest warunkiem zdrowia i tężyzny fizycznej. Koncepcja pedagogiczna jest źródłem wychowania zdrowotnego. W praktyce pedagogicznej odwrócono kierunek oddziaływań na wychowanka: z tradycyjnego „przez ciało do osobowości”, na nowoczesny – „przez osobowość do ciała”. Zbudowana na tych przesłankach polska koncepcja wychowania do kultury fizycznej jest zbieżna z najnowszymi tendencjami światowymi w wychowaniu fizycznym, ich przejawem jest koncepcja wychowania do sportów całego życia, a także komplementarna wobec paradygmatów nowoczesnej pedagogiki: wychowania do nauki, techniki, sztuki, życia społecznego, kultury fizycznej^{93,94}. Koncepcję pedagogiki kultury fizycznej – Jonkisz i Jezierski – pojmują „jako uszczegółowienie ogólnej teorii pedagogicznej – jej globalnych praw, założeń, prawidłowości i mechanizmów usytuowanych w obszarze wychowania fizycznego, rekreacji, sportu i rehabilitacji”⁹⁵. Jednocześnie wskazywali na potrzebę konkretnego ujęcia teorii nauczania-uczenia się oraz teorii wychowania. Siwiński przyjmując powyższe stanowisko uznał, iż pedagogika kultury fizycznej stanowi, obok dydaktyki, element składowy pedagogiki, jako nauki o wychowaniu⁹⁶. W konsekwencji takiego ujęcia zajmuje się ona teoretycznymi i praktycznymi problemami dydaktycznymi, wychowawczymi w wychowaniu fizycznym i zdrowotnym, w sporcie, rekreacji ruchowej itd., zajmuje się analizą procesu nauczania ćwiczeń fizycznych, metodami, środkami, formami, planowaniem i kontrolą⁹⁷. Aktywność fizyczna wpisana w styl życia człowieka decyduje o jego zdrowotnym charakterze. „Stanowi

⁹¹) H. Grabowski (1997), *Teoria fizycznej edukacji...*

⁹²) H. Grabowski, *Co koniecznie trzeba wiedzieć...*

⁹³) Ibidem

⁹⁴) W. Osiński (2011), *Teoria wychowania fizycznego*, Wydawnictwo AWF – Poznań

⁹⁵) W. Osiński (2011), *Teoria wychowania fizycznego*. AWF Poznań.

⁹⁶) W. Osiński (2000), *Antropomotoryka...*

⁹⁷) W. Siwiński (2000), *Pedagogika kultury fizycznej w zarysie*. AWF Poznań

kluczowy i integralny składnik zdrowego stylu życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymania i pomnażania, a u dzieci prawidłowy rozwój”⁹⁸. Styl życia w znacznym stopniu przesądza o stymulacji rozwoju zarówno fizycznego, jak i intelektualnego, emocjonalnego i społecznego. Ma pozytywny wpływ na poziom sprawności fizycznej i wydolności, skutecznie łagodzi proces inwolucyjny. O jakości życia w znacznym stopniu decyduje wysoka sprawność fizyczna, a to jest w dużym procencie efektem aktywności fizycznej.

Kultura fizyczna jako część kultury narodowej w polskim prawie jest chroniona. Każda z osób, bez względu na różnice indywidualne może korzystać z tego prawa. Ustawa wskazuje czym jest kultura fizyczna:

- wychowanie fizyczne;
- rehabilitacja ruchowa;
- sport;
- rekreacja ruchowa.

Wychowanie fizyczne jest częścią szerszego pojęcia jakim jest kultura fizyczna. Pozwala na kształtowanie prawidłowego rozwoju zarówno fizycznego jak i psychicznego. Ustawa o kulturze fizycznej określa, gdzie mają być prowadzone zajęcia sportowe, jakie mają być to placówki szkolnictwa a także ile godzin jest na to przewidziane. Dotyczy to również szkół wyższych, gdzie zajęcia odbywają się w trybie dziennym. Gdy zachodzi potrzeba kształcenia uczniów wybitnie zdolnych w obszarze jednej z dziedzin sportu istnieje możliwość utworzenia specjalnych klas sportowych (Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej).

Wychowanie fizyczne stanowi jeden z filarów ogólnie pojętego wychowania. Dzięki niemu możliwe jest kształtowanie postaw uczniów. Powstała teoria wychowania, która jest subdyscypliną wychowania a jednocześnie podstawą dla nauki jaką jest kultura fizyczna. Jednak rodzi się tu problem z właściwym rozumieniem terminu „wychowanie”, które może być pojmowane zarówno jako wychowanie oraz nauczanie i kształcenie. Jednak zdarza się, że pojęć tych używa się jako synonimów, ponieważ są ze sobą ściśle związane⁹⁹.

2.4.6. Sprawność fizyczna jako kategoria pedagogiczna

„Celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje niskie ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych. Osiągnięcia zaś mają na celu zdolność zaangażowania się w codzienne zadania z adekwatną energią oraz satysfakcjonujące uczestnictwo w wybranych sportach”¹⁰⁰. Współczesne koncepcje odnoszą się głównie do

⁹⁸W. Osiński (2000), *Antropomotoryka...*

⁹⁹J. Bielski, *Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012.

¹⁰⁰W. Osiński (2000), *Antropomotoryka*. AWF Poznań, s. 26.

tych komponentów sprawności fizycznej, które są efektem korzystnego lub niekorzystnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka, mając związek z poziomem stanu zdrowia. Na uwagę w tym obszarze zasługuje koncepcja Heath – related fitness (H-RF). W myśl tej koncepcji komponenty sprawności określają: zdolności do podejmowania codziennej aktywności z wigorem i żwawo, takie stany cech i zdolności, które wskazują na niskie ryzyko przedwczesnego rozwoju chorób i osłabienia sił w wyniku niskiej aktywności¹⁰¹. W Polsce do chwili obecnej – nadmienia W. Osiński – „nie skonstruowano testu opartego na wyrażnie uświadamianych przesłankach zdrowotnych, a więc i konsekwentnie osadzonego w ramach koncepcji H-RF”¹⁰². Sprawność fizyczna człowieka stanowi swoisty wskaźnik jego rozwoju i zdrowia. Zjawisko sprawności nie jest proste i wyraziste, wprost przeciwnie jest złożone i niełatwe do zdefiniowania. Potwierdzają to liczne definicje w literaturze światowej i polskiej. Na potrzeby pedagogicznej interpretacji najbliższe wydaje się być pojęcie sprawności fizycznej zaproponowane w 1968 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Wspólny wysiłek światowych ekspertów zdrowia, wychowania fizycznego i sportu uznał za sprawność fizyczną „zdolność do efektywnego wykonania pracy mięśniowej”¹⁰³. Tak pojmowana sprawność fizyczna jest ciągle interpretowana i poszerzana są jej obszary przez teoretyków wychowania fizycznego i sportu, pedagogów i innych badaczy zajmujących się naukami o człowieku.¹⁰⁴ Sprawność fizyczna traktowana jako zaradność ruchowa powinna stanowić przedmiot za-biegów pedagogicznych szkoły i rodziny dziecka. Jest bowiem tak, że stymulatorów rozwoju sprawności fizycznej należy szukać w sferze świadomości, motywacji i w systemie wartości. Dlatego to ważną rolę w rozwoju sprawności fizycznej odgrywa wychowanie.

2.4.7. Pedagogika czasu wolnego

Pedagogika czasu wolnego stanowi, obok dydaktyki, element składowy pedagogiki, jako nauki o wychowaniu. O ile pedagogika zajmuje się wychowaniem w szerokim tego słowa znaczeniu, rozumianym jako wszelkie celowe kształtowanie w sposób trwały ludzkiej osobowości, o tyle pedagogika czasu wolnego, zajmuje się teoretycznymi i praktycznymi problemami przygotowania człowieka do umiejętnego spożytkowania wolnego czasu.¹⁰⁵ W takim ujęciu wychowanie odnosi się wyłącznie do kształtowania tylko pewnej strony osobowości człowieka, podobnie jak kształtuje właściwą sobie strefę osobowości. Mówiąc o wychowaniu mamy na myśli zamierzone wpływanie na strefę emocjonalno – motywacyjną jednostki. Pedagogika czasu wolnego podobnie jak cała pedagogika, jest – mimo swego *ex definitione* teoretycznego charakteru – nauką praktyczną¹⁰⁶. To, że pe-

¹⁰¹C. Bouchard, R.J. Shephard, *Physical activity, fitness, and health:...*

¹⁰²Ibidem, s. 26.

¹⁰³W. Osiński (2000), *Antropomotoryka...*

¹⁰⁴J. Nowocień (2013), *Studium o pedagogice kultury...*

¹⁰⁵D. R. Tauber (1998), *Pedagogika czasu wolnego...*

¹⁰⁶W. Siwiński (1992), *Pedagogika kultury fizycznej...*

dagogika jest nauką praktyczną, pociąga za sobą dalsze jej istotne cechy. Mianowicie jest ona zarazem nauką empiryczną, a więc odwołującą się do doświadczenia, bowiem tylko poprzez badania rzeczywistych procesów wychowania do rekreacji i turystyki można ustalić ich efektywność w aspekcie pewnych celów. Pedagogika czasu wolnego należy określić jako naukę zajmującą się ustaleniem i formułowaniem celów wychowania do rekreacji i turystyki, a następnie wykrywaniem sposobów i warunków ich efektywnej realizacji. Jednym z zadań pedagogiki czasu wolnego jest dostarczenie zasad stawiania diagnoz dotyczących rzeczywistości wychowawczej, a więc dochodzenia do znajomości stanu wyjściowego, warunków oraz osiągnięć wychowania. Nade wszystko jednak do zadań pedagogiki czasu wolnego należy wychowanie człowieka do rekreacji i turystyki, kształtowanie motywacji dla zachowania zdrowia człowieka z przyrodą. Szczególnym zadaniem tej nauki jest kształtowanie motywacji dla zachowania zdrowia człowieka z przyrodą. Szczególnym zadaniem tej nauki jest kształtowanie odpowiedzialności i świadome wpływanie każdej jednostki na zdrowie własne, rodziny, a docelowo i narodu a dalej: wykształcenie w każdym podmiocie odpowiedzialności za stwarzanie właściwych warunków do uprawiania kultury fizycznej (m. in. walka o tlen, czystą wodę, zdrową żywność), stwarzanie nowych zachowań jednostek i grup społeczny przez do-starczenie godziwej rozrywki, w tym widowisk sportowo – rekreacyjno – turystycznych jako istotnych elementów zapobiegających kumulacji stresów psychicznych, narkomanii, alkoholizmowi, palenie tytoniu itd.¹⁰⁷

Przedmiotem badań pedagogiki czasu wolnego, obok dydaktyki są uwarunkowania psychofizyczne procesów pedagogicznych w rekreacji i turystyce. Analizowane są: osobowość i praca specjalisty rekreacji i turystyki w tworzeniu warunków do intelektualnego i fizycznego rozwoju człowieka przez: zapewnienie mu wypoczynku, regeneracji sił fizycznych i psychicznych; umacnianie jego podmiotowości i rozwijania osobowości, zwłaszcza przez uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze.¹⁰⁸

¹⁰⁷) R. Winiarski (1989), *Wstęp do teorii rekreacji*. AWF Kraków

¹⁰⁸) J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2004.

ROZDZIAŁ 3. ISTNIEJĄCY STAN WIEDZY W ZAKRESIE TEMATU BADAŃ

3.1. Determinanty wyboru zajęć wychowania fizycznego

Dotąd badacze pochylali się nad problem związanym z aktywnością fizyczną wśród studentów studiów niestacjonarnych, organizacją kultury fizycznej na etapie studiów m.in. istniejących klubów sportowych, bazy sportowej uczelni oraz dydaktyki zajęć sportowych, koncentrowano się również nad aktywnością fizyczną w wieku szkolnym, zapominając o jej ważności w późniejszym okresie. Nie zwracano również uwagi na związki pomiędzy wyborem kierunku studiów, statusem społecznym a rodzajem aktywności fizycznej. Nie pochylano się nad motywacją dla podjętej aktywności oraz aktywnością wolnoczasową studentów. Niniejsza praca ma zweryfikować uwarunkowania wpływające na aktywność fizyczną studentów. Rozwiązanie problemu powinno stać się wkładem do planowania procesu dydaktycznego na różnych kierunkach studiów z uwzględnieniem wspierania rozwoju fizycznego, dbałości o zdrowie w okresie całego życia, tym samym wsparcie w przeciwdziałaniu problemom natury psychicznej młodego pokolenia.¹⁰⁹ Rozwijanie pożądanых postaw (prosomatycznych, prozdrowotnych i prospołecznych). Podnoszenie odporności organizmu, wyrabianie nawyków czynnej rekreacji całozyciowej.¹¹⁰ W niniejszej pracy uwzględniono, zgodnie z wybranymi modelami teoretycznymi, trzy grupy czynników: czynniki demograficzne - wiek, płeć, kierunek studiów, poziom zaawansowania w edukacji, czynniki psychologiczne: motywacja (wewnętrzna i zewnętrzna), samoocena, poczucie kompetencji, postrzegane korzyści i bariery, czynniki środowiskowe: dostępność infrastruktury sportowej, oferta zajęć WF, wsparcie społeczne (rodzina, przyjaciele), polityka uczelni.

3.1.1. Czynniki demograficzne

Wiek i płeć są istotnymi determinantami w zakresie aktywności fizycznej studentów. Badania pokazują, że młodsze osoby częściej angażują się w bardziej intensywne formy aktywności, takie jak sporty zespołowe czy siłownia, podczas gdy kobiety częściej wybierają formy o mniejszej intensywności, jak joga czy pilates¹¹¹. Wiek i płeć determinują także zainteresowania różnymi rodzajami aktywności, co wpływa na wybór zajęć wychowania fizycznego.

¹⁰⁹W. Osiński, *Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomiejskiej z uwzględnieniem poziomu stratyfikacji społecznej*. Monografie, AWF, Poznań 1988.

¹¹⁰M. Łaszek [i in.], *Negatywne wzorce zachowań zdrowotnych studentów*. Część II. *Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe*, «Problemy higieny i epidemiologii» nr 3/2011.

¹¹¹M. Fogiel (2012), *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytet Jagielloński

Kierunek studiów ma również wpływ na wybór zajęć sportowych. Studenci z kierunków wymagających większego zaangażowania czasowego, takich jak medycyna czy prawo, mają mniej czasu na aktywność fizyczną, co może skutkować niższym poziomem zaangażowania w zajęcia wychowania fizycznego¹¹². W przeciwieństwie do nich, studenci kierunków takich jak sport czy wychowanie fizyczne mają większą motywację i dostęp do szkoleń sportowych, co zwiększa ich zaangażowanie.\

3.1.2. Czynniki psychologiczne

Czynniki psychologiczne, takie jak motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, samoocena oraz poczucie kompetencji, mają kluczowe znaczenie w wyborze zajęć wychowania fizycznego. Studenci, którzy kierują się motywacją wewnętrzną (np. przyjemnością z aktywności, dbaniem o zdrowie) są bardziej skłonni do uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego¹¹³. Z kolei motywacja zewnętrzna, jak poprawa wyglądu czy potrzeba uzyskania akceptacji społecznej, również wpływa na wybór zajęć, ale może nie być tak trwała jak motywacja wewnętrzna¹¹⁴.

Również samoocena i poczucie kompetencji są istotnymi czynnikami – studenci z wyższą samooceną i przekonaniem o swoich zdolnościach są bardziej skłonni uczestniczyć w zajęciach wychowania fizycznego. Badania wskazują, że niskie poczucie własnej skuteczności może prowadzić do unikania aktywności fizycznej¹¹⁵.

3.1.3. Czynniki środowiskowe

Wybór zajęć wychowania fizycznego przez studentów jest kształtowany przez różne czynniki środowiskowe, które obejmują zarówno dostęp do infrastruktury, zasoby ekonomiczne, wsparcie społeczne, jak i wpływ kultury i stylu życia. W wielu badaniach wykazano, że dostępność infrastruktury oraz środowisko społeczne mogą stanowić zarówno motywację, jak i barierę w uczestnictwie w zajęciach WF, wpływając na poziom aktywności fizycznej młodych ludzi.¹¹⁶

Dostępność infrastruktury sportowej

Dostępność infrastruktury sportowej, takiej jak sale gimnastyczne, boiska, siłownie czy baseny, jest jednym z najważniejszych środowiskowych czynników wpływających na wybory studentów dotyczące zajęć wychowania fizycznego. Badania przeprowadzone

¹¹²) E. Bergier, A. Stepień, K. Nizikowska (2013), *Aktywność fizyczna studentów...*

¹¹³) E.L. Deci & R.M. Ryan (2000), The “What” and “Why”...

¹¹⁴) M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (2007), Intrinsic Motivation and Self-Determination...

¹¹⁵) K.R. McLeroy [i in.] (1988), An Ecological Perspective...

¹¹⁶) E. Mędreła-Kuder, Ocena stylu życia studentów fizjoterapii i edukacji techniczno-informatycznej na podstawie żywienia i aktywności fizycznej, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” nr 3/2011.

na uczelniach wyższych wskazują, że nowoczesne i łatwo dostępne obiekty sportowe pozytywnie wpływają na decyzje o uczestnictwie w zajęciach WF. Jak zauważają Owen i współpracownicy, studenci mający łatwy dostęp do infrastruktury sportowej są bardziej skłonni do wyboru zajęć ruchowych, a także do angażowania się w aktywność fizyczną poza zajęciami obowiązkowymi¹¹⁷.

Infrastruktura sportowa wpływa nie tylko na samą dostępność zajęć, ale także na ich różnorodność, co pozwala studentom wybierać formy aktywności zgodne z ich zainteresowaniami i poziomem sprawności. Im bardziej zróżnicowana oferta i lepsza dostępność obiektów sportowych, tym większa szansa, że studenci będą uczestniczyć w zajęciach WF regularnie i z zaangażowaniem.

Wsparcie społeczne i motywacja rówieśnicza

Wsparcie społeczne ze strony rodziny, przyjaciół i rówieśników jest kolejnym ważnym czynnikiem środowiskowym wpływającym na decyzje studentów o uczestnictwie w zajęciach wychowania fizycznego. Według Barabasza i Zadarno studenci, którzy otrzymują wsparcie i pozytywne wzmocnienia od swojego otoczenia, są bardziej skłonni angażować się w aktywność fizyczną¹¹⁸. Motywacja rówieśnicza odgrywa tu szczególną rolę – wspólne uczestnictwo w zajęciach WF czy treningach poza zajęciami obowiązkowymi wzmacnia zaangażowanie studentów i zwiększa ich chęć uczestnictwa.

Badania wskazują, że grupa rówieśnicza stanowi jeden z najważniejszych czynników motywujących, zwłaszcza u młodych dorosłych, którzy dopiero rozpoczynają swoją samodzielną edukację na poziomie wyższym. Wsparcie społeczne może obejmować zarówno fizyczną obecność, jak i emocjonalne wsparcie, wyrażane na przykład poprzez motywowanie do udziału w zajęciach czy zachęcanie do próbowania nowych form aktywności. Badania McLeroya i współpracowników pokazują, że interakcje społeczne, które studenci nawiązują w trakcie zajęć WF, mają kluczowy wpływ na ich zaangażowanie w aktywność fizyczną¹¹⁹.

Wpływ kultury i stylu życia

Kultura i dominujące wzorce stylu życia także oddziałują na wybory studentów związane z uczestnictwem w zajęciach wychowania fizycznego. W społeczeństwach, gdzie promowany jest zdrowy styl życia i aktywność fizyczna, studenci wykazują większe zainteresowanie uczestnictwem w zajęciach WF. Wzorce kulturowe związane z ak-

¹¹⁷ J. Fugiel [i in.] (2017), *Motoryczność człowieka...*

¹¹⁸ Z. Barabasz, E. Zadarno (red.) (2010), *Aktywność przez całe życie...*

¹¹⁹ K.R. McLeroy [i in.] (1988), *An Ecological Perspective...*

tywnością fizyczną, takie jak moda na fitness czy jogging, mogą stymulować studentów do wyboru form aktywności, które są popularne w ich grupie wiekowej czy społecznej¹²⁰. Styl życia związany z siedzącym trybem pracy, jaki często dominuje wśród studentów, wpływa jednak negatywnie na ich aktywność fizyczną. Dlatego kultura promująca zdrowie fizyczne oraz media popularyzujące sport i aktywność ruchową odgrywają istotną rolę w motywowaniu młodych ludzi do udziału w zajęciach WF i w podejmowaniu aktywności fizycznej jako integralnej części codziennego życia.

Warunki socjoekonomiczne

Warunki socjoekonomiczne, takie jak status materialny i dostęp do zasobów, mają wpływ na decyzje studentów o wyborze zajęć WF oraz form aktywności fizycznej. Studenci z wyższym statusem materialnym często mają większy dostęp do dodatkowych zajęć sportowych oraz możliwość korzystania z prywatnych siłowni, zajęć fitness czy też uczestnictwa w płatnych aktywnościach, takich jak lekcje tenisa czy pływania. Wskazują na to badania Woynarowskiej, które pokazują, że status socjoekonomiczny rodziny wpływa na zaangażowanie studentów w aktywność fizyczną, a także na ich preferencje dotyczące zajęć WF.¹²¹

Z kolei ograniczone zasoby finansowe mogą stanowić barierę dla regularnego uczestnictwa w zajęciach WF lub podejmowania dodatkowej aktywności fizycznej. Choć zajęcia wychowania fizycznego na uczelniach wyższych często są obowiązkowe i bezpłatne, niski status materialny może ograniczać możliwość uczestnictwa w dodatkowych zajęciach, zakup sprzętu sportowego lub korzystania z infrastruktury sportowej poza kampusem.

Polityka uczelni i promowanie aktywności fizycznej

Polityka uczelni w zakresie promowania zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej stanowi istotny czynnik środowiskowy, który wpływa na wybory studentów dotyczące zajęć WF. Uczelnie, które aktywnie promują uczestnictwo w zajęciach sportowych, zapewniają szeroką ofertę zajęć WF oraz prowadzą programy zachęcające do aktywności fizycznej, mogą przyczynić się do wzrostu zainteresowania studentów aktywnością ruchową. Programy promujące zdrowy styl życia, organizowanie dni sportu, turniejów międzyuczelnianych oraz zapewnienie profesjonalnej kadry instruktorskiej zwiększają atrakcyjność zajęć wychowania fizycznego i wzmacniają zaangażowanie studentów¹²².

Ponadto elastyczność w wyborze zajęć, możliwość dostosowania godzin zajęć WF do indywidualnych potrzeb oraz dostęp do dodatkowych zajęć rekreacyjnych mogą sprawić, że studenci będą bardziej skłonni do uczestnictwa w zajęciach WF. Przykładem może

¹²⁰) B. Woynarowska (2008), *Edukacja zdrowotna...*

¹²¹) B. Woynarowska (2008), *Edukacja zdrowotna...*

¹²²) W. Siwiński (2000), *Pedagogika kultury fizycznej...*

być polityka uczelni zapewniającej różnorodne formy zajęć, takie jak joga, zumba, sporty zespołowe czy zajęcia na siłowni, co pozwala studentom wybierać aktywności zgodne z ich zainteresowaniami i poziomem zaawansowania.¹²³

Czynniki środowiskowe mają istotny wpływ na wybory studentów dotyczące zajęć wychowania fizycznego. Dostępność infrastruktury sportowej, wsparcie społeczne, kultura i styl życia, warunki socjoekonomiczne oraz polityka uczelni to zmienne, które kształtują decyzje o uczestnictwie w zajęciach WF i wpływają na poziom aktywności fizycznej wśród studentów.¹²⁴ Uwzględnienie tych czynników w planowaniu zajęć wychowania fizycznego oraz w działaniach promujących aktywność fizyczną na uczelni może przyczynić się do wzrostu zaangażowania studentów, poprawy ich zdrowia i jakości życia.

3.1.4. Badania nad aktywnością fizyczną studentów

Badania nad aktywnością fizyczną studentów oraz ich wyborem zajęć wychowania fizycznego obejmują szeroki zakres czynników demograficznych, psychologicznych i środowiskowych. Istniejące analizy wskazują, że na decyzje te wpływają zmienne takie jak wiek, płeć, kierunek studiów, dostępność infrastruktury sportowej, a także preferencje i poziom motywacji wewnętrznej i zewnętrznej studentów. Niniejszy przegląd uwzględnia kluczowe badania w tych obszarach, dzieląc determinanty na trzy główne grupy: demograficzne, psychologiczne oraz środowiskowe. Badania nad aktywnością fizyczną studentów oraz ich wyborem zajęć wychowania fizycznego obejmują szeroki zakres czynników demograficznych, psychologicznych i środowiskowych. Istniejące analizy wskazują, że na decyzje te wpływają zmienne takie jak wiek, płeć, kierunek studiów, dostępność infrastruktury sportowej, a także preferencje i poziom motywacji wewnętrznej i zewnętrznej studentów.^{125,126,127} Niniejszy przegląd uwzględnia kluczowe badania w tych obszarach, dzieląc determinanty na trzy główne grupy: demograficzne, psychologiczne oraz środowiskowe. Zrozumienie determinant wyboru zajęć wychowania fizycznego oraz aktywności fizycznej w czasie wolnym wśród studentów jest kluczowe dla opracowywania skutecznych programów promujących zdrowie na uczelniach wyższych. Badając te czynniki, możemy lepiej dostosować ofertę zajęć WF do potrzeb i preferencji studentów, co przyczyni się do zwiększenia ich zaangażowania w aktywność fizyczną i poprawy zdro-

¹²³) M. Łaszek [i in.], Negatywne wzorce zachowań zdrowotnych studentów. Część II. Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe, «Problemy higieny i epidemiologii» nr 3/2011.

¹²⁴) M. Łakomski i in., *Wpływ aktywności ruchowej na nastrój – przegląd aktualnego piśmiennictwa*, „Journal of Education, Health and Sport” nr 7(4)/2017.

¹²⁵) E. Sienkiewicz – Dianzenza, R. Stupnicki (2009), Anaerobic resistance of soccer players. Fitness and performance journal 8: 199- 203

¹²⁶) S. Kosciulek (2019), *Profilowanie studentów korzystających z kompleksowych obiektów sportowych: Czy miejsce aktywności ma znaczenie?*, Wydawnictwo Uniwersytet Marii Curie – Skłodowskiej

¹²⁷) J. Kościuczuk, E. Krajewska-Kułak, B. Okurowska-Zawada, *Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” t. 22, nr 1/2016.

wia ogólnego. Wyniki tych badań mogą również wpłynąć na polityki zdrowotne uczelni i strategię promowania aktywnego stylu życia w społeczności akademickiej.

3.2. Aktywność fizyczna studentów w czasie wolnym

Wolnoczasowa aktywność fizyczna studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu była analizowana, zgodnie z przyjętymi modelami teoretycznymi, wg:

- Preferowanych formy aktywności fizycznej: rodzaje aktywności (sporty zespołowe, fitness, joga, bieganie, itd.), miejsce uprawiania aktywności (siłownia, plener, dom).
- Częstotliwości i intensywności aktywności fizycznej: analiza częstotliwości, czasu trwania i intensywności podejmowanych aktywności fizycznych.
- Bariery i motywacji: czynników, które zachęcają lub zniechęcają studentów do podejmowania aktywności fizycznej, takie jak czas, koszty, dostępność, motywacja wewnętrzna i zewnętrzna.

Preferowane formy aktywności fizycznej:

- Rodzaje aktywności: Studenci preferują różne formy aktywności fizycznej, w zależności od ich zainteresowań i dostępności zasobów. Popularne formy to bieganie, siłownia, fitness, joga, sporty zespołowe, taniec i pływanie.
- Miejsce uprawiania aktywności: Studenci wybierają różne miejsca do uprawiania aktywności fizycznej, takie jak siłownie, plener (parki, bieżnie), obiekty sportowe na uczelni, a także dom.

Częstotliwość i intensywność aktywności fizycznej:

- Częstotliwość: Regularność aktywności fizycznej jest zróżnicowana wśród studentów. Niektórzy ćwiczą codziennie, inni kilka razy w tygodniu, a jeszcze inni sporadycznie.
- Intensywność: Intensywność aktywności fizycznej również się różni. Studenci angażują się w różne poziomy intensywności, od lekkich ćwiczeń, takich jak spacer, po intensywne treningi, takie jak bieganie lub crossfit.

Bariery i motywacje:

- Bariery: Najczęściej wymieniane bariery to brak czasu (związany z nauką i pracą), brak motywacji, koszty związane z uczestnictwem w zajęciach, brak dostępu do odpowiednich obiektów sportowych, a także zmęczenie i stres.
- Motywacje: Motywacje do aktywności fizycznej obejmują chęć poprawy zdrowia, redukcję stresu, poprawę wyglądu fizycznego, integrację społeczną, przyjemność z uprawiania sportu oraz rekomendacje zdrowotne.

Uwzględniono też rolę technologii:

- Aplikacje i urządzenia fitness: Coraz więcej studentów korzysta z technologii, takich jak aplikacje mobilne i urządzenia śledzące aktywność fizyczną, które pomagają monitorować postępy, ustalać cele i motywować do regularnych ćwiczeń.

- Media społecznościowe: Media społecznościowe odgrywają rolę w motywowaniu studentów poprzez dzielenie się osiągnięciami, uczestnictwo w wyzwaniach i uzyskiwanie wsparcia od społeczności online.

3.2.1. Preferowane formy aktywności fizycznej

Studenci wykazują różne preferencje w zakresie form aktywności fizycznej w czasie wolnym. Popularne są bieganie, sporty zespołowe, siłownia, joga oraz fitness, a wybór formy aktywności często zależy od indywidualnych zainteresowań i dostępności zasobów¹²⁸. Miejsce, w którym studenci uprawiają sport, również ma znaczenie – część z nich preferuje siłownię i obiekty sportowe, inni zaś wolą ćwiczenia na świeżym powietrzu, co może być uzależnione od pory roku i warunków atmosferycznych.

3.2.2. Częstotliwość i intensywność aktywności fizycznej

Badania pokazują, że częstotliwość aktywności fizycznej studentów jest zróżnicowana. Część studentów angażuje się w regularne, codzienne ćwiczenia, inni natomiast podejmują aktywność fizyczną sporadycznie. Różna jest również intensywność tych ćwiczeń – od lekkich, takich jak spacer, po intensywne, jak treningi crossfitowe. Częstotliwość i intensywność aktywności fizycznej zależy również od motywacji i czasu wolnego, który studenci mogą poświęcić na sport¹²⁹.

3.2.3. Bariery i motywacje

Motywacje do podejmowania aktywności fizycznej w czasie wolnym są zróżnicowane – od chęci poprawy zdrowia i samopoczucia, poprzez redukcję stresu, aż po integrację społeczną. Studenci wskazują także na liczne bariery, takie jak brak czasu, ograniczone zasoby finansowe oraz dostępność obiektów sportowych. Bariery te mogą negatywnie wpływać na regularność podejmowanej aktywności fizycznej.

Wyniki badań pokazują, że istotnym problemem jest również brak motywacji, a także zmęczenie wynikające z obciążenia naukowego i zawodowego. Niektórzy studenci deklarują, że warunki pogodowe również wpływają na ich decyzję o podejmowaniu aktywności¹³⁰.

¹²⁸) A. Gomołysek, T. Łowiński (2018), *Preferowane formy aktywności...*

¹²⁹) A.M. Haase & H. Papavessis (2001), *Social Cognitive Theories...*

¹³⁰) K. Borzucka-Sitkiewicz (2006), *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna...*

3.2.4. Rola technologii w aktywności fizycznej studentów

Technologie mobilne, takie jak aplikacje śledzące postępy i urządzenia fitness, odgrywają coraz większą rolę w aktywności fizycznej studentów. Dzięki aplikacjom mobilnym, które oferują różnorodne plany treningowe oraz monitorowanie postępów, studenci mogą lepiej kontrolować swoją aktywność. Media społecznościowe również stanowią czynnik motywujący, dając możliwość dzielenia się osiągnięciami i uzyskiwania wsparcia społecznościowego¹³¹.

3.3. Przegląd badań lokalnych i międzynarodowych

3.3.1. Badania lokalne

Polskie badania wskazują na istotne różnice w aktywności fizycznej studentów różnych uczelni. Prace analizujące studenckie zainteresowanie zajęciami WF oraz preferencje wskazują na różnorodność wyborów, które są uzależnione m.in. od lokalizacji, dostępności infrastruktury oraz organizacji zajęć. Przegląd literatury wskazuje także, że czynniki takie jak pochodzenie społeczne i status ekonomiczny mogą wpływać na zaangażowanie studentów w aktywność fizyczną¹³².

3.3.2. Badania międzynarodowe

Międzynarodowe badania potwierdzają, że czynniki wpływające na aktywność fizyczną studentów są podobne w różnych krajach, choć występują pewne różnice kulturowe. Na przykład studenci amerykańscy częściej wybierają sporty indywidualne, podczas gdy w Europie popularniejsze są sporty zespołowe. Porównania międzykulturowe pokazują, że dostępność infrastruktury oraz poziom wsparcia społecznego wpływają na wybory studentów w zakresie aktywności fizycznej¹³³.

3.3.3. Podsumowanie stanu wiedzy

Przegląd literatury wskazuje, że wybory studentów dotyczące aktywności fizycznej są wynikiem złożonego wpływu czynników demograficznych, psychologicznych i środowiskowych. Uczelnie mogą wykorzystać te wyniki do dostosowania oferty zajęć WF do potrzeb studentów, co zwiększy ich zaangażowanie i pozytywnie wpłynie na ich zdrowie. Wnioski z badań mogą również posłużyć do kształtowania polityki zdrowotnej na uczelniach oraz promowania aktywnego stylu życia w środowisku akademickim.

¹³¹ M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (2007), *Intrinsic Motivation and Self-Determination...*

¹³² Z. Drozdowski (1988), *Antropologia kultury...*

¹³³ G.L. Engel, (1977), *The Need for a New Medical Model...*

3.4. Uwarunkowania rozwoju motorycznego człowieka

Rozwój motoryczny człowieka odnosi się do jego zdolności ruchowych. Dzięki niej uczy się jak precyzyjnie poruszać się funkcjonować, uczy się operować swoimi ruchami. Zdolności motoryczne konkretnej osoby można określać jako: szybkość, wytrzymałość, siła oraz koordynacja. Każda jednostka ma indywidualne predyspozycje takie jak: gibkość, wysokość, ciężar ciała, motywację, siłę woli, orientację przestrzenną, osobowość, strukturę mięśniową i wiele innych.^{134,135}

Sprawność motoryczna pozwala wykonywać człowiekowi określone ruchy precyzyjnie. Ma on możliwość sprawne, szybkiego i płynnego poruszania się. Są to wyuczone w pamięci programy ruchowe, które człowiek może odtwarzać w razie potrzeby. Osiąga on konkretną sprawność i doskonali się motorycznie na wyznaczonych etapach wzrostu. O ile istnieją przedziały wiekowe, gdzie dziecko powinno osiągnąć pewne umiejętności, istnieje przestrzeń na¹³⁶.

3.4.1. Rozwój motoryczny w poszczególnych etapach ontogenezy

Rozwój oraz występowanie zmian jest jedną z cech charakterystycznych dla linii życia człowieka. Każdy z następujących po sobie etapów posiada osiągnięcia swoiste dla danego wieku. Inaczej będzie funkcjonował adolescent, a inaczej osoba dorosła, zarówno w odniesieniu do rozwoju fizycznego jak i psychicznego, czy w kontaktach społecznych¹³⁷.

Etapy ontogenezy w życiu człowieka można podzielić w następujący sposób:

1. okres prenatalny:

- faza zarodkowa – do 8 tyg.
- faza płodowa – 9-40 tyg.

2. okres postnatalny:

- noworodkowy – pierwsze 28 dni życia
- niemowlęcy – 1 rok życia
- wczesnego dzieciństwa (poniemowlęcym) – 2- rok życia
- przedszkolny – 4-6 rok życia
- szkolny – 7-5 rok życia
- młodzieńczy – 16-20 rok życia
- dojrzałości – 20/25-40/50 rok życia
- starzenia się – od 40/50 rok życia (indywidualne predyspozycje) (Brzezińska 2005).

¹³⁴) K. Borzucka-Sitkiewicz, *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006.

¹³⁵) F. Boas (2021), *Antropologia a życie współczesne*, Wydawnictwo Narodowe Centrum Kultury

¹³⁶) J. Fugiel, [i in.] (2017), *Motoryczność człowieka...*

¹³⁷) W. Osiński, *Antropomotoryka...*

Tab. 1. Sprawność młodego dorosłego (Brzezińska 2005)

Obszar	Sprawność
Ciało	—ustalone proporcje ciała —maksymalna wydolność mięśni, organów i układów wewnętrznych (np. nerwowego, oddechowego) —najlepsza ostrość zmysłów —większa masa mózgu —maksymalna zdolność rozrodcza i minimalne powikłania ciąży oraz okołoporodowe —szczytowa odporność immunologiczna zwłaszcza na choroby chroniczne —maksymalne uwapnienie kości
Umysł	—myślenie dialektyczne, metasystemowe, relatywistyczne —duża sprawność uczenia się w obszarach związanych z własnym zaangażowaniem —łatwość identyfikowania i rozwiązywania problemów praktycznych —duża sprawność pamięci długo- i krótkotrwałej —dobra orientacja w warunkach działania —wzrost IQ —szczyt sprawności inteligencji płynnej – zależnej od funkcjonowania centralnego układu nerwowego

Źródło: A.I. Brzezińska (red.), Psychologiczne portrety człowieka, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.

W tabeli 1 przedstawiono jak przedstawiają się sprawności w wieku młodym dorosłym, co ma znaczenie dla później publikowanych wyników badań.

Osiński pisze o wieku młodzieńczym w przedziale wiekowym 20-25 lat. Jest to okres następujący po pokwitaniu. Następuje tu duża stabilizacja w porównaniu z wcześniej występującym etapem. Organizm powraca do równowagi pomiędzy procesem pobudzenia i hamowania, jednak w dalszym ciągu notuje się stosunkowo intensywny wzrost ciała, rozwija się muskulatura. Ma miejsce hormonalne przestrojenie ustroju, rozwój wegetatyki. Wszystko to sprawia, że człowiek ma wysokie osiągnięcia w działaniach motorycznych. Następuje wysoka precyzja i ekonomia ruchów, jednostka jest w stanie właściwie zaplanować swoje działanie na wielu płaszczyznach¹³⁸.

3.4.2. Somatyczne uwarunkowania motoryczności człowieka

Motoryczność człowieka, czyli zdolność do podejmowania i wykonywania ruchów, jest determinowana przez szereg uwarunkowań somatycznych, wśród których kluczową rolę odgrywają struktura ciała, kondycja fizyczna, a także właściwości genetyczne i fizjologiczne. Skład ciała, budowa anatomiczna, sprawność fizyczna oraz funkcjonowanie poszczególnych układów – w tym nerwowego i mięśniowego – wpływają bezpośrednio na zdolności motoryczne jednostki, takie jak siła, wytrzymałość, szybkość, gibkość i koordynacja.¹³⁹ W literaturze przedmiotu wyodrębnia się szereg cech somatycznych, które kształtują motoryczność człowieka, a ich analiza jest niezbędna do zrozumienia

¹³⁸) W. Osiński, *Antropomotoryka...*

¹³⁹) F. Boas (2021), *Antropologia a życie współczesne...*

indywidualnych różnic w sprawności fizycznej i potrzeb związanych z aktywnością fizyczną.^{140,141}

Budowa ciała

Podstawowym czynnikiem somatycznym wpływającym na motoryczność jest budowa ciała. Wyróżnia się trzy główne typy budowy – ektomorficzny, mezomorficzny i endomorficzny – które wpływają na sprawność fizyczną i predyspozycje do różnych rodzajów aktywności fizycznej. Typ ektomorficzny, charakteryzujący się szczupłą sylwetką, niewielkim obwodem kończyn i mniejszym procentem tkanki tłuszczowej, jest często kojarzony z większą wytrzymałością i szybkością. Typ mezomorficzny, z bardziej rozbudowaną masą mięśniową i stosunkowo niskim poziomem tkanki tłuszczowej, cechuje się predyspozycjami do działań wymagających siły i dynamiki. Endomorficzna budowa ciała, z większą ilością tkanki tłuszczowej i krępą sylwetką, bywa wyzwaniem w niektórych formach aktywności fizycznej, lecz może sprawdzać się w sportach siłowych i kontaktowych¹⁴².

Skład ciała i jego wpływ na motoryczność

Proporcje tkanki mięśniowej, tłuszczowej i kostnej stanowią kluczowy czynnik wpływający na wydajność motoryczną człowieka. Wysoki procent masy mięśniowej, który odpowiada za generowanie siły, jest istotnym wskaźnikiem predyspozycji do sportów siłowych i wytrzymałościowych. Z kolei nadmiar tkanki tłuszczowej, szczególnie przy otyłości, może ograniczać zdolność do intensywnego wysiłku fizycznego, a także negatywnie wpływać na szybkość i zwinność¹⁴³.

Układ nerwowo-mięśniowy

Kluczową rolę w motoryczności odgrywa koordynacja pracy układu nerwowego i mięśniowego. Szybkość reakcji na bodźce, koordynacja ruchowa oraz precyzja wykonywanych czynności zależą od skuteczności przewodnictwa nerwowego i zdolności adaptacyjnych mięśni. Badania nad rozwojem motorycznym wskazują, że umiejętność synchronizacji pracy mięśni i reakcji na bodźce kształtuje się wraz z wiekiem oraz jest

¹⁴⁰⁾ N. Nibbeling [i in.], Effects of anxiety on running with and without an aiming task, „Journal of Sports Sciences” nr 30(1)/2012.

¹⁴¹⁾ Ogińska – Bulik, J. Mniszewska, (red), (2012), *Zdrowie w cyklu życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

¹⁴²⁾ Z. Drozdowski (1998), *Antropometria w wychowaniu fizycznym – podręcznik nr 24*, Wydawnictwo AWF – Poznań

¹⁴³⁾ C. Bouchard, R.J. Shephard, Physical activity, fitness, and health:...

modyfikowana przez systematyczną aktywność fizyczną¹⁴⁴. Przykładem mogą być sporty, w których ważna jest szybka reakcja i koordynacja, takie jak tenis czy koszykówka, gdzie zdolności motoryczne wynikające z funkcjonowania układu nerwowo-mięśniowego mają fundamentalne znaczenie.^{145,146}

Układ kostno-stawowy

Anatomia i funkcjonalność układu kostno-stawowego także wpływa na motoryczność człowieka. Elastyczność i ruchomość stawów, wytrzymałość kości i stabilność mięśniowo-stawowa determinują zdolności do wykonywania dynamicznych i złożonych ruchów. Zmiany anatomiczne, związane np. ze wzrostem lub deformacjami kostnymi, mogą prowadzić do ograniczeń ruchowych i wpływać na predyspozycje do wybranych rodzajów aktywności fizycznej, co szczególnie istotne jest w przypadku sportów o wysokiej intensywności, wymagających sprawności ruchowej i gibkości¹⁴⁷.

Genetyczne uwarunkowania motoryczności

Czynniki genetyczne odgrywają istotną rolę w kształtowaniu motoryczności człowieka. Liczne badania wskazują, że predyspozycje do różnych rodzajów aktywności fizycznej mogą być dziedziczne. Geny wpływają na takie cechy, jak siła mięśniowa, wydolność tlenowa oraz skład ciała, co bezpośrednio przekłada się na zdolności fizyczne. Zrozumienie uwarunkowań genetycznych umożliwia przewidywanie predyspozycji do określonych form aktywności, co może być pomocne w dopasowywaniu aktywności fizycznych do indywidualnych potrzeb i możliwości jednostki¹⁴⁸.

Znaczenie uwarunkowań somatycznych w rozwoju motoryczności

Somatyczne uwarunkowania motoryczności człowieka pozwalają lepiej zrozumieć różnorodność w zdolnościach fizycznych i ich rozwoju w różnych etapach życia. Analiza wpływu cech somatycznych na sprawność fizyczną ma kluczowe znaczenie dla programów edukacyjnych, takich jak wychowanie fizyczne na uczelni. Wiedza o predyspozycjach somatycznych i ich wpływie na motoryczność może pomóc w lepszym dostosowaniu zajęć wychowania fizycznego do potrzeb studentów, co zwiększa efektywność programu WF i wpływa na zaangażowanie studentów w aktywność fizyczną.

¹⁴⁴) K.R. McLeroy [i in.] (1988), *An Ecological Perspective...*

¹⁴⁵) A. Lipert, A. Jeger (2009), *Metody pomiaru aktywności ruchowej człowieka* „Medycyna sportowa”, 3 (6), 25 155 – 168

¹⁴⁶) M. Malińska, E. Wiśniewski (2021), *Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu dolegliwości odcinka kręgosłupa*, Wydawnictwo Baz Tech

¹⁴⁷) W. Siwiński (2000), *Pedagogika kultury fizycznej...*

¹⁴⁸) Z. Drozdowski (1984), *Antropologia sportowa*, Wydawnictwo AWF – Poznań.

3.4.3. Genetyczne i środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych

Zdolności motoryczne, które determinują sprawność fizyczną i możliwości ruchowe jednostki, są wynikiem złożonej interakcji czynników genetycznych i środowiskowych. Cechy dziedziczne wpływają na takie aspekty jak budowa ciała, skład mięśni, czy wydolność tlenowa, które stanowią podstawę potencjału motorycznego człowieka. Jednak genetyka nie jest jedynym determinującym czynnikiem – środowisko i styl życia odgrywają istotną rolę w rozwijaniu i modyfikowaniu tych predyspozycji. Poniżej omówiono wpływ obu grup czynników na motoryczność człowieka.

Genetyczne uwarunkowania zdolności motorycznych

Genetyka odgrywa kluczową rolę w określaniu fizycznych predyspozycji jednostki do aktywności ruchowej. W badaniach nad dziedziczeniem cech motorycznych wskazuje się, że istnieje wyraźna korelacja między cechami genetycznymi rodziców a zdolnościami motorycznymi ich dzieci. Cechy takie jak procentowy udział włókien mięśniowych typu I (wolnokurczliwych) i typu II (szybkokurczliwych), wytrzymałość tlenowa oraz wydajność układu sercowo-naczyniowego wykazują wysoki stopień dziedziczności¹⁴⁹.

Włókna mięśniowe typu II, predysponujące do szybkich, dynamicznych ruchów, są częściej obecne u osób wykazujących predyspozycje do sportów siłowych i szybkościowych, takich jak sprinterskie biegi czy podnoszenie ciężarów. Z kolei osoby z przewagą włókien typu I charakteryzują się większą wytrzymałością i lepszą adaptacją do wysiłków długotrwałych, co czyni je bardziej odpowiednimi kandydatami do sportów wytrzymałościowych, takich jak biegi długodystansowe czy kolarstwo¹⁵⁰.

Polimorfizmy genów a zdolności motoryczne

W ostatnich latach w literaturze przedmiotu pojawiły się badania nad wpływem konkretnych polimorfizmów genów na zdolności motoryczne. Geny takie jak ACTN3, które kodują białko alfa-aktyniny-3 występujące w mięśniach szybkokurczliwych, są szczególnie interesujące w kontekście predyspozycji do dyscyplin wymagających siły i mocy. Polimorfizmy genu ACTN3 są powiązane z obecnością włókien szybkokurczliwych typu II, co może przyczyniać się do przewagi w sportach dynamicznych. Z kolei geny odpowiedzialne za produkcję miostatyny (MSTN) wpływają na rozwój masy mięśniowej i mogą mieć istotny wpływ na predyspozycje do sportów siłowych¹⁵¹.

¹⁴⁹) Z. Drozdowski (1984), *Antropologia sportowa...*

¹⁵⁰) C. Bouchard, R.J. Shephard, Physical activity, fitness, and health:...

¹⁵¹) K.R. McLeroy [i in.] (1988), *An Ecological Perspective...*

Genotyp a fenotyp – interakcja genów i środowiska

Mimo że genotyp wyznacza potencjał motoryczny, ostateczny rozwój zdolności motorycznych zależy od interakcji między genami a środowiskiem. Czynniki takie jak trening, odżywianie, styl życia oraz warunki bytowe mogą wpływać na ekspresję genów związanych z motorycznością. Badania Boucharda i Shepharda (1994) sugerują, że chociaż geny określają ogólne predyspozycje jednostki, środowisko może znacząco modyfikować ten potencjał, umożliwiając rozwój zdolności motorycznych w odpowiedzi na specyficzne potrzeby i bodźce.¹⁵²

Środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych

Środowisko, w którym jednostka dorasta i żyje, ma znaczący wpływ na kształtowanie jej zdolności motorycznych. W przeciwieństwie do czynników genetycznych, uwarunkowania środowiskowe są zmienne i zależne od stylu życia oraz warunków socjoekonomicznych. Obejmują one takie aspekty jak trening fizyczny, odżywianie, dostępność infrastruktury sportowej, a także wsparcie społeczne.

Wpływ treningu fizycznego

Trening jest kluczowym czynnikiem wpływającym na rozwój zdolności motorycznych. Systematyczna aktywność fizyczna pozwala na rozwijanie siły mięśniowej, wytrzymałości, koordynacji i szybkości. Adaptacja organizmu do wysiłku fizycznego jest możliwa dzięki plastyczności układu nerwowego i mięśniowego, co umożliwia poprawę zdolności motorycznych niezależnie od genetycznych predyspozycji.¹⁵³

Badania nad mechanizmami adaptacyjnymi wskazują, że odpowiednio dobrany program treningowy może zwiększyć wydajność organizmu nawet u osób o mniej sprzyjających predyspozycjach genetycznych. Adaptacje te obejmują m.in. wzrost gęstości kapilarnej mięśni, poprawę efektywności oksydacyjnej oraz zwiększenie masy i siły mięśniowej. Przykładem tego jest zjawisko hipertrofii mięśniowej, która występuje w odpowiedzi na systematyczny trening siłowy.¹⁵⁴

Odżywianie a motoryczność

Dieta stanowi istotny element środowiskowy, który wpływa na rozwój i funkcjonowanie zdolności motorycznych. Odpowiednia podaż energii oraz składników odżyw-

¹⁵²) C. Bouchard, R.J. Shephard, Physical activity, fitness, and health:...

¹⁵³) O. Zabolotna [i in.], *Sport jako element kultury*...

¹⁵⁴) C. Bouchard, R.J. Shephard, Physical activity, fitness, and health:...

czych, takich jak białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały, jest niezbędna do efektywnej pracy mięśni i regeneracji organizmu. W szczególności dieta wysokobiałkowa, bogata w aminokwasy egzogenne, wspiera syntezę białek mięśniowych, co jest kluczowe dla osób trenujących sporty siłowe i wytrzymałościowe. Z kolei odpowiednie nawodnienie organizmu oraz podaż elektrolitów mają istotne znaczenie dla utrzymania wydajności podczas wysiłku o wysokiej intensywności¹⁵⁵.

Wpływ warunków socjoekonomicznych

Warunki socjoekonomiczne, takie jak status materialny, poziom wykształcenia rodziców, dostępność infrastruktury sportowej oraz poziom świadomości zdrowotnej, również wpływają na zdolności motoryczne jednostki. Dostęp do zajęć sportowych, możliwości udziału w profesjonalnym treningu oraz wsparcie ze strony rodziny i otoczenia stanowią istotne czynniki, które mogą wspierać lub ograniczać rozwój zdolności motorycznych. Badania Woynarowskiej wskazują, że młodzież z rodzin o wyższym statusie materialnym częściej angażuje się w aktywność fizyczną oraz ma większy dostęp do profesjonalnych treningów i odpowiednich zasobów sportowych.¹⁵⁶

Wsparcie społeczne i rówieśnicze

Środowisko społeczne, w tym rodzina i rówieśnicy, może wpływać na poziom zaangażowania w aktywność fizyczną i rozwój zdolności motorycznych. Wsparcie i motywacja ze strony rodziny czy rówieśników sprzyjają wypracowywaniu zdrowych nawyków związanych z aktywnością fizyczną. Badania McLeroya i współpracowników pokazują, że jednostki otrzymujące wsparcie społeczne są bardziej skłonne do regularnej aktywności fizycznej, co wpływa na rozwój ich zdolności motorycznych oraz ogólnej sprawności fizycznej¹⁵⁷.

Genetyczne i środowiskowe uwarunkowania zdolności motorycznych są ze sobą ściśle powiązane, tworząc kompleksowy system determinujący możliwości ruchowe jednostki. W literaturze przedmiotu wielokrotnie podkreśla się, że choć predyspozycje genetyczne wyznaczają ogólne ramy możliwości motorycznych, czynniki środowiskowe, takie jak trening, dieta oraz wsparcie społeczne, mają ogromne znaczenie dla ich pełnego rozwoju. Optymalizacja tych czynników, zarówno w edukacji fizycznej, jak i w treningu sportowym, pozwala na maksymalizację potencjału motorycznego człowieka, co ma istotne znaczenie zarówno dla jednostek zaangażowanych w sport wyczynowy, jak i dla ogólnej populacji w kontekście zdrowia i jakości życia.

¹⁵⁵) O. Zabolotna [i in.], *Sport jako element kultury...*

¹⁵⁶) B. Woynarowska (2008), *Edukacja zdrowotna...*

¹⁵⁷) K.R. McLeroy [i in.] (1988), *An Ecological Perspective...*

3.5. Cele i założenia promocji zdrowia

Promocja zdrowia ma na celu propagowanie właściwych zdrowotnych zachowań. Powstała jako odpowiedź na zmiany jakie zaszły w obrazie zdrowia człowieka w XX w. Doskonalsze narzędzia pozwalające ocenić stan zdrowia oraz większa zachorowalność związana ze stylem życia wymagały odpowiedzi ze strony specjalistów odnośnie dalszego postępowania. Notowano powstawanie niepełnosprawności fizycznej związane z upadkami, urazami, chorobą nowotworową oraz chorobami układu krążenia. Dodatkowo zauważono bezradność lekarzy w leczeniu chorób określanych jako przewlekłe. Specjaliści doszli do wniosku, że to promocja zdrowia może przyczyniać się do redukcji czynników ich powstania¹⁵⁸.

Promocja zdrowia choć jest popularna obecnie swe początki wiąże z kulturą starożytności, gdzie panował kult zdrowia i ciała. To wtedy swoje początki miała medycyna. Obecnie za organ nadrzędny uważa się Światową Organizację Zdrowia (WHO). Promocja zdrowia jest to działanie skoncentrowane na dobrym samopoczuciu, które jest wynikiem:^{159,160}

- odpowiednich warunków mieszkaniowych;
- odpowiednie warunki w miejscu pracy (np. niski poziom stresu, dobra atmosfera);
- osiągnięte poczucie bezpieczeństwa (np. brak działań wojennych, zapewnione miejsce do mieszkania, oparcie w rodzinie);
- możliwość wypoczynku i rozrywki według uznania;
- umożliwienie komunikacji z innymi, bycia w relacji;
- właściwe odżywianie i dostęp do pokarmu według potrzeb;
- dostęp do odzieży odpowiadającej do warunków atmosferycznych;
- umożliwienie dostępu do praw i przywilejów obywatelskich;
- możliwość zdobycia wykształcenia dostosowanego do możliwości jednostki;
- zaspokojenie potrzeb psychofizycznych zgodnie z wiekiem i płcią¹⁶¹.

Należy mieć świadomość, że inne środki będą dobrane przy promocji zdrowia w różnym okresie życia. Wiedza o zdrowiu przekazywana uczniom ma procentować z myślą o ich późniejszym życiu zawodowym. Celami przy promocji zdrowia wśród dzieci oraz młodzież z myślą o ich przyszłości jest:

- zwiększenie aktywności ruchowej – rozumiane jako chęć wprowadzenia zajęć dodatkowych, poza wychowaniem fizycznym do szkół, propozycją jest gimnastyka korekcyjna, zajęcia ruchowe, a także promowanie turystyki, m. in. spływy kajakowe, wycieczki rowerowe;

¹⁵⁸⁾ K. Borzucka-Sitkiewicz (2006), *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna...*

¹⁵⁹⁾ WHO, *Global recommendations on physical activity for health*, World Health Organization, Geneva 2010.

¹⁶⁰⁾ WHO (2016) *Physical Activity. What is physical activity.*

¹⁶¹⁾ A. Andruszkiewicz, M. Banaszkiewicz (red.), *Promocja zdrowia dla studentów studiów licencjackich kierunku pielęgniarstwo i położnictwo. Tom I Teoretyczne zasady promocji zdrowia*, Wydawnictwo Czelej sp. z o.o., Lublin 2008.

- wdrażanie zasad higieny osobistej – jest to dbanie o higienę ciała jak i higienę w najbliższym otoczeniu, rozumiane jako dom oraz park, podwórko;
- nauka racjonalnego żywienia – pojmowana jako przedstawienie produktów ważnych dla zdrowia, mających mikroelementy oraz witaminy, natomiast produkty mało wartościowe tzw. „puste kalorie”, zawierające cukry, wysokoprzetworzone powinny być eliminowane. Zwraca się uwagę, że produkty spożywcze mogą przyczyniać się do powstawania chorób;
- profilaktyka uzależnień – podkreślenie szkodliwości stosowania używek i ich wpływ na zdrowie, dorośli powinni dawać dzieciom dobry przykład;
- edukacja seksualna – rozumiana jako przekazywanie informacji na temat możliwości przenoszenia chorób drogą płciową, a także odpowiedzialności i właściwych zachowań seksualnych z poszanowaniem godności drugiego człowieka;
- edukacja ekologiczna – podkreślić rolę właściwych przekonań ekologicznych oraz troskę o środowisko, zaznaczyć jak należy przejawiać postawę proekologiczną i jakie ma to znaczenie dla zdrowia człowieka i przyszłych pokoleń (Przybylska 2019).

Zdrowie jako wartość należy chronić i dbać o nie, w przypadku dzieci dorośli powinni mieć na uwadze troskę o przekazanie im jak należy to robić. Warto zwrócić uwagę na samo pojęcie „zdrowie”, które tłumaczone jest nie tylko jako brak choroby. Będzie to, więc dobrostan w kontekście psychicznym, fizycznym oraz społecznym, ale jednocześnie zdolność człowieka do osiągania zamierzonych celów. Człowiek zdrowy będzie mógł realizować się na wyznaczonych sobie płaszczyznach. Europejska Strategia Zdrowia wdrażana na kolejne lata wyznaczając kierunki działania warte propagowania wzięła na cel właśnie działania dotyczące promocji zdrowia¹⁶².

3.5.1. Znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia

Działania podjęte na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej (Ministerstwo Edukacji i Nauki, on-line), zajmujące się przekazywaniem wiedzy wśród uczniów poruszają kwestię aktywności fizycznej dla zdrowia. Podkreśla się wagę aktywności fizycznej, ponadto uczniowie mogą dowiedzieć się, że sport może zapobiegać chorobom fizycznym oraz poprawiać samopoczucie psychiczne. O zdrowiu psychicznym łączącym się z aktywnością fizyczną pisze również WHO. Podaje się, że u osób wykonujących ćwiczenia fizyczne obniża się prawdopodobieństwo wystąpienia depresji.¹⁶³

W odniesieniu do aspektu psychicznego aktywność ruchowa obniża poziom odczuwanego stresu. Ten jest w stanie zaburzać funkcjonowanie człowieka i wpływać na jego

¹⁶²⁾ Z. Juczyński (2012), *Zdrowie w cyklu życia człowieka – mieć czy być* w: *Zdrowie w cyklu człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

¹⁶³⁾ WHO, *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*, World Health Organization, Genewa 2004.

zdrowie tak psychiczne jak i fizyczne. Jest on w stanie wpływać na układ krążenia, zaburzając pracę serca. Może również przyczyniać się do pojawienia się negatywnych wzorców zachowania, gdzie sięgnięcie po używki będzie sposobem jednostki na poradzenie sobie ze stresem. Wpływ ćwiczeń na zdrowie człowieka potwierdzają badania prowadzone przez Childs i Wit. Osoby regularnie ćwiczące mają większą odporność na stres, ponadto mają częściej pozytywny nastrój w kontakcie ze stresem niż osoby prowadzące siedzący tryb życia.^{164,165}

Aktywność jest w stanie obniżyć poziom lęku na poziomie podobny do tego jaki związany jest z przyjmowaniem leków. Jednak nie oznacza to, że powinno się z nich zrezygnować. Należy prowadzić farmakoterapię wspomaganą odpowiednio dobraną aktywnością fizyczną. Właściwie dobrane ćwiczenia są w stanie obniżyć poziom i częstotliwość pojawiania się lęków. Ponadto badania wskazują, iż osoby otyłe silniej odczuwają pojawiające się lęki w porównaniu do tych z prawidłową masą ciała.^{166,167,168}

Systematyczna aktywność prowadzi do obniżenia zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe. Poziom śmiertelności w związku z chorobami układu krążenia zmniejsza się o 30-50%. Natomiast w przypadku innych chorób ryzyko zmniejsza się o 30%. Dodatkowo systematyczny ruch obniża prawdopodobieństwo wystąpienia: otyłości, nadciśnienia, cukrzycy oraz osteoporozy. Zmniejszone zostaje również ryzyko zachorowania na niektóre typy nowotworów, powstania chorób naczyniowych mózgu, choroby niedokrwiennej serca.^{169,170}

3.5.2. Zdrowotne efekty aktywności fizycznej

Korzyści jakie są notowane dla zdrowia za sprawą regularnej aktywności fizycznej jakie podaje Ministerstwo Zdrowia (on-line) to:

- zmniejsza się prawdopodobieństwo rozwoju choroby niedokrwiennej serca oraz udaru mózgu, cukrzy typu 2;
- zmniejsza się prawdopodobieństwo zachorowania na niektóre typy nowotworów, w tym: raka jelita grubego i raka piersi, żołądka, endometrium, nerek, pęcherza moczowego oraz przełyku;

¹⁶⁴) E. Bielawska – Badaorowicz E. (2012), *Zdrowie Prokreacyjne i zdrowie psychiczne – Relacje w cyklu życia w: Zdrowie w cyklu życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

¹⁶⁵) M. Bronikowski (2012), *Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sporcie*, Wydawnictwo AWF – Poznań

¹⁶⁶) D. Pupek – Musielak, M.Kujawska – Łuczak, P. Bogdański (2008), *Otyłość i nadwaga – epidemia XXI wieku*. Przewodnik lekarski wydawca Termedia, Wydawnictwo Medyczne

¹⁶⁷) M. Cherczyk (2019), *Czas wolny studentów i promocja zdrowego stylu życia na przykładzie University of Oxford*, Wydawnictwo Pedagogika Społeczna nr 2 (72)

¹⁶⁸) K. Denek (2006), *Pedagogiczne aspekty czasu wolnego*, Wydawnictwo Lider

¹⁶⁹) B. Gieroba, *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” t. 25, nr 3/2019.

¹⁷⁰) M. Gołaszewski, Steliga (red), (2014), *Społeczny wymiar aktywności fizycznej w badaniach młodych naukowców*, Wydawnictwo WSHiU w Poznaniu

- odpowiednio dobrane ćwiczenie przyczyniają się do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi oraz poprawiają profil lipidowy;
- ćwiczenia zapobiegają otyłości, sprzyja utrzymaniu prawidłowej wagi ciała;
- ruch przyczynia się do utrzymania prawidłowej gęstości kości i zmniejsza się ryzyko upadków i wystąpienia osteoporozy;
- w przypadku osób starszych zmniejsza się prawdopodobieństwo wystąpienia demencji, spadku zdolności poznawczych;
- aktywność przyczynia się do poprawy jakości życia, poprawia się nastrój, istnieje mniejsze ryzyko wystąpienia depresji;
- zmniejszone zostaje ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych.¹⁷¹

O ile świadomość dotycząca wpływu aktywności fizycznej na człowieka dociera do świadomości o tyle aspekt jej wpływu na psychikę jest niejednokrotnie pomijany.^{172,173}

3.5.3. Zalecany poziom aktywności fizycznej

Wskazuje się, że aktywność fizyczna powinna być systematyczna. Nałęcz zaznacza, iż „codzienna umiarkowana aktywność fizyczna jest konieczna dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Dla dzieci i młodzieży jest ona czynnikiem stymulującym prawidłowy rozwój oraz kształtującym potrzebę ruchu i prawidłowe nawyki”.^{174,175}

W tabeli 2 znajdują się zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej dla osób znajdujących się w grupie wiekowej 18-64 lat.¹⁷⁶

Tab.2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla grupy wiekowej 18-64 lat

1.	Co najmniej 150 minut ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności przez cały tydzień lub wykonuj co najmniej 75 minut intensywnej, aerobowej aktywności fizycznej przez cały tydzień lub równoważną kombinację aktywności o umiarkowanej i intensywnej intensywności.
2.	Ćwiczenia aerobowe należy wykonywać w sesjach trwających co najmniej 10 minut.
3.	Aby uzyskać dodatkowe korzyści zdrowotne, dorośli powinni zwiększyć swoje ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności aktywność do 300 minut tygodniowo lub wykonywać 150 minut intensywnego wysiłku aerobowego na tydzień lub równoważną kombinację aktywności o umiarkowanej i intensywnej intensywności.
4.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane z udziałem głównych grup mięśni przez co najmniej 2 dni w tydzień.

Źródło: WHO, Global recommendations on physical activity for health, World Health Organization, Genewa 2010.

¹⁷¹) Ministerstwo Zdrowia, *Aktywność fizyczna dorosłych*, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-doroslych.pdf>, (dostęp: 23.04.2022),

¹⁷²) D. Liza [i in.] (2016), *Przegląd antropometrycznych mierników otluszczenia ciała stosowanych w diagnozowaniu otyłości*, Wydawnictwo Hygeia Public Health

¹⁷³) R. Kushner, V. Lawrence, S. Kuhmar (2017), *Otyłość – praktyczny podręcznik kliniczny*, Wydawnictwo Medipage

¹⁷⁴) H. Nałęcz, *Aktywność fizyczna*, [w:] *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce. Na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych*, Mazur J. (red.), HBSC 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015.

¹⁷⁵) J. Pruban (2020), *Motywacje do wykonywania zdrowych nawyków aktywności fizycznej*. Epozytywna-opinia.pl.

¹⁷⁶) WHO, Global recommendations...

ROZDZIAŁ 4. METODOLOGICZNE PODSTAWY BADAŃ WŁASNYCH

4.1. Cel badań

Głównym celem badań jest zidentyfikowanie determinantów wyboru zajęć z wychowania fizycznego oraz wolnoczasowej aktywności fizycznej wśród studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Szczególny nacisk zostanie położony na aspekty demograficzne, psychologiczne oraz środowiskowe.

Celem niniejszej rozprawy jest analiza oraz zidentyfikowanie determinantów wpływających na wybory studentów dotyczące zajęć wychowania fizycznego oraz ich aktywności fizycznej poza obowiązkowymi zajęciami. W szczególności praca ta ma na celu:

- zrozumienie motywacji, które kierują studentami podczas podejmowania decyzji o uczestnictwie w zajęciach wychowania fizycznego,
- identyfikację barier, które mogą ograniczać ich uczestnictwo,
- określenie preferowanych form aktywności fizycznej w czasie wolnym,
- zbadanie, jakie czynniki demograficzne i psychologiczne (m.in. kierunek studiów, status społeczny) wpływają na wybór aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz na zajęcia z wychowania fizycznego.

Niniejsze badanie ma na celu udzielenie odpowiedzi na pytania, czy istnieje zależność pomiędzy aktywnością fizyczną studentów a ich kierunkiem studiów, wyborem zajęć wychowania fizycznego oraz statusem społecznym. Ponadto rozważa ono także różnice w motywacji do podejmowania aktywności fizycznej i jej specyficznych form w zależności od płci oraz sezonowości, a także powiązania między cechami fizycznymi a sprawnością fizyczną studentów.

4.1.1. Cele szczegółowe badań

1. **Określenie głównych motywacji** studentów podejmujących aktywność fizyczną oraz wybierających określone zajęcia wychowania fizycznego.
2. **Analiza barier** ograniczających uczestnictwo studentów w zajęciach WF oraz w aktywności fizycznej w czasie wolnym.
3. **Określenie preferencji** dotyczących form aktywności fizycznej, zarówno w ramach zajęć obowiązkowych, jak i poza nimi.
4. **Analiza wpływu demograficznych i psychologicznych czynników** na wybór zajęć WF oraz aktywność fizyczną w czasie wolnym.

Zastosowanie podejścia ilościowego pozwoliło na zebranie szerokiego zakresu danych, natomiast badanie jakościowe umożliwiło zdobycie szczegółowych informacji na

temat osobistych doświadczeń i preferencji studentów. Przeprowadzone badanie składało się z dwóch głównych etapów:

- **Etap ilościowy:** Wykorzystano kwestionariusze ankietowe do zebrania danych od reprezentatywnej próby studentów, co umożliwiło ilościową analizę determinant aktywności fizycznej.
- **Etap jakościowy:** Przeprowadzono wywiady pogłębione z wybranymi studentami, aby uzyskać szczegółowe informacje dotyczące ich indywidualnych motywacji, barier oraz preferencji związanych z aktywnością fizyczną.

4.2. Pytania badawcze, Hipotezy badawcze

4.2.1. Pytania badawcze

Do rozwiązania celu badań sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje związek między aktywnością fizyczną w czasie wolnym a kierunkiem studiów, wyborem zajęć z wychowania fizycznego oraz statusem społecznym?
2. Czy istnieje związek między motywacją uprawiania aktywności fizycznej w czasie wolnym i sportowej oraz zachowaniami zdrowotnymi?
3. Czy studenci deklarują różne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym w zależności od pory roku?
4. Czy istnieje związek między stopniem odżywiania (otyłości), typem otłuszczenia, tęgości i budowy ciała a sprawnością fizyczną?
5. Czy istnieją różnice w ocenie sprawności fizycznej na początku i na końcu roku akademickiego?

4.2.2. Hipotezy badawcze

Wobec powyższego, zastosowano następujące hipotezy badawcze:

Hipoteza 1 – istnieje pozytywny związek pomiędzy aktywnością fizyczną w czasie wolnym a kierunkiem studiów, wyborem zajęć z wychowania fizycznego oraz statusem społecznym.

Hipoteza 2 – występują różnice między motywacją uprawiania aktywności fizycznej w czasie wolnym i sportowej oraz zachowaniami zdrowotnymi pomiędzy studentkami a studentami.

Hipoteza 3 – formy aktywności fizycznej w czasie wolnym uzależnione są od pory roku przedmiotu wybranego zajęć z wychowania fizycznego.

Hipoteza 4 – istnieje pozytywny związek pomiędzy stopniem odżywiania (otyłości), typem otłuszczenia, tęgości i budowy ciała a sprawnością fizyczną.

Hipoteza 5 – studenci charakteryzują się wyższym poziomem sprawności fizycznej na końcu roku akademickiego.

4.3 Metody, techniki i narzędzia badawcze

W celu realizacji powyższych celów i uzyskania odpowiedzi na pytania badawcze zastosowano następujące narzędzia badawcze:

- Kwestionariusze: skonstruowane na podstawie istniejących narzędzi badawczych, takich jak Skala Motywacji do Aktywności Fizycznej (MPAM-R) raz autorskie pytania dotyczące preferencji i barier.
- Wywiady: półstrukturalizowane wywiady, które umożliwiają elastyczność w zadawaniu pytań i eksplorację indywidualnych doświadczeń studentów.

W celu realizacji powyższych celów i uzyskania odpowiedzi na pytania badawcze zastosowano następujące narzędzia badawcze:

Podstawowym narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, który składał się z kilku sekcji dotyczących demografii, motywacji, barier oraz preferencji związanych z aktywnością fizyczną. Kwestionariusz zawierał pytania zamknięte, oparte na skali Likerta, oraz kilka pytań otwartych umożliwiających studentom szersze wyrażenie swoich opinii.

- **Sekcja demograficzna:** Zawierała pytania o wiek, płeć, kierunek i rok studiów oraz status społeczny.
- **Sekcja motywacji:** Opierała się na Skali Motywacji do Aktywności Fizycznej (MPAM-R), która pozwalała określić motywacje wewnętrzne (przyjemność, zdrowie) oraz zewnętrzne (oczekiwania społeczne, poprawa wyglądu).
- **Sekcja preferencji:** Zawierała pytania dotyczące preferowanych form aktywności fizycznej oraz częstotliwości i intensywności uczestnictwa.
- **Sekcja barier:** Skupiała się na identyfikacji głównych przeszkód ograniczających aktywność fizyczną studentów, takich jak brak czasu, koszty finansowe czy brak motywacji.

Kwestionariusz przeszedł pilotażowe testowanie na grupie 30 studentów, co pozwoliło na dopracowanie pytań i weryfikację ich zrozumiałości oraz rzetelności narzędzia.

4.3.1. Metody badawcze

4.3.1.1. Sondaż diagnostyczny

Badania zostały prowadzone za pomocą metody sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowej. Narzędzie badawcze – kwestionariusz^{177,178,179} ankiety zawierał 17 pytań dotyczących określania rodzajów aktywności fizycznej wolnoczasowej w zależności od kierunku studiów wyborem zajęć z wychowania

¹⁷⁷) Z. Dörnyei (2005), *Teaching and researching motivation*. Harlow: Longman

¹⁷⁸) M. Łakomski i in., *Wpływ aktywności ruchowej na nastrój – przegląd aktualnego piśmiennictwa*, „Journal of Education, Health and Sport” nr 7(4)/2017.

¹⁷⁹) E. Lisiak – Bielewska (2010), *Sondaż diagnostyczny w badaniach nad rolą indywidualnych w procesie akwizycji językowej*, Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Neofilologiczne

fizycznego oraz statusem społecznym. Zaobserwowanie związków i powodów aktywności fizycznej i sportowej oraz zachowań zdrowotnych (opracowany kwestionariusz, załącznik nr 2).^{180,181}

4.3.1.2. Wywiady pogłębione

Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat indywidualnych doświadczeń i preferencji studentów, przeprowadzono wywiady pogłębione z 20 studentami wyrażającymi wysokie zaangażowanie w zajęcia wychowania fizycznego oraz 20 studentami o niskim poziomie zaangażowania.

Wywiady były częściowo ustrukturyzowane, co oznacza, że obejmowały zestaw pytań przewodnich, jednak pozwalały na swobodną eksplorację tematów istotnych dla respondentów. Pytania dotyczyły m.in.:

- motywacji i czynników zachęcających do uczestnictwa w zajęciach WF,
- barier i przeszkód związanych z uczestnictwem,
- opinii na temat dostępności infrastruktury sportowej i organizacji zajęć,
- znaczenia wsparcia społecznego i roli relacji rówieśniczych w aktywności fizycznej.

4.3.1.3. Notatki obserwacyjne

Obserwacja uczestnicząca w wybranych zajęciach wychowania fizycznego dostarczyła informacji na temat dynamiki zajęć, stopnia zaangażowania studentów oraz interakcji w grupie. Notatki obserwacyjne posłużyły jako uzupełnienie danych jakościowych z wywiadów, umożliwiając lepsze zrozumienie kontekstu, w którym realizowane są zajęcia WF.

4.3.1.4. Pomiary określenia typów budowy ciała, stopień odżywienia oraz ocena otyłości

Pomiaru cech antropometrycznych wykonano zgodnie z techniką Martina, według zasad poddanych przez Z. Drozdowskiego.^{182,183}

¹⁸⁰⁾ A. Kaiser, M. Sokołowski (2010), *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji – podstawy teoretyczne*, Wydawnictwo WWSTiZ w Poznaniu

¹⁸¹⁾ B. Skałbana (2011), *Diagnostyka pedagogiczna – wybrane obszary badawcze i rozwiązania praktyczne*, Wydawnictwo „Impuls”, Kraków

¹⁸²⁾ Z. Drozdowski (1988), *Antropologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo Przegląd Antropologiczny w Warszawie

¹⁸³⁾ A. Malinowski, J. Tatarczuk, R. Asienkiewicz (2014), *Antropologia dla pedagogów z wybranymi zagadnieniami z chonobiologii i ergonomii*, Oficyna wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego

Przy pomocy klasycznego instrumentarium zmierzono następujące cechy somatyczne: - wysokość ciała (B-V),

- masę ciała,
- obwód talii – mierzony w bezdechu taśmą centymetrową, ułożoną poziomo i równoległe do podstawy tak, aby przebiegała przez punkty najbardziej wysunięte ku tyłowi,
- obwód uda – mierzony ułożoną taśmą centymetrową tuż poniżej pachwiny i pośladków, poziomo na całym jej obwodzie.

Pomiaru cech antropometrycznych dokonano za pomocą wagi lekarskiej z wbudowanym wzrostomierzem oraz taśmy mierniczej. Badani ubrani byli w strój gimnastyczny bez obuwia. Na podstawie uzyskanych pomiarów, dokonano indywidualnie dla każdej badanej osoby określenia wielkości wybranych wskaźników somatycznych.

Wskaźnik Rohrera, który informuje o stopniu smukłości, wykorzystano do określenia typów budowy ciała według systemu E. Kretschmera. Zastosowano następujący schemat^{184,185,186}:

	Kobiety	Mężczyźni
Typ leptosomatyczny	x – 1,22	x – 1,12
Typ atletyczny	1,23 – 1,43	1,13 – 1,34
Typ pikniczny	1,44 – x	1,35 – x

Wskaźnik tęgości (Škerlj’a), (Malinowski, Bożykow 1997) wyznaczany jest ze stosunku obwodu uda do wysokości ciała.¹⁸⁷

$$I = (\text{obwód uda: wysokość ciała}) * 100$$

	Kobiety	Mężczyźni
Chudy	x – 32,4	x –
Przeciętny	32,5 – 36,7	28,1 – 32,0
Tęgi	36,8 – x	32,1 – x

Wskaźnik BMI (Body Mass Index) dostarcza cennych informacji o stopniu odżywiania organizmu. Został rozpowszechniony w świecie głównie przez amerykańskie publi-

¹⁸⁴⁾ A. Malinowski [i in.] (2019), *Antropologia – podstawy teoretyczne*, Wydawnictwo naukowe Silva Rerum – Poznań

¹⁸⁵⁾ J. Tatarczuk, Wandycz A. (2018), *Wielkość wskaźnika Rohrera w aspekcie wybranych czynności środowiskowo - społecznych* [w:] Rocznik Lubuski 44 wskaźniki zdrowia w ontogenezie człowieka. Implikacje praktyczne w medycynie, antropologii i wychowaniu fizycznego, Wydawnictwo Uniwersytet Zielonogórski

¹⁸⁶⁾ A. Malinowski [i in.] (2020), *Antropologia i antropomotoryka – wybrane zagadnienia*, Wydawnictwo naukowe Silva Rerum – Poznań

¹⁸⁷⁾ A. Malinowski, W. Bożykow (1997), *Podstaw antropometrii. Metody techniki normy*, Wydawnictwo Państwowe Wydawnictwo Naukowe

kacje antropologiczne, sprawdzając się w określaniu zjawiska otyłości, które jest obecnie bardzo często występującą anomalią w Stanach Zjednoczonych. Im wskaźnik BMI jest wyższy tym cięższa jest budowa ciała ocenianej osoby.^{188,189,190,191}

$I = \text{masa ciała w kg} : \text{wysokość ciała}^2 \text{ w m}$

x – 16,00	III stopień szczupłości
16,0 – 16,99	II stopień szczupłości
17,0 – 18,49	I stopień szczupłości
18,50 – 24,99	zakres normalnej zmienności
25,0 – 29,99	I stopień nadwagi
30,0 – 30,99	II stopień nadwagi
40,0 – x	III stopień nadwagi

W oparciu o wykonane pomiary dokonano oceny typu odfuszczenia ciała. Zastosowano wskaźnik WHR (Wist to Hip Ratio) wyodrębniając typ androidalny, oznaczający większe odfuszczenie w górnej części ciała i gynoidalny, który cechuje nagromadzenie tkanki tłuszczowej w dolnej części tułowia i na kończynach dolnych.^{192,193}

$I = \text{obwód talii} : \text{obwód bioder}$

	Mężczyźni	Kobiety
Typ androidalny	>1	>0,8
Typ gynoidalny	<1	<0,8

Wskaźnik MPA – maksymalna praca anaerobowa (Maximal Anaerobic Power – MPA) obliczana jest z iloczynu masy ciała, maksymalnego wysoku dosiężnego lub skoku w dal z miejsca i przyspieszenia ziemskiego^{194,195}. W niniejszym opracowaniu do obliczenia wskaźnika MPA wykorzystano wyniki próby skoku w dal z miejsca.^{196,197}

¹⁸⁸⁾ D. Pupek – Musielak, M. Kujawska – Łuczak, P. Bogdański (2008), *Otyłość i nadwaga – epidemia XXI wieku*. Przewodnik lekarski wydawca Termedia, Wydawnictwo Medyczne

¹⁸⁹⁾ M. Ashwell, Charts (2011), *Base on body mass indeks and waist – to – height ratio to asses the health risks of obesity: A review*. Open Obes. J.

¹⁹⁰⁾ M. Sokołowski, *Morfofunkcjonalne i zdrowotne charakterystyki kandydatów do służby wojskowej w korpusie oficerów i podoficerów wojsk lądowych*. Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Sekcja Kultury Fizycznej w Wojsku, Warszawa 2014.

¹⁹¹⁾ I. Lizonczyk, (2020), *Zaburzenia depresyjne i zaburzenia snu a nadwaga i otyłość młodzieży – praca doktorska*, Śląski Uniwersytet Medyczny

¹⁹²⁾ K. Lpiecki, P. Kukla (2018), *Zróżnicowanie poziomu sprawności fizycznej oraz parametrów somatycznych studentów kierunku turystyka i rekreacja wybranych krakowskich szkół wyższych*, Wydawnictwo zeszyty naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie

¹⁹³⁾ A. Brończyk – Puzon, A. Koszewska, J. Bednarek (2018), *Podstawowe pomiary antropometryczne i po-chodne wskaźniki w poradnictwie dietetycznym – część pierwsza*, Wydawnictwo Pielęgniarstwo i zdrowie publiczne

¹⁹⁴⁾ R. Janiszewska [i in.], *Antropologia. Podstawy teoretyczne*, Silva Rerum, Łódź 2019.

¹⁹⁵⁾ M. Kuberski (2020), *Wpływ treningu pływackiego na wybrane zmienne somatyczne fizjologiczne i motoryczne oraz ich współzależność z wynikiem sportowym u chłopców w wieku 10 – 12 lat*, Rozprawa doktorska AWF POZNAN

¹⁹⁶⁾ J. Januszewski, *Zmienność ontogenetyczna maksymalnej pracy anaerobowej - wyniki badań porównawczych*, „Antropometrika” nr 8/1992.

¹⁹⁷⁾ J. Januszewski (2001), *Przydatności wskaźnika maksymalnej pracy anaerobowej (MPA), w ocenie roz-*

4.3.1.5. Testy pomiaru sprawności fizycznej dla studentów

W trakcie przeprowadzonych badań wykorzystano Test Sprawności Fizycznej dla studentów H. M. Barrowa – w modyfikacji S. Pilicza składa się z następujących prób:^{198,199,200,201,202}

– **Bieg po kopercie 5 x 3 metra – próba zwinności [s]**

Wykonanie: na wybranym miejscu oznaczonym chorągiewkami prostokąt o wymiarach 5 x 3 m. Na sygnał gwizdkiem start z wysokiej pozycji po komendzie „gotów”. Bieg sprintem drogą B-E-C-D-E-A omijając chorągiewki bez dotykania ich. Bieg w ten sposób wykonywany jest trzykrotnie. Po trzeciej rundzie dotknięcie chorągiewki A powoduje zatrzymanie stopera przez osobę mierzącą.

Ocena: wynik próby stanowi czas, jaki został uzyskany w trzech nieprzerwanych obiegach zygzakiem.

– **Skok w dal z miejsca – próba skoczności [cm]**

Wykonanie: ustawienie w miejscu oznaczonym linią (na progu), stopy równolegle do siebie, ugięcie nóg w kolanach - zamach rąk do tyłu - skok z mocnym zamachem rąk w przód z odbicia obunóż.

Ocena: miara odległości od linii (progu) do tylnej krawędzi pięty (śladu) w centy-metrach

– **Rzut piłką lekarską (3kg oburącz z miejsca) – próba siły [cm]**

Wykonanie: badany wykonujący rzut staje przodem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głowę, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii rzutu.

Ocena: zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzonych w linii prostej, od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do wewnętrznej krawędzi linii rzutu lub jej przedłużenia z dokładnością do 1 cm.

4.3.2. Populacja i próba badania

— Studenci UAM: reprezentatywna próba studentów z różnych kierunków i lat studiów, zróżnicowana pod względem płci i wieku.

woju fizycznego i sprawności motorycznej dziewcząt, Wydawnictwo antropomotoryka

¹⁹⁸⁾ S. Pilicz (1971), *Testy sprawności fizycznej dla młodzieży Akademickiej*, Warszawa INKF

¹⁹⁹⁾ S. Pilicz (1997), *Pomiar ogólnej sprawności fizycznej*, Wydawnictwo AWF Warszawa

²⁰⁰⁾ S. Pilicz (2000), *Kierunki zmian w rozwoju fizycznym i sprawności fizycznej studentek i studentów politechniki warszawskiej* [w:] *Kultura fizyczna studentów w okresie transformacji szkolnictwa wyższego w Polsce*, Warszawa, Politechnika Warszawska 2000, 67 – 72

²⁰¹⁾ A. Kotwicka, P. Majcher (2012), Analiza i porównanie wyników testu Pilicza, uzyskanych przez studentki kierunku fizjoterapii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w wybranych latach, jako ocena skuteczności sprawnościowych egzaminów wstępnych przy przyjęciu na kierunek fizjoterapii, Wydawnictwo Medyczna Ogólna i Nauka o Zdrowiu, tom 12 nr 3

²⁰²⁾ R. Asienkiewicz (2015), *Kierunki zmian w rozwoju fizycznym i sprawności motorycznej młodzieży akademickiej (1975 – 2010)*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, Wydawnictwo „Albatros” Szczecin 2015

- Kryteria włączenia: studenci regularnie uczęszczający na zajęcia WF oraz ci, którzy nie uczestniczą, ale są aktywni fizycznie w czasie wolnym.

Kryteria doboru próby

Badaniem objęto studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, przy czym przyjęto kilka kryteriów włączenia:

- **Studenci uczęszczający na zajęcia WF:** W badaniu wzięli udział zarówno studenci aktywnie uczestniczący w zajęciach wychowania fizycznego, jak i ci, którzy uczęszczają sporadycznie lub wcale.
- **Zróżnicowanie pod względem kierunku i roku studiów:** Badanie objęło studentów z różnych kierunków i roczników studiów, co umożliwiło zróżnicowane spojrzenie na wybory i preferencje.
- **Zróżnicowanie demograficzne:** Wybrano studentów z różnych środowisk społeczno-ekonomicznych, aby przeanalizować wpływ statusu społecznego na zaangażowanie w aktywność fizyczną.

Wielkość próby

Próbę stanowiło 766 studentów, którzy wypełnili kwestionariusz ankiety, co zapewniło reprezentatywność wyników dla społeczności studenckiej UAM. Dodatkowo przeprowadzono wywiady pogłębione z 40 studentami (po 20 osób z grupy wysokiego i niskiego zaangażowania), aby uzyskać szczegółowe informacje jakościowe.

Badania obejmą studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Próbę badawczą stanowić będzie grupa ponad 766 studentów wybranych losowo z różnych wydziałów i lat studiów, co zapewni reprezentatywność wyników. Ankietowani będą zarówno studenci, którzy regularnie uczestniczą w zajęciach WF, jak i ci, którzy rzadziej bądź w ogóle nie biorą w nich udziału. W przeprowadzonych badaniach (Tab. 3) udział wzięło 548 studentek, 218 studentów z poszczególnych Wydziałów:

Tab. 3. Charakterystyka liczbowa badanych studentów

Wybrane wydziały		
Uniwersytetu Adama Mickiewicza	Studentki	Studenci
Wydział Biologii	45	41
Wydział Prawa i Administracji	270	145
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	25	61
Wydział Anglistyki	35	41
Wydział Chemii	101	16
Wydział Fizyki	37	78
Wydział Historii	35	0
Ogółem	548	218

Źródło: Opracowanie własne

4.3.3. Schemat analizy statystycznej

- Analiza statystyczna: wykorzystanie narzędzi statystycznych do analizy danych ilościowych, takich jak testy t, analiza wariancji (ANOVA), regresja wielokrotna.
- Analiza treści: analiza jakościowych danych z wywiadów, identyfikacja wzorców i tematów.

Analiza danych obejmowała metody ilościowe oraz jakościowe, umożliwiające wszechstronną interpretację wyników.

Analiza ilościowa

Dane z kwestionariuszy ankietowych poddano analizie statystycznej z wykorzystaniem programów do analizy danych. Zastosowano następujące testy i analizy:

- **Test t-Studenta:** Użyto do porównania różnic między grupami studentów o różnych poziomach zaangażowania oraz do analizy różnic w motywacji pomiędzy płciami.
- **Analiza wariancji (ANOVA):** Przeprowadzono w celu identyfikacji zależności między kierunkiem studiów a preferencjami w zakresie aktywności fizycznej.
- **Regresja wielokrotna:** Zastosowano do analizy wpływu różnych czynników demograficznych (wiek, płeć, kierunek studiów) oraz psychologicznych (motywacja, samoocena) na wybór aktywności fizycznej i uczestnictwo w zajęciach WF.

Dane z ankiet były analizowane z wykorzystaniem oprogramowania SPSS, co pozwoliło na precyzyjne obliczenia statystyczne i identyfikację istotnych zależności między zmiennymi.

Analiza jakościowa

Dane z wywiadów pogłębionych zostały poddane analizie treści, co umożliwiło wyłonienie kluczowych tematów oraz wzorców. Proces analizy obejmował:

- **Kodowanie tematyczne:** Dane z wywiadów zakodowano według głównych tematów, takich jak motywacje, bariery, wsparcie społeczne i infrastruktura.
- **Analiza wzorców:** Przeprowadzono analizę zidentyfikowanych wzorców, aby wyodrębnić wspólne motywy oraz indywidualne różnice w podejściu do aktywności fizycznej.
- **Triangulacja danych:** Porównano wyniki z wywiadów z obserwacjami i danymi ankietowymi w celu potwierdzenia wniosków i wyeliminowania potencjalnych błędów wynikających z subiektywnej interpretacji.

Na podstawie zebranego materiału badawczego

- obliczono podstawowe charakterystyki statystyczne badanych studentów
- określono istotność różnic poziomu istotności $p = 0,001$ i poziom istotności $p = 0,05$
- analizę statystyczną wyników badań wykonano za pomocą pakietu statystycznego STATISTICA 10.

4.3.4. Procedura organizacji badań

Przygotowanie do badań rozpoczęto od uzyskania zgody Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Przewodniczący prof. dr hab. med. Paweł Chęciński zaopiniował, że „... badanie nie nosi cech eksperymentu medycznego...”. Następnie otrzymano pisemną zgodę na przeprowadzenie badań wśród studentów Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu. W roku akademickim 2018/2019 przeprowadzono badania właściwe. W pierwszej kolejności badani wypełnili kwestionariusz – ankiety, następnie poziom cech somatycznych, następnie po przeprowadzeniu ukierunkowanej rozgrzewki ocenę sprawności fizycznej. Badania sprawności fizycznej przeprowadzono dwukrotnie tzn. na początku roku akademickiego w miesiącu listopadzie 2018 roku (badanie I) i powtórnie w miesiącu czerwcu 2019 r. (badanie II).

1. Przygotowanie i testowanie narzędzi badawczych: wstępne testowanie kwestionariusza na grupie pilotażowej (30 studentów) w celu weryfikacji jasności pytań i wiarygodności narzędzia.
2. Rekrutacja uczestników: losowe wybranie 766 studentów do wypełnienia kwestionariusza oraz 40 studentów do wywiadów pogłębionych.
3. Zbieranie danych: przeprowadzenie ankiety online oraz wywiadów pogłębionych. Obserwacja zajęć WF.
4. Analiza danych: analiza statystyczna danych z kwestionariuszy (np. testy t-Studenta, analiza wariancji, regresja wielokrotna) oraz analiza jakościowa wywiadów i notatek z obserwacji.
5. Weryfikacja hipotez: ocenienie hipotez badawczych na podstawie wyników analizy danych.
6. Interpretacja wyników: zinterpretowanie wyników w kontekście istniejącej literatury i teorii.
7. Wnioski i rekomendacje: sformułowanie wniosków oraz rekomendacji dla uczelni dotyczących promowania aktywności fizycznej wśród studentów.

4.3.5. Etyka badań

Przygotowanie do badań rozpoczęto od zgody Komisji Bioetycznej przy Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Następnie otrzymano pisemną zgodę na przeprowadzenie badań wśród studentów wybranych wydziałów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. W roku akademickim 2018/2019 przeprowadzono badania właściwe, zakładające:

- Dobrowolność: udział w badaniu będzie całkowicie dobrowolny. Uczestnicy będą mieli prawo do wycofania się z badania na każdym etapie bez podania przyczyny.

- Anonimowość: wszystkie dane będą zbierane i analizowane anonimowo. Uczestnicy będą identyfikowani za pomocą kodów.
- Zgoda na udział: przed rozpoczęciem badania wszyscy uczestnicy podpiszą formularz zgody na udział w badaniu, zawierający informacje o celu badania, procedurze, anonimowości oraz prawie do wycofania się.
- Poufność: dane zebrane podczas badania będą przechowywane w bezpiecznym miejscu i używane wyłącznie do celów naukowych.
- Narzędzia badawcze: szczegółowy opis kwestionariuszy i procedury przeprowadzania wywiadów.
- Procedura badawcza: opis kroków podejmowanych w trakcie zbierania danych.
- Charakterystyka próby: opis grupy badawczej, kryteria włączenia i wyłączenia uczestników.

Badania przeprowadzono zgodnie z zasadami etyki badawczej. Wszyscy uczestnicy zostali poinformowani o celu i przebiegu badania, a także o możliwości wycofania się na każdym etapie. Zapewniono pełną anonimowość oraz poufność danych – respondenci byli identyfikowani wyłącznie za pomocą kodów. Zebrane dane były wykorzystywane wyłącznie do celów naukowych, a każdy uczestnik podpisał zgodę na udział w badaniu.

Przyjęta metodologia badawcza umożliwiła uzyskanie kompleksowych danych ilościowych i jakościowych, pozwalających na analizę czynników wpływających na wybór zajęć wychowania fizycznego oraz aktywność fizyczną studentów w czasie wolnym. Przeprowadzona analiza ilościowa pozwoliła na identyfikację statystycznie istotnych zależności, podczas gdy analiza jakościowa dostarczyła szczegółowego wglądu w motywacje, bariery i doświadczenia studentów. Taki złożony plan badawczy stanowi solidną podstawę do dalszej interpretacji wyników oraz formułowania wniosków w kolejnych rozdziałach pracy.

ROZDZIAŁ 5. WYNIKI BADAŃ I ICH ANALIZA

5.1. Sposób prezentacji wyników badań

- Prezentacja danych: tabele, wykresy i opis wyników badań ilościowych.
 - Analiza jakościowa: główne tematy i wnioski wynikające z wywiadów.
- Wśród nich uwzględnia się:
- Samoocenę deklarowanej aktywności fizycznej studentek i studentów z poszczególnych wydziałów,
 - Status społeczny: miejsce stałego zamieszkania, wykształcenie rodziców, liczba rodzeństwa a wybór zajęć z wychowania fizycznego,
 - Powody i motywacja aktywności fizycznej i sportowej oraz zachowania sportowe,
 - Aktywność fizyczna a kierunek studiów, wybór zajęć z wychowania fizycznego i sportowych,
 - Forum aktywności fizycznej w czasie wolnym w zależności od pory roku, —
- Charakterystyka cech somatycznych w badanym zespole kobiet i mężczyzn,
- Związki między stopniem odżywiania (otyłości) typem otluszczenia, tęgości i budowy ciała,
 - Poziom sprawności fizycznej, ocenę różnic sprawności fizycznej na końcu i początku roku akademickiego oraz kierunki zmian w rocznym cyklu maksymalnej pracy anaerobowej.

5.2. Samoocena deklarowanej aktywności fizycznej

5.2.1. Status społeczny: miejsce stałego zamieszkania, wykształcenie rodziców, liczba rodzeństwa

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podkreśla, aby terminu „aktywność fizyczna” nie mylić z terminem „ćwiczenia fizyczne”, które są jedynie podkategorią aktywności fizycznej w postaci zaplanowanych, zorganizowanych i systematycznie podejmowanych działań mających na celu poprawę lub utrzymanie jednego lub więcej komponentów sprawności fizycznej. Aktywność fizyczna definiowana jest najczęściej jako:

1. Każdy ruch ciała wyzwalany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny.^{203,204}
2. Ruch ciała człowieka, który znajduje swój wyraz w wydatku energii na poziomie powyżej tempa metabolizmu spoczynkowego.²⁰⁵

²⁰³⁾ W. Osiński (2011), *Teoria wychowania...*

²⁰⁴⁾ J. Pruban (2022), *Motywacje do wykonywania zdrowych nawyków aktywności fizycznej*. Epozytywna-opinia.pl.

²⁰⁵⁾ K. Lipiecki, P. Kukułka (2018), Zróżnicowanie poziomu sprawności fizycznej oraz parametrów somatycznych studentów kierunku turystyka i rekreacji wybranych krakowskich szkół wyższych. *Zeszyty naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie* nr 4, 103 – 121.

3. Obciążenie fizyczne towarzyszące wykonywaniu codziennych zadań życiowych wynikających z obowiązków zawodowych, szkolnych, domowych, a także wysiłek fizyczny związany z uprawianiem sportu lub rekreacji.²⁰⁶
4. Każdy ruch ciała wytwarzany przez mięśnie szkieletowe, które wymaga wydatku energetycznego – w tym działania podejmowane podczas pracy, zabawy, prace domowe, podróże oraz zaangażowanie w zajęcia rekreacyjne.²⁰⁷

Do składowych aktywności fizycznych człowieka zalicza się takie elementy jak częstotliwość, intensywność, czas trwania oraz forma aktywności fizycznej.^{208,209}

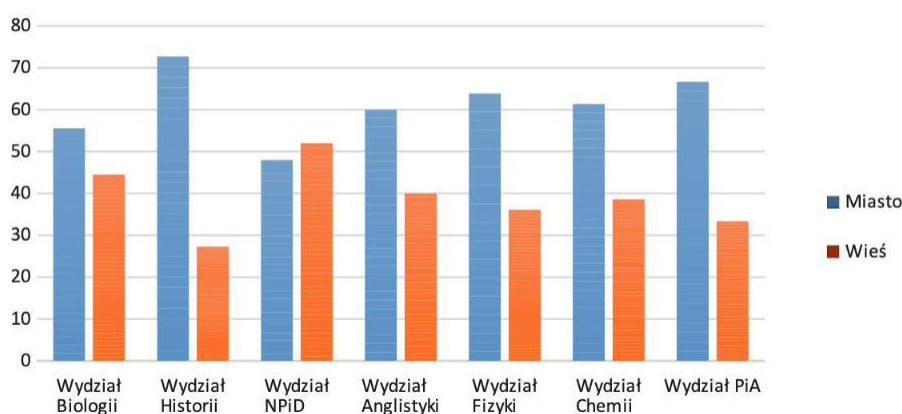
Oceny aktywności fizycznej studentek i studentów uczęszczających na zajęcia z wychowania fizycznego w czasie pierwszego roku trwania studiów dokonano w oparciu o badania ankietowe przeprowadzone w listopadzie 2018 roku.

Z przeprowadzonych badań ankietowych wynika, że zdecydowana większość młodzieży podejmującej studia na Uniwersytecie Adama Mickiewicza, zarówno kobiet (64%) jak i mężczyzn (57%), pochodzi z miasta (Tab. 81). Wyjątek stanowi grupa studentek z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (Ryc. 1), a wśród studentów z Wydziału Chemii (Ryc. 2), którzy reprezentują pochodzenie wiejskie.

Analizując miejsce zamieszkania młodzieży akademickiej w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego (Tab. 82), okazuje się, że tylko w przypadku mężczyzn (Ryc. 3), którzy wybrali zajęcia ze sportów indywidualnych zdecydowana większość pochodzi ze wsi. Najliczniejsza grupa studentek (Ryc. 4) pochodzenia wiejskiego wybrała zajęcia z pływania. Pozostała część dziewcząt i chłopców pochodzi z miasta.

Ryc. 1 Miejsce zamieszkania studentek, z poszczególnych Wydziałów

[%]



Źródło: opracowanie własne

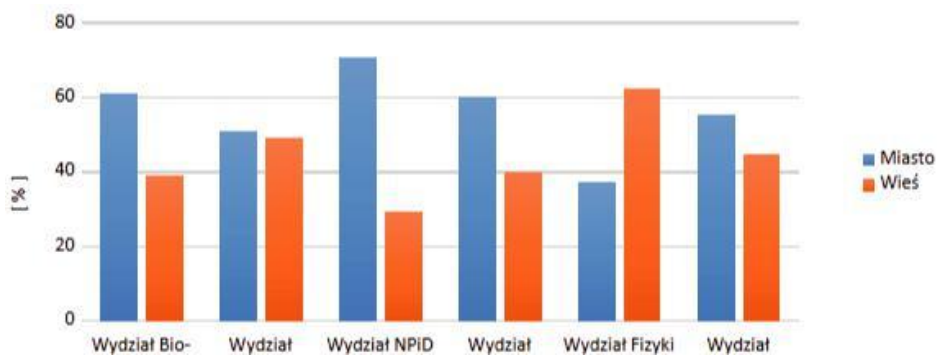
²⁰⁶) J. Drabik (1997), *Promocja aktywności fizycznej* (wprowadzenie do problematyki), cz. III, AWF Gdańsk

²⁰⁷) WHO (2016), *Physical Activity...*

²⁰⁸) A. Barys, S.T. Leatherdale, N. Kreiger (2011), Importance of frequency, intensity, time and type (FITT), in physical activity assessment for epidemiological research, „Canadian Journal of Public Health”, 102 (3), 174 – 175

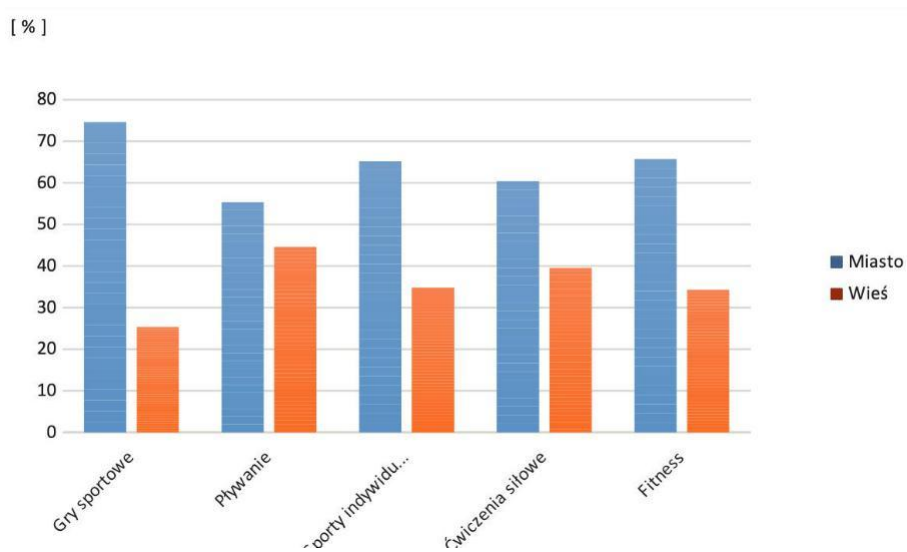
²⁰⁹) Ł. Bien (2019), *Wpływ rekreacyjnej aktywności fizycznej na społeczno – gospodarcze aspekty bezpieczeństwa narodowego w świetle literatury*, Wydawnictwo Uniwersytet Jagielloński

Ryc. 2 Miejsce zamieszkania studentów, z poszczególnych Wydziałów



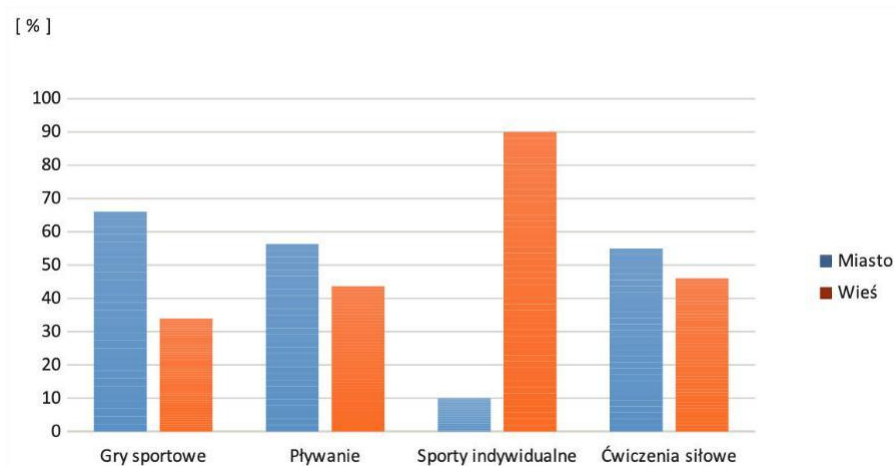
Źródło: opracowanie własne

Ryc. 3 Miejsce zamieszkania studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 4 Miejsce zamieszkania studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego

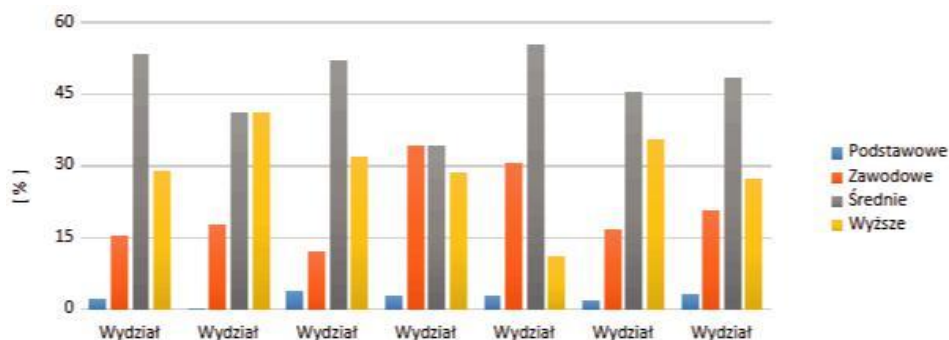


Źródło: opracowanie własne

Uzyskanie określonego poziomu wykształcenia jest głównym środkiem awansu społecznego i zawodowego, oznacza także podniesienie poziomu kulturalnego, poszerzenie

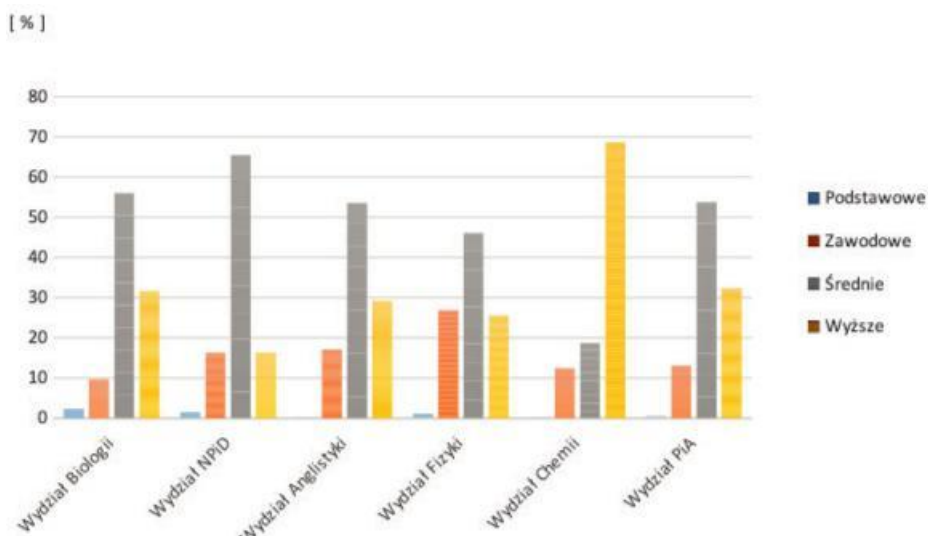
zainteresowań, tworzenie nowego zespołu aspiracji i dążeń^{210,211}. W charakterystyce struktury wykształcenia rodziców uwzględniono cztery kategorie, oddzielne dla matek i ojców. Okazało się, że najliczniejszą grupę (blisko 50%) w obu zespołach badanych stanowią matki z wykształceniem średnim, najmniejszą zaś z wykształceniem podstawowym (Tab. 83). Jedynym wyjątkiem w przypadku mężczyzn, w którym większość matek posiadała wykształcenie wyższe byli studenci z Wydziału Chemii. (Ryc. 5). Dokonując analizy ze względu na podział młodzieży według wybranego typu zajęć z wychowania fizycznego (Tab. 84) okazuje się, że zarówno u kobiet jak i mężczyzn dominują rodzice, którzy zakończyli swoją edukację na poziomie średnim. Wyjątek stanowią matki studentek uczęszczających na zajęcia z sporty indywidualne (nieco ponad 60%), posiadające wykształcenie wyższe (Ryc. 6). W przypadku matek reprezentujących wykształcenie zawodowe największy odsetek uplasował się wśród Wydziału Anglistyki i Wydziału Fizyki (Ryc. 7). U ogółu badanej młodzieży odnotowano niewielki odsetek matek z wykształceniem podstawowym.

Ryc. 5 Wykształcenie matek studentek z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 6 Wykształcenie matek studentów z poszczególnych Wydziałów

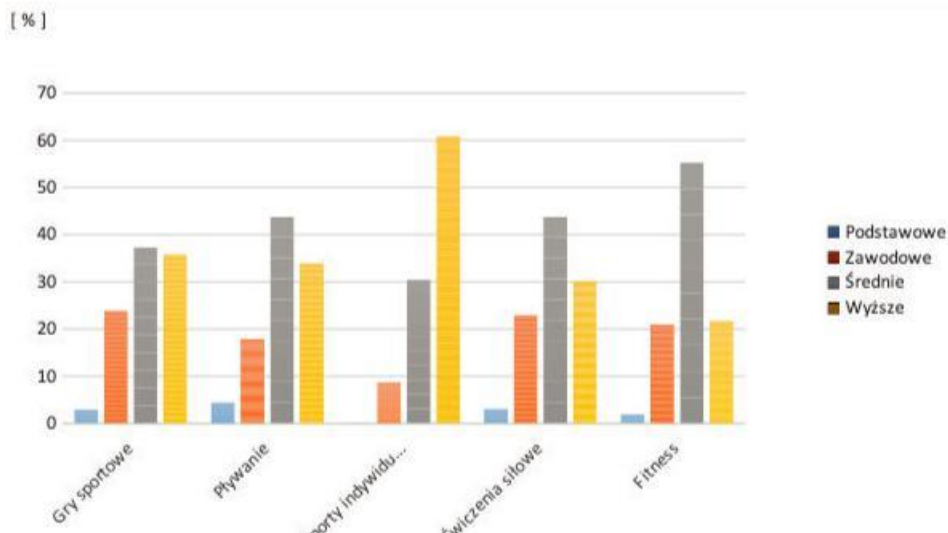


Źródło: opracowanie własne

²¹⁰⁾ J. Troszczyński (2010), *Aktywność fizyczna studentów jako element wychowania zdrowotnego*. Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 31, 45-58.

²¹¹⁾ W. Osiński (2011), *Teoria wychowania...*

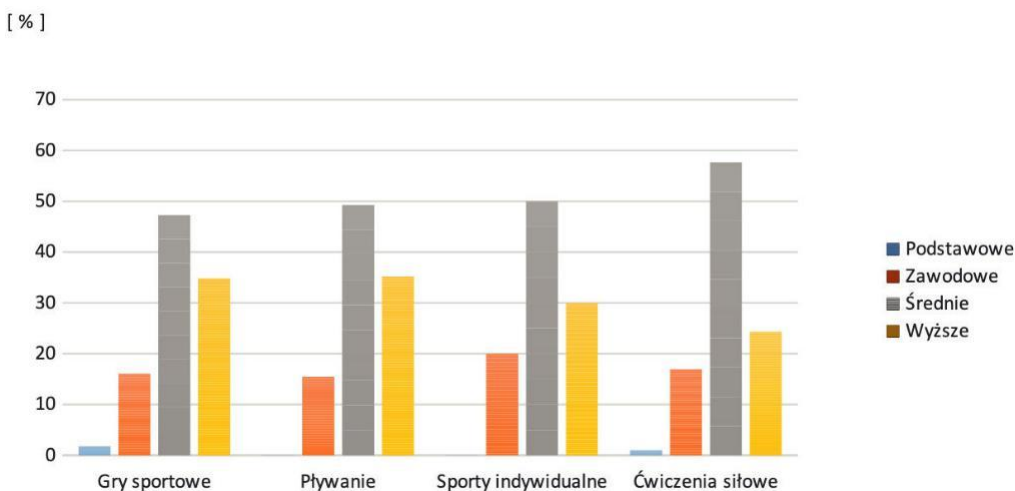
Ryc. 7 Wykształcenie matek studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

Zdecydowana większość matek studentów posiadających wykształcenie średnie (Ryc. 8). Najliczniejszą grupą mężczyzn wybierała (58%) zajęcia ćwiczenia siłowe z oferty zajęć z wychowania fizycznego.

Ryc. 8 Wykształcenie matek studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego



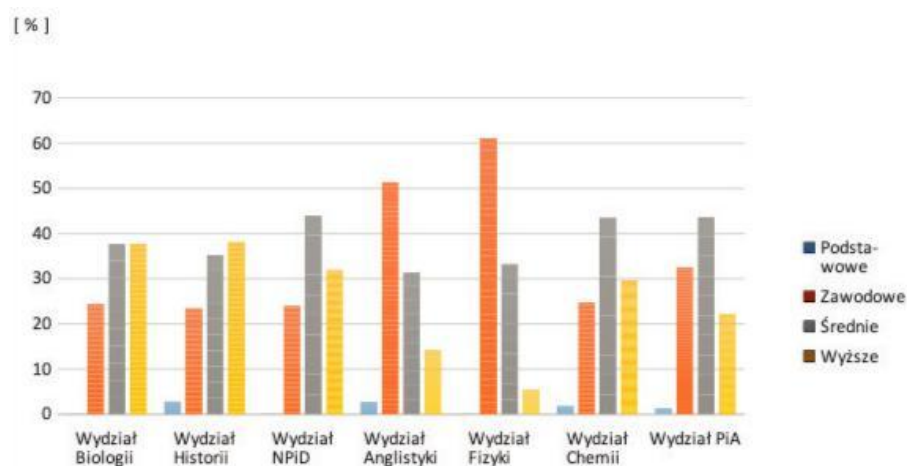
Źródło: opracowanie własne

Z ryciny 9 i 10 (Tab. 85) wynika, że zdecydowana większość ojców studentek i studentów zakończyło edukację na poziomie średnim (nieco ponad 40%). Najliczniejszą grupę ojców z wykształceniem zawodowym stanowią ojcowie studentek z Wydziału Fizyki (61%), a studentów z Wydziału Chemii (37,5%). Zaobserwowano, że zarówno córki jak też synowie ojców z wykształceniem wyższym wybierali zajęcia z sporty indywidualne (Tab. 86). Najliczniejszą grupę wśród studentek (Ryc. 11, Tab. 86), których ojcowie uzyskali wykształcenie średnie stanowiły dziewczęta, które wybrały zajęcia z pływania

(46%), natomiast w przypadku studentów (Ryc. 12, Tab. 86) najliczniejszą grupę reprezentowała młodzież męska uczęszczająca na pływanie.

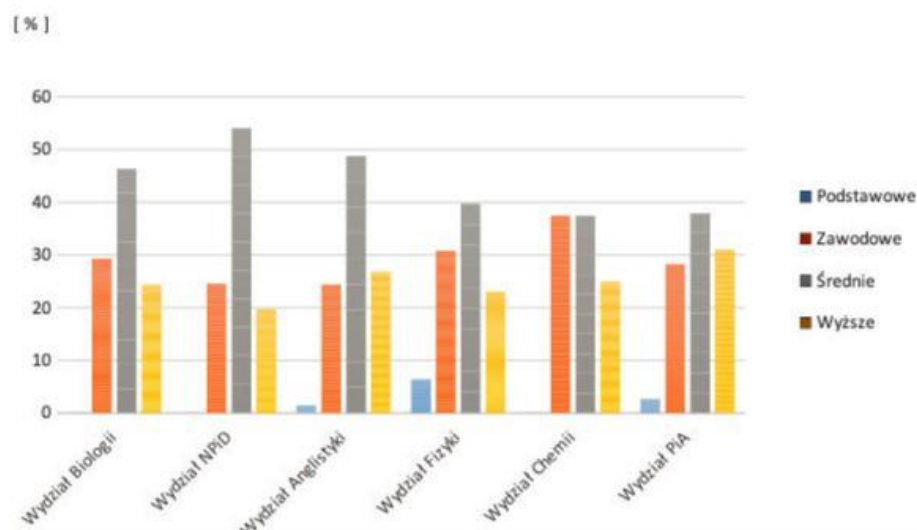
Można zaobserwować, że ojcowie zarówno studentek jak i studentów legitymują się na ogół niższym poziomem wykształcenia niż matki, których odsetek zwłaszcza z wykształceniem wyższym jest większy.

Ryc. 9 Wykształcenie ojców studentek z poszczególnych Wydziałów



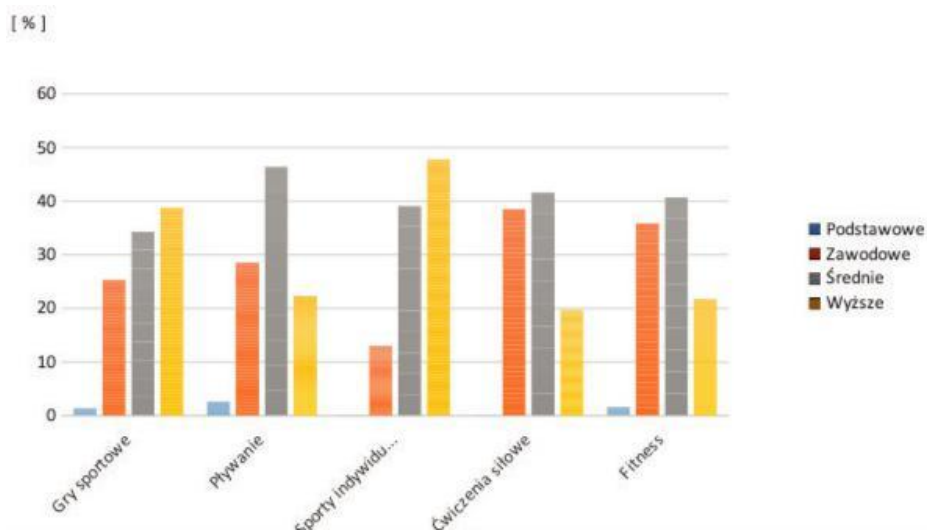
Źródło: opracowanie własne

Ryc. 10 Wykształcenie ojców studentów z poszczególnych Wydziałów



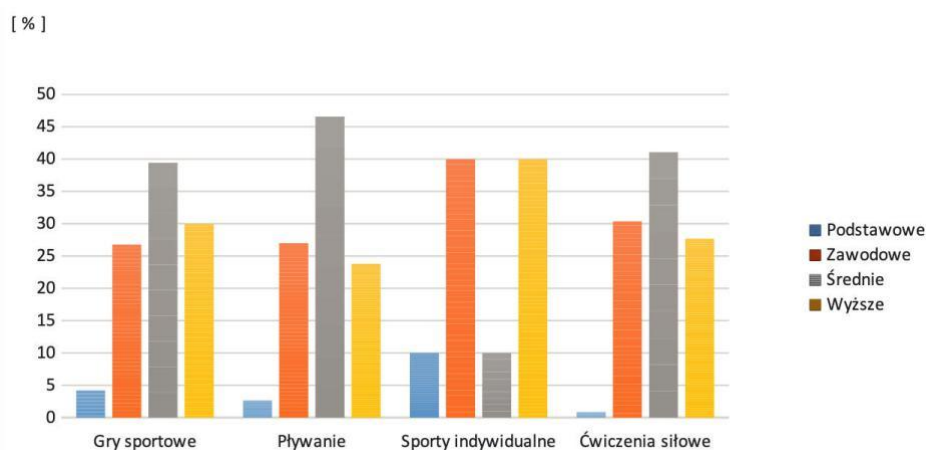
Źródło: opracowanie własne

Ryc. 11 Wykształcenie ojców studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 12 Wykształcenie ojców studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

W społeczeństwie polskim liczba dzieci w rodzinie jest uzależniona od wykształcenia rodziców, a co często się z tym wiąże od sytuacji materialnej.^{212,213,214} Z przeprowadzonych badań ankietowych wynika, że największy odsetek młodzieży (ponad 55%) studiującej na Uniwersytecie Adama Mickiewicza pochodzi z rodzin posiadających jedno dziecko (Tab. 87). Jędynaczki najczęściej wybierały studia na Wydziale Chemii (Ryc. 13), a jędynacy Wydział Anglistyki (Ryc. 14). Okazuje się, że studentki nie posiadające rodzeństwa najczęściej wybierały zajęcia na pływalni i w siłowni (Ryc. 15), a studenci jędynacy (Ryc. 16) zajęcia gry sportowe oraz ćwiczenia siłowe. Najliczniejszą grupę

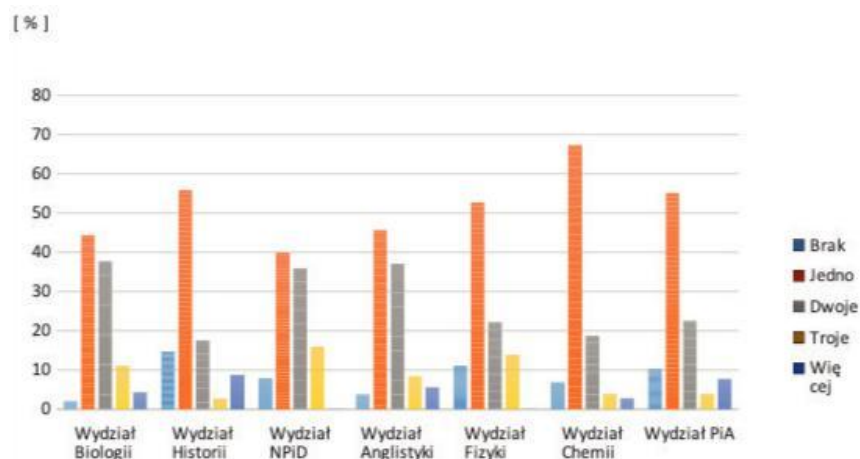
²¹²⁾H. Colleran [i in] (2014), Badacze: wykształcenie twoich sąsiadek wpływa na to, ile masz dzieci, Wydawca PAD – Nauka Polska

²¹³⁾A. Durewicz (2014), Ilość dodatków uzależniona jest od liczby dzieci /www.prawo.pl/samorząd/

²¹⁴⁾A. Bartusik (2022), Czy dziecko wpływa na zdolność kredytową? Jak posiadane dziecko wpływa na ofertę bankową. (www.gabinetyrozwoju.pl/aktualności),

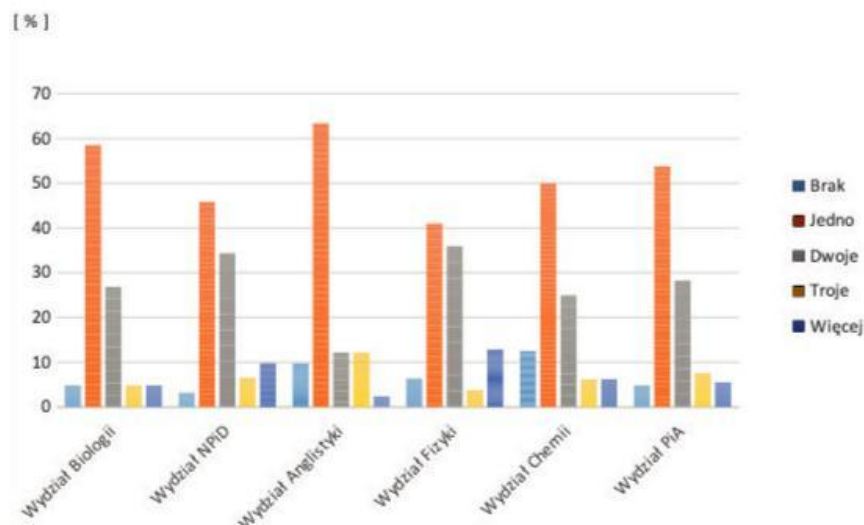
studentek z jednym rodzeństwem stanowiły te, które wybrały zajęcia z gier sportowych oraz siłowni (ponad 70%). Duży odsetek studentów z rodzin wielodzietnych uczęszcza za zajęcia z pływania (Tab. 88).

Ryc. 13 Liczba rodzeństwa studentek z poszczególnych Wydziałów



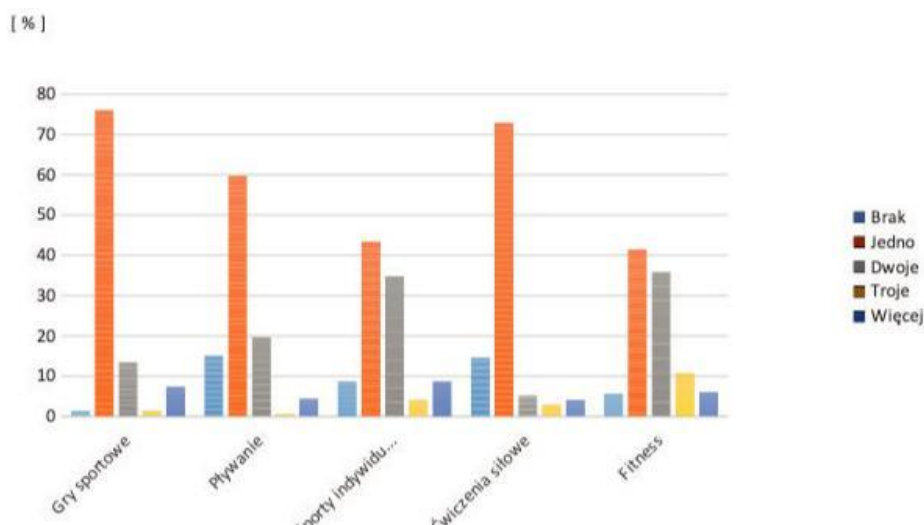
Źródło: opracowanie własne

Ryc. 14 Liczba rodzeństwa studentów z poszczególnych Wydziałów



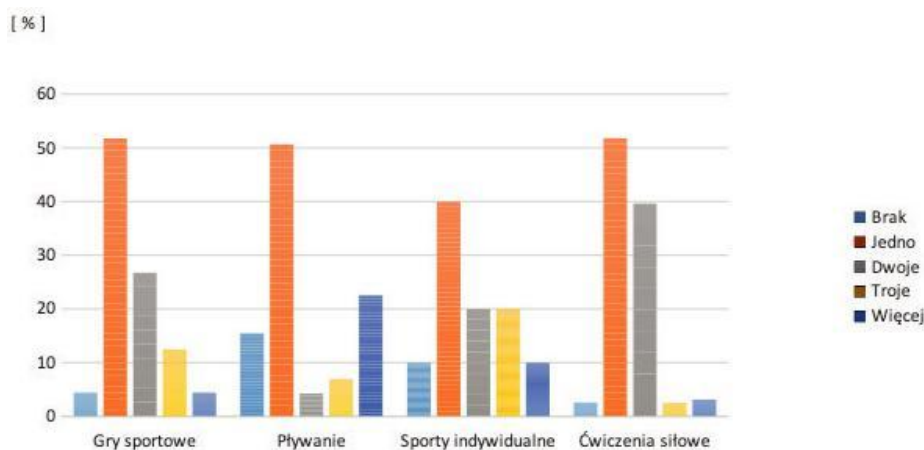
Źródło: opracowanie własne

Ryc. 15 Liczba rodzeństwa studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego.



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 16 Liczba rodzeństwa studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego

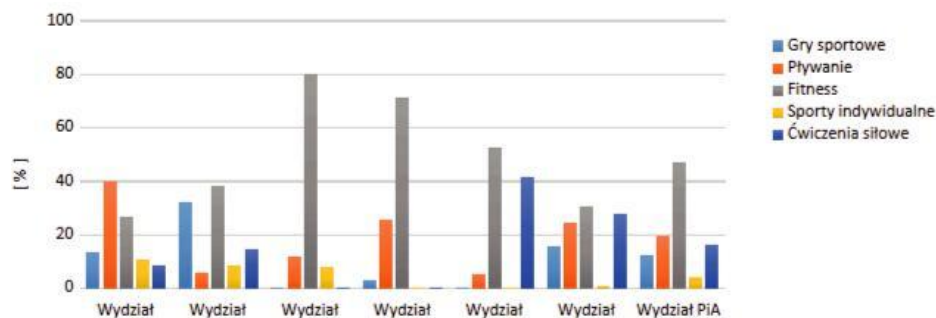


Źródło: opracowanie własne

5.2.2. Aktywność fizyczna i sportowa

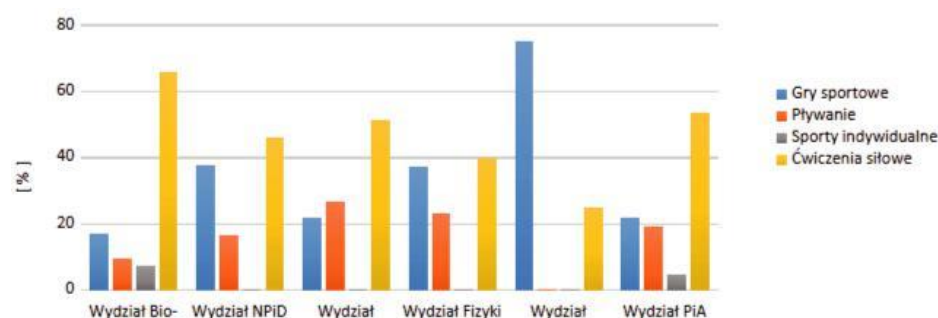
Wszyscy studenci pierwszego roku studiów w październiku 2018 r. zadeklarowali się na jaki rodzaj zajęć z wychowania fizycznego będą uczęszczać w ciągu roku akademickiego. Największym zainteresowaniem wśród studentek (Ryc. 17, Tab. 89) cieszyły się zajęcia z fitnessu, który wybrało 45% badanych. Była to najbardziej preferowana forma aktywności fizycznej na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, Anglistyki, Wydziale Fizyki oraz Prawa i Administracji. Studenci natomiast (Ryc. 18, Tab. 89) najczęściej wybierali zajęcia z ćwiczeń siłowych (blisko 49%). Wyjątek stanowił Wydział Chemii. Na tym Wydziale ponad 70% mężczyzn zadeklarowało chęć udziału w zajęciach z gier sportowych. Najmniejszy odsetek respondentek jak i respondentów wybrało zajęcia z sporty indywidualne.

Ryc. 17 Wybór zajęć z wychowania fizycznego przez studentki



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 18 Wybór zajęć z wychowania fizycznego przez studentów



Źródło: opracowanie własne

W dzisiejszych czasach pożądanym jest aby człowiek część czasu wolnego poświęcał na aktywność fizyczną. Ma to swoje uzasadnienie w pozytywnym wpływie na zdrowie somatyczne, społeczne i psychiczne. Systematyczny udział człowieka w aktywności fizycznej prowadzi do korzystnych zmian czynnościowych wielu układów. Wzmacnia układ kostno – stawowy, układ krążenia i układ oddechowy a regularność ćwiczeń jest jednym z podstawowych warunków uzyskiwania korzystnych zmian fizjologicznych. Osiągnięcie poprawy i utrzymania na wysokim poziomie zdolności motorycznych, powinno być dążeniem każdego człowieka bez względu na wiek. Jest to jednak możliwe między innymi poprzez systematyczność aktywności fizycznej, którą należy uprawiać stosownie do wydolności i osobistych predyspozycji. Uprawianie aktywności fizycznej powinno być ważnym elementem zachowań zdrowotnych młodych ludzi.^{215,216,217,218,219,220,221}

²¹⁵⁾ A. Kaiser, M. Sokołowski, (2010), *Elementy promocji zdrowia rodziny...*

²¹⁶⁾ D. Umiasłowska (2001), *Sprawność fizyczna studentów uczelni szczecińskich*, Wydawnictwo zeszyty naukowe nr 18 (325), 29 – 43

²¹⁷⁾ E. Bielawska – Badaorowicz E. (2012), *Zdrowie Prokreacyjne i zdrowie psychiczne...*

²¹⁸⁾ W. Siwiński, R. Rasiński (2014), *Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

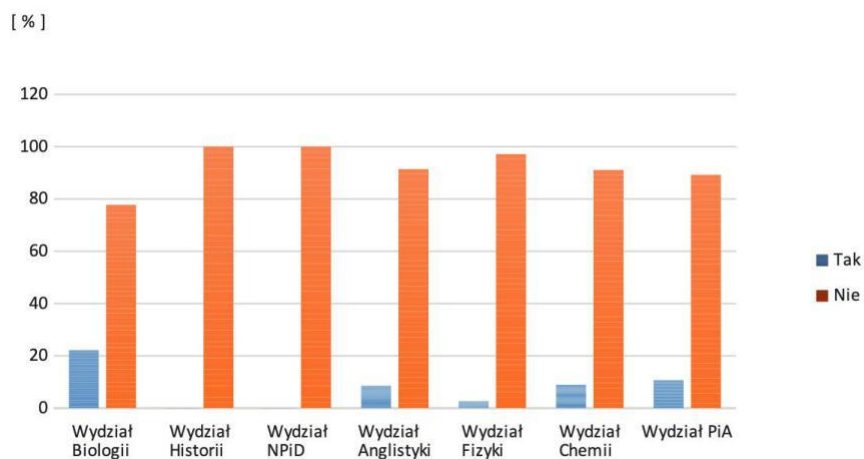
²¹⁹⁾ M. Sokołowski, *Morfofunkcjonalne i zdrowotne charakterystyki...*

²²⁰⁾ S. Kosciółek (2019), *Profilowanie studentów korzystających z komercyjnych obiektów sportowych: Czy miejsce aktywności ma znaczenie?*, Wydawnictwo Uniwersytet Marii Curie – Skłodowskiej

²²¹⁾ K. Wantuch (2020), *Wpływy regularnej aktywności fizycznej na przebieg cyklu menstruacyjnego kobiet w wieku rozrodczym*, Wydawnictwo Uniwersytet Jagielloński

Młodzież Uniwersytetu Adama Mickiewicza jak wynika z badań ankietowych nie jest aktywna fizycznie. W zdecydowanej większości nie uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych poza obowiązkowymi zajęciami z wychowania fizycznego. W tej kwestii zaledwie 10% studentek i 20% studentów udzieliło odpowiedzi pozytywnej (Tab. 90). Największy odsetek respondentek (Ryc. 19) deklarujący udział w zajęciach sportowych znajduje się na Wydziale Biologii oraz Prawa i Administracji. W przypadku mężczyzn (Ryc. 20, Tab. 90) uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych na Wydziałach rozkłada się dość nierównomiernie (w granicach 20%) . Wyjątek stanowią studiujący na Wydziale Fizyki na którym zaledwie 1% mężczyzn zadeklarowało udział w omawianych zajęciach. Studentki, które zdecydowały się uczestniczyć w zajęciach z ćwiczeń siłowych oraz fitnessu (Ryc. 21, Tab. 91) najrzadziej biorą udział w dodatkowych zajęciach sportowych. W przypadku mężczyzn (Ryc. 22, Tab. 91) do tej grupy należą osoby odbywające zajęcia z sporty indywidualne.

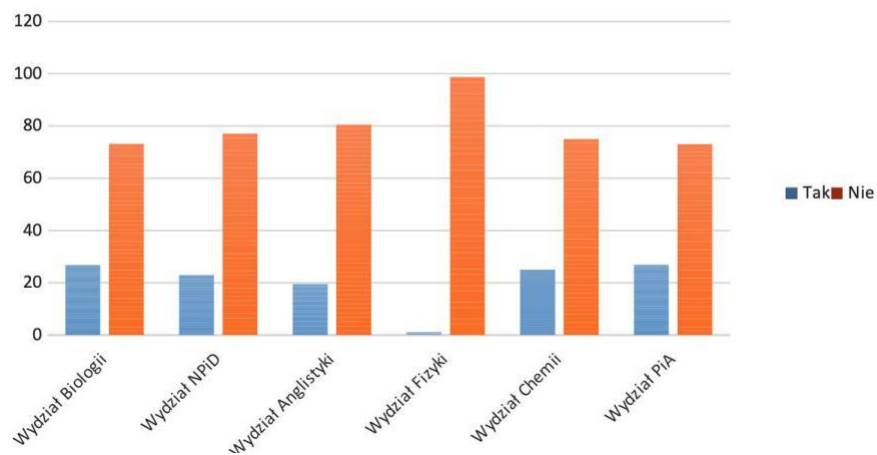
Ryc. 19 Udział studentek z poszczególnych Wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 20 Udział studentów z poszczególnych Wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych

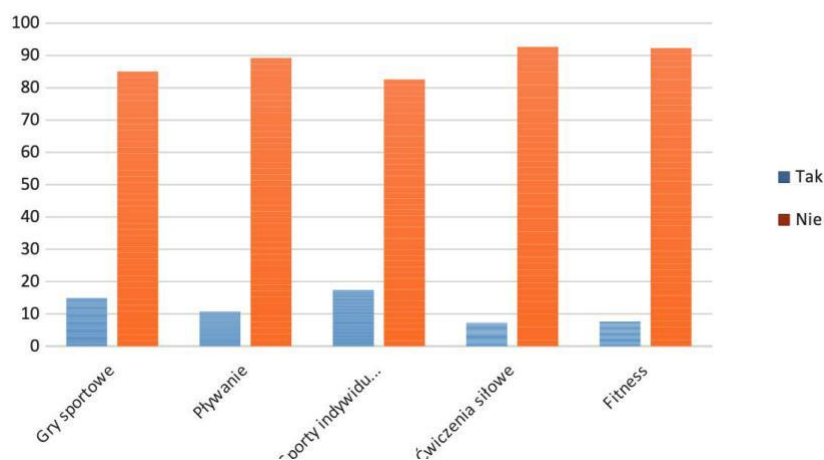
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 21 Udział studentek w dodatkowych zajęciach sportowych a wybór zajęć z wychowania fizycznego

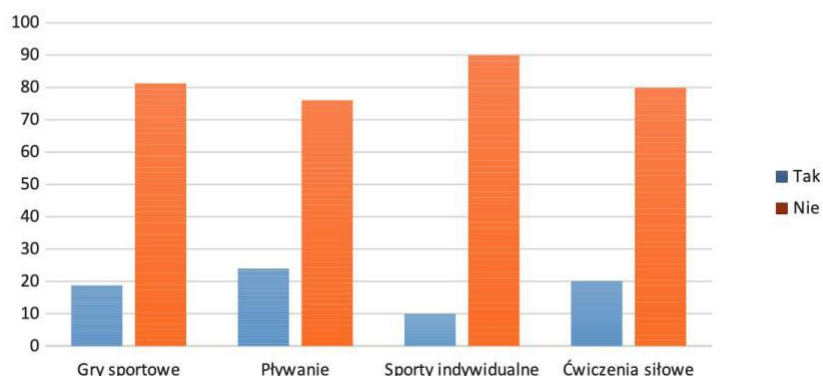
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 22 Udział studentów w dodatkowych zajęciach sportowych a wybór zajęć z wychowania fizycznego

[%]

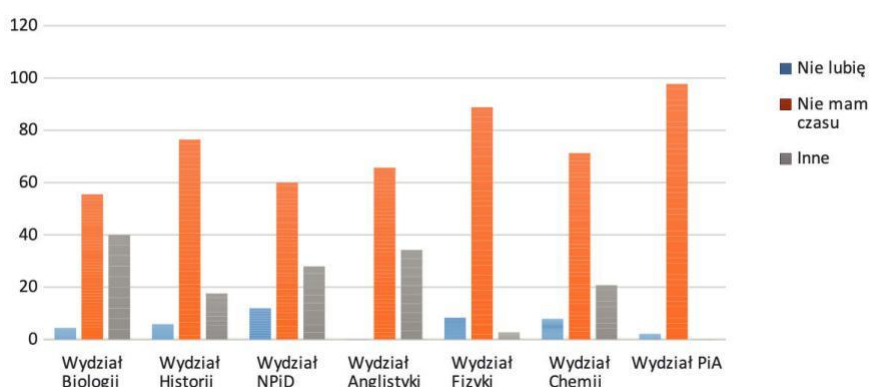


Źródło: opracowanie własne

Program kształcenia na pierwszym roku studiów, którym objęci są studenci wszystkich Wydziałów jest bardzo obszerny. Być może właśnie dlatego na pytanie ankietowe dotyczące powodu nie uprawiania sportu zdecydowała większość respondentek (84%), a także respondentów (54%) uznała brak czasu (Tab. 92). Wyjątek stanowią mężczyźni z Wydziału Biologii (Ryc. 25, Tab. 93), które zadeklarowały udział w zajęciach z gier sportowych (22%) oraz studenci (Ryc. 26, Tab. 93) z sporty indywidualne (40%). Liczny odsetek studentów, bo 45% z zajęć z gier sportowych oraz 41% z zajęć w siłowni stwierdzili jednoznacznie, że są również inne powody nie uprawiania sportu.

Ryc. 23 Dlaczego studentki z poszczególnych Wydziałów nie uprawiają sportu?

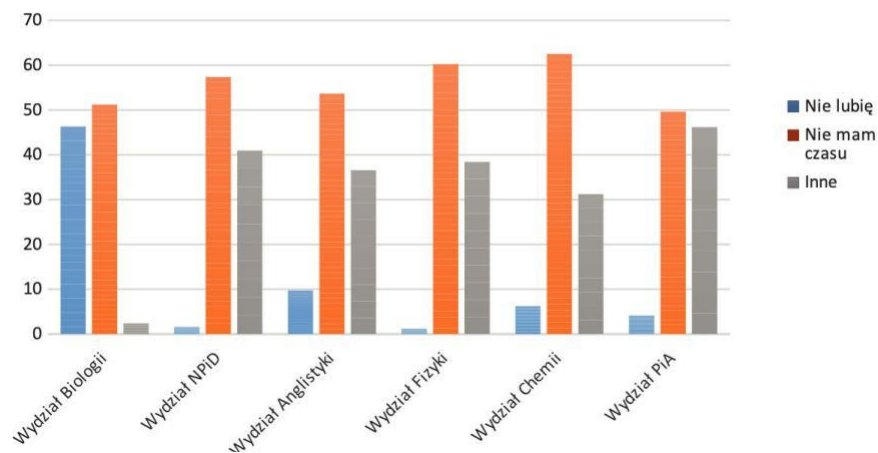
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 24 Dlaczego studenci z poszczególnych Wydziałów nie uprawiają sportu?

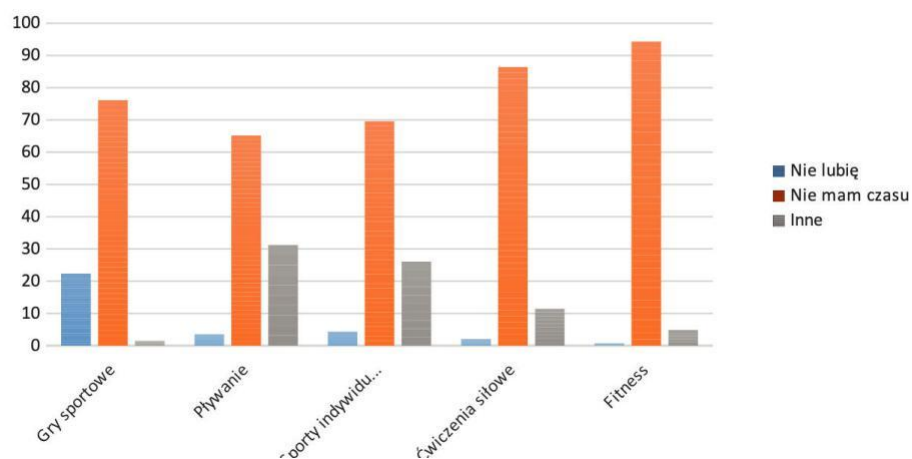
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 25 Dlaczego studentki z poszczególnych grup zajęć z wychowania fizycznego nie uprawiają sportu?

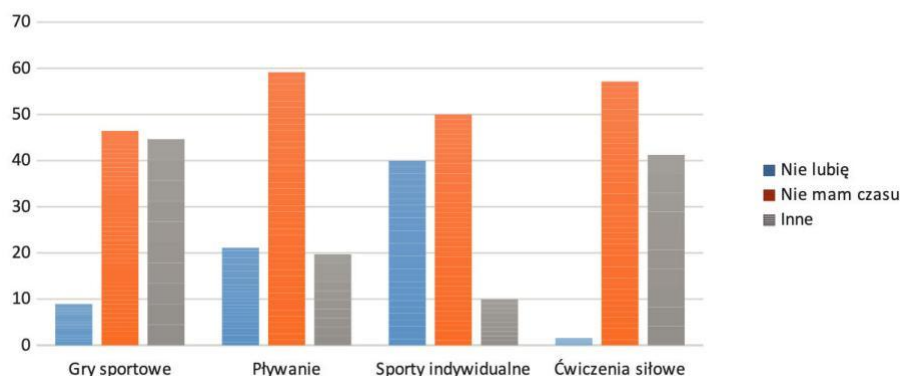
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 26 Dlaczego studenci z poszczególnych grup zajęć z wychowania fizycznego nie uprawiają sportu?

[%]

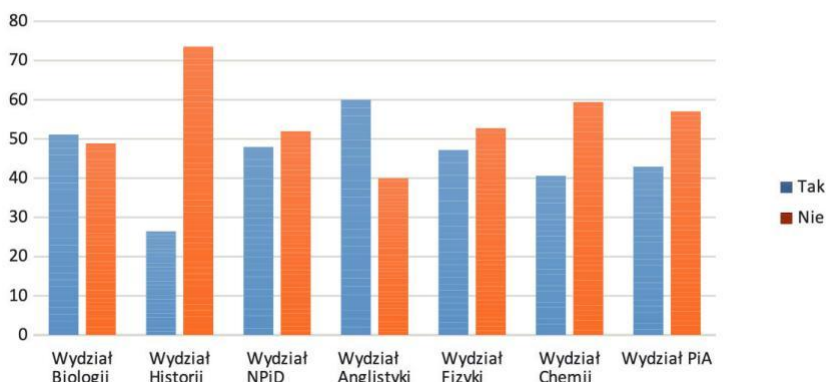


Źródło: opracowanie własne

Młodzież Uniwersytetu Adama Mickiewicza odpowiedziała również na pytanie czy czas wolny poświęcasz na uprawianiu sportu. Wśród kobiet najliczniejszą grupę przeznaczającą czas wolny na ćwiczenia odnotowano a Wydziale Anglistyki, gdzie blisko 60% udzieliło odpowiedzi pozytywnej na zadane pytanie, a wśród mężczyzn na Wydziale Biologii blisko 100%. Najmniejsza natomiast ilość ankietowanych wynosząca 26% kobiet z Wydziału Historii (Ryc. 27, Tab. 94) oraz podobna frakcja mężczyzn z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (Ryc. 28, Tab. 94) odpowiedziała twierdząco. Aż 95,5% respondentek z gier sportowych (Ryc. 29, Tab. 95) i 80% respondentów z grupy sporty indywidualne (Ryc. 30, Tab. 95) nie poświęca wolnego czasu na uprawianie sportu.

Ryc. 27 Czy czas wolny studentki z poszczególnych Wydziałów poświęcają na uprawianie ćwiczeń fizycznych?

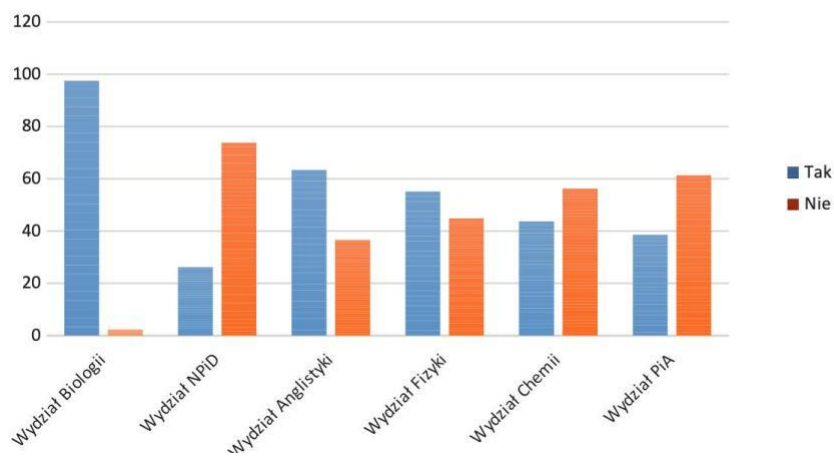
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 28 Czy czas wolny studenci z poszczególnych Wydziałów poświęcają na uprawianie ćwiczeń fizycznych?

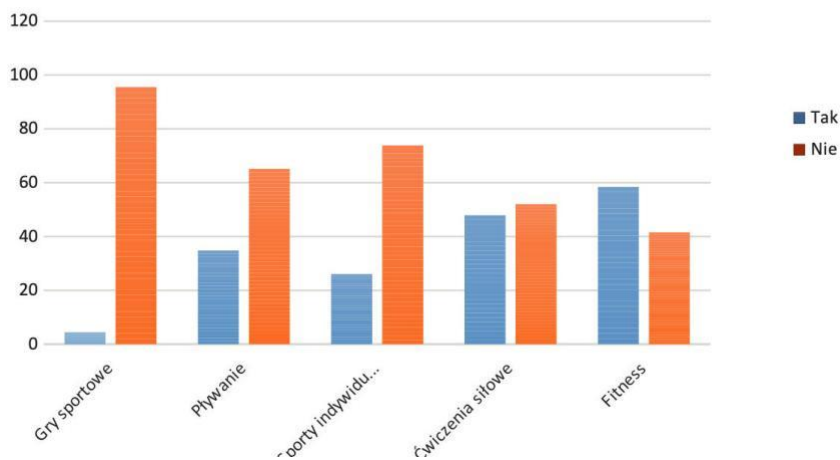
[%]



Źródło: opracowanie własne

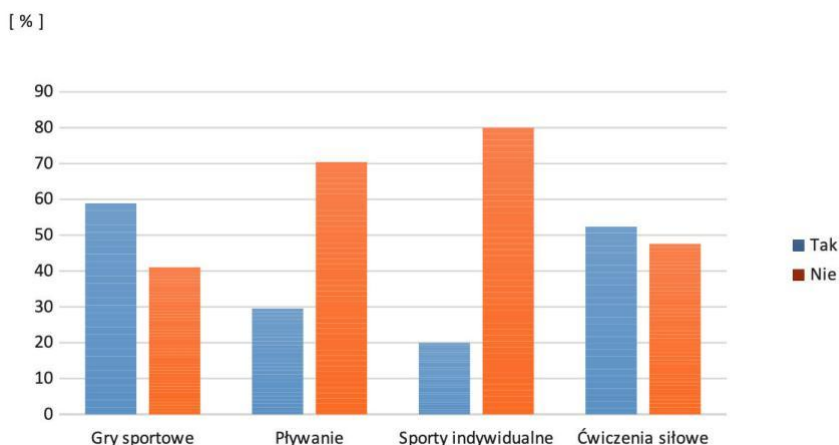
Ryc. 29 Czy czas wolny studentki z poszczególnych grup zajęć z wychowania fizycznego poświęcają na uprawianie ćwiczeń fizycznych?

[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 30 Czy czas wolny studenci z poszczególnych grup zajęć z wychowania fizycznego poświęcają na uprawienie ćwiczeń fizycznych?



Źródło: opracowanie własne

Niewątpliwie pewne nawyki czy zachowania wynosi się z domu.^{222,223} Obojętny stosunek rodziców do aktywności fizycznej własnych dzieci wynika z podobnej postawy rodziców własnej aktywności.^{224,225} Być może dlatego odsetek młodzieży uczestniczącej w dodatkowych zajęć sportowych jest taki niski ponieważ adekwatny nie do tego wyniku rodzice badanych studentów angażują się w tą sferę życia. Zaledwie po 31% rodziców studentek i studentów w przyszłości uprawiało bądź aktualnie uprawia sport. Największy odsetek rodziców nie mających do czynienia ze sportem wcale uplasował się na wydziale Anglistyki i dotyczy to zarówno matek I ojców badanych studentek (Ryc. 31, Tab. 96) jak i studentów (Ryc. 32, Tab. 96).

Aż 91% rodziców dziewcząt uczestniczących w zajęciach z fitnessu (Ryc. 33, Tab. 97) ponad 82% rodziców mężczyzny z gier sportowych i z ćwiczeń siłowych (Ryc. 34, Tab. 97) deklaruje iż nie uprawia sportu.

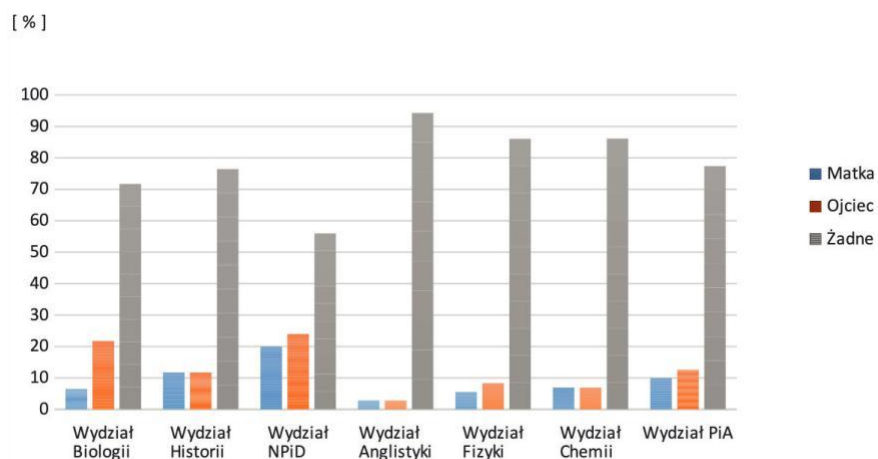
²²²) K. Denek (2006), *Pedagogiczne aspekty...*

²²³) K. Kwilecki (2011), *Rozważania o czasie wolnym, wybrane zagadnienia*. Wydawnictwo Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa – Katowice

²²⁴) J. Palacz (2012), *Rola rodziny a podejmowanie aktywności ruchowej przez studentów*, Wydawnictwo (Depot.ceon.pl)

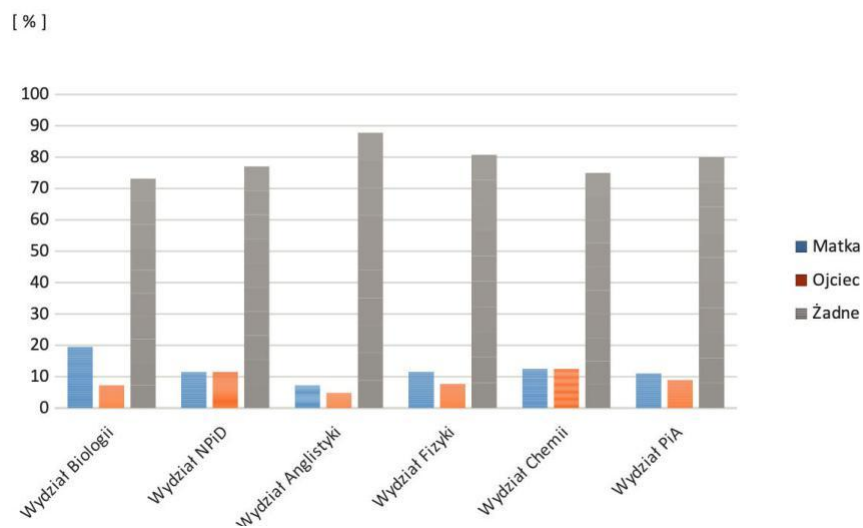
²²⁵) J. Pruban (2022), *Motywacje do wykonywania zdrowych nawyków aktywności fizycznej* (Epozytywna-opinia.pl)

Ryc. 31 Aktywność sportowa rodziców studentek z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

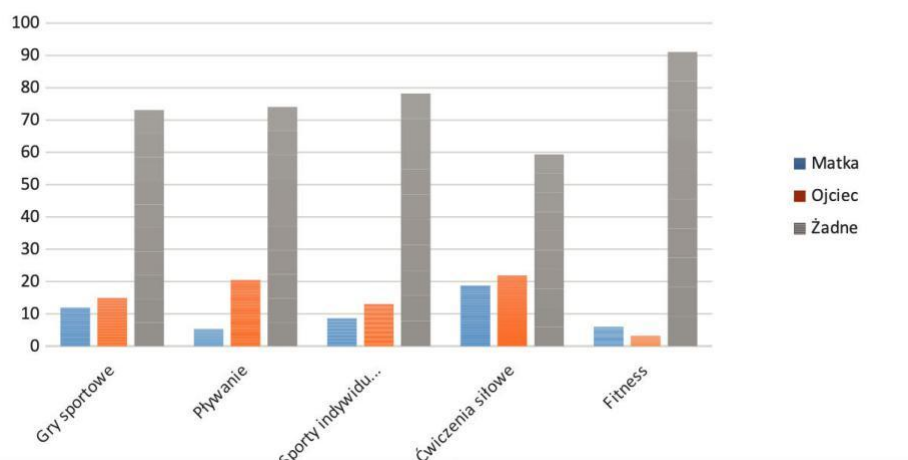
Ryc. 32 Aktywność sportowa rodziców studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 33 Aktywność sportowa rodziców studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego

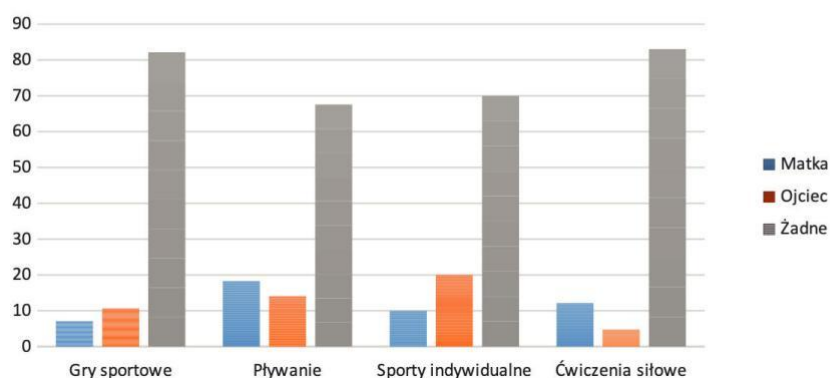
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 34 Aktywność sportowa rodziców studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego

[%]



Źródło: opracowanie własne

5.2.3. Powody motywacji aktywności fizycznej i sportowej oraz zachowania zdrowotne

Motywacja jest bardzo ważnym elementem w aktywności fizycznej. To stan gotowości człowieka do podjęcia określonego działania.^{226,227,228} Studentki najczęściej odpowiadały, że nauczyciele ze studium Wychowania Fizycznego w największym stopniu motywuje je do podejmowania aktywności fizycznej. Wyjątek stanowią studentki z wydziału Biologii. Badane wskazały na rodziców, których jak wynika z ryciny 35. (Tab. 98) odsetek podejmujących aktywny udział w sporcie był równie wysoki. Studentów natomiast

²²⁶⁾ M. Bronikowski (2012), *Dydaktyka wychowania fizycznego...*

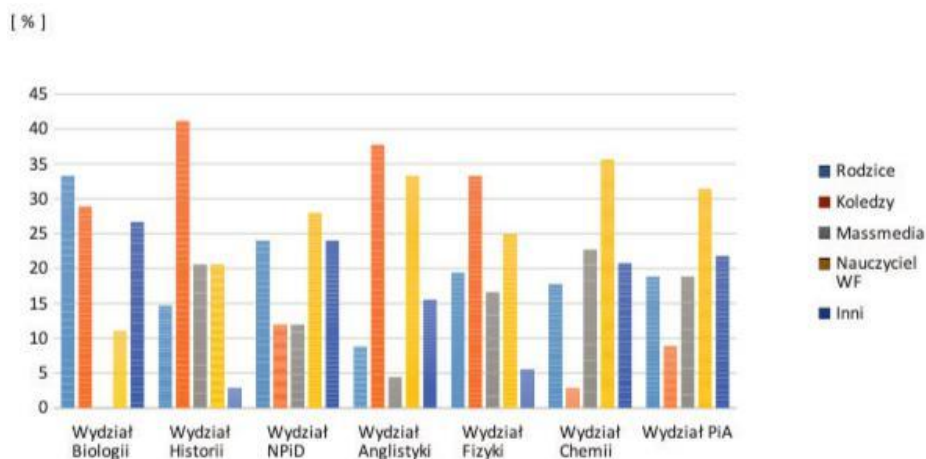
²²⁷⁾ M. Gołaszewski, Steliga (red), (2014), *Spoleczny wymiar aktywności...*

²²⁸⁾ W. Siwiński (2000), *Pedagogika kultury fizycznej...*

motywują najbardziej koledzy i koleżanki, a szczególnie jest to Widoczne na wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa oraz Anglistyki (Ryc. 36, Tab. 98).

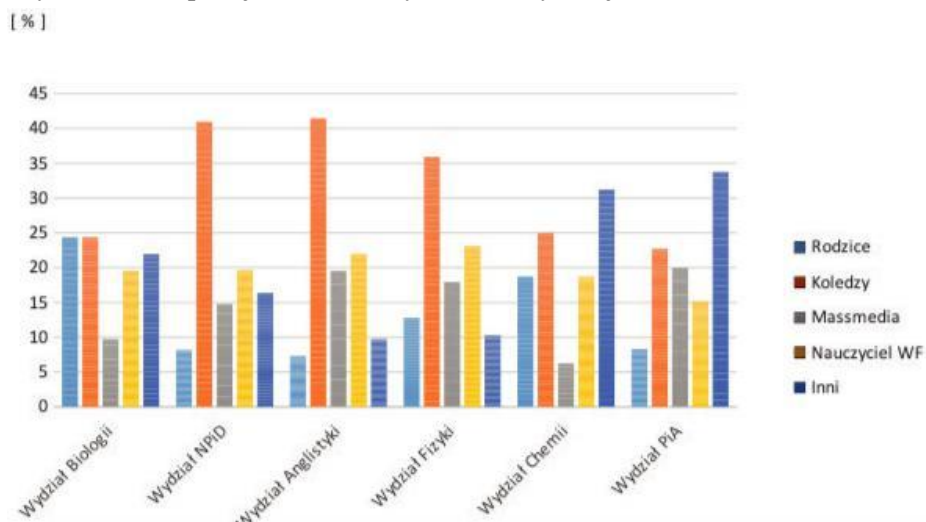
Ponad 73% kobiet z fitnessu (Ryc. 37, Tab. 99) i aż 53,5% mężczyzn uczęszczających na zajęcia z pływania (Ryc. 38, Tab. 99) jest motywowania odpowiednio przez nauczycieli WF oraz rówieśników.

Ryc. 35 Osoby motywujące studentki z poszczególnych Wydziałów do podejmowania aktywności fizycznej



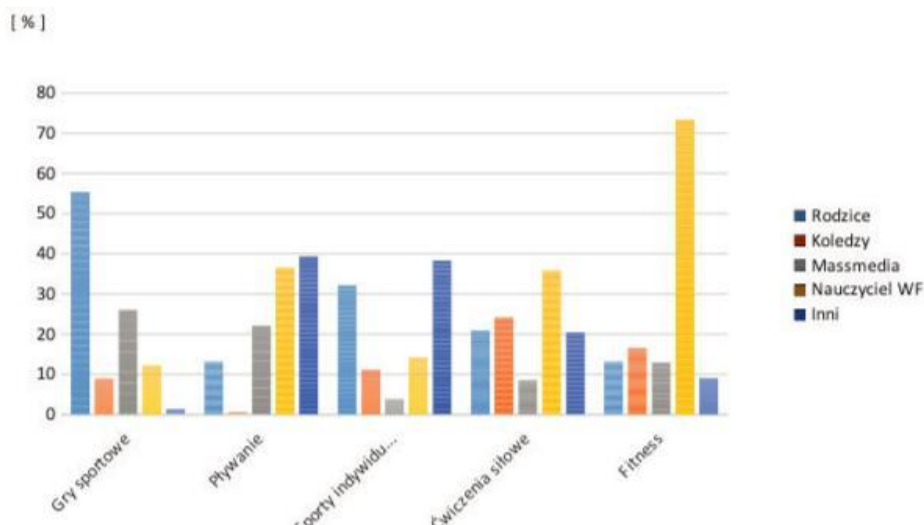
Źródło: opracowanie własne

Ryc. 36 Osoby motywujące studentów z poszczególnych Wydziałów do podejmowania aktywności fizycznej



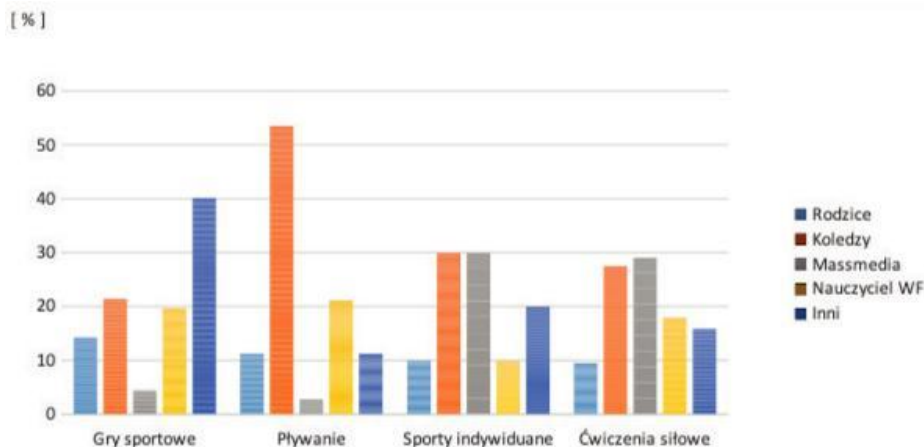
Źródło: opracowanie własne

Ryc. 37 Osoby motywujące studentki z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego do podejmowania aktywności fizycznej



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 38 Osoby motywujące studentów z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego do podejmowania aktywności fizycznej



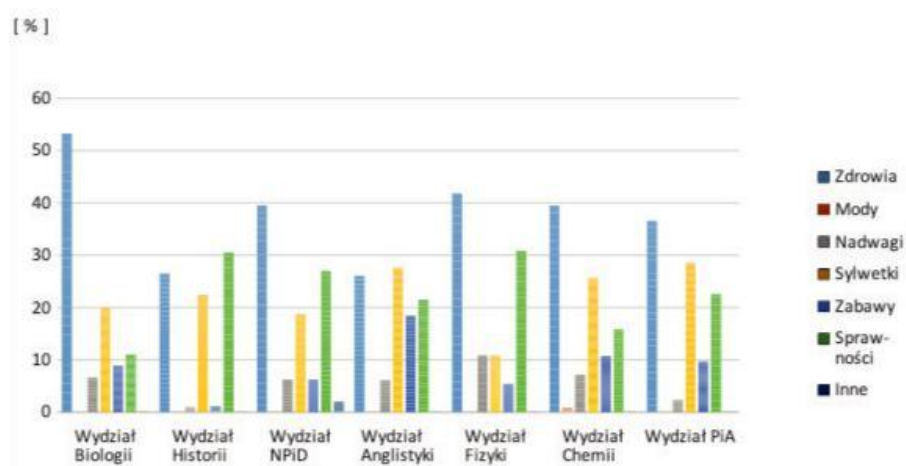
Źródło: opracowanie własne

Na postawiony w ankiecie pytanie o powód podejmowanej aktywności fizycznej Respondenci mieli do wyboru siedem odpowiedzi z możliwością wskazania kilku równocześnie. Jak wynika z ryciny 39 i 40 najczęściej kobiet (37%) odpowiedziało, że Zasadniczą przyczyną jest zachowanie zdrowia, nieco mniejsza frakcja (26%) ćwiczy w celu utrzymania zgrabnej sylwetki, a zaraz za nią o plasowała się odpowiedź dla sprawności (22%). Okazuje się, że Moda nie jest decydującym czynnikiem wpływu na podejmowaną aktywność wśród studentek (Tab. 100).

Również mężczyźni podają, że to właśnie zdrowie (33%) i sprawność (27%) jest głównym powodem podejmowania aktywności. Zaledwie po 5% zarówno kobiet i męż-

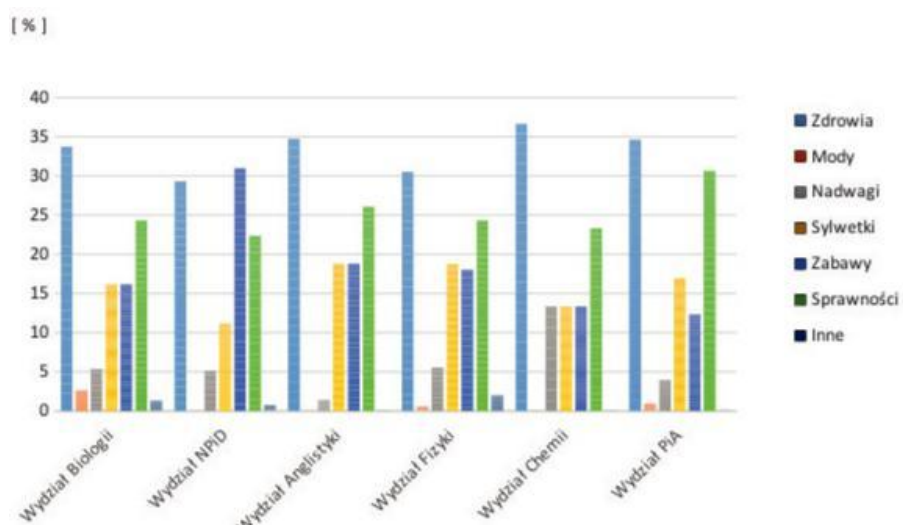
czyżn uważa, że nadwagę jest przyczyną dla której zdecydowali się podjąć ćwiczenia fizyczne. (Tab. 100 i 101)

Ryc. 39 Powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 40 Powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów

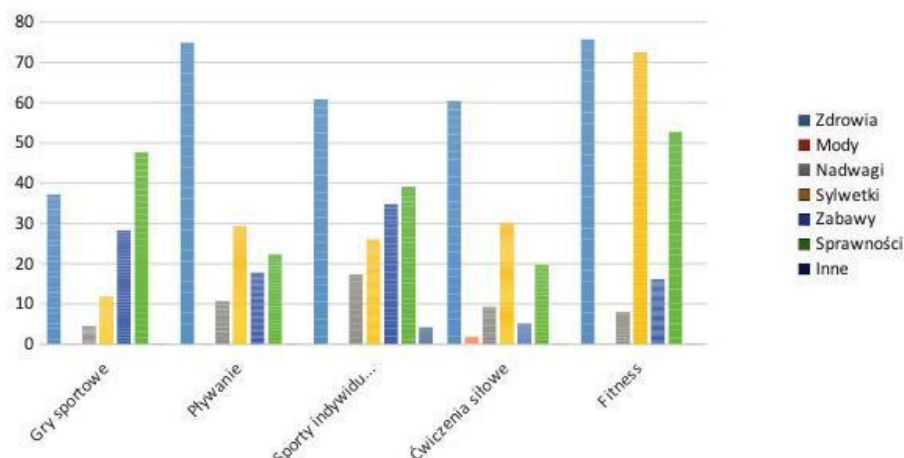


Źródło: opracowanie własne

Zaobserwowano, że zdrowie było najczęściej wskazywanym powodem podejmowanie aktywności fizycznej wśród studentów zajęć z pływania sporty indywidualne i w siłowni (Ryc. 41, Tab. 102). Odpowiedzi takiej udzieliło w każdym przypadku ponad 60% respondentek wymienionych dyscyplin. Dość często studenci w hierarchii ważności jako najważniejszy powód określali sprawność fizyczną. Tak było w grupie sporty indywidualne i pływackiej gdzie ponad 32% ankietowanych udzieliło tej odpowiedzi (Ryc. 42, Tab. 103).

Ryc. 41 Powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentki a wybór zajęć z wychowania fizycznego

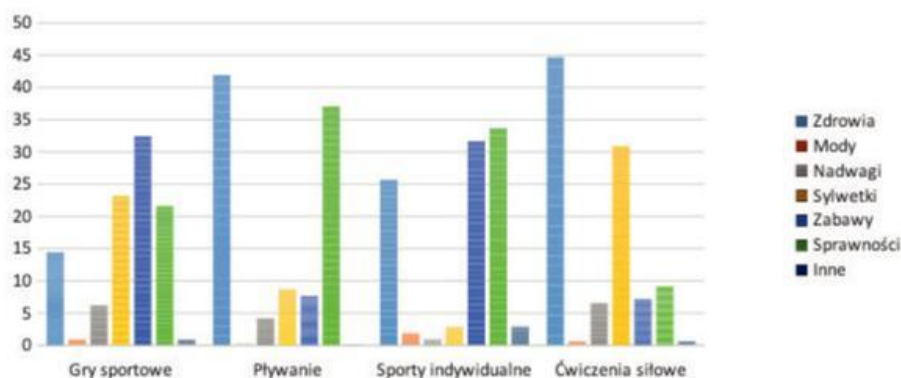
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 42 Powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego

[%]



Źródło: opracowanie własne

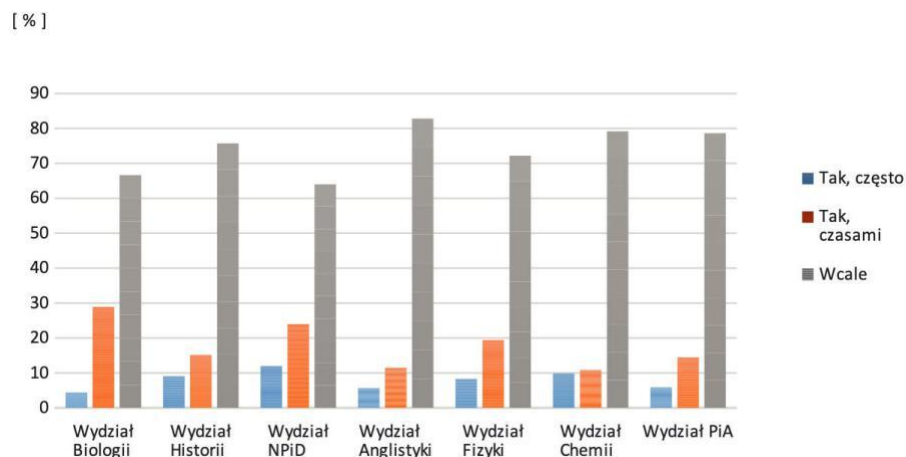
Palenie tytoniu jest olbrzymim problemem społecznym w Polsce. Około 10 000 000 Polaków pali regularnie 15 20 szt. papierosów dziennie.^{229,230} W świetle badań ogólnopolskich zadowalający jest zatem fakt, że młodzież Uniwersytetu Adama Mickiewicza w zdecydowanej większości nie jest zwolennikiem tego nałogu. Aż 77% kobiet i 73% mężczyzn odpowiedziało, że nie pali papierosów wcale. Najmniejszy odsetek palących kobiet odnotowano na wydziale Anglistyki (Ryc. 43, Tab. 104) oraz wśród uczęszczają-

²²⁹⁾ E. Szczech [i in.](2014), *Analiza świadomości zdrowotnych skutków palenia tytoniu wśród wybranych grup społecznych* wydawnictwo *problemy higieny i epidemiologii* 95 (4), 871 – 829

²³⁰⁾ A. Kozieł, B. Kawowski (2017), *Przegląd badań nad papierosami elektronicznymi w kontekście analizy literatury i zainteresowania społecznego*. Biomat Chem. Toksykol. – L1 65 – 74

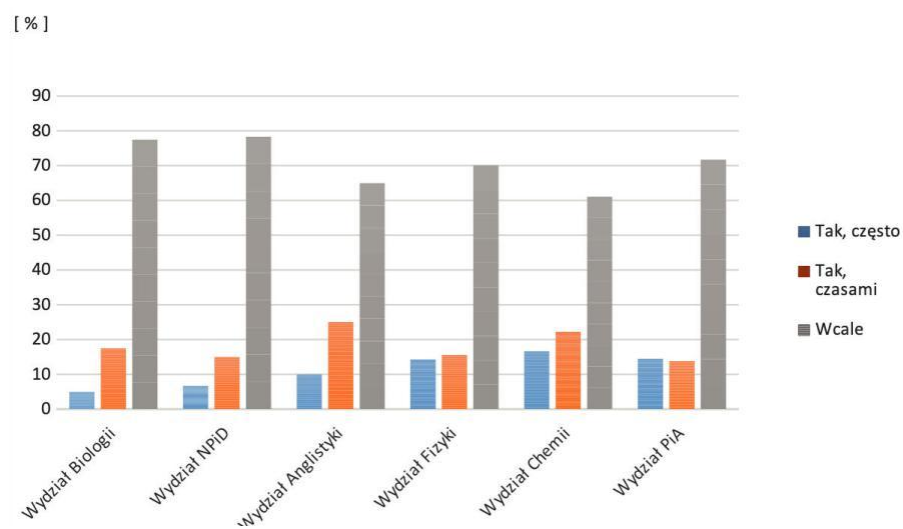
cych na gry sportowe (Ryc. 44, Tab. 105). Najczęściej spotykani palacze występują wśród mężczyzn kształcących się na Wydziale Chemii (Ryc. 45, Tab. 104) oraz grupie odbywającej zajęcia z sporty indywidualne (Ryc. 46, Tab. 105).

Ryc. 43 Odsetek palących studentek z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

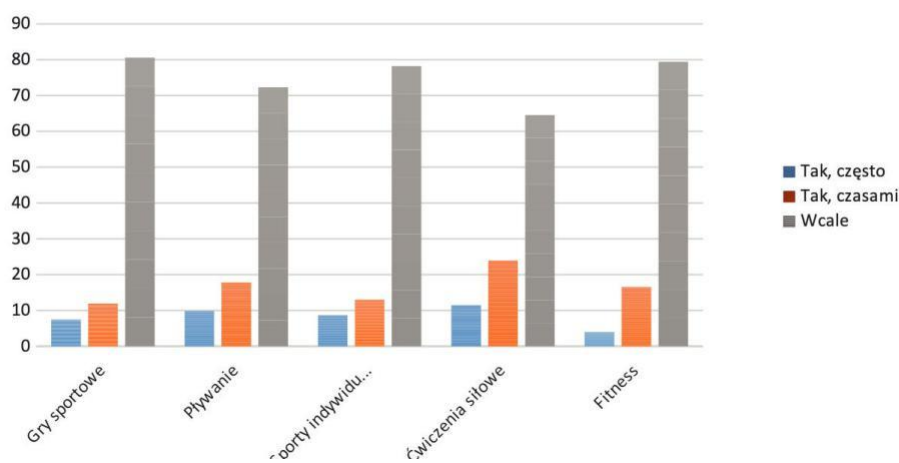
Ryc. 44 Odsetek palących studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 45 Odsetek palących studentek w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego

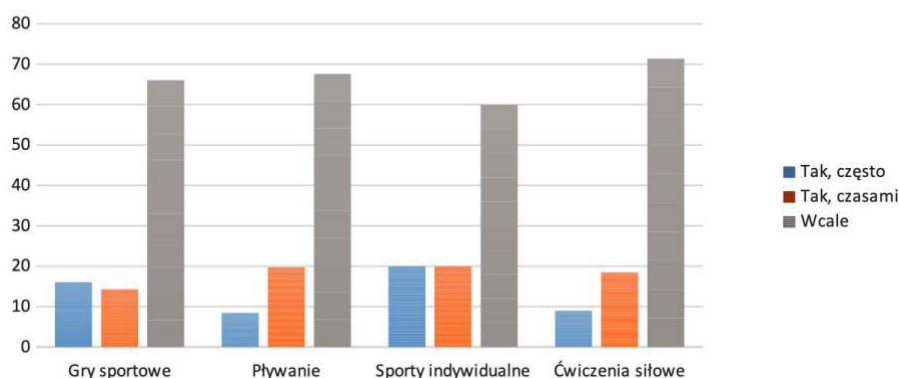
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 46 Odsetek palących studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego

[%]



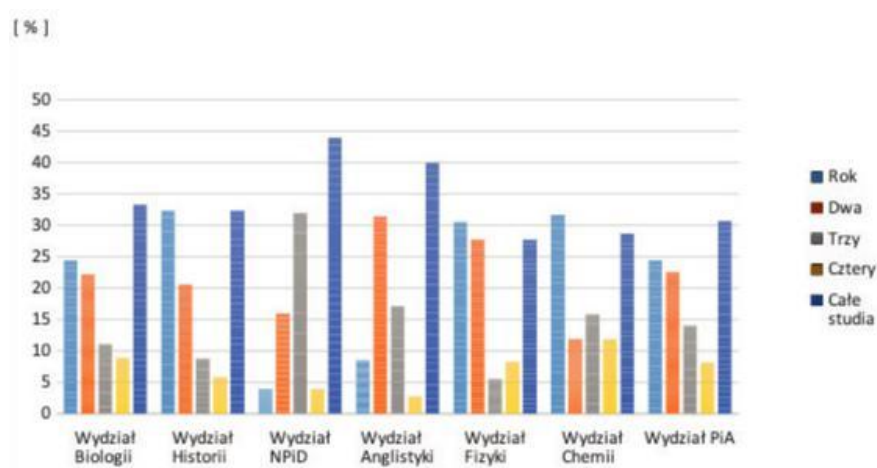
Źródło: opracowanie własne

Okres studiów jest ostatnim momentem, w którym młodzież może bezpłatnie uczestniczyć zorganizowanych zajęciach z Wychowania fizycznego. Wiąże się to z nabraniem odpowiednich przyzwyczajeń to tego rodzaju aktywności na przyszłość. Pociągające jest, że młodzież z tej uczelni zdecydowanie opowiedziała się za uczestnictwem w zajęciach przez cały okres trwania studiów. Jest to również cenna wskazówka dla władz uczelni, aby w przyszłości wzięła pod uwagę zapotrzebowanie społeczności akademickiej na tego typu zajęcia.

Wśród kobiet, które w największym odsetku (40%) postulowały chęć brania udziału w zajęciach z Wychowania fizycznego do końca trwania studiów były studentki z wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa i Anglistyki (Ryc. 47, Tab. 106). Zwraca uwagę fakt, że potrzeba odbywania zajęć z wychowania fizycznego na wszystkich latach

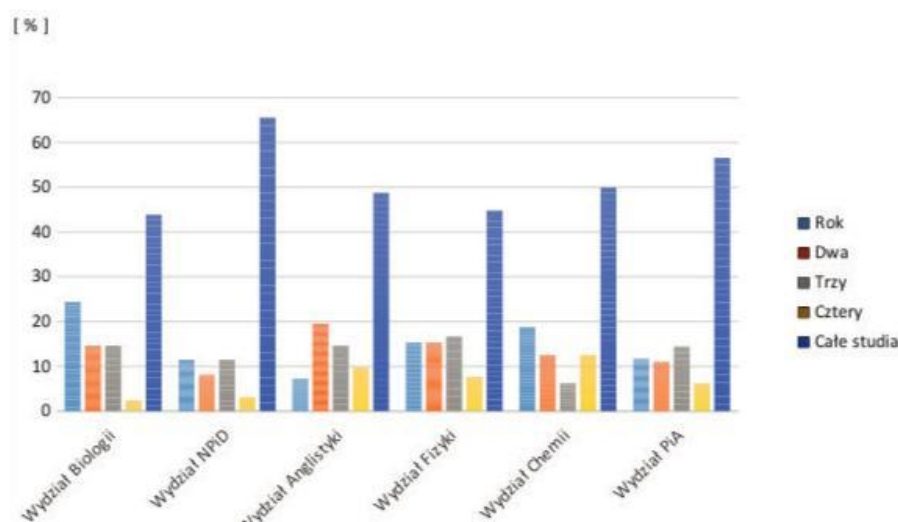
studiów części zgłaszali mężczyźni anizeli kobiety, przy czym odsetek zainteresowanych taką formą kontaktu z aktywnością fizyczną kształtował się w granicach od 44% w przypadku studentów z wydziału Biologii do 66% u studiujących Nauki Polityczne i Dziennikarstwa (Ryc. 48, Tab. 106).

Ryc. 47 Postulowany okres trwania zajęć z wychowania fizycznego przez studentki z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 48 Postulowany okres trwania zajęć z wychowania fizycznego przez studentów z poszczególnych Wydziałów

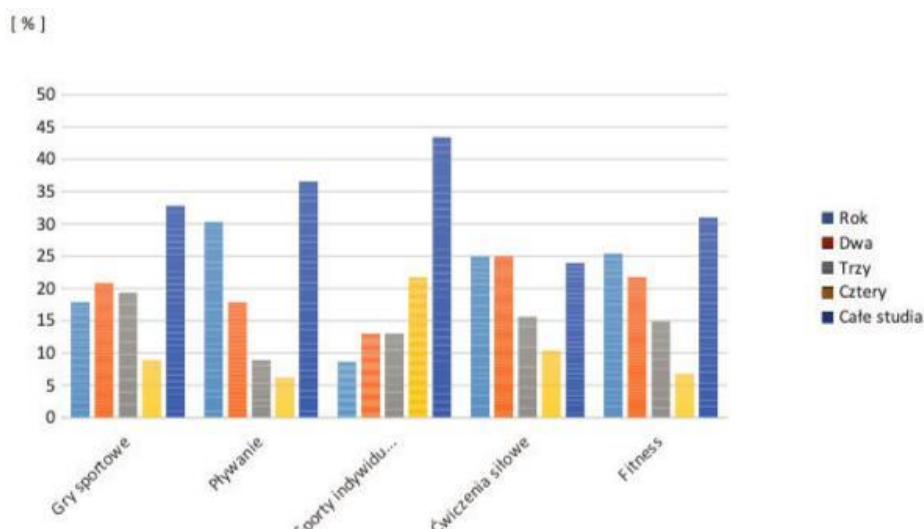


Źródło: opracowanie własne

Jak wynika z analizy, uwzględniającej podziału podanych według dokonanego wyboru odbywanych zajęć z Wychowania fizycznego, wśród kobiet (Ryc. 49, Tab. 107). Chęć kontynuowania tego przedmiotu w kolejnych latach studiów do ostatniego roku włącznie najczęściej wyrażały studentki grupy sporty indywidualne (43%) i pływackiej (37%). Z kolei wśród mężczyzn (Ryc. 50, Tab. 107) za utrzymanie Wychowania fizycznego

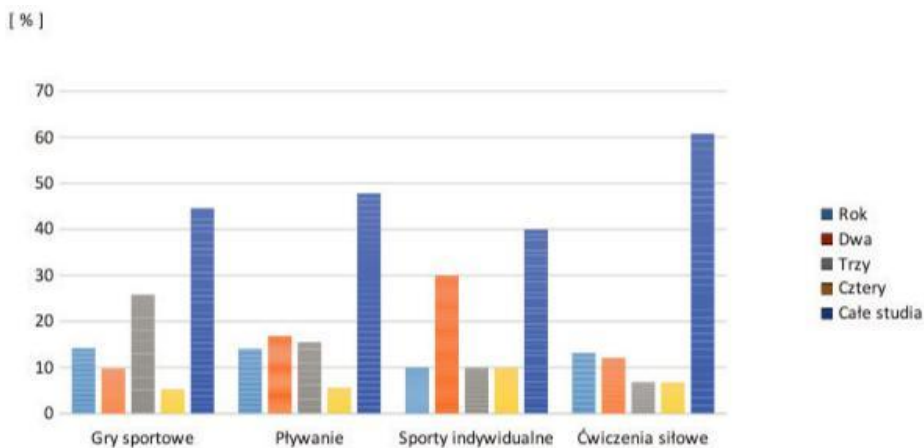
w całym okresie trwania studiów odpowiedziało się blisko 61% studentów realizujących zajęcia w siłowni. Podobny pogląd reprezentowali studenci z grupy pływackiej chociaż ich odsetek jest mniejszy (48%). W Pozostałych grupach frakcja zainteresowanych udziałem zajęciach całym okresie trwania studiów oscylowała w granicach 40%.

Ryc. 49 Postulowany okres trwania zajęć z wychowania fizycznego przez studentki w wybranych formach zajęć



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 50 Postulowany okres trwania zajęć z wychowania fizycznego przez studentów w wybranych formach zajęć



Źródło: opracowanie własne

5.2.4. Formy aktywności fizycznej w zależności od pory roku

Z. Drozdowski stwierdził, że spośród szeregu rytmów biologicznych jednym z ważniejszych w życiu człowieka jest rytm sezonowy. Jego natura jest nadal jeszcze niejasne; zdaniem jednych badaczy rytm ten jest zaliczany bowiem do rytmów endogennych,

a według innych - do egzogennych. Przyjmuje się, że sezonowe następstwo kształtowania się szeregu funkcji organizmów żywych, w tym także ludzkiego, jest wyznaczone obiegiem Ziemi dookoła Słońca, a co za tym idzie porami roku i związanymi z nim różnicami fotoperiodyczności, temperaturze itp. Rytmu sezonowe organizmów żywych ma naturę endogenną, lecz „dawca czasu” dla niego jest egzogeny.^{231,232} Zdaniem tego autora jest nim promieniowanie słoneczne oraz stosunek fazy jasnej do ciemnej. Zatem w naszej szerokości geograficznej przemienność pór roku może być jednym z istotnych wyznaczników różnicujących sposób spędzania czasu wolnego.^{233,234,235,236,237,238}

W skierowanej do studentów ankiecie zadano pytania na temat rodzaju uprawianej aktywności fizycznej w zależności od pory roku oraz o jej częstotliwość i intensywność. Na pytanie dotyczące rodzaju aktywności fizycznej uprawiającej w okresie jesieni i wiosny Respondenci mogli udzielić więcej aniżeli jednej odpowiedzi. I tak, najczęściej w odpowiedziach studentek (Ryc. 51, Tab. 108) pojawiły się takie rodzaje aktywności jak i wycieczki piesze (22%) i rowerowe (22%). Z kolei dwukrotnie mniejszą popularnością cieszyło się wśród dziewcząt pływanie (10%) oraz gimnastyka (7%) i fitness (9%).

Natomiast studenci (Ryc. 52, Tab. 109) w odróżnieniu od dziewcząt, częściej preferowali wycieczki rowerowe (19%) aniżeli pływanie (11%). Z równym upodobaniem jak ich koleżanki uprawiali pływanie, chociaż ten rodzaj aktywności fizycznej nie był przez nich podejmowany najczęściej (10%). Zdecydowanie chętniej poddawali się ćwiczeniom w siłowni (16%) oraz grali w piłkę nożną (17%). Najmniejszym zainteresowaniem wśród ogółu ankietowanych okazał się tenis, gimnastyka oraz piłka koszykowa. Te sfery prze-ciągnęły uwagę zaledwie 1% do 6% młodzieży.

²³¹⁾ Z. Drozdowski (1984), *Antropologia sportowa...*

²³²⁾ Z. Drozdowski (1988), *Antropologia kultury...*

²³³⁾ D. Umiaszowska, E. Szczepanowska (2005), *Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej*, Wydawnictwo zeszyty naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego nr 22 108 – 142

²³⁴⁾ Z. Barabasz, E. Zadarno (red.), (2010), *Aktywność przez całe życie...*

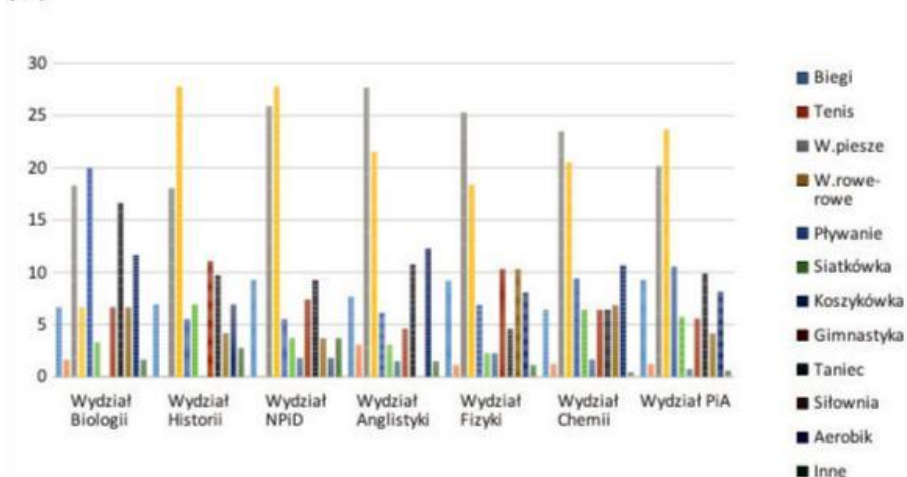
²³⁵⁾ A. Demuth, U. Czerniak (2011), *Elementy stylu życia absolwentów uczelni wychowania fizycznego i wielkopolskiej elity władzy*, Wydawnictwo Medycyna Sportowa 27, 321 – 329.

²³⁶⁾ E. Bielawska – Badaorowicz E. (2012), *Zdrowie Prokreacyjne i zdrowie psychiczne...*

²³⁷⁾ J. Tatarczuk (2013), *Struktura Somatyczna w ujęciu rytmów sezonowych wśród kobiet i mężczyzn Uniwersytetu Zielonogórskiego*, Wydawnictwo Zdrowie i Dobrostan 2/2013

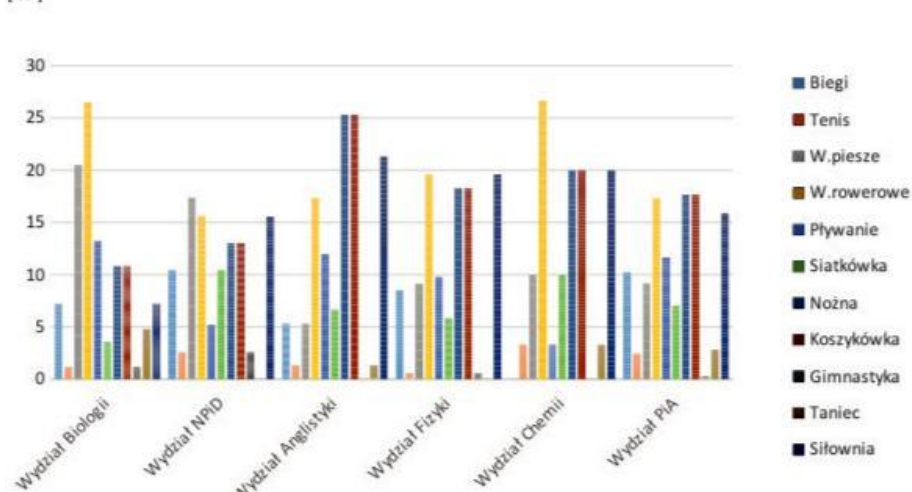
²³⁸⁾ K. Przybylska, *Promocja zdrowia w szkole*, „Medyczna Wokanda” nr 12/2019.

Ryc. 51 Rodzaje aktywności fizycznej studentek z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosny i jesieni
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 52 Rodzaje aktywności fizycznej studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosny i jesieni
[%]

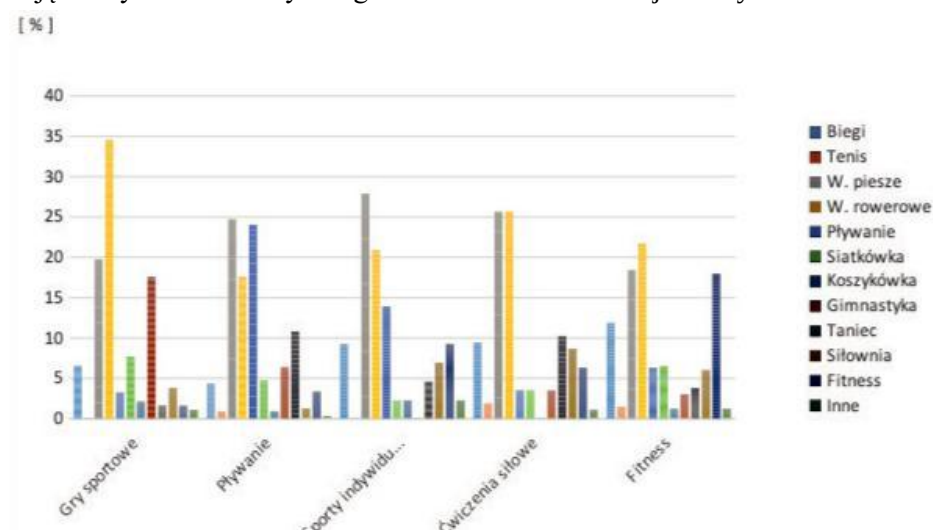


Źródło: opracowanie własne

Wśród ulubionych rodzajów aktywności fizycznej podejmowanej w okresie wiosny i jesieni kobiety z każdej grupy wychowanie fizycznego (Ryc. 53, Tab. 110) najczęściej wskazywały wycieczki piesze i rowerowe. Odsetek amateerek takich właśnie form aktywnego spędzania czasu wolnego w omawianych okresach był jednak dość zróżnicowany. W odniesieniu do pieszych wycieczek relatywnie największy wśród studentek wpisanych na zajęcia sporty indywidualne (28%), a największymi zwolenniczkami wycieczek rowerowych były dziewczęta odbywające obowiązkowe zajęcia z wybranych przez siebie gier sportowych (35%).

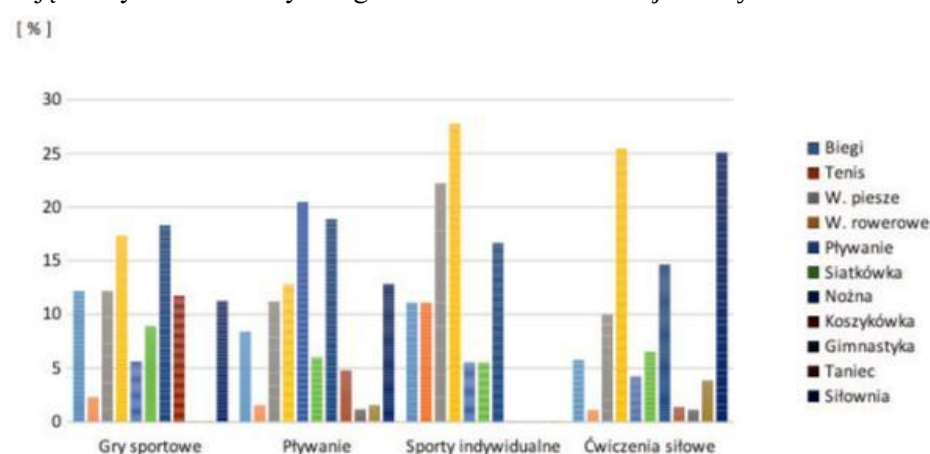
Mężczyźni w większości, jak wynika z ryciny 54 (Tab. 111) z wyjątkiem grupy sporty indywidualne, wskazali dość licznie na uprawianie w obu porach roku ćwiczeń w siłowni, grę w piłkę nożną, której uprawianiu sprzyja okres wiosenno - jesienny.

Ryc. 53 Rodzaje aktywności fizycznej studentek w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno – jesiennym



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 54 Rodzaje aktywności fizycznej studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno – jesiennym

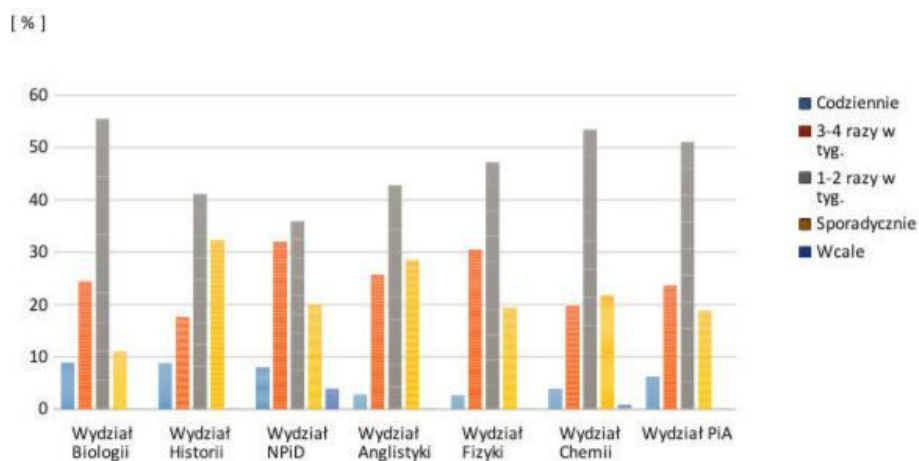


Źródło: opracowanie własne

Istotnym czynnikiem warunkującym zdrowie, utrzymanie dobrej kondycji jest nie tylko aktywnie fizycznie spędzanie czasu wolnego, lecz określenia częstotliwości jej podejmowania. W celu precyzyjnego ustalenia wskaźnika częstości uczestnictwa w aktywności fizycznej badanej młodzieży wyznaczono pięć kategorii – codziennie, trzy cztery - razy w tygodniu, jeden - dwa razy w tygodniu, sporadycznie, wcale. Z graficznego obrazu rezultatów badań przedstawionych na rycinach 55 i 56. (Tab. 112, Tab. 113) wynika, że młodzież studencka, a szczególnie kobiety, nie przywiązują do aktywności fizycznej większej wagi. Tylko około 6% ogółu kobiet i 8% mężczyzn zadeklarowało codzienną aktywność fizyczną w okresie wiosenno - jesienny. Na tle ogół badanej młodzieży wysoki odsetek systematycznie (codziennie) uprawiającej różne formy aktywności fizycznej od-

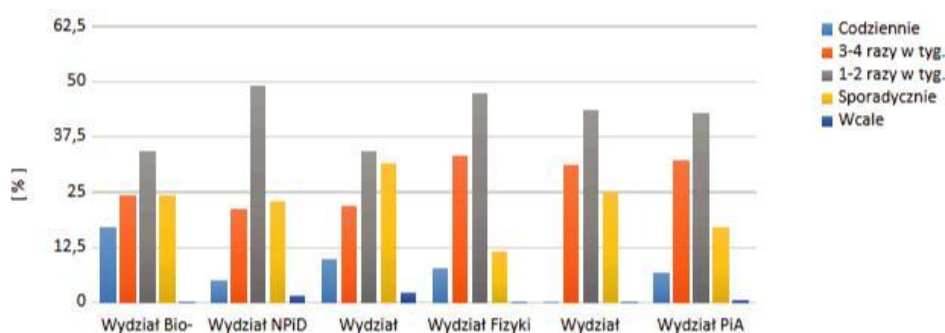
notowano wśród studentek i studentów Wydziału Biologii (56%) aniżeli chłopcy (43%). Z kolei wśród młodzieży męskiej najczęściej z Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (49%) preferowali aktywność fizyczna na poziomie jeden - dwa razy w tygodniu. Częsta aktywność fizyczna, wyrażająca się stosowaniem ćwiczeń fizycznych trzy - cztery razy w tygodniu jest udziałem 24% kobiet oraz 29% mężczyzn. Okazuje się, że powyżej przeciętnej ustalonej dla tej kategorii częstotliwości sytuują się studentki z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (32%) oraz mężczyźni studiujący na wydziale Fizyki (33%). Odsetek sporadycznie ćwiczących w tygodniu jest zbliżony u obu płci i kształtuje się na poziomie 20%.

Ryc. 55 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno – jesiennym



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 56 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno – jesiennym

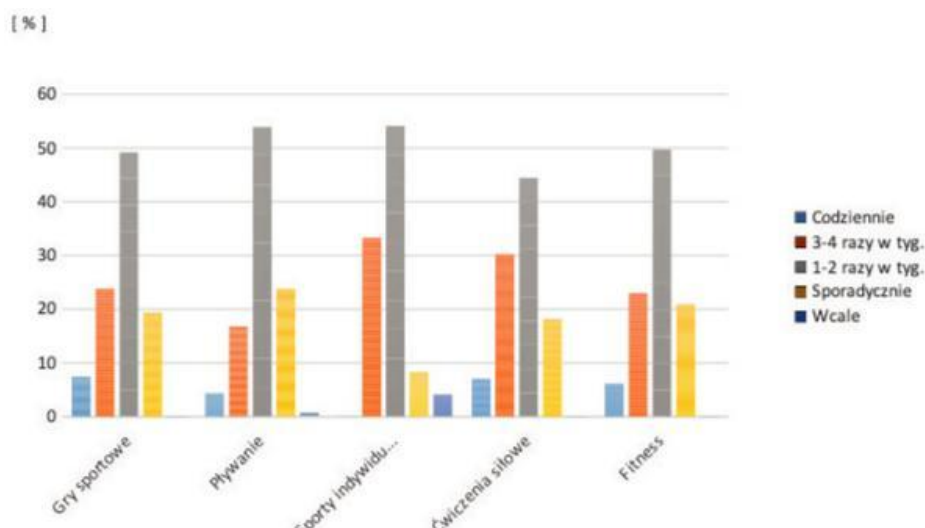


Źródło: opracowanie własne

Problem częstotliwości uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosny i jesieni przez młodzież Uniwersytetu Adama Mickiewicza analizowano także uwzględniając rodzaj dokonywanego wyboru obowiązkowych zajęć organizowanych studentom przez Studium Wychowania Fizycznego tej Uczelni. W ogólnej ocenie można przyjąć, że w wy-

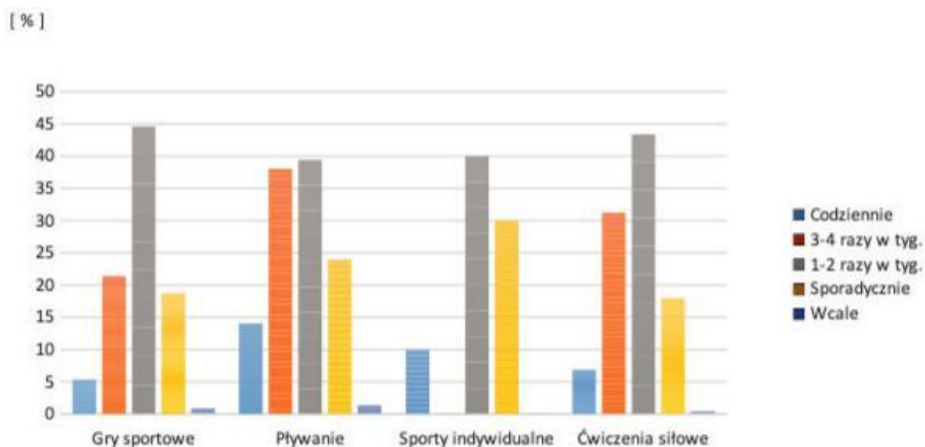
dzielonych kategorii jak wskaźniki częstotliwości układały się dość podobnie u obu płci i podobnie jak w badaniu tego zagadnienia w odniesieniu do poszczególnych Wydziałów. U kobiet (Ryc. 57, Tab. 114) charakterystyczna dla wszystkich grup zajęć jest aktywność umiarkowana to jest w wymiarze jeden - dwa razy w tygodniu, przy czym w tej kategorii dominują studentki uczęszczające na zajęcia z pływania (54%) i sporty indywidualne (54%). Natomiast w zespołach mężczyzny (Ryc. 58, Tab. 115) umiarkowanej aktywności poddają się ćwiczących siłowni (43%) i realizujący zajęcia z gier sportowych (45%). Do zespołów wykazujących codzienną aktywność należą szczególnie kobiety wpisany na zajęcia z gier sportowych (7,5%) oraz mężczyźni z grupy pływackiej (14%).

Ryc. 57 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno – jesiennym



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 58 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno – jesiennym



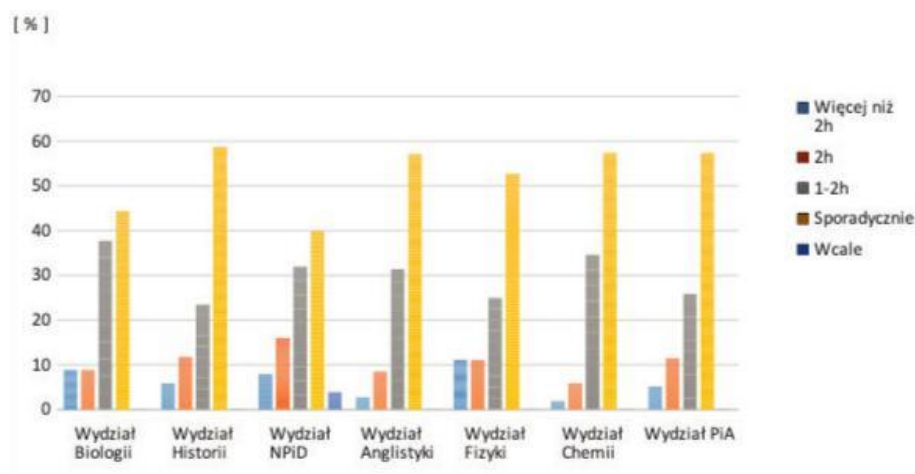
Źródło: opracowanie własne

W ocenie zachowań pro zdrowotnych badanej młodzieży istotne znaczenie ma zarówno forma podejmowanych aktywności fizycznej (pływanie, jazda na rowerze, fitness, itp.), jej tygodniowy wymiar (częstotliwość), jak również czas trwania. W przedstawionym opisie nie analizowano intensywności stosowanych form aktywności fizycznej, która w zależności od płci, zdolności, preferencji, poziomu aktywności fizycznej oraz właściwości somatycznych wpływa na specyfikę zmiany fizjologicznych i metabolicznych organizmu osób ćwiczących.

Z opracowań American College of Sports Medicine wynika, że w treningu sportowym czas trwania zajęć nie powinien przekraczać 60 min, gdyż jego wydłużenia może spowodować odwrotne od oczekiwanych następne tzn. osłabienie sił i ogólne przemęczenie organizmu. Nieco inną sytuację mamy w przypadku oceny aktywności fizycznej analizowanego zespołu młodzieży studenckiej. Na czas trwania aktywności fizycznej składają się różne elementy oddziałujące na ogólny Bilans Energetyczny organizmu. Należą do nich również wszystkie czynności dnia codziennego związane z samoobsługą oraz prace domowe, które z pewnością wykonywane w mniejszym wymiarze nie omijają także studentów.²³⁹ Z badań wynika (Ryc. 59, Tab. 116), że studentki najczęściej (55%) na aktywność fizyczną związane z uprawianiem ćwiczeń fizycznych okresie wiosenno – jesienny przeznaczają nie więcej niż 1 godzinę tygodniowo. Znacznie poniżej przeciętnej ustalonej dla tej kategorii czasu trwania aktywności fizycznej sytuują się studentki z Wydziału Biologii (44%) oraz Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (40%), które wraz ze studentami z Wydziału Fizyki zadeklarowały dłuższy czas trwania - w granicach 1 do 2 godzin. Niemal co trzecia studentka (blisko 29%) przeznacza jedną do 2 godzin na wybraną przez siebie formą aktywności fizycznej w czasie wolnym, przy czym w porównaniu z przeciętną obliczoną dla tego wymiaru czasu częściej ćwiczą dziewczęta ze wspomnianych wyżej trzech Wydziałów (Biologii, Chemii, Nauk Politycznych i Dziennikarstwa). Odsetek ćwiczących zmniejsza się wraz ze zwiększeniem się liczby godzin przeznaczonych na ćwiczenia, i tak 2 godziny tygodniowo ćwiczy nieco ponad 10% ogółu badanych studentek, w tym najchętniej dziewczęta studiujące Nauki Polityczne i Dziennikarstwa (16%) oraz z Wydziału Historii i Wydziału Prawa i Administracji (po 11%).

²³⁹H. Knox, H. Geismar (2021), *Digital Anthropology*. Wydawca Routledge.

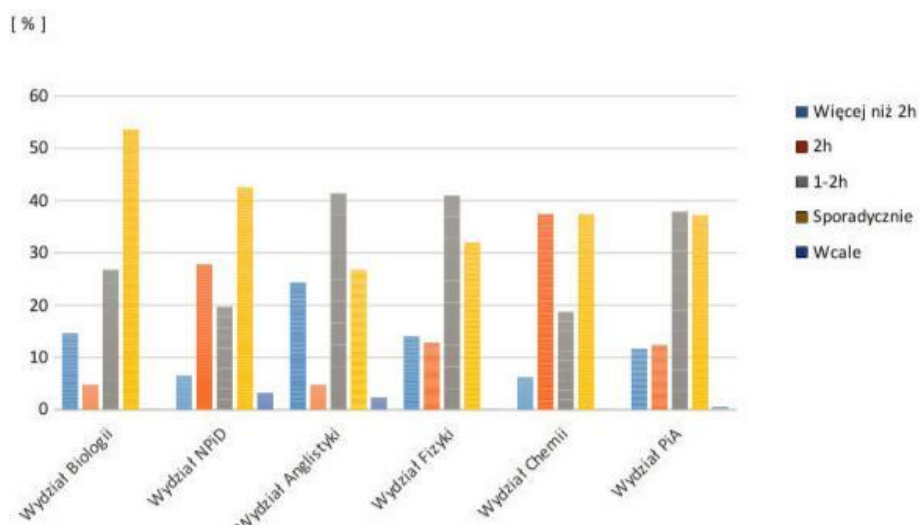
Ryc. 59 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno-jesiennym.



Źródło: opracowanie własne

W zespołach mężczyzny uwzględniający kierunek studiów (Ryc. 60, Tab. 117) rozkład frakcji przedstawiających czas przeznaczony na aktywność fizyczną jest w zasadzie zbliżony do uzyskanego u kobiet. Obserwujemy jednak nieznaczne przesunięcia. O ile u kobiety silniej akcentowana jest aktywność w wymiarze jednej godziny to wśród mężczyzn odsetek ćwiczących nie dłużej aniżeli 1 h i do 2 h jest mniejszy, a przy tym dość wyrównany i wynosi odpowiednio 38% i 34%. Wyjątek stanowią studenci Z Wydziału Biologii, jak wynika z badań co drugi mężczyzna studiujący ten kierunek (54%) przeznacza na aktywność fizyczną w czasie wolnym do 1 h. Dłuższy czas wykorzystywany na ćwiczenia w okresie wolnym od zajęć jest udziałem większej liczby mężczyzn aniżeli kobiet. Aktywność fizyczna w wymiarze dwóch i powyżej 2 h podejmuje ogółem 13% studentów, najczęściej są to studenci z wydziału Anglistyki oraz Wydziału Biologii.

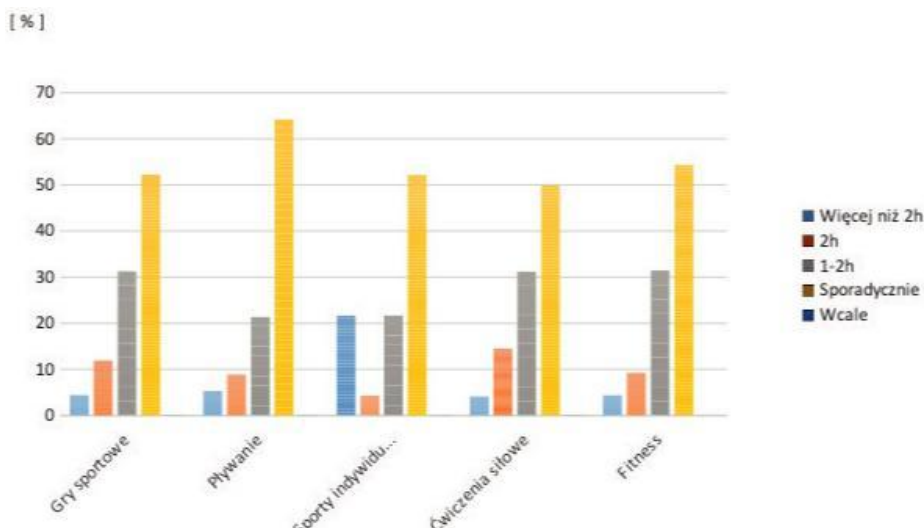
Ryc. 60 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno-jesiennym



Źródło: opracowanie własne

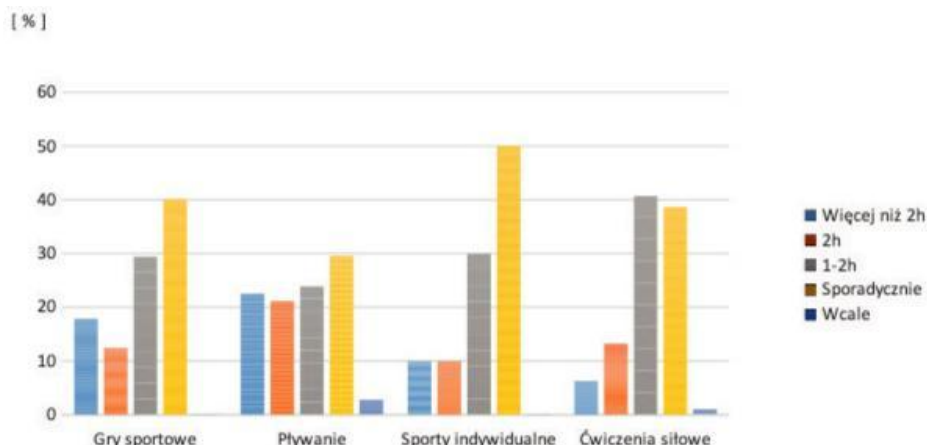
Z poznawczego punktu widzenia interesująca wydaje się analiza czasu trwania aktywności fizycznej podane i młodzieży w okresie wiosenno – jesienny w zespołach podzielonych ze względu na dokonany wybór zajęć oferowanych studentom w ramach obowiązkowych lekcji Wychowania fizycznego. Badania wskazują, że studentki (Ryc. 61, Tab. 118) niezależnie od wybranego rodzaju zajęć z Wychowania fizycznego na doskonalenie aktywności fizycznej we własnym zakresie najczęściej (55%) przeznaczają nie więcej aniżeli 1 h w tygodniu. Wśród nich najmniej chętne do podejmowania wysiłku fizycznego są dziewczęta z grupy pływackiej (64%). Przeciętnie co trzecia studentka (28,9%) spędza czas wolny na ponadobowiązkowej aktywności fizycznej jedną do 2 h w tygodniu. Wśród badanych wyróżnia się grupę sporty indywidualne. Wprawdzie połowa dziewcząt wpisana na zajęcia z hipiki jest mało aktywna fizycznie, gdyż w tygodniu uprawia ćwiczenia nie więcej niż 1 h, jednak pozostałe (blisko 22%) deklaruje dłuższy udział w innych formach aktywności fizycznej tzn. powyżej 2 h. Z kolei wśród ankietowanych studentów (Ryc. 62, Tab. 119) najlepszy wskaźnik czasu trwania aktywności fizycznej uzyskali mężczyźni z grupy pływackiej. W tej grupie frakcje badanych we wszystkich kategoriach oceniających w zasadzie układały się dość równomiernie jednak - na tle mężczyzn z pozostałych grup pływacy najliczniej deklarowali aktywność fizyczna w najdłuższym wymiarze czasu (22,5%).

Ryc. 61 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym



Źródło: opracowanie własne

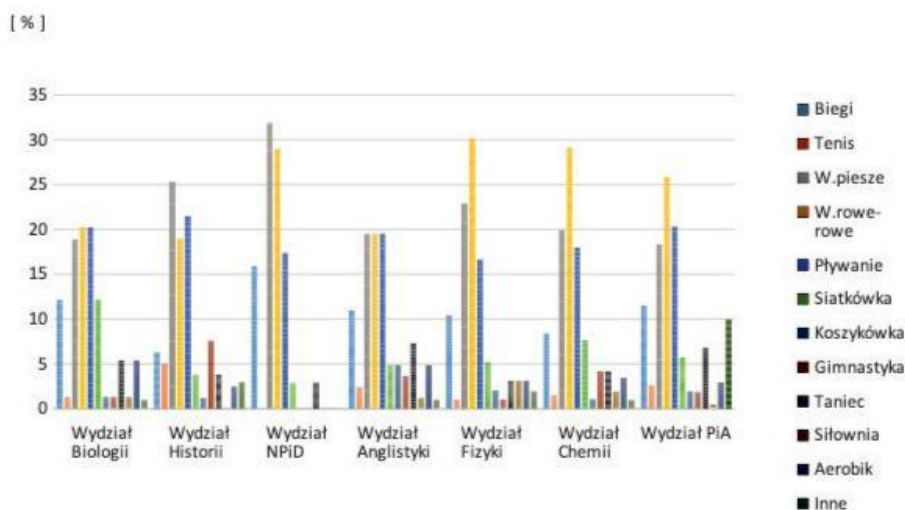
Ryc. 62 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym



Źródło: opracowanie własne

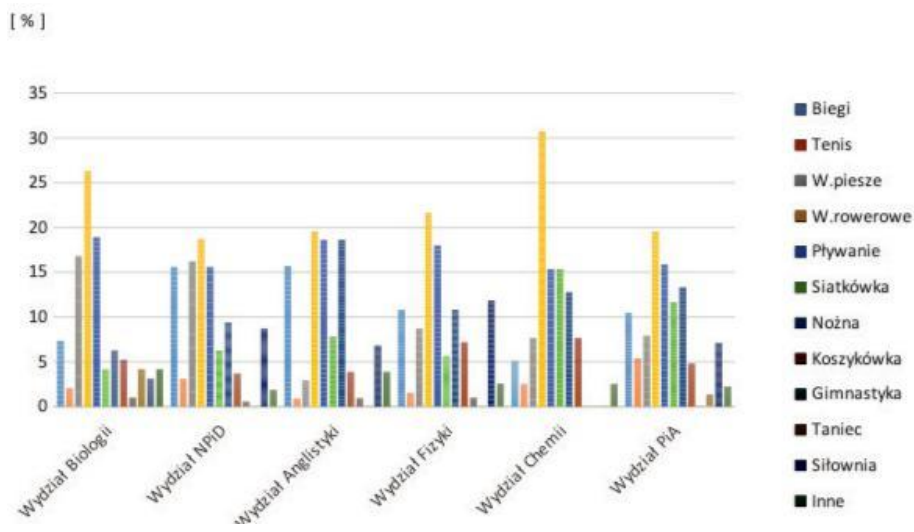
Lato, a więc okres wakacji dla większości dzieci, młodzieży i dorosłych uwolnionych od obowiązku nauki czy też pracy zawodowej szczególnie sprzyja podejmowaniu aktywności fizycznej. Dłuższy dzień większa swoboda ruchów, niejednokrotnie przebywanie poza miejscem zamieszkania, kontakt z przyrodą powinny wyzwać naturalną potrzebę spędzania czasu aktywnie. Stąd też podjęto próbę analizy zachowań sportowych w tym okresie u młodzieży studiującej na uniwersytecie warszawskim. Podobnie jak w poprzednim okresie, latem studentki (Ryc. 63, Tab. 120) najczęściej deklarują udział wycieczkach pieszych (20%) i rowerowych (26%), również pływają (19,53%). Na nie-których wydziałach takich jak Biologii, Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, Anglistyki czy Fizyki ponad 10% pytanych odpowiedziało, że chętnie Biega. Studenci (Ryc. 64, Tab. 121) opowiedzieli się w największym odsetku za wycieczkami rowerowymi (21%), pływaniem (17%) oraz uprawianiem biegów (11%).

Ryc. 63 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim



Źródło: opracowanie własne

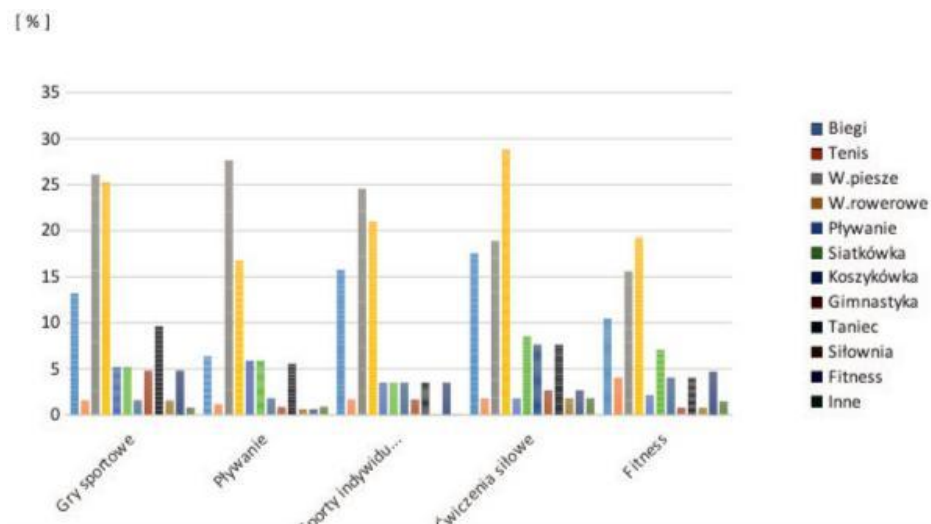
Ryc. 64 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim



Źródło: opracowanie własne

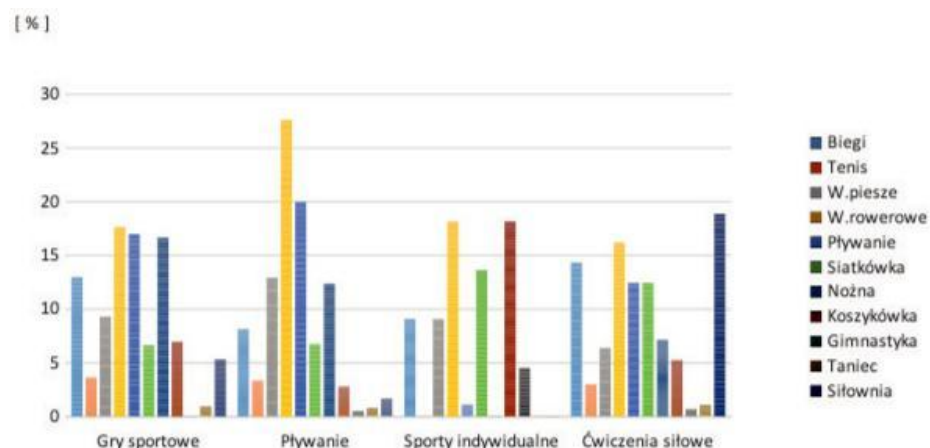
Ponieważ okres letni, sprzyja sportem, które można uprawiać na świeżym powietrzu, jak i również w wodzie zapewne dlatego właśnie duży odsetek studentek z niemal każdej grupy wychowania fizycznego chętnie wybiera się na wycieczki rowerowe, piesze, uprawiam biegi i pływa (Ryc. 65, Tab. 122). Chłopcy natomiast w tej porze roku korzystają z większej liczby dyscyplin sportowych a ich udział procentowy rozkłada się dość równomiernie oscyluje w granicach 10%. Do wyjątku należą osoby z zajęć pływania, która w 21% preferują wycieczki rowerowe (Ryc. 66, Tab. 123).

Ryc. 65 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim



Źródło: opracowanie własne

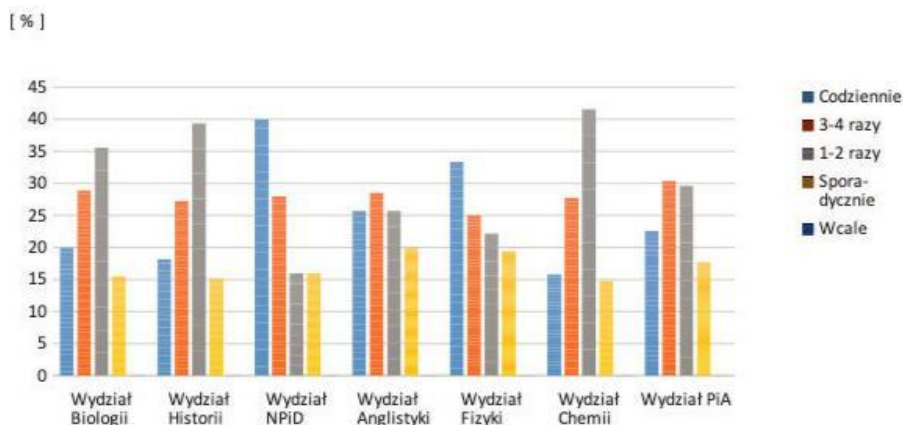
Ryc. 66 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim



Źródło: opracowanie własne

Częstotliwość uprawianych dyscyplin w okresie letnim jest bardzo różna w zależności od wydziałów i rodzaju wybranych zajęć z wychowania fizycznego. Aż 40% kobiet z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa i nieco ponad 30% z Wydziału Fizyki (Ryc. 67, Tab. 124) deklaruowało codzienną aktywność fizyczną. Również blisko 30% studentów z Wydziału Biologii i Anglistyki (Ryc. 68, Tab. 125) codziennie poddaje się aktywności fizycznej.

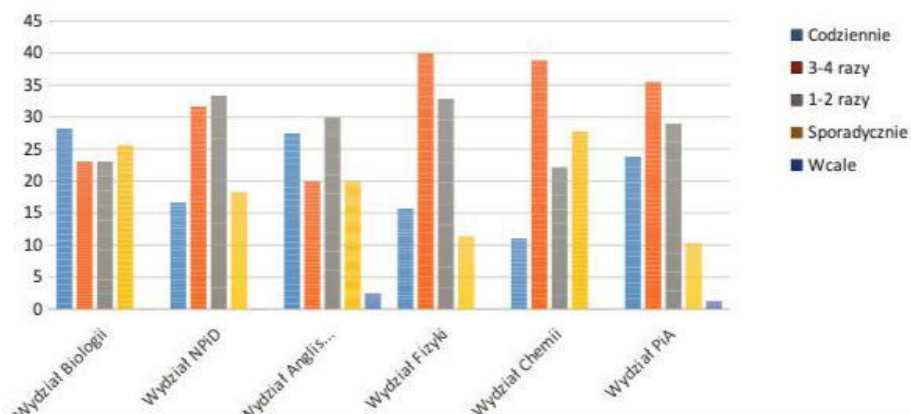
Ryc. 67 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 68 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim

[%]

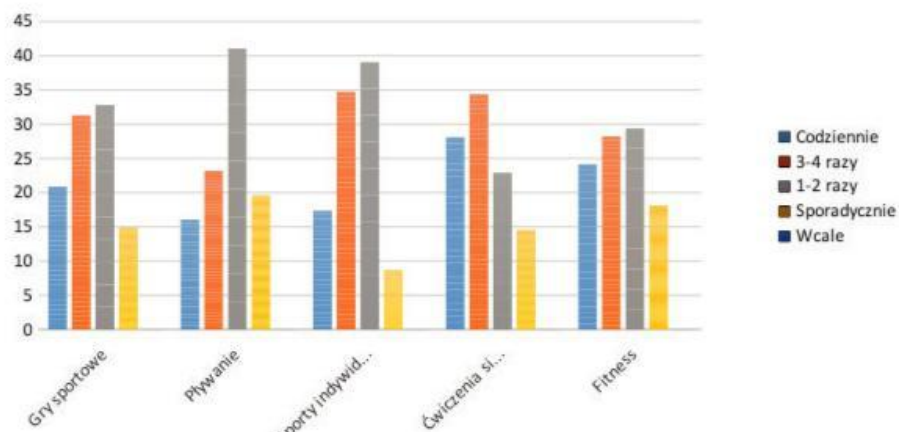


Źródło: opracowanie własne

Częstotliwość uprawiania systematycznej aktywności fizycznej przez studentki AW? Zająć z wychowania fizycznego to 41% pływanie oraz sporty indywidualne (Ryc. 69, Tab. 126)

Ryc. 69 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim

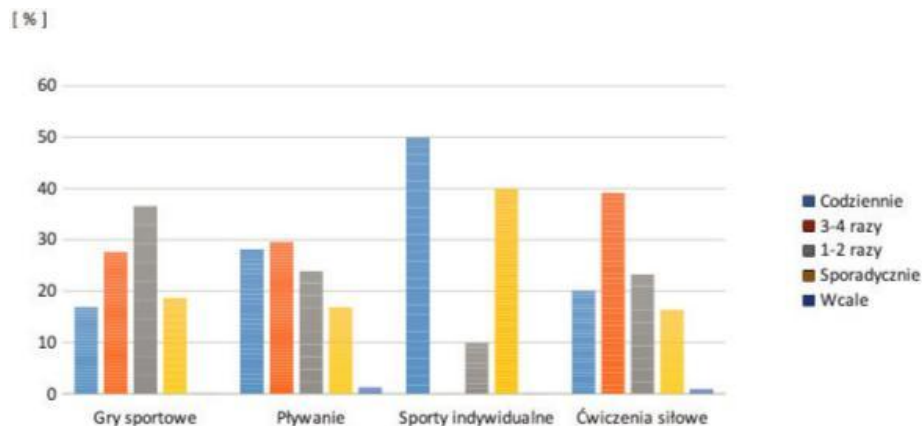
[%]



Źródło: opracowanie własne

Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w wolnym czasie codziennie to sporty indywidualne 50% (Ryc. 70, Tab. 127)

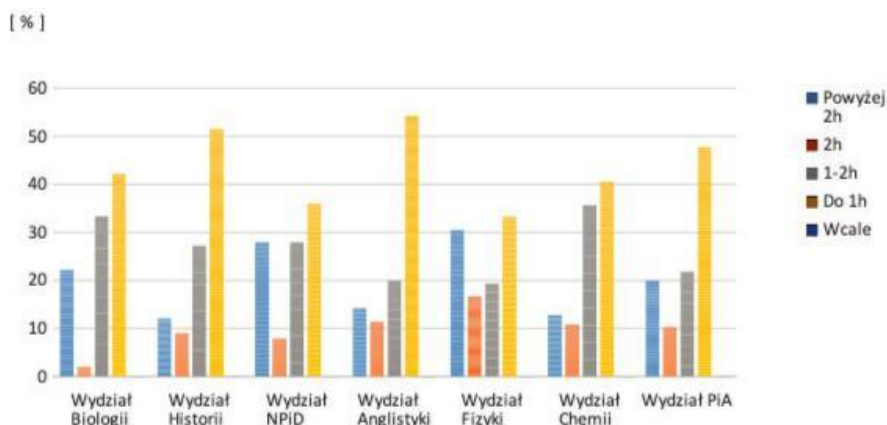
Ryc. 70 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim



Źródło: opracowanie własne

Okazuje się, że pomimo sprzyjającej pory roku czas trwania aktywności fizycznej nie jest długi i na każdym z wydziałów w przypadku kobiet (Ryc. 71, Tab. 128) wynosi w zdecydowanej większości do 1 h. W odpowiedziach udzielonych przez mężczyznę (Ryc. 72, Tab. 129) sytuacja jest podobna z wyjątkiem Wydziału Anglistyki i Fizyki gdzie ponad 30% ankietowanych spędza aktywnie od jednej do 2 h w tygodniu.

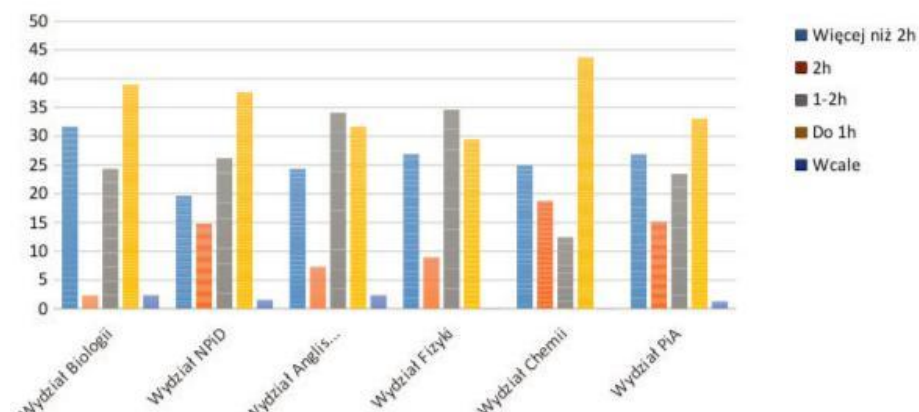
Ryc. 71 Intensywność uprawniania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 72 Intensywność uprawniania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim

[%]

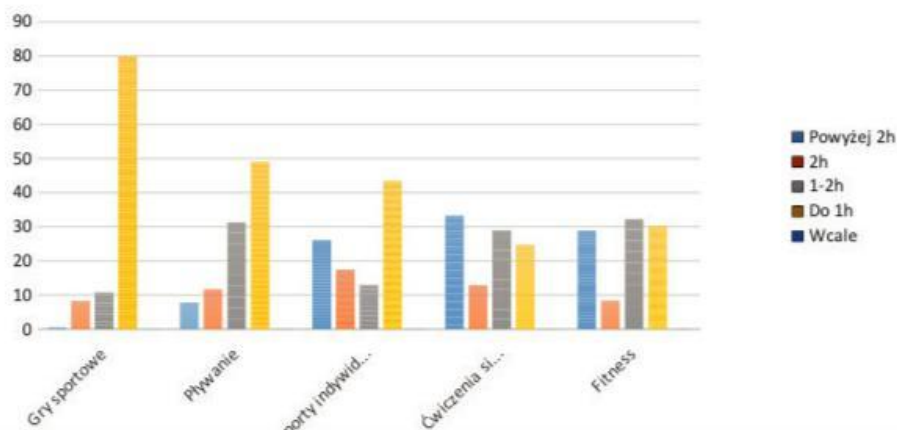


Źródło: opracowanie własne

Zadawałający odsetek kobiet 45% (Ryc. 73, Tab. 130) z poszczególnych grup wychowania fizycznego odpowiedziało, że do jednej godziny poświęca na uprawianie aktywności fizycznej podczas gdy zaledwie 34% mężczyzn (Ryc. 74, Tab. 131) zagospodarowuje w tej samej ilości czas na ten rodzaj spędzania czasu.

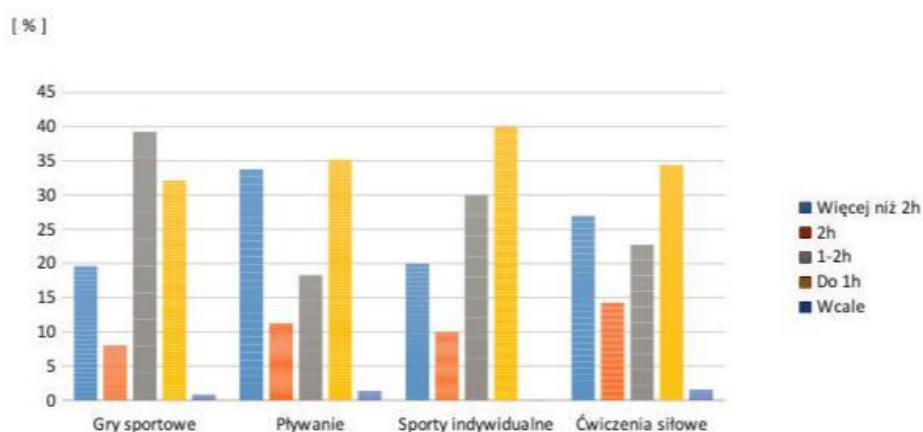
Ryc. 73 Intensywność uprawniania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim

[%]



Źródło: opracowanie własne

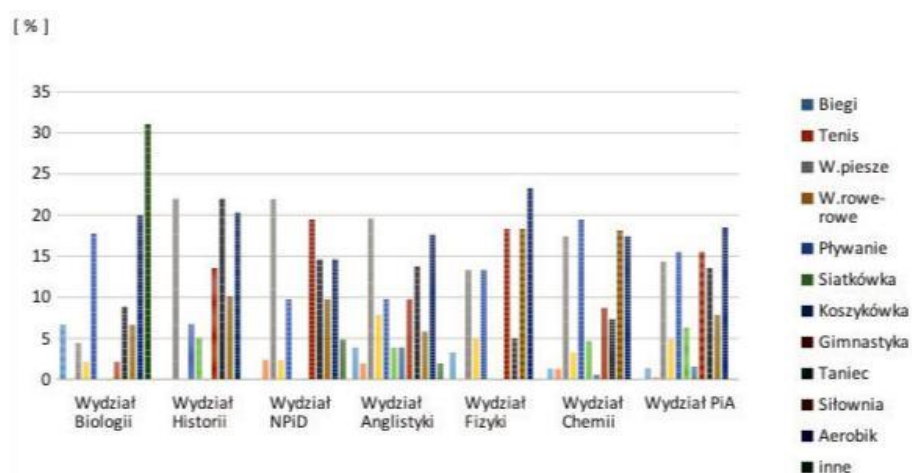
Ryc. 74 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim



Źródło: opracowanie własne

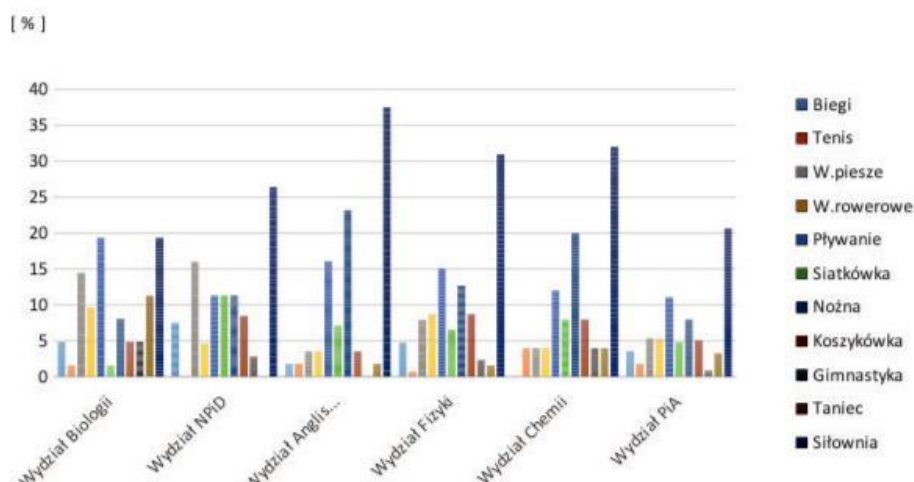
Okres zimowy to czas, w którym organizm człowieka funkcjonuje nieco inaczej niż w pozostałych porach roku. Przyczyną tego stanu rzeczy jest ograniczony kontakt ze słońcem, skrócenie dnia a wydłużenie nocy i wiele innych czynników. Zapytane respondenci (Ryc. 75, Tab. 132) o najpopularniejszą formę aktywności fizycznej wybraną w tym okresie wymienili fitness, wycieczki piesze, pływanie, taniec oraz siłownie. Kobiety z Wydziału Biologii były najliczniejszą grupą, która wskazywała na inną formę ruchu 31%, a biorąc pod uwagę pory roku prawdopodobnie miała na uwadze narciarstwo oraz inną formę aktywnego spędzania czasu związaną ze sportami zimowymi, które nie zostały wyszczególnione w ankiecie. Mężczyźni niezależnie od wydziału z jakiego pochodzą jednoznacznie w największym odsetku wskazywali na ćwiczenia siłowe 29% (Ryc. 76, Tab. 133).

Ryc. 75 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

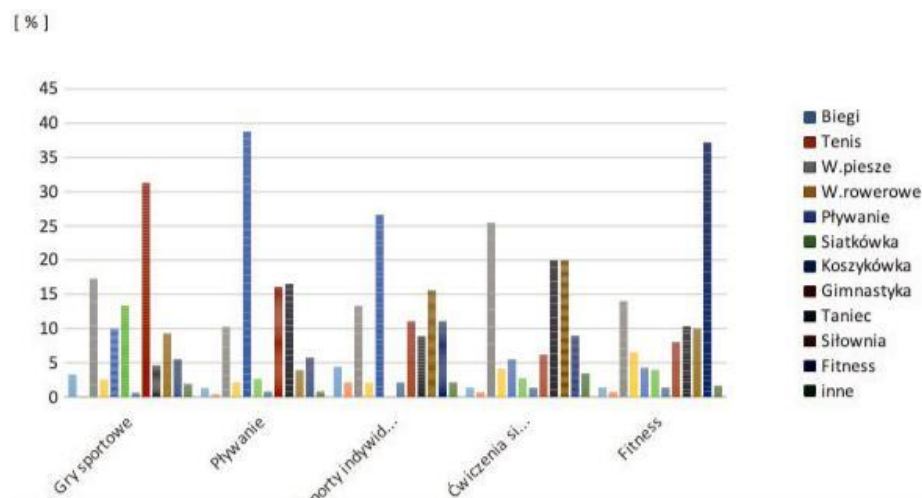
Ryc. 76 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

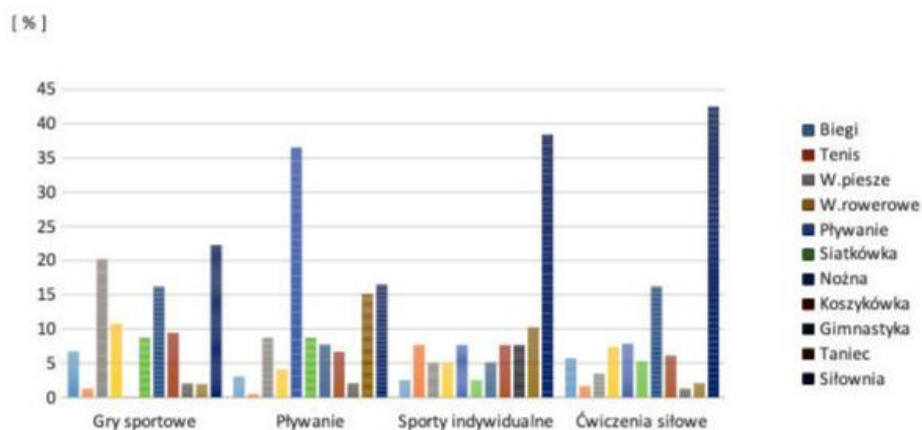
W większości omawianych grup kobiet, uczestnictwo w rodzaju aktywności fizycznej w zasadzie zdeterminowane jest wyborem odpowiednich zajęć z wychowania fizycznego. I tak jak wynika z ryciny 77 (Tab. 134) kobiety z grupy fitnessowej prawie w 40% deklarują ten rodzaj aktywności w okresie zimowym. Podobnie w przypadku pań realizujących zajęcia z pływania (39%) oraz ćwiczenia siłowe (20%). Mężczyźni natomiast niezależnie od przynależności do danej grupy z wychowania fizycznego jako najchętniej uprawiany rodzaj aktywności fizycznej podają ćwiczenia siłowe (Ryc. 78, Tab. 135). Wyjątkiem jest grupa pływacka, która w największym odsetku, bliskim 37%, wskazała pływanie.

Ryc. 77 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

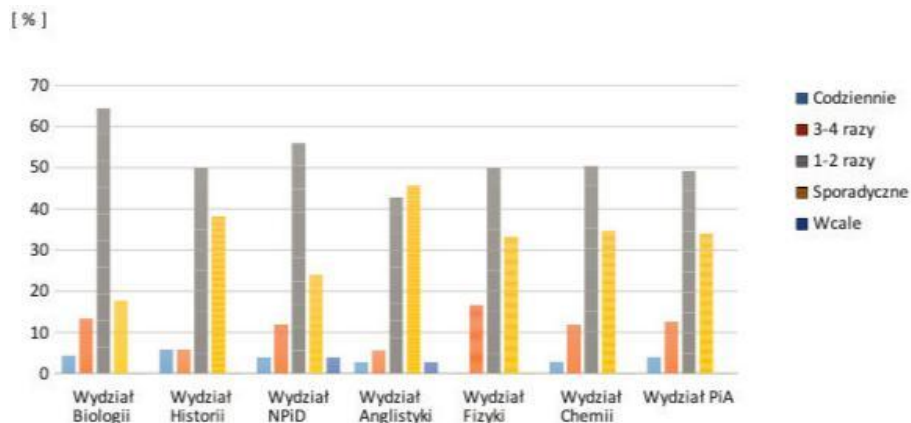
Ryc. 78 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

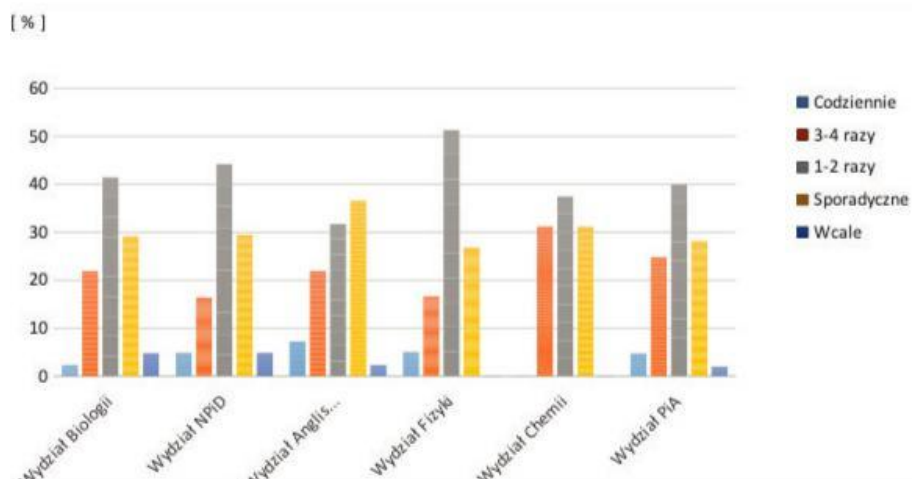
Z przeprowadzonych badań ankietowych wynika, że młodzież w okresie zimowym oddaje się uprawianiu ćwiczeń jeden do dwóch razy w tygodniu bądź sporadycznie. W przypadku kobiet (Ryc. 79, Tab. 136) i mężczyzn (Ryc. 80, Tab. 137) z Wydziału Anglistyki zaobserwowano przewagę osób deklarujących sporadyczną aktywność fizyczną.

Ryc. 79 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

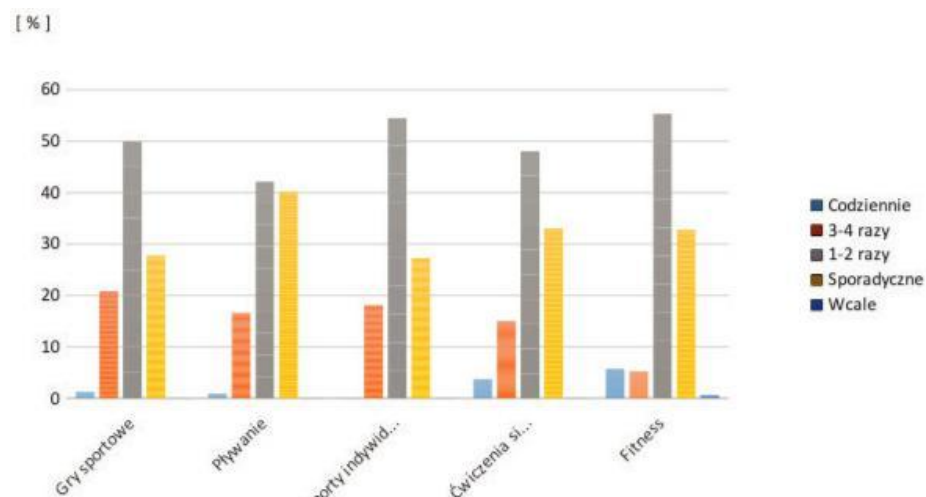
Ryc. 80 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

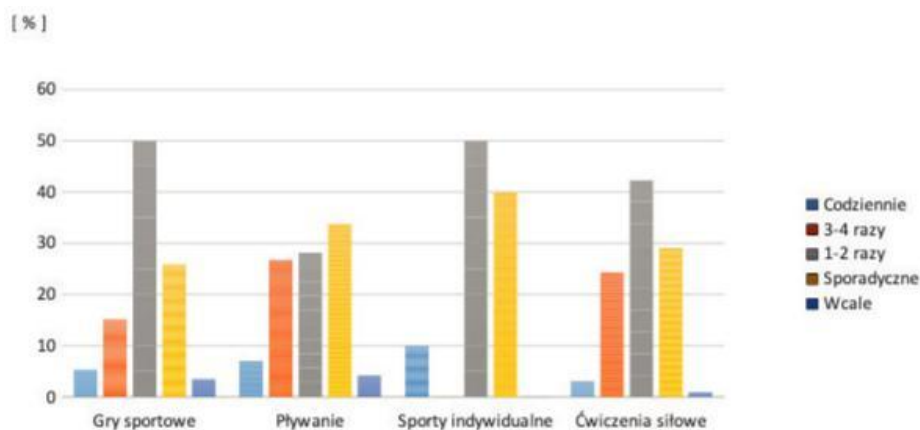
W analizowanych zespołach podzielonych w zależności od formy zajęć realizowanych z wychowania fizycznego w ramach programu studiów odnotowano największy odsetek badanych kobiet (Ryc. 81, Tab. 138) uprawiających aktywność fizyczną jeden do dwóch razy w tygodniu 51%. Następną w kolejności liczną grupę stanowiły dziewczęta deklarujące sporadyczny udział 33%. Rzadko natomiast studentki poddają się aktywności fizycznej trzy do czterech razy w tygodniu. Mężczyźni (Ryc. 82, Tab. 139) odpowiedzieli podobnie 42%, za wyjątkiem grupy pływackiej której członkowie najczęściej opowiedzieli się za sporadycznym uprawianiem ćwiczeń.

Ryc. 81 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

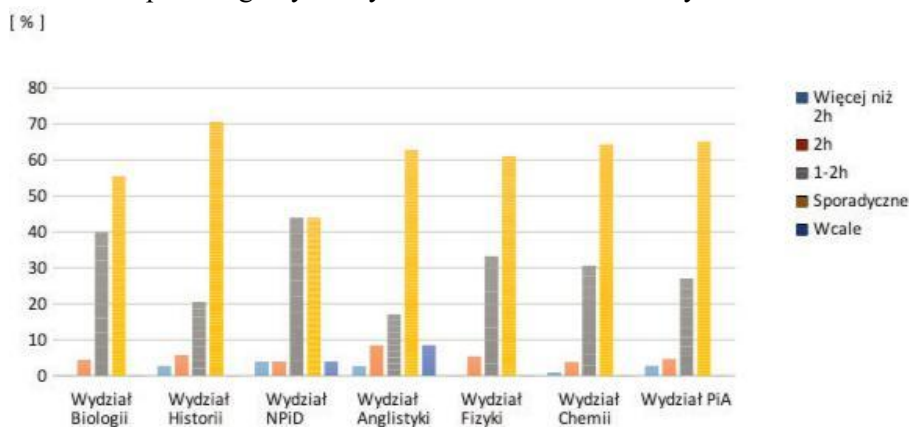
Ryc. 82 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

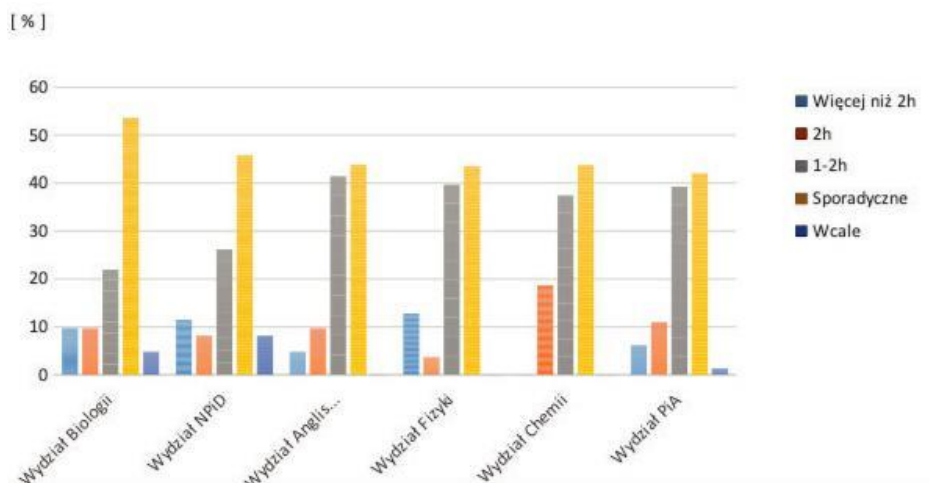
Zdecydowana większość kobiet 63% z wszystkich omawianych wydziałów (Ryc. 83, Tab. 140) poświęca do 1 h na aktywność fizyczna. Do wyjątku należy zaliczyć Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa na którym studentki w 44% udzieliły odpowiedzi, że od jednej do 2 h. W omawianej grupie studentów (Ryc. 84, Tab. 142) czas aktywnie spędzony oscylował od jednej do jednej 63% do dwóch godzin 29%.

Ryc. 83 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

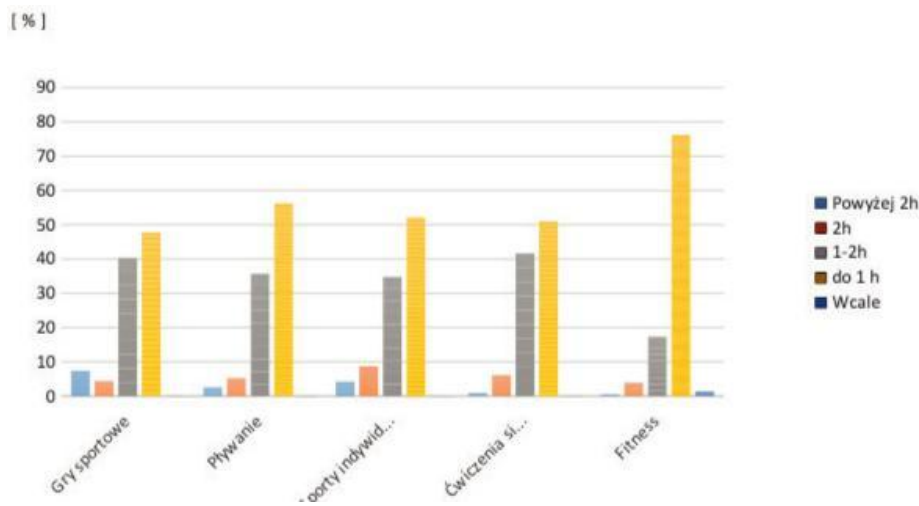
Ryc. 84 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

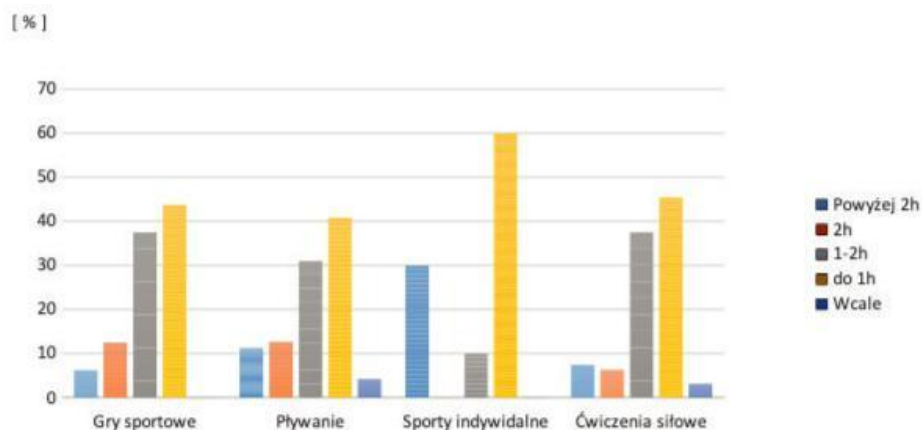
Badani z poszczególnych grup wychowania fizycznego w okresie zimowym bez wyjątku w największym odsetku wskazali na ćwiczenia aktywności fizycznej do 1 h. Jednak mężczyźni 30% (Ryc. 86, Tab. 143) z zajęć sporty indywidualne wskazywało więcej niż 2h trwania tygodniowo aktywności fizycznej.

Ryc. 85 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 86 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym



Źródło: opracowanie własne

Podsumowując większość młodzieży Uniwersytetu Adama Mickiewicza jest mieszkańcami miasta. Wśród poziomu wykształcenia rodziców zarówno matek, jak i ojców dominują osoby z wykształceniem średnim i zawodowym. Ponadto odnotowano największy odsetek rodzin posiadających dwoje dzieci. Najczęściej wybieranym rodzajem zajęć z wychowania fizycznego wśród kobiet był fitness, a wśród mężczyzn ćwiczenia siłowe.

Okazuje się, że zaledwie po 20% rodziców studentek i studentów uprawiało bądź uprawia sport co może mieć wpływ na postawę ich dzieci, które również w podobnym odsetku deklarują uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych. Odnotowano, że osobami motywującymi najczęściej studentki do ćwiczeń fizycznych jest nauczyciel wychowania fizycznego natomiast studenci najczęściej wskazali rówieśników. Pytanie o powód podejmowanej aktywności na pierwszym miejscu studenci wymienili zdrowie, a zaraz za nim sprawność, natomiast powodem nie uprawiania sportu był brak czasu. Młodzież bez względu na porę roku poświęca na aktywność fizyczna najczęściej od jednej do 2 godzin, jeden do dwóch razy w tygodniu. Pocieszające jest, że zdecydowana większość popiera zdrowy styl życia nie paląc papierosów, a na zajęcia z wychowania fizycznego chcieliby uczęszczać przez cały okres studiów.

5.3. Charakterystyka cech somatycznych

Antropometria jest jedną z metod badawczych antropologii, której początki sięgają czasów Hipokratesa i Arystotelesa. Wielkość, proporcje, kształt ludzkiego ciała stanowiły przedmiot zainteresowania badawczych zarówno lekarzy jak i przyrodników XVIII w. Pierwszym autorem jednak, który użył terminu „antropometria” był w 1870 roku Quetelet.²⁴⁰ Zasady wykonywania pomiarów na ludzkim ciele i szkielecie w najbardziej pełnej formie zostały ujęte w klasycznym już dziś podręczniku Rudolfa Martina „Lehrbuch der

²⁴⁰ Z. Drozdowski (1988), *Antropologia kultury...*

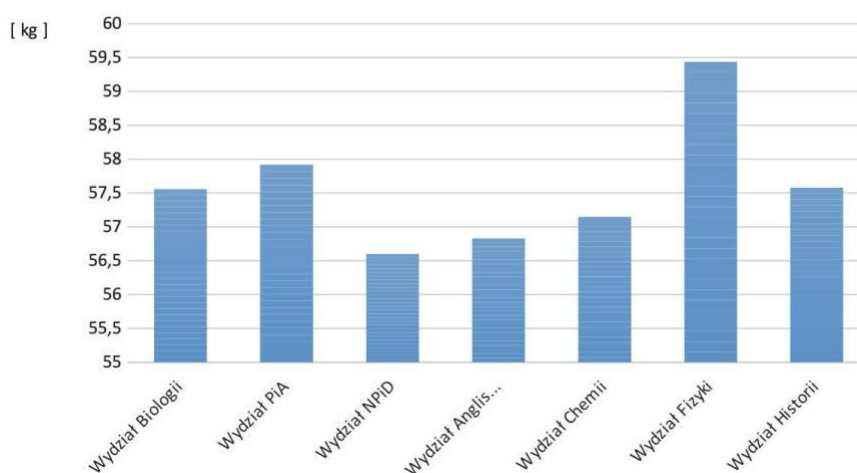
Antropologie”, natomiast w polskim piśmiennictwie pierwszy podręcznik antropometrii został opracowany przez Michała Ćwirko – Godyckiego, w latach trzydziestych.^{241,242,243}

5.3.1. Poziom cech somatycznych w badanym zespole studentek

Masa ciała jako jeden z ogólne przyjętych parametrów opisujących rozwój biologiczny osobnika jest cechą bardzo uzależnioną od czynników środowiskowych, związaną ze stylem życia, reagującą na warunki odżywiania oraz czas aktywności fizycznej.

Na rycinach przedstawiono graficzny obraz średnich masy ciała w zespole kobiet. Przeciętna tej cechy która wahała się od 56,6 kg u studentek Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa do 59,4 kg na Wydziale Fizyki (Ryc. 87, Tab. 1). Nie stwierdzono statystycznie znaczących różnic przeciętnych masy ciała między studentkami z poszczególnych Wydziałów (Tab. 21). Dziewczęta z grupy fitnessowej odznaczały się najmniejszą średnią masą ciała wynoszącą 54,8 kg, a największą uczęszczające na zajęcia z gier sportowych, przekraczając nieco ponad 60 kg (Ryc. 88 Tab. 11). Różnice statystyczne istotne odnotowano pomiędzy uczestniczkami zajęć z gier sportowych a ćwiczącymi sporty indywidualne i fitness (Tab. 26). Na uwagę zasługuje wielkość współczynnika zmienności V wskazująca na znaczne zróżnicowanie masy ciała we wszystkich zespołach, zarówno wyłonionych ze względu na kierunek studiów jak też dokonany wybór zajęć z wychowania fizycznego. Jedynie studentki z grupy sporty indywidualne wydają się być zespołem dość jednorodnym. Obliczona zmienność masy ciała ($V=9,22\%$) jest umiarkowana. (Tab. 11)

Ryc. 87 Graficzny obraz średnich masy ciała u studentek z poszczególnych Wydziałów



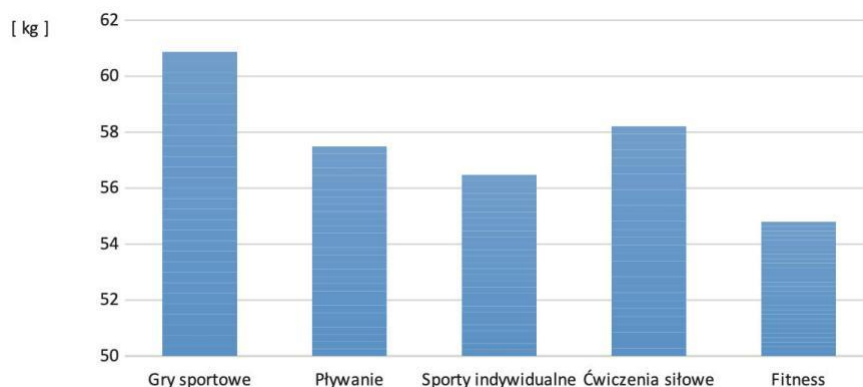
Źródło: opracowanie własne

²⁴¹⁾ A. Malinowski, J. Tatarczuk, R. Asienkiewicz (2014), *Antropologia dla pedagogów*

²⁴²⁾ A. Malinowski [i in.] (2019), *Antropologia – podstawy teoretyczne...*

²⁴³⁾ B. Płonska – Syroki (2021), *Antropologia wiedzy*, Wydawnictwo katedry etnologii i antropologii kulturowej, Uniwersytet Wrocławski

Ryc. 88 Graficzny obraz średnich masy ciała u studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego

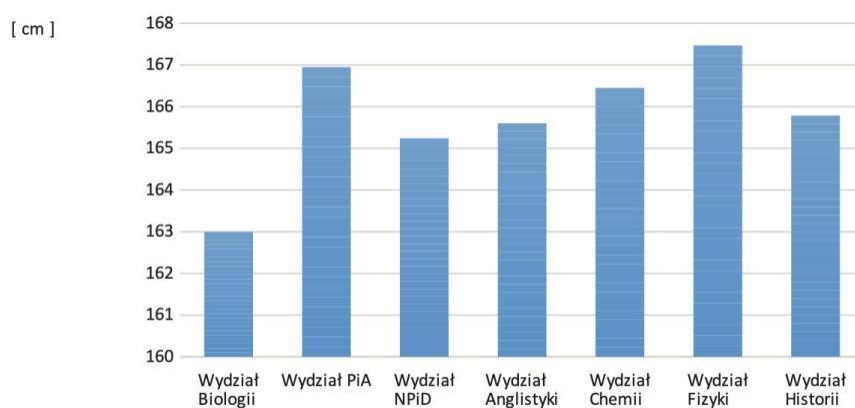


Źródło: opracowanie własne

Wysokość ciała jest główną cechą somatyczną opisującą poziom rozwoju biologicznego osobnika. Genetycznie uwarunkowaną w okresach ontogenezy progresywnej pozostając pod wpływem działania licznych czynników egzogennych wskazuje zróżnicowanie.²⁴⁴

Wśród kobiet z poszczególnych Wydziałów średnia wysokość ciała wynosiła od 163cm na Wydziale Biologicznym do 167,47 cm na Wydziale Fizyki (Ryc. 89, Tab.2). Podobnie jak w przypadku masy ciała, u studentek uczestniczących na zajęciach z Fitnessu odnotowano najmniejszą średnią wysokości ciała w odniesieniu do ogółu a największą podobnie w zespole ćwiczącym gry sportowe (Ryc. 90, Tab. 12). Zarówno na poszczególnych Wydziałach, jak i w grupach wychowania fizycznego nie odnotowano statystycznie istotnych różnic (Tab. 22, 27).

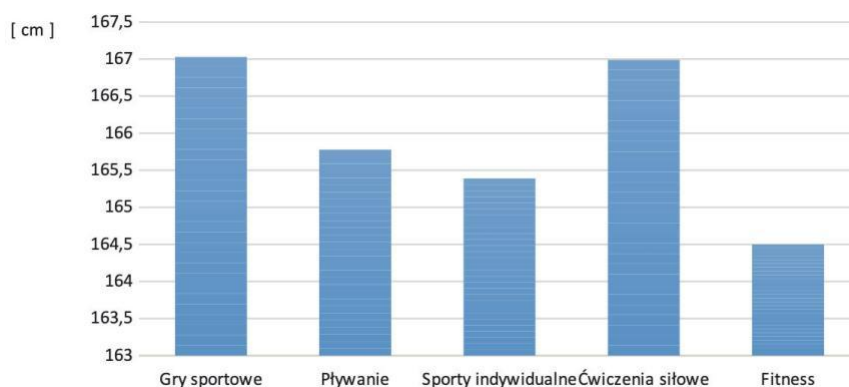
Ryc. 89 Graficzny obraz średnich wysokości ciała u studentek z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

²⁴⁴⁾ A. Brończyk – Puzon, A. Koszewska, J. Bednarek (2018), *Podstawowe pomiary antropometryczne...*

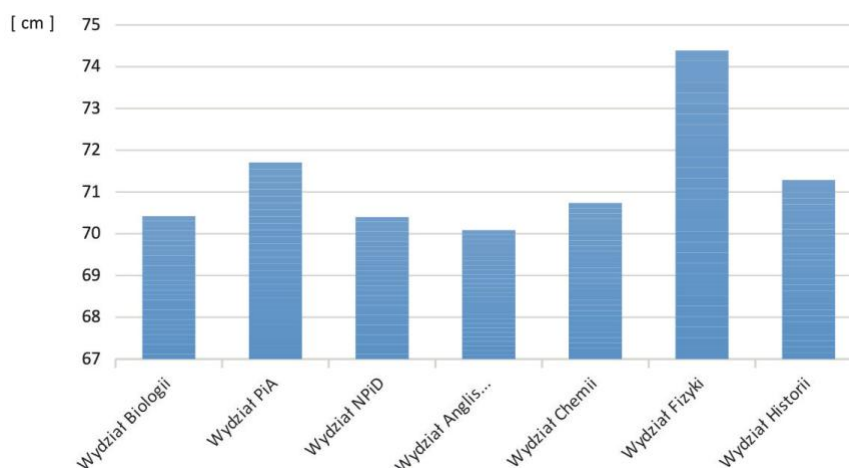
Ryc. 90 Graficzny obraz średnich wysokości ciała u studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

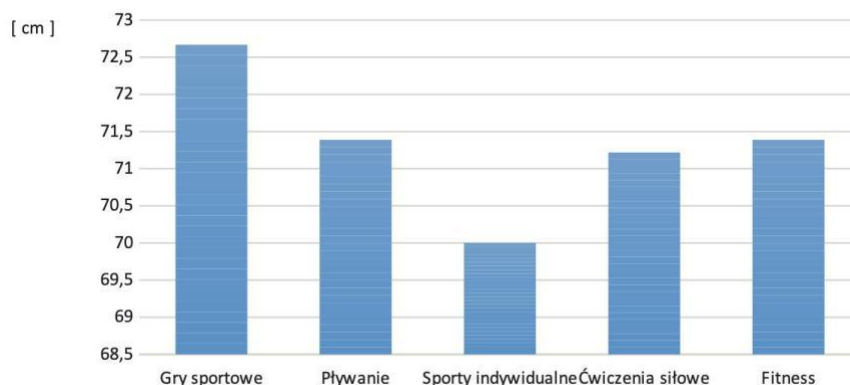
U kobiet średnie wartości obwodu talii są na wszystkich Wydziałach zbliżone (Ryc. 91, Tab. 3). Wyjątek stanowią studentki z Wydziału Fizyki, u których omawiana cecha osiągnęła największą średnią wartość wynoszącą 74,39 cm. Odnotowano różnice statystyczne istotne między omawianym zespołem a Wydziałem Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, Anglistyki, Chemii (Tab. 23). Analogiczną w odniesieniu do innych cech sytuację odnotowano w przypadku największej i najmniejszej średniej obwodu talii, którą odnotowano w grupie gier sportowych oraz sporty indywidualne (Ryc. 92, Tab. 13), przy różnicy statystycznie istotnej (Tab. 28).

Ryc. 91 Graficzny obraz średnich obwodu talii u studentek z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 92 Graficzny obraz średnich obwodu talii u studentek, a wybór zajęć z wychowania fizycznego

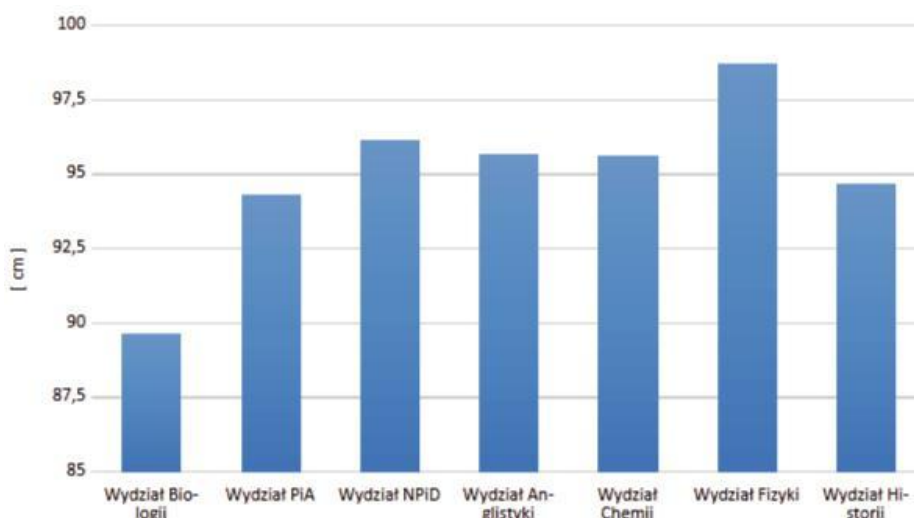


Źródło: opracowanie własne

Aż 10 cm różnicy pomiędzy najmniejszym i największym średnim wynikiem obwodu bioder zauważono na Wydziale Biologii i Fizyki (Ryc. 94, Tab. 4). Odnotowano istotność różnic pomiędzy wszystkimi Wydziałami a Wydziałem Biologii za wyjątkiem Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa oraz pomiędzy Wydziałem Fizyki a Wydziałem Prawa i Administracji oraz Wydziałem Biologii i Historii (Tab. 24).

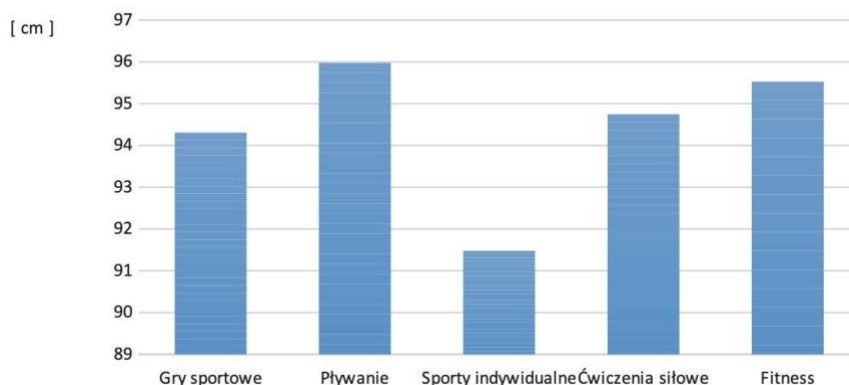
Studentki z grupy sporty indywidualne charakteryzują się najmniejszym obwodem bioder wynoszący 91,48 cm, podczas gdy ich koleżanki z grupy pływackiej osiągnęły największą średnią wartość badanej cechy, która wyniosła 95,98cm (Ryc. 94, Tab. 14). Różnica jest statystycznie istotna pomiędzy ćwiczącymi gry sportowe i sporty indywidualne oraz pomiędzy ćwiczącymi w siłowni i fitness a sporty indywidualne (Tab. 29).

Ryc. 93 Graficzny obraz średnich obwodu bioder u studentek z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 94 Graficzny obraz średnich obwodu bioder u studentek, a wybór zajęć z wychowania fizycznego

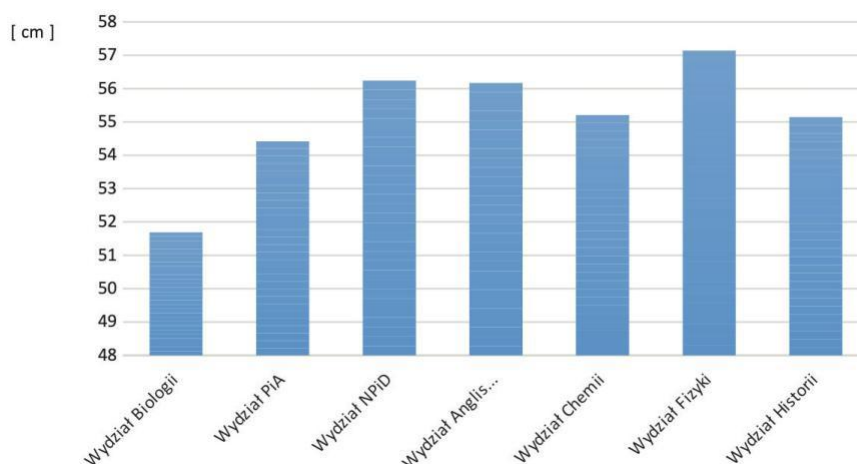


Źródło: opracowanie własne

Ostatnia badana cecha, którą był obwód uda osiągnęła u kobiet podobnie jak w poprzedniej omawianej cesze najmniejszą wartość wynoszącą 51,69cm wśród studiujących na Wydziale Biologii a największą wartość na 57,14 cm na Wydziale Fizyki (Ryc. 95, Tab. 5). Wysoce istotne statystycznie różnice odnotowano pomiędzy wszystkimi Wydziałami za wyjątkiem Wydziału Historii i a Wydziałem Biologii oraz pomiędzy Wydziałem Fizyki i Prawa i Administracji, a także pomiędzy Wydziałem Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, Anglistyki, Chemii i Fizyki a Historii (Tab. 25).

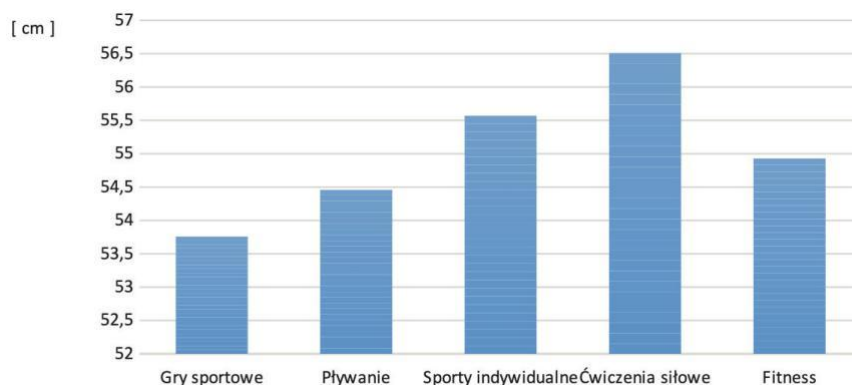
Okazuje się, że studentki z grupy gry sportowe, również posiadają najmniejszą średnią wartość obwodu uda. Największym obwodem uda charakteryzują się kobiety, które wybrały ćwiczenia siłowe (Ryc. 96, Tab. 15). Przedstawiona w tabeli 30. istotność różnic pomiędzy średnimi wskazuje na jej występowanie pomiędzy grupą sporty indywidualne a ćwiczącymi ćwiczenia siłowe i fitness.

Ryc. 95 Graficzny obraz średnich obwodu uda u studentek z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 96 Graficzny obraz średnich obwodu uda u studentek, a wybór zajęć z wychowania fizycznego

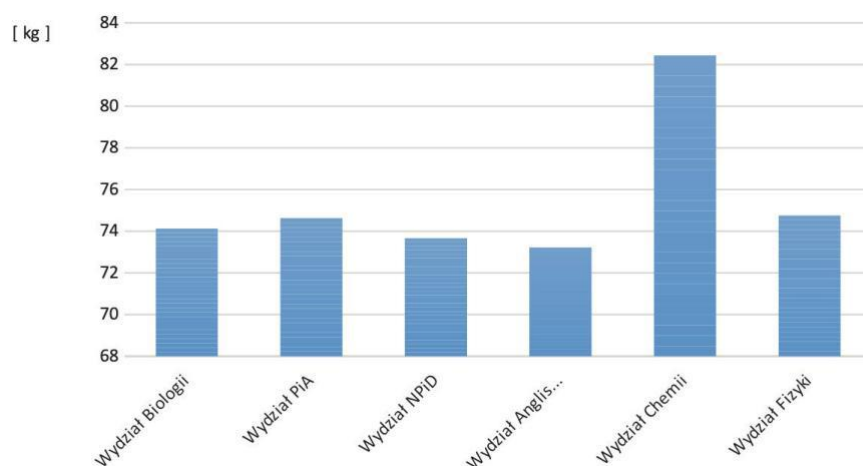


Źródło: opracowanie własne

5.3.2. Ocena cech somatycznych w badanym zespole studentów

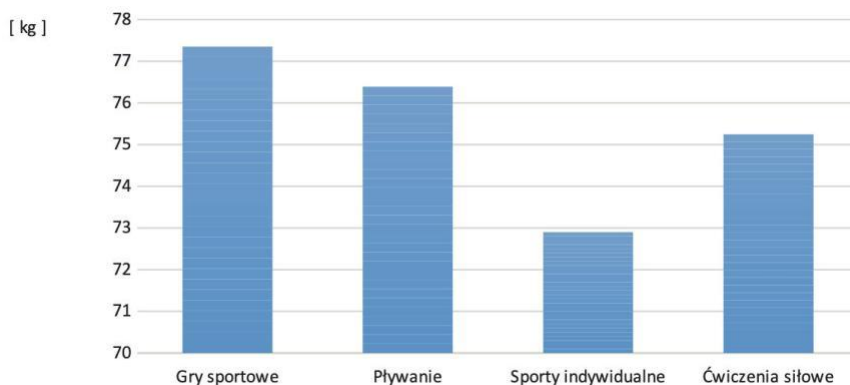
W badanym zespole mężczyzn z poszczególnych wydziałów zaobserwowano zbliżone średnie wartości masy ciała (Ryc. 97 Tab. 6). Wyjątek zaznaczył się wyraźnie wśród studentów z Wydziału Chemii, którzy aż o 10 kg są ciężsi niż ich koledzy, a różnice okazały się być statystycznie istotne pomiędzy omawianą grupą a zespołem z Wydziału Biologii, Prawa i Administracji, Nauk Politycznych i Dziennikarstwa i Anglistyki (Tab. 31). Mniejszą różnicę pomiędzy skrajnymi średnimi wartościami masy ciała odnotowano wśród ćwiczących w poszczególnych zajęciach z wychowania fizycznego. Rozpiętość średnich wartości wahała się od 72,90 kg w grupie sporty indywidualne do 77,34 kg w grupie gier sportowych (Ryc. 98, Tab. 16). Statystycznie istotne różnice zaznaczyły się pomiędzy grupą pływacką a uprawiającą ćwiczenia siłowe (Tab. 36).

Ryc.97 Graficzny obraz średnich masy ciała u studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

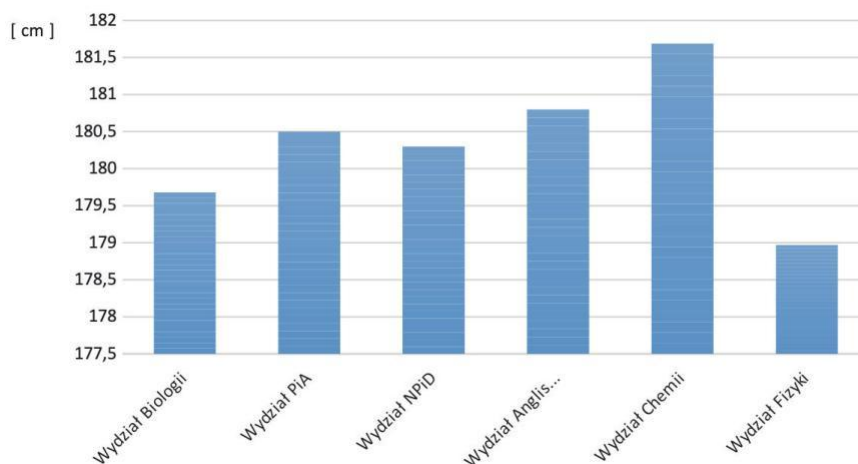
Ryc. 98 Graficzny obraz średnich masy ciała u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

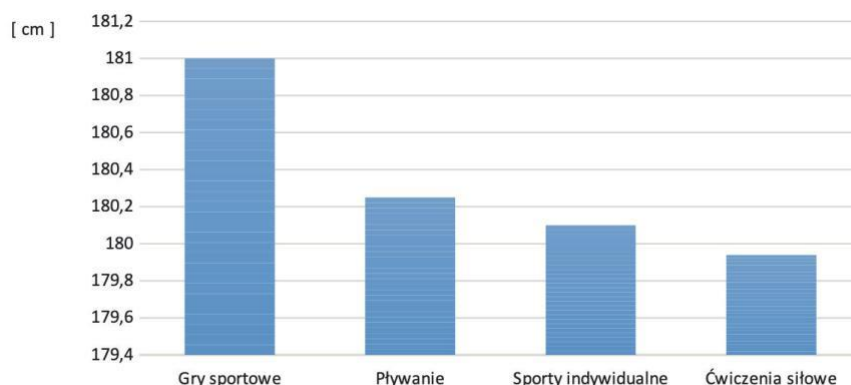
Średnia wysokość ciała w badanym zespole studentów wahała się od 178,97 cm na Wydziale Fizyki do 181,69 cm na Wydziale Chemii (Ryc. 99, Tab. 7), podczas gdy najniżsi okazali się być ćwiczący ćwiczenia siłowe a najwyżsi z gier sportowych (Ryc. 100, Tab. 17), przy różnicach statystycznie nieznaczących (Tab. 32, 37).

Ryc. 99 Graficzny obraz średnich wysokości ciała u studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

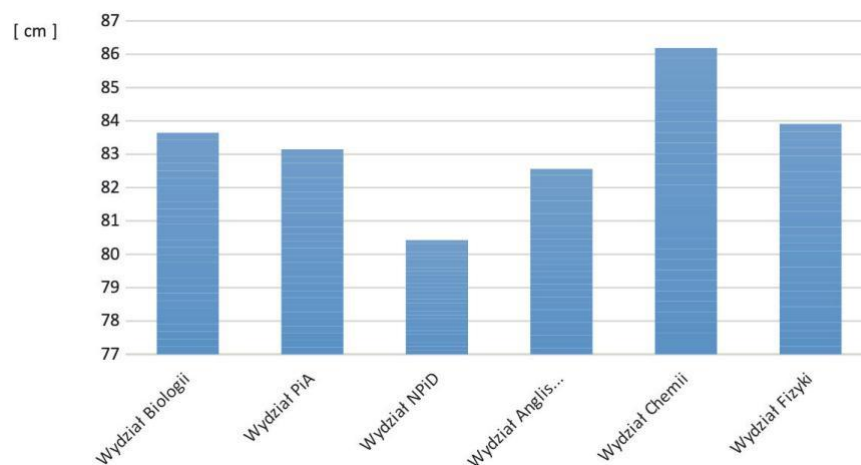
Ryc. 100 Graficzny obraz średnich wysokości ciała u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

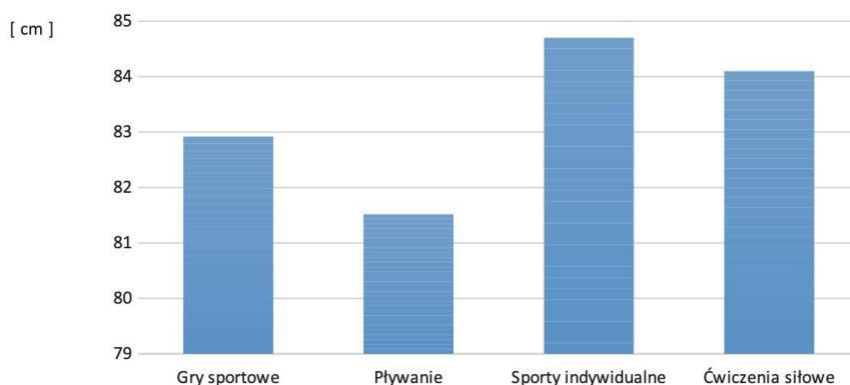
Średni obwód talii wśród mężczyzn wyniósł od 80 cm do 86 cm, osiągając najwyższą wartość u studentów z Wydziału Chemii a najniższą na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (Ryc. 101, Tab. 8) przy różnicach statystycznie istotnych (Tab. 33). W poszczególnych grupach wychowania fizycznego, okazuje się, że sporty indywidualne oznaczają się największą przeciętną wartością omawianej cechy, a pływacy najmniejszą (Ryc. 102, Tab. 18). U ćwiczących w odmiennych grupach wychowania fizycznego nie odnotowano statystycznie istotnych różnic (Tab. 38).

Ryc. 101 Graficzny obraz średnich obwodu talii u studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

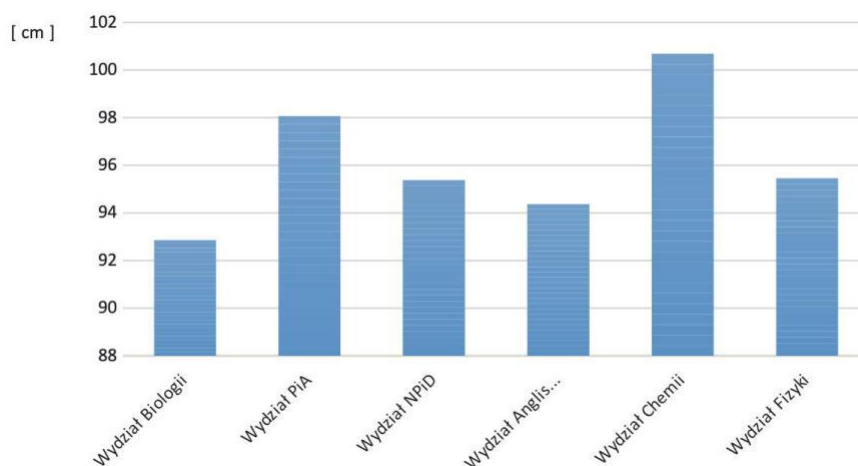
Ryc. 102 Graficzny obraz średnich obwodu talii u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

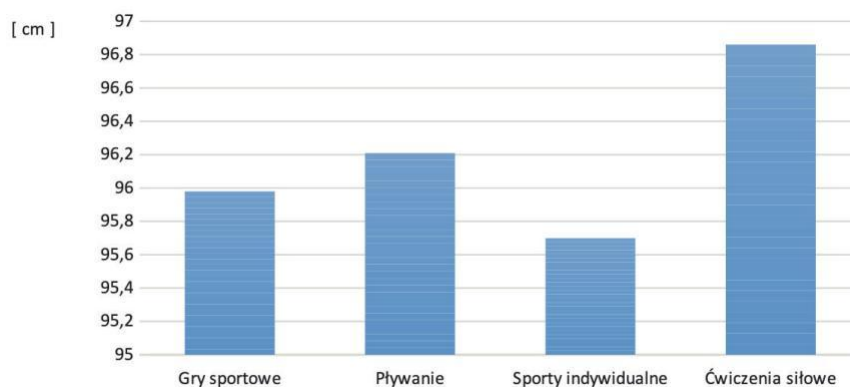
Wśród męskiej części młodzieży z Uniwersytetu Adama Mickiewicza odnotowano najmniejszy średni obwód bioder. Na Wydziale Biologicznym (92,86 cm), a największym (100,69 cm) na Wydziale Chemii (Ryc. 103, Tab. 9). Zaobserwowano różnice statystycznie istotne pomiędzy studentami z Wydziału Prawa i Administracji i Biologii, Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, Anglistyki oraz Fizyki, a także Chemii a Biologii, Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, Anglistyki oraz Fizyki (Tab. 34). Mniejszą różnicę istotną statystycznie (Tab. 39) między skrajnymi średnimi wymiarami, które wyniosła nieco pod 1cm zaobserwowano u ćwiczących w poszczególnych zajęciach wychowania fizycznego (Ryc. 104, Tab. 19).

Ryc. 103 Graficzny obraz średnich obwodu bioder u studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

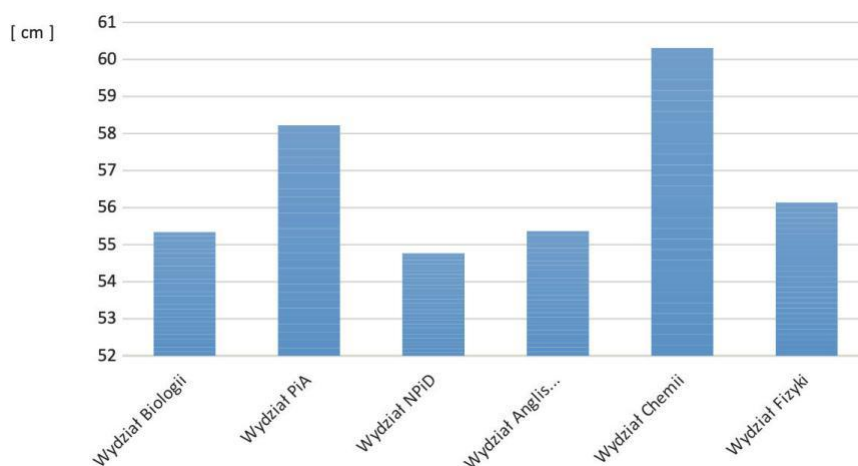
Ryc. 104 Graficzny obraz średnich obwodów bioder u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

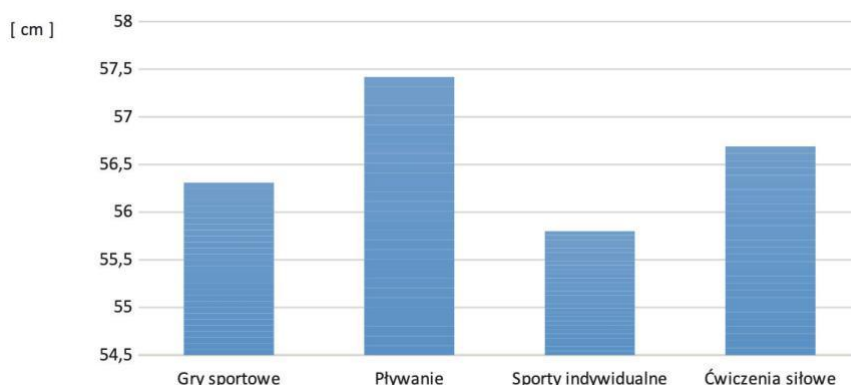
Studenci, którzy wybrali Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa charakteryzują się najmniejszym wymiarem uda wynoszącym 54,77 cm, podczas gdy największym (60,31 cm) studiujący na Wydziale Chemii 60,31 cm (Ryc. 105 Tab. 10). Statystycznie istotne różnice zaznaczyły się w grupie studentów Wydziału Prawa i Administracji a pozostałymi, za wyjątkiem mężczyzn z Wydziału Chemii (Tab. 35). Podobnie jak w pozostałych przypadkach najmniejszą średnią wartość badanej cechy osiągnęli mężczyźni uprawiający sporty indywidualne, a największą pływacy (Ryc. 106, Tab. 20). Różnice średnich obwodów uda między porównywanymi grupami ćwiczących nie są statystycznie znaczące (Tab. 40).

Ryc. 105 Graficzny obraz średnich obwodów uda u studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 106 Graficzny obraz średnich obwodów uda u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

Podsumowując można zatem stwierdzić, że wśród kobiet studiujących na poszczególnych wydziałach największą masę ciała, wysokością ciała oraz obwodami ciała odznaczają się studentki z Wydziału Fizyki. Najmniejszymi natomiast średnimi wartościami omawianych cech charakteryzują się studentki, które zdecydowały się uczęszczać na zajęcia z sporty indywidualne. Mężczyźni z Wydziału Chemii dominują w posiadaniu największych średnich wartościach wszystkich analizowanych cech morfologicznych. Okazuje się, że w grupach zajęć z wychowania fizycznego w obu badanych zespołach, młodzież również wykazuje zróżnicowanie. W przypadku studentek najmniejszymi średnimi wartościami masy ciała oraz wysokości ciała odznaczają się ćwiczące fitness. Najwyższe oraz najcięższe kobiety uplasowały się w grupie z gier sportowych, dodatkowo posiadając jeszcze największy obwód talii. Również u studentów ćwiczących gry sportowe zaobserwowano największą frakcję osób z największą masą ciała i charakteryzujących się największą wysokością ciała. U uprawiających sporty indywidualne zanotowano najmniejsze średnie obwody bioder i uda i zarazem największy obwód talii.

5.3.3. Związki między stopniem odżywiania (otyłości), typem odtłuszczenia, tęgłości i budowy ciała

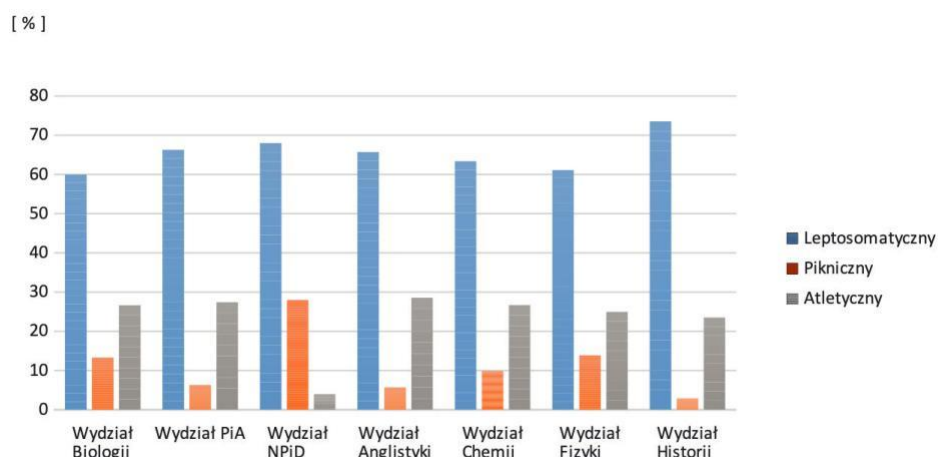
Wskaźnik to stosunek wielkości dwu (lub więcej) cech, który informuje o kształcie określonej części ciała, wzajemnych proporcjach różnych odcinków dostarczając wiadomości o budowie ciała ludzkiego. Wskaźnik Rohrera, który informuje o stopniu smukłości, wykorzystano do określenia typów budowy ciała według systemu E. Kretschmera.^{245,246} Wyodrębnione typy budowy ciała w poszczególnych grupach młodzieży akademickiej przedstawiono na poniższych rycinach. Wśród kobiet (Ryc. 107, Tab. 41) zaobserwowano zdecydowaną dominację typu leptosomatycznego (65%) oraz w mniej-

²⁴⁵⁾ A. Malinowski, W. Bożyk (1997), *Podstaw antropometrii...*

²⁴⁶⁾ A. Malinowski, J. Tatarczuk, R. Asienkiewicz (2014), *Antropologia dla pedagogów*

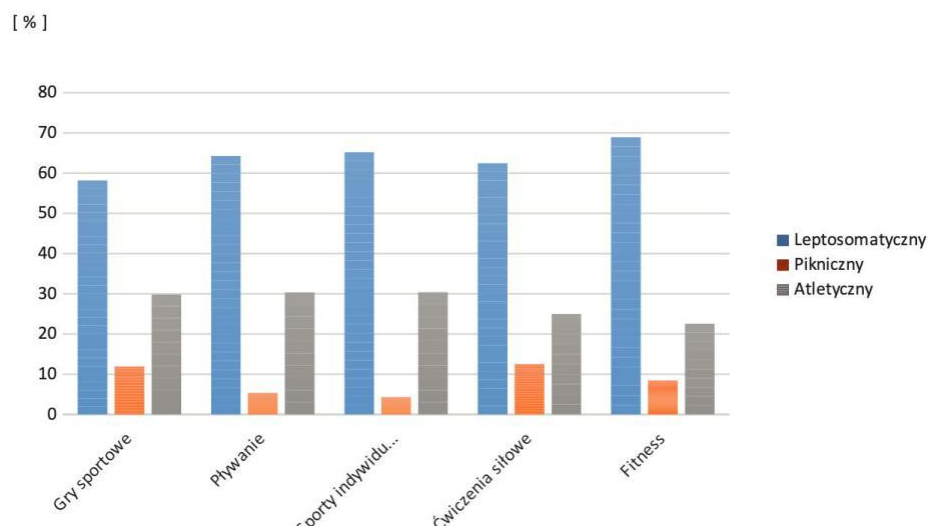
szym odsetku typu atletycznego (26%). Nieco ponad 8% ogółu kobiet reprezentuje typ pikniczny z największą frakcją studentek z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (28%) oraz u ćwiczących w siłowni – 12 % i realizujących zajęcia z gier sportowych (Ryc. 108, Tab. 42).

Ryc. 107 Rozkład częstości typów budowy ciała studentek z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 108 Rozkład częstości typów budowy ciała studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego

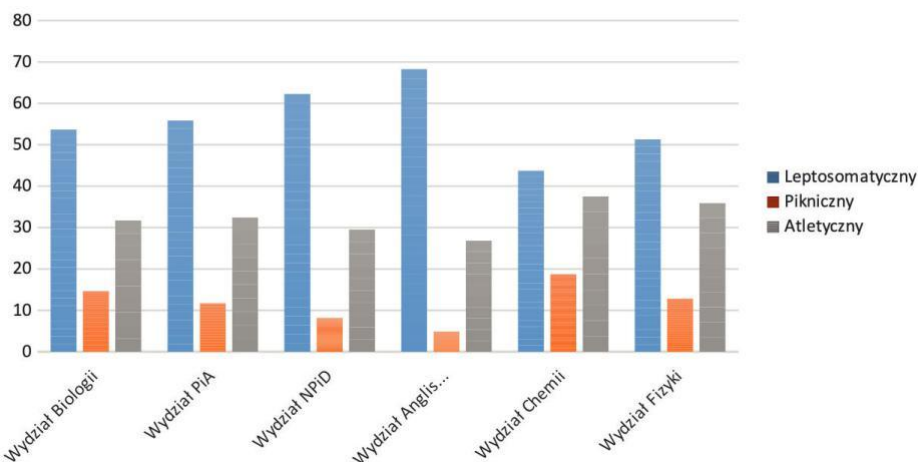


Źródło: opracowanie własne

U mężczyzn podobnie jak u kobiet zaobserwowano najczęściej występujący typ leptosomatyczny oraz atletyczny. Największy odsetek studentów bo prawie 19% o piknicznym typie budowy ciała odnotowano wśród studiujących na Wydziale Chemii (Ryc. 109, Tab. 41). Jak wynika z ryciny 110 (Tab. 42) jedyną grupą męską, w której nie stwierdzono występowania typu piknicznego była grupa sporty indywidualne.

Ryc. 109 Rozkład częstości typów budowy ciała studentów z poszczególnych Wydziałów

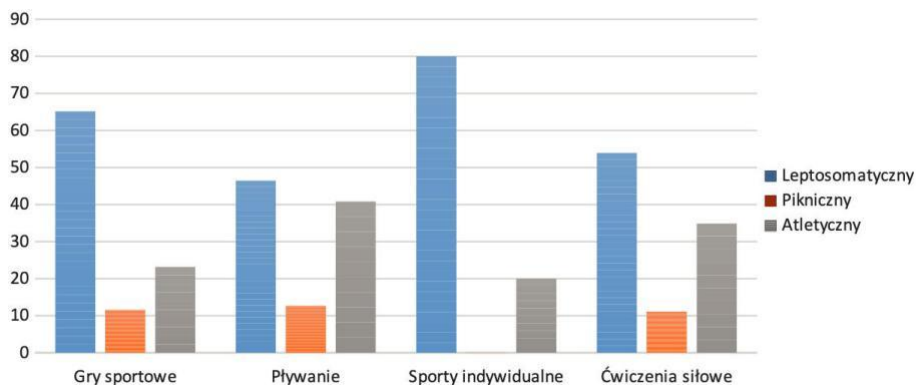
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 110 Rozkład częstości typów budowy ciała studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego

[%]



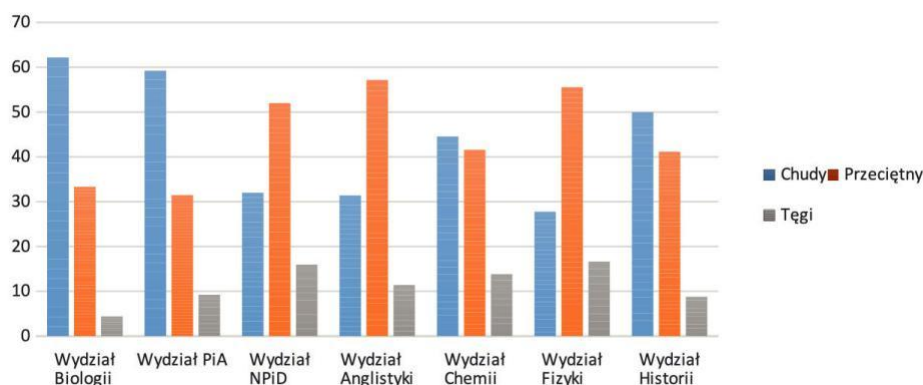
Źródło: opracowanie własne

Obliczony wskaźnik tęgości (B. Škerlj'a) umożliwił ocenę masywności budowy ciała.²⁴⁷ Z badań wynika, że wśród kobiet z poszczególnych wydziałów, dominują te z przeciętną budową ciała (Ryc. 111, Tab. 43). Jednak na Wydziale Biologii oraz Wydziale Prawa i Administracji zdecydowaną większość stanowią dziewczęta o chudej masywności ciała. Aż 90% badanych uczęszczających na zajęcia z sporty indywidualne zaklasyfikowano do grupy chudych, podobnie aż 50% z grupy fitnessowej i ponad 40% do grupy ćwiczących ćwiczenia siłowe (Ryc. 112, Tab. 44)

²⁴⁷) A. Malinowski, W. Bożykow (1997), *Podstaw antropometrii...*

Ryc. 111 Rozkład częstość tęgości u studentek z poszczególnych Wydziałów

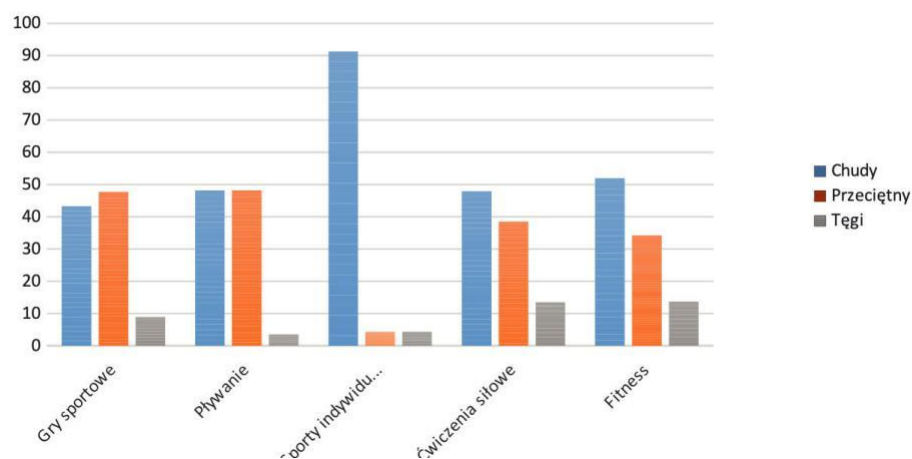
[%]



Źródło: opracowanie własne

Ryc.112 Rozkład częstości tęgości u studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego

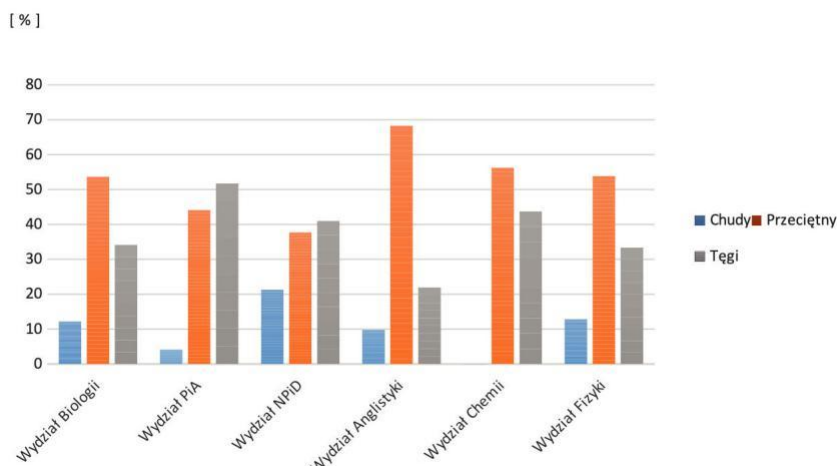
[%]



Źródło: opracowanie własne

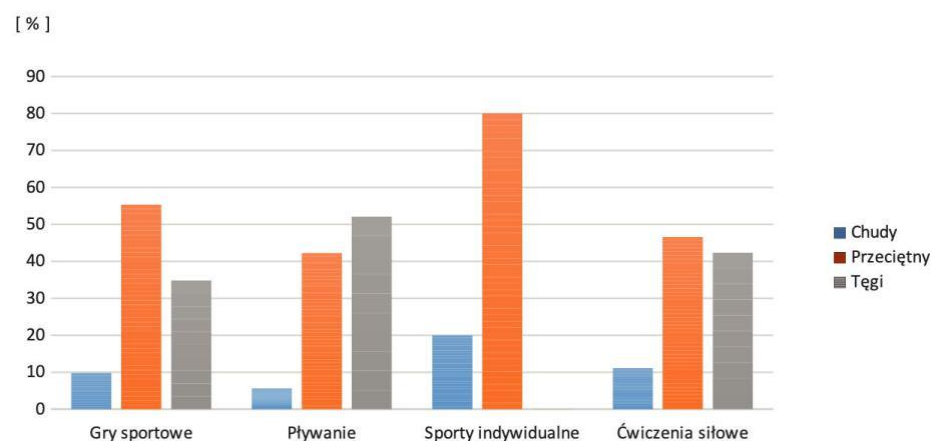
Okazuje się, że aż 40% mężczyzn zaliczono do grupy o tęgiej masowości ciała, 49% do grupy mieszczącej się w kategorii przeciętnej i zaledwie niespełna 10% do grupy o chudej masowości ciała. Na Wydziale Prawa i Administracji i Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (Ryc. 113, Tab. 43) dominują studenci tędzy, podobna sytuacja ma miejsce w grupie pływackiej (Ryc. 114, Tab. 44). Największą frakcję chudych odnotowano wśród studiujących na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa oraz w grupie sporty indywidualne.

Ryc. 113 Rozkład częstości tężości ciała studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 114 Rozkład częstości tężości ciała studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

Wskaźnik BMI (Body Mass Index) dostarcza cennych informacji o stopniu odżywiania organizmu. Pomiar BMI jest bardzo łatwy do przeprowadzenia i szybko daje ogólną przybliżoną informację o proporcjach budowy ciała, a w szczególności o występowaniu nadwagi.^{248,249,250,251}

Jak wynika z badań, wśród ogółu studentek (Ryc. 115, Tab. 45) zdecydowanie dominują kobiety, które wielkością wskaźnika BMI mieszczą się w granicach normy i jest ich blisko 80%. Na tle ogółu największy odsetek badanych sytuujących się w kategorii prawidłowej relacji masy ciała do wysokości ciała (norma) odnotowano w zespole studen-

²⁴⁸⁾ D. Pupek – Musielak, M. Kujawska – Łuczak, P. Bogdański (2008), *Otyłość i nadwaga...*

²⁴⁹⁾ M. Ashwell, Charts (2011), Basep on body mass indeks and wais...

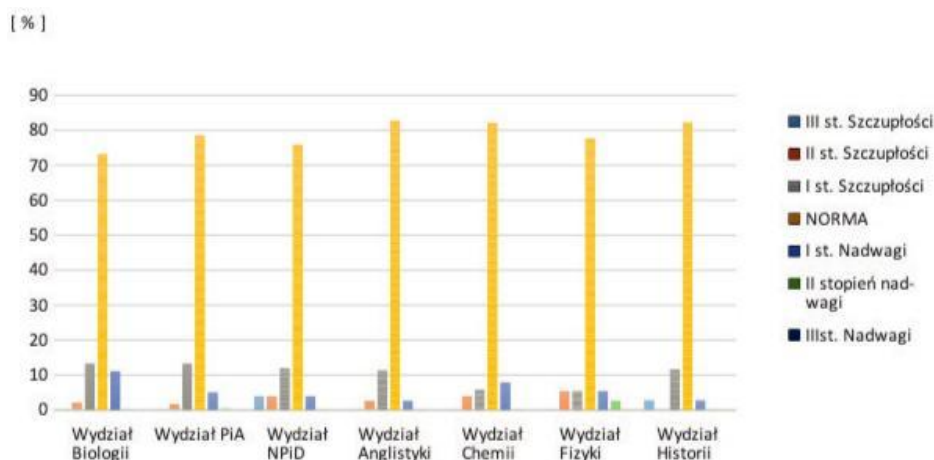
²⁵⁰⁾ M. Sokołowski, *Morfofunkcjonalne i zdrowotne charakterystyki...*

²⁵¹⁾ I. Lizonczyk, (2020), *Zaburzenia depresyjne i zaburzenia snu...*

tek z Wydziału Anglistyki (83%) oraz Wydziału Historii (82%). Poniżej średniej ogólnej usytuował się zespół z Wydziału Biologii (73%). Drugą co do częstości występowania jest grupa 11% badanych, która reprezentuje stan odżywiania określony jako I stopień szczupłości. W tej kategorii frekwencja jest dość zróżnicowana i oscyluje w zakresie od 5,6% w zespole kobiet studiujących Fizykę do 13% wśród dziewcząt z Wydziału Biologii i Wydziału Prawa i Administracji. Niespełna 6% żeńskiej grupy akademickiej cechuje się I stopniem nadwagi. Nie odnotowano kobiet z III stopniem nadwagi.

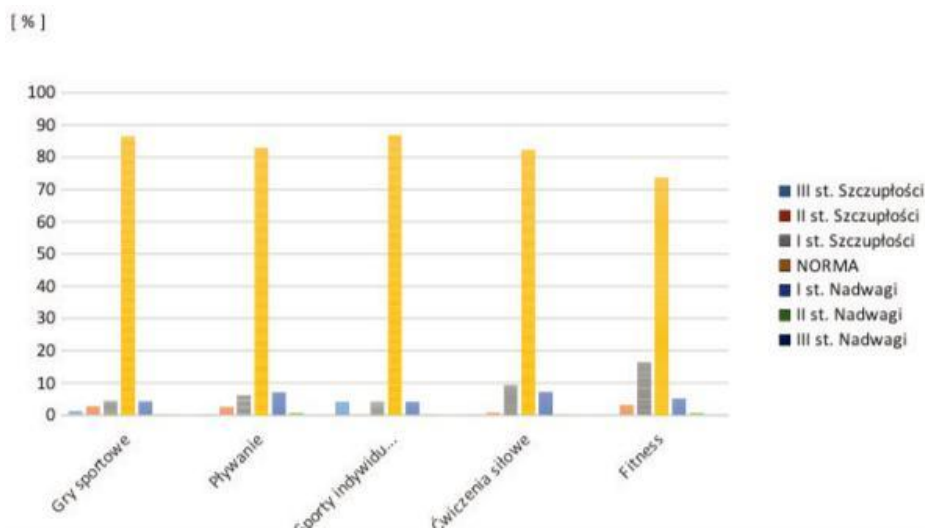
Uwzględniając dokonany przez studentki wybór z zajęć z wychowania fizycznego zaobserwowano (Ryc. 116, Tab. 46), że w grupie kobiet ćwiczących fitness najmniejszy jest odsetek badanych z prawidłową masą ciała (74%), natomiast na tle pozostałych grup największą jest frakcja charakteryzująca się I stopniem szczupłości (16,5%) i II stopniem szczupłości (3,2%). Wśród ćwiczących w tej grupie nie brak także dziewcząt sytuujących się wielkością wskaźnika BMI w kategorii nadwagi, przy czym odsetek ze stwierdzoną nadwagą I stopnia zbliżony jest do uzyskanego dla ogółu analizowanych dziewcząt i wynosiło nieco ponad 5%. Z kolei II stopień nadwagi odnotowano u blisko 1% badanych.

Ryc. 115 Typ szczupłości badanych kobiet z poszczególnych Wydziałów według kategorii wskaźnika BMI



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 116 Typ szczupłości badanych kobiet a wybór zajęć z wychowania fizycznego według kategorii BMI

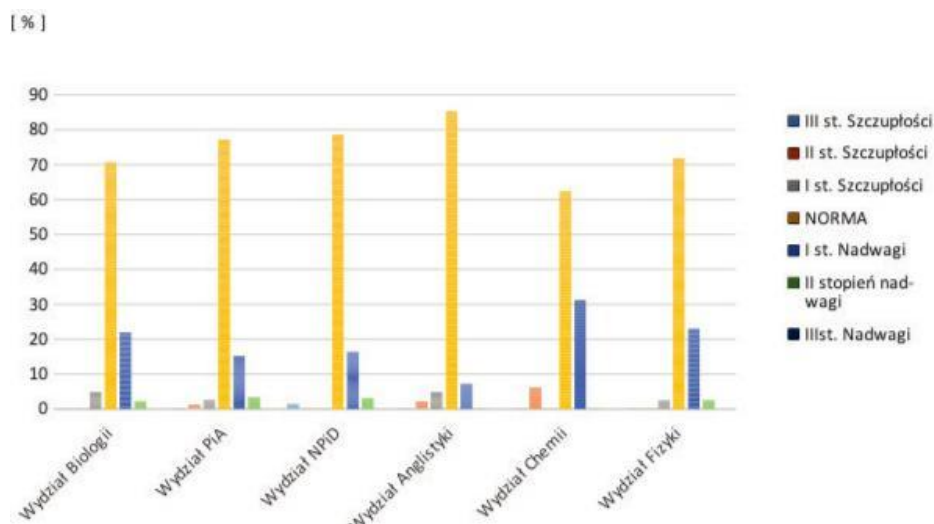


Źródło: opracowanie własne

U mężczyzn analiza stanu odżywiania dokonana w oparciu o wskaźnik BMI wykazała (Ryc. 117, Tab. 45), że 76% wszystkich studentów I roku z sześciu Wydziałów Uniwersytetu Adama Mickiewicza nie przekracza zakresu normy, przy czym tę kategorię najliczniej reprezentują studenci z Wydziału Anglistyki (85%). Blisko trzykrotnie częściej u studiujących mężczyzn odnotowano I stopień nadwagi (17,5%), a największą frakcję zaobserwowano wśród studentów z Wydziału Chemii (31%) oraz Wydziału Fizyki (23%).

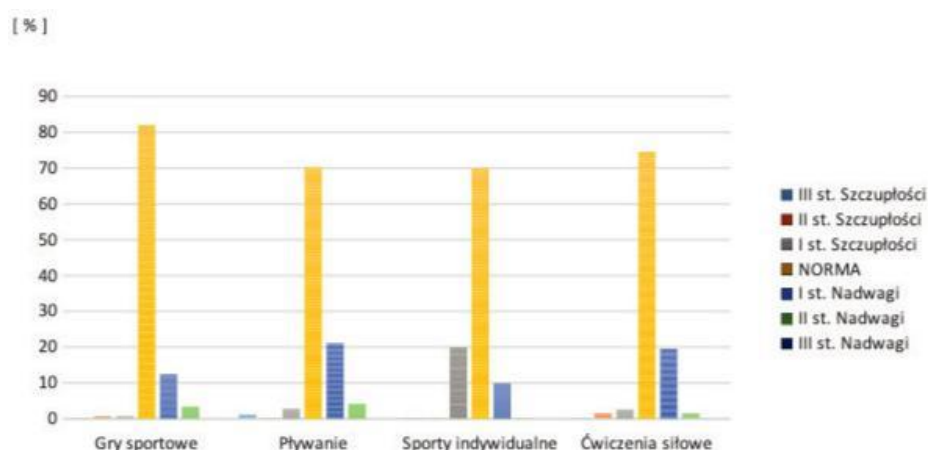
Dokonany podział studentów ze względu na grupy zajęć z wychowania fizycznego w ogólnym ujęciu nie spowodował przesunięć w częstości występowania w wydzielonych kategoriach stanu odżywiania (Ryc. 118, Tab. 46). Ukazał natomiast duże wysycenie w kategorii „nadwaga I stopnia” w grupie mężczyzn uczestniczących w zajęciach pływania (21%).

Ryc. 117 Typ szczupłości badanych mężczyzn z poszczególnych Wydziałów według kategorii wskaźnika BMI



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 118 Typ szczupłości badanych mężczyzn a wybór zajęć z wychowania fizycznego według kategorii wskaźnika BMI



Źródło: opracowanie własne

Wskaźnik WHR (Waist to Hip Ratio) czyli stosunek pasa (talii) do obwodu bioder pozwala w przybliżeniu określić rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie. Wskaźnik ten wykazuje związki z ogólnym otluszczeniem tułowia.^{252,253}

W oparciu o wykonane pomiary dokonano oceny typu otluszczenia ciała młodzieży. Wyodrębniono zgodnie z przyjętym kryterium osobników typu androidalnego oznaczającego się większym otluszczeniem w górnej części ciała i typu gynoidalnego, który cechuje się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w dolnej części tułowia i na kończynach dolnych.

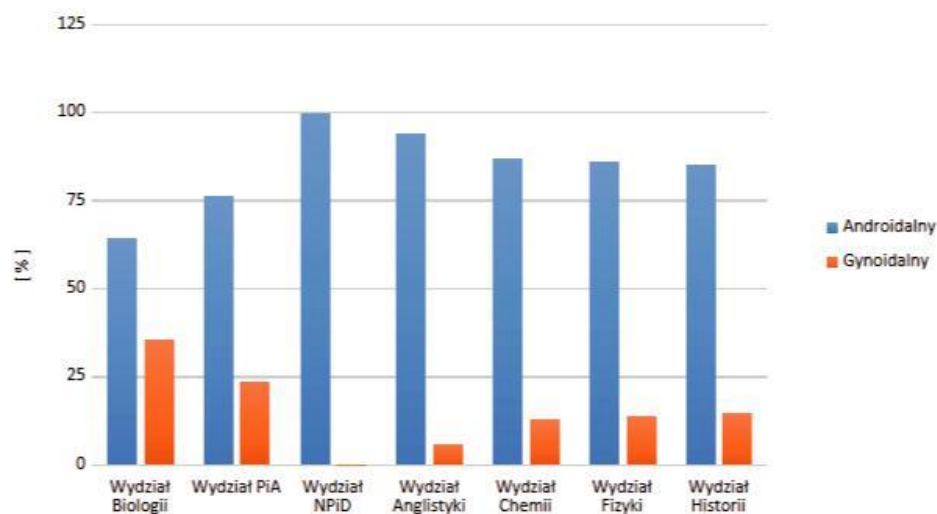
Wśród kobiet (Ryc. 119, Tab. 47) zdecydowanie dominuje typ androidalny. Cechy takiego otluszczenia wykazuje blisko 81% badanych. Zatem typ gynoidalny jest mniej licznie reprezentowany przez ogół badanych (19%) jednak cechy kobiecego otluszczenia występują relatywnie częściej u studiujących biologię (36%) oraz u studentek kształcących się na Wydziale Prawa i Administracji (24%). Największą frakcję otluszczenia gynoidalnego odnotowano u dziewcząt na Wydziale Biologii (35%) oraz Wydziale Prawa i Administracji (23%). Wyjątek wśród studiujących na poszczególnych wydziałach zaobserwowano na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa. Wszystkie studentki z tego Wydziału charakteryzują się androidalnym typem dystrybucji podściółki tłuszczowej.

Nieco ponad jedna czwarta badanych z grupy ćwiczących gry sportowe, pływanie oraz sporty indywidualne ma zgromadzoną tkankę tłuszczową w dolnej części tułowia (Ryc. 120, Tab. 48).

²⁵²⁾ K. Lipiecki, P. Kukułka (2018), *Zróźnicowanie poziomu sprawności fizycznej...*

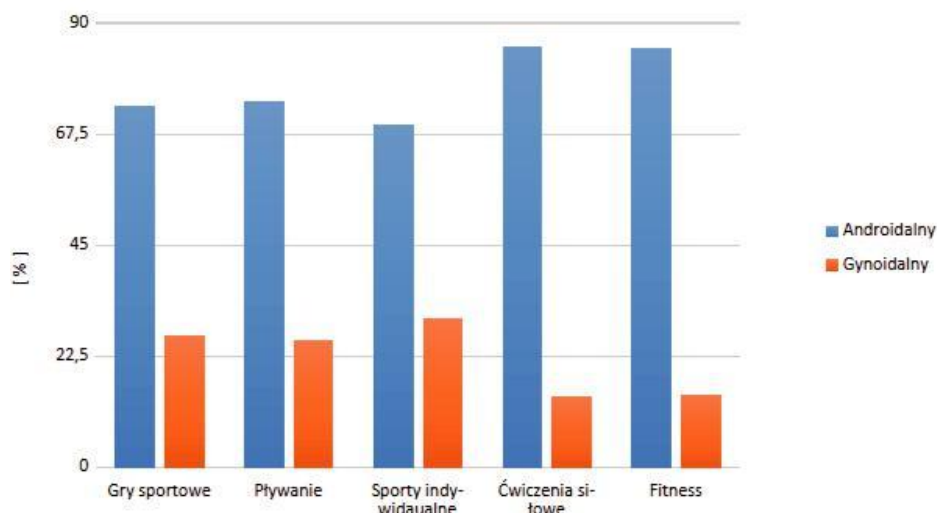
²⁵³⁾ A. Brończyk – Puzon, A. Koszewska, J. Bednarek (2018), *Podstawowe pomiary antropometryczne...*

Ryc. 119 Graficzny obraz średnich wartości wskaźnika WHR u kobiet z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

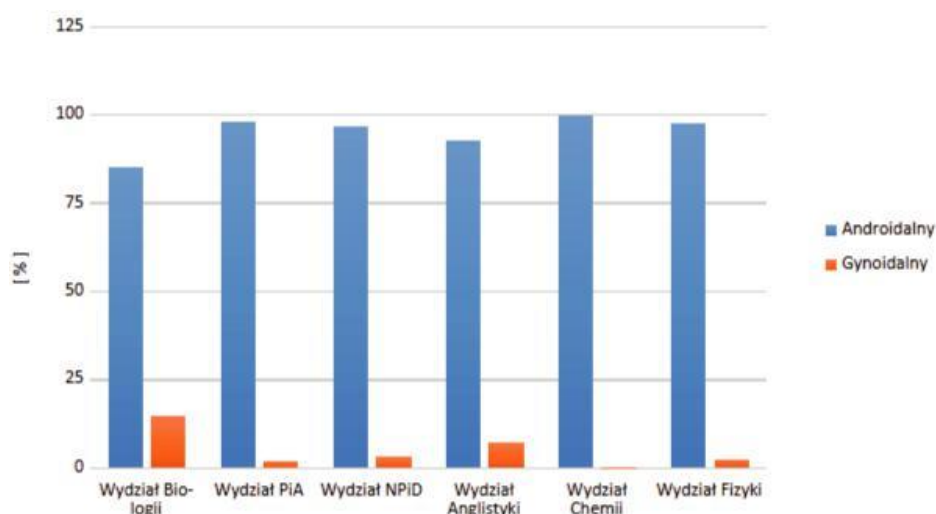
Ryc. 120 Graficzny obraz średnich wartości wskaźnika WHR u kobiet a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

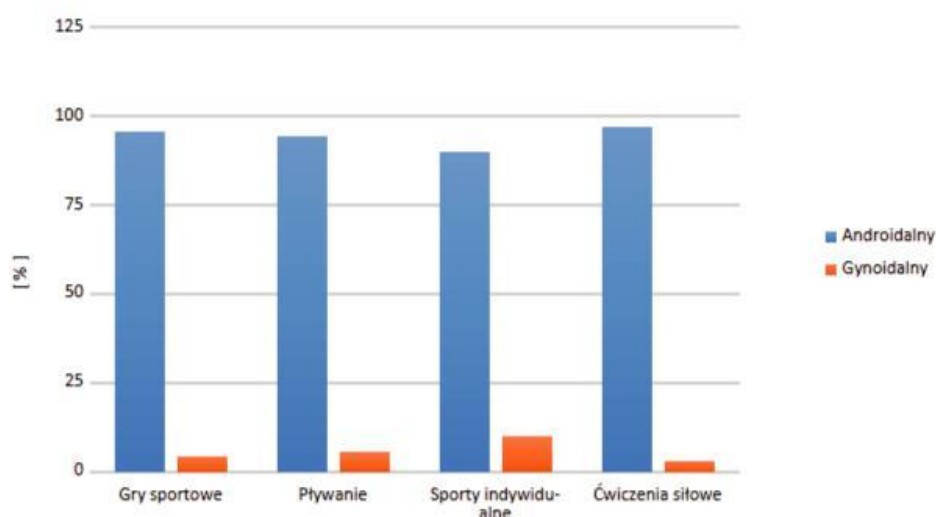
Typ androidalny, który odznacza się otłuszczeniem w górnej części ciała jest określany jako typowy dla mężczyzn. Spośród wszystkich badanych studentów jedynym Wydziałem, na którym występuje tylko omawiany typ była Chemia. Zaledwie 4% badanych mężczyzn znalazło się w grupie reprezentującej kobiecy – gynoidalny typ otłuszczenia ciała. Wśród studiujących na Wydziale Biologii oraz Anglistyki odnotowano 14% i 7% reprezentujących ten model dystrybucji podściółki tłuszczowej. (Ryc. 121, Tab. 47) jak i 10% z grupy sporty indywidualne (Ryc. 122, Tab. 48).

Ryc. 121 Graficzny obraz średnich wartości wskaźnika WHR u mężczyzn z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 122 Graficzny obraz średnich wartości wskaźnika WHR u mężczyzn a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

5.4. Ocena sprawność fizycznej

5.4.1. Różnice w ocenie sprawności fizycznej na początku i końcu roku akademickiego

Testy wszechstronnej sprawności fizycznej, zawierające możliwość ilościowej oceny poziomu sprawności fizycznej za pomocą odpowiednio dobranych i skorelowanych prób, znane są w Polsce już od dawna. Pionierem opracowań z tego zakresu w latach trzydziestych XX wieku był Mydlarski, który jako pierwszy opracował w 1935 roku tabele miernika sprawności fizycznej. Przyjął, że sprawność wykazana w biegu, skoku oraz rzu-

cie w zależności od płci, wieku, wysokości ciała i masy ciała dostarcza wystarczających informacji do oceny wszechstronnej sprawności fizycznej.^{254,255,256,257}

Zadania ruchowe służące do oceny sprawności fizycznej często dzieli się na testy laboratoryjne i testy boiskowe. Testy laboratoryjne przeprowadza się w specjalnie do tego przystosowanym pomieszczeniu, stwarzającym niezmiennie warunki zewnętrzne oraz pozwalającym na wykorzystanie aparatury lub urządzeń, które mają za zadanie podnoszenie rzetelności pomiaru oraz dają większy obiektywizm oceny. W wielu pracach naukowych ten rodzaj testu jest niezastąpiony ponieważ przykładowo daje on możliwość pomiaru momentu siły w jednym fragmencie układu ruchowego. Testy boiskowe natomiast mówią o jednym przejawie czynności, ale o swoistej koniunkcji zdolności motorycznych, umiejętności ruchowych i motywacji.^{258,259,260,261,262} W polskim systemie stymulowania rozwoju młodzieży wyższa uczelnia powinna być jednym z ogniw wpływających na poziom sprawności fizycznej studentów. Ocena poziomu sprawności motorycznej młodzieży akademickiej stanowi integralną część procesu wychowania fizycznego w szkołach wyższych. Ułatwia prowadzącemu zajęcia z wychowania fizycznego właściwy dobór grup ćwiczeniowych oraz odpowiedniego programu zajęć ruchowych. W działaniach dydaktyczno-wychowawczych nauczyciel zmierza do celowego kierowania wychowaniem fizycznym polegającym m.in. na racjonalnym doborze środków i metod oraz dostosowania wielkości obciążeń do psychomotorycznych możliwości ćwiczących.²⁶³ Wynika stąd konieczność ciągłego śledzenia poziomu rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej tej grupy młodzieży. Obniżanie się wraz z rozwojem cywilizacyjnym aktywności fizycznej jest sygnałem do położenia większego nacisku na dbałość o tę sferę życia.

Po drugiej wojnie światowej wielu autorów podjęło się skonstruowania nowych testów, które dotyczyły oceny sprawności na podstawie rozwoju poszczególnych cech motorycznych. Często warunki atmosferyczne uniemożliwiały przeprowadzenia sprawdzianów. Dopiero po opracowaniu przez S. Pilicza zestawu ćwiczeń z możliwością zastosowania ich w salach gimnastycznych Instytut Naukowy Kultury Fizycznej w Warszawie zalecił je do stosowania w szkołach wyższych.²⁶⁴

²⁵⁴) D. Umniałowska (2001), *Sprawność fizyczna studentów...*

²⁵⁵) M. Nowak, T. Rynkiewicz (2009), *Zdrowotne uwarunkowania sprawności fizycznej kobiet w różnym wieku*, Czasopismo Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym wieku tom 13, 488 - 499

²⁵⁶) R. Rowiński, A. Dąbrowski (2011), *Wpływ regularnej aktywności ruchowej na sprawność i jakość życia seniorów*. Wydawnictwo AWF w Warszawie

²⁵⁷) K. Lipiecki, P. Kukułka (2018), *Zróżnicowanie poziomu sprawności fizycznej oraz parametrów somatycznych studentów kierunku turystyka i rekreacji wybranych krakowskich szkół wyższych*. Zeszyty naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie nr 4, 103 – 121

²⁵⁸) S. Pilicz (2000), *Kierunki zmian w rozwoju fizycznym...*

²⁵⁹) W. Osiński (2011), *Teoria wychowania fizycznego...*

²⁶⁰) Z. Juczyński (2012), *Zdrowie w cyklu życia człowieka...*

²⁶¹) R. Asienkiewicz (2015), *Kierunki zmian w rozwoju fizycznym...*

²⁶²) J. Fugiel, [i in.] (2017), *Motoryczność człowieka...*

²⁶³) M. Bronikowski (2012), *Dydaktyka wychowania fizycznego...*

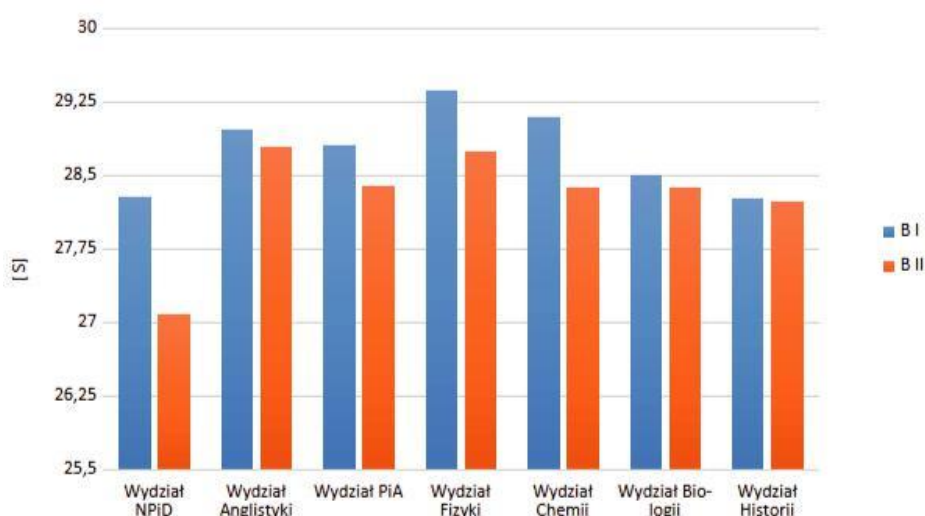
²⁶⁴) S. Pilicz (1971), *Testy sprawności fizycznej dla młodzieży...*

Z uwagi na brak w ówczesnym polskim piśmiennictwie metod badania stanu sprawności fizycznej młodzieży powyżej 18 roku życia oraz potrzebę dysponowania zestawem prostych prób, pozwalających ocenić stan ogólnej sprawności fizycznej dla potrzeb praktyki wychowania fizycznego w wyższych szkołach dla młodzieży męskiej i żeńskiej. Pilicz zmodyfikował w 1963 roku test Barrowa (Test of Motor Ability for College Men H.M Barrow).²⁶⁵

Zmodernizowany test obejmuje trzy następujące próby: bieg zygakiem, skok w dal z miejsca, rzut piłką lekarską, którymi badana młodzież została poddana dwukrotnie tzn. na początku roku akademickiego w listopadzie 2018 roku (badanie I) i powtórnie w czerwcu 2019 roku(badanie II).²⁶⁶

Na rycinie 37 przedstawiono graficzny obraz średnich wartości uzyskanych przez kobiety w biegu po kopercie na początku roku akademickiego (BI) i na końcu (BII). Okazuje się, że studentki ze wszystkich wydziałów uzyskały lepsze średnie wyniki po roku uczęszczania na zajęcia z wychowania fizycznego. Najmniejszy postęp uzyskały kobiety z Wydziału Historii a największy badane z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, które jako jedyne uzyskały czas nieco powyżej 27s (Tab. 49). Zdecydowanie naj-gorzej na tle ogółu ukształtowały się wyniki dziewcząt z Wydziału Fizyki oraz Wydziału Chemii przekraczając czas biegu nieco powyżej 29s. O ile różnice statystyczne znaczące w pierwszym biegu (Tab. 55) odnotowano tylko pomiędzy Wydziałami Fizyki a Wydziałem Nauk Politycznych i Dziennikarstwa oraz Chemii a Historii o tyle w drugim biegu (Tab. 56) wysoce istotne różnice zaznaczały się pomiędzy studentkami z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa a pozostałymi.

Ryc. 123 Średnie wartości zwinności uzyskane przez studentki z poszczególnych Wydziałów



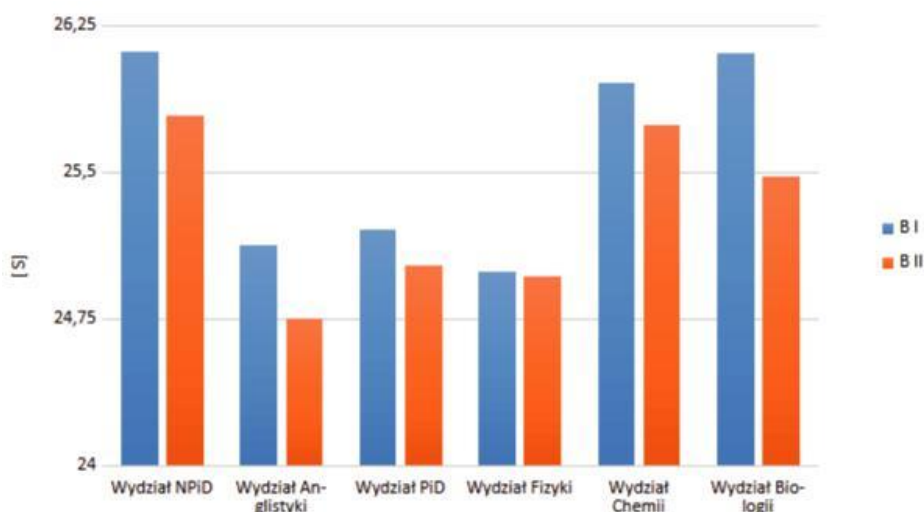
Źródło: opracowanie własne

²⁶⁵⁾ S. Pilicz (1997), *Pomiar ogólnej sprawności fizycznej...*

²⁶⁶⁾ S. Pilicz (1997), *Pomiar ogólnej sprawności fizycznej...*

W przypadku mężczyzn najlepsze wyniki w omawianej próbie uzyskali badani z Wydziału Anglistyki (Ryc. 124, Tab. 51). Średnio czas biegu po kopercie wykonany w maju wyniósł nieco ponad 24s. Podobnie jak w przypadku kobiet, mężczyźni ze wszystkich Wydziałów po rocznym uczęszczaniu na zajęcia poprawili wyniki uzyskane w zwinności. Z poniższej ryciny wynika, że największą różnicę pomiędzy początkiem roku akademickiego, a końcem zaobserwowano na Wydziale Biologii, studenci poprawili czas biegu po kopercie o 0,63 s. Niemalże ten sam poziom utrzymali mężczyźni z Wydziału Fizyki wynoszący blisko 25,00 s. Odnotowano istotne różnice w omawianym zespole studentów w badaniu pierwszym (Tab. 67) pomiędzy Wydziałem Nauk Politycznych i Dziennikarstwa a Wydziałem Anglistyki, Wydziałem Prawa i Administracji i Wydziałem Fizyki i podobnie w badaniu drugim (Tab. 68).

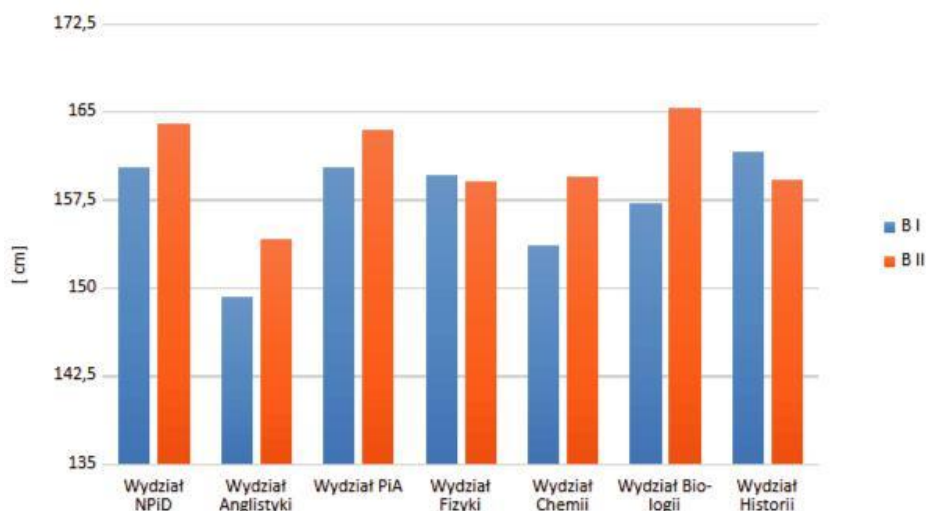
Ryc. 124 Średnie wartości zwinności uzyskane przez studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Zadawalający jest fakt, że średnie wielkości uzyskane w próbie mocy po rocznym uczęszczaniu na zajęcia (B II) u studentek większości Wydziałów były lepsze w porównaniu z uzyskanymi na początku roku akademickiego (Ryc. 125, Tab. 50). Wyjątek stanowią wyniki uzyskane przez studentki z Wydziału Fizyki oraz Historii. Średnio aż o 8 cm lepszy wynik uzyskały studentki z Wydziału Biologii w czerwcu w porównaniu do rezultatu uzyskanego w październiku (B I). Podobną sytuację zaobserwowano na Wydziale Chemii, badane poprawiły wynik średnio o 6 cm. Przeprowadzone badanie w listo-padzie wykazało różnice statystycznie istotne w zespole na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa a Wydziałami: Anglistyki, Prawa i Administracji, Biologii, Historii (Tab. 57). Badanie drugie potwierdziło istotność różnic na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa i Anglistyki oraz pomiędzy Prawa i Administracji i Anglistyki (Tab. 58).

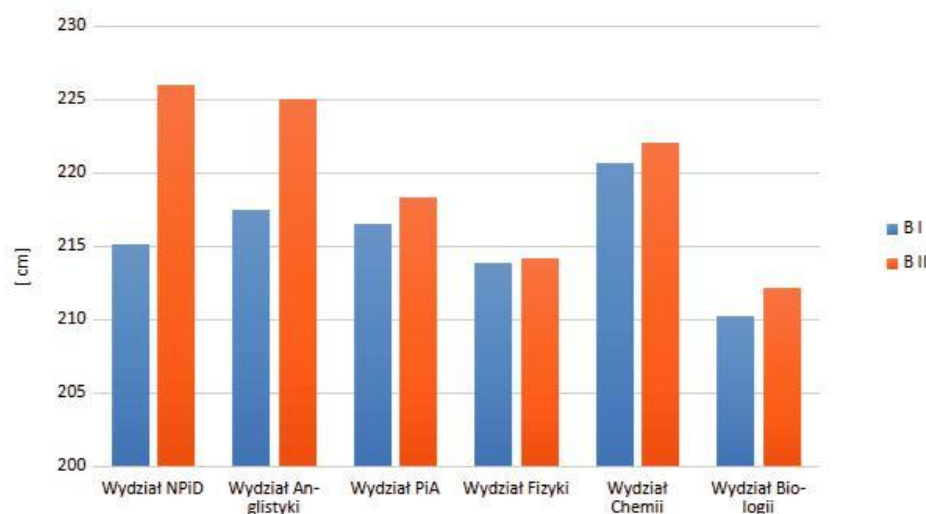
Ryc. 125 Średnie wartości mocy uzyskane przez studentki z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

W analizowanym okresie czasu średnie arytmetyczne mocy uzyskane przez męską część społeczności akademickiej uległy poprawie na każdym z wydziałów (Ryc. 126, Tab. 50). Największą średnią wynoszącą 220,63 cm zaobserwowano wśród wyników uzyskanych przez studentów Wydziału Chemii. Mężczyźni reprezentujący Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa i Anglistyki w relacji do próby wykonanej a początku studiów nieznacznie i w najmniejszym stopniu poprawili rezultat soku w dal z miejsca. Różnica między średnimi uzyskanymi w badaniu pierwszym okazały się nieistotne statystycznie (Tab. 69), natomiast w badaniu drugim odnotowano istotność różnic w zespołach Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa a Biologii oraz Wydziału Anglistyki a Biologii (Tab. 70).

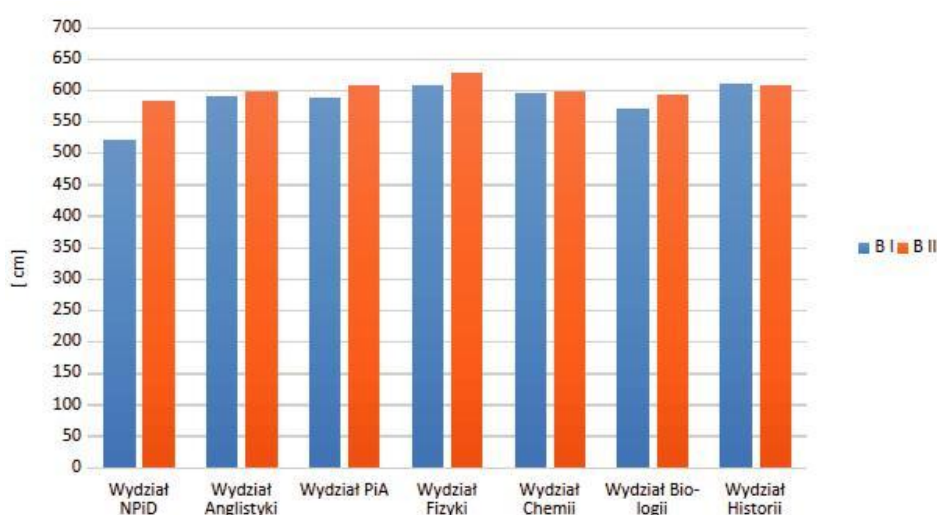
Ryc. 126 Średnie wartości mocy uzyskane przez studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Ostatniej próbie sprawności fizycznej, której została poddana młodzież był rzut piłką lekarską. Jak wynika z ryciny 127 średnie wartości uzyskane przez studentki wahały się od 521 cm do 610 cm w pierwszym badaniu i od 583 cm do 628 cm w drugim badaniu (Tab. 51). Różnice między próbą przeprowadzoną na początku uczęszczania na zajęcia z wychowania fizycznego i na końcu na każdym z Wydziałów była niewielka. W większości przypadków, studentki poprawiły wynik uzyskany w omawianym sprawdzianie za wyjątkiem Wydziału Historii o 1 cm wynik uległ pogorszeniu. Odległości rzutu piłką lekarską kobiet wykonane początku roku akademickiego potwierdziło istotność różnic wśród ćwiczących z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa a pozostałymi za wyjątkiem kobiet uprawiających ćwiczenia siłowe na Wydziale Biologii (Tab. 59). Na końcu roku akademickiego w badanych zespołach kobiet nie odnotowano statystycznie istotnych różnic (Tab. 60).

Ryc. 127 Średnie wartości siły uzyskane przez studentki z poszczególnych Wydziałów

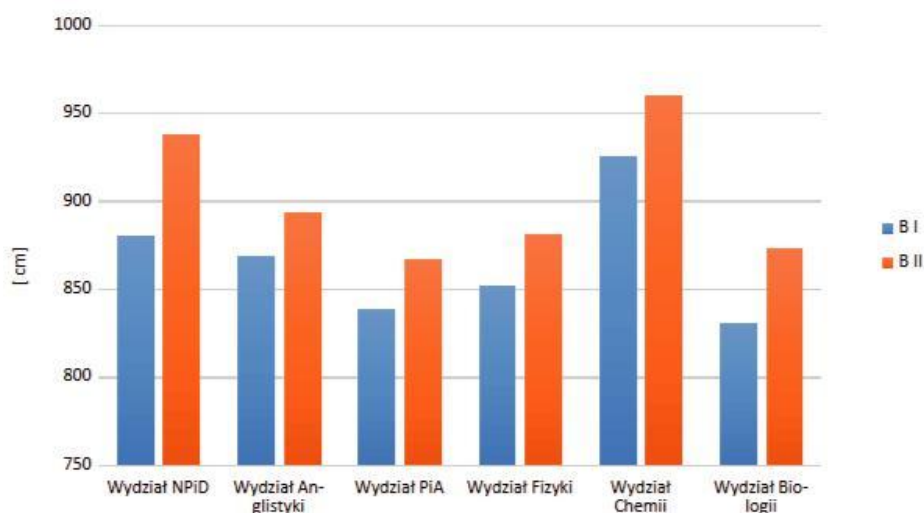


Źródło: opracowanie własne

W przypadku męskiej społeczności akademickiej okres uczęszczania na zajęcia z wychowania fizycznego spowodował wzrost siły u przedstawicieli wszystkich wydziałów (Ryc. 128, Tab. 51). Najlepsze rezultaty uzyskali studenci z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa (938,36 cm) oraz Wydziału Chemii (960,63 cm) w drugim badaniu. Największe jednak postępy zaobserwowano wśród młodzieży z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, gdzie wynik uzyskany w maju był średnio o 57,55 cm lepszy od poprzedniego, jednak różnica okazała się statystycznie nieistotna. Również zdecydowanie lepszy wynik od poprzedniego uzyskali studenci z Wydziału Biologii, których odległość rzutu piłką lekarską zwiększyła się o nieco ponad 42 cm. Najslabiej na tle ogółu kształtowały się wyniki uzyskane przez Wydział Prawa i Administracji. Jak podaje tabela 69 zaobserwowano różnice statystycznie istotne w pierwszym rzucie piłką

lekarską na Wydziale Chemii a Wydziałem Prawa i Administracji. W kolejnym badaniu pomiędzy ćwiczącymi mężczyznami z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa a Prawa i Administracji oraz Biologii, stwierdzono istotność różnic (Tab. 72).

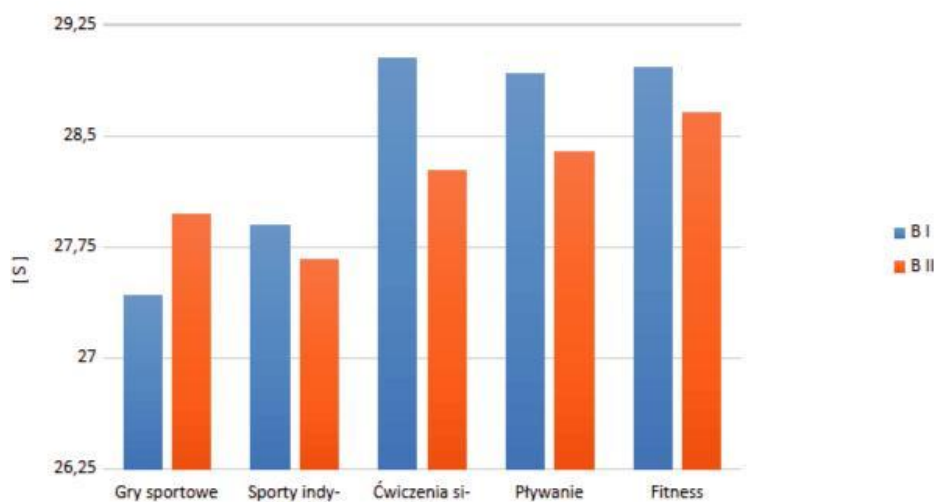
Ryc. 128 Średnie wartości siły uzyskane przez studentów z poszczególnych Wydziałów



Źródło: opracowanie własne

Na rycinie 129 przedstawiono graficznie poziom kształtowania się zwinności w listopadzie (BI) oraz w czerwcu (BII) studentek w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego. Okazuje się, że kobiety uczęszczające na zajęcia z gier sportowych uzyskały prawie o 2 s gorsze rezultaty w omawianej próbie w drugim badaniu, różnica nie jest istotna statystycznie. U studentek z pozostałych grup wychowania fizycznego odnotowano lepsze wyniki, wyrażające się skróceniem czasu biegu po kopercie (Tab. 52). W poszczególnych grupach zajęć z wychowania fizycznego na początku roku akademickiego stwierdzono wysoką istotność różnic odpowiednio w grupach sporty indywidualne i gier sportowych a grupą ćwiczącą ćwiczenia siłowe, pływacką oraz fitnessu (Tab. 61). Odnotowano różnice statystycznie istotne w biegu wykonanym w czerwcu – na końcu roku akademickiego podobnie jak w badaniu pierwszym, za wyjątkiem przypadku grupy ćwiczącej ćwiczenia siłowe oraz sporty indywidualne (Tab. 62).

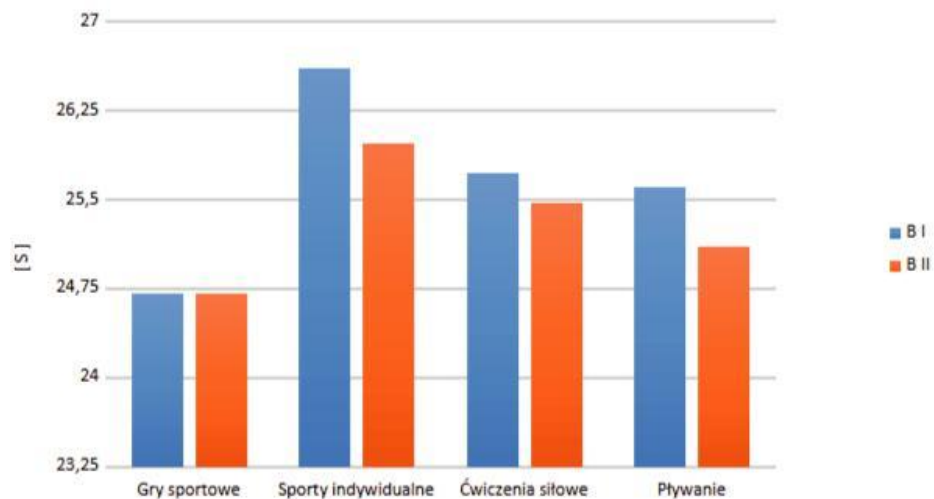
Ryc. 129 Średnie wartości zwinności uzyskane przez studentki a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

W przypadku wyników uzyskanych przez studentów, okazuje się, że grupa z gier sportowych uzyskała identyczny wynik na końcu roku akademickiego, uzyskując jednocześnie najlepszy wynik w porównaniu do pozostałych (Ryc. 130, Tab. 52). U mężczyzn ćwiczących w innych grupach zaobserwowano podwyższenie poziomu zwinności, największe w grupie sporty indywidualne a najmniejsze w grupie ćwiczącej ćwiczenia siłowe, a co za tym idzie skrócenie czasu biegu po wyznaczonej trasie. W tabeli 72 zawarto charakterystykę liczbową istotności różnic pomiędzy średnimi czasu biegu uzyskanego w badaniu pierwszym, z którego wynika, że występuje ona pomiędzy badanymi z grupy gier sportowych a grupą sporty indywidualne, ćwiczącą w siłowni oraz pływacką. W drugim badaniu (Tab. 73) zaobserwowano istotną statystycznie różnicę pomiędzy zespołem uprawiającym gry sportowe a ćwiczącymi w siłowni oraz grupie sporty indywidualne.

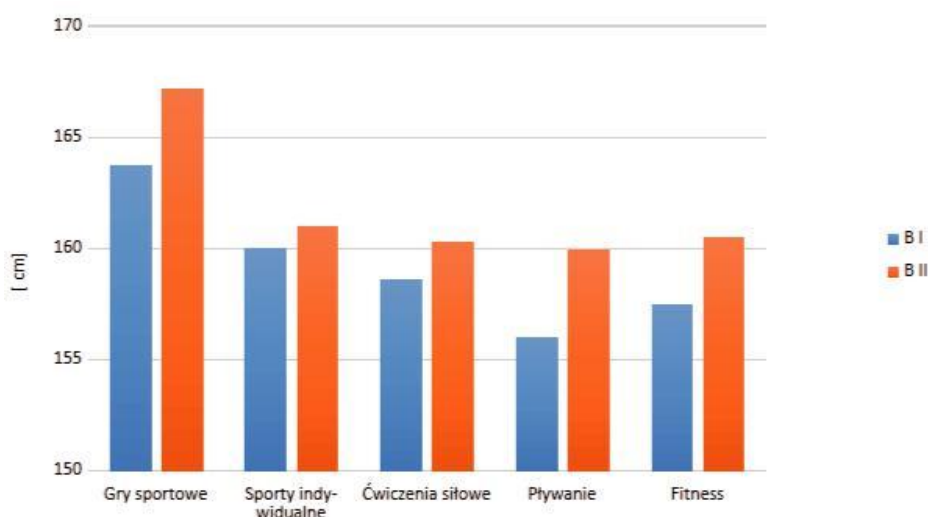
Ryc. 130 Średnie wartości zwinności uzyskane przez studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

W analizowanych miesiącach siła eksplozywna u kobiet wzrosła w każdej z badanych grup (Ryc. 131, Tab. 53) nie odnotowano jednak różnic statystycznie istotnych. Największy przyrost zaobserwowano w grupie gier sportowych, gdzie studentki skoczyły aż o ponad 4 cm dalej w maju. Najmniejszą różnicę odnotowano w grupie sporty indywidualne (1 cm) oraz w grupie ćwiczącej ćwiczenia siłowe (1,72 cm). Różnice statystycznie istotne odnotowano w badaniu pierwszym w porównywanych grupach uprawiających gry sportowe a zespołem pływackim (Tab. 63). Na końcu roku akademickiego w przypadku skoku w dal z miejsca stwierdzono istotność różnic pomiędzy grupą z gier sportowych a pozostałymi (Tab. 65).

Ryc. 131 Średnie wartości mocy uzyskane przez studentki a wybór zajęć z wychowania fizycznego

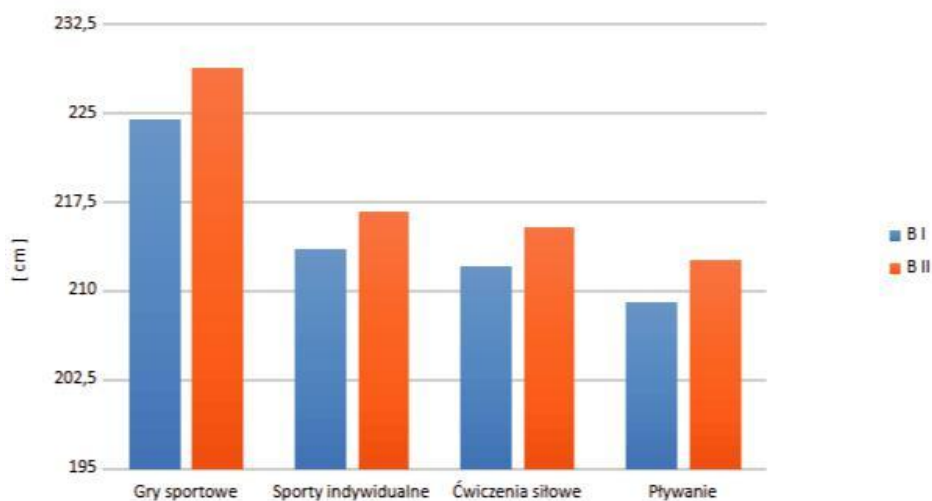


Źródło: opracowanie własne

Podobnie jak u kobiet, także mężczyźni oddali przeciętnie dłuższy skok po rocznym uczęszczaniu na zajęcia z wychowania fizycznego (Ryc. 132, Tab. 53). Największy przyrost mocy zaobserwowano u studentów z gier sportowych a najmniejszy w grupie sporty indywidualne. Tabela 76 i 77 podaje charakterystykę liczbową istotności różnic w badaniu pierwszym i drugim, w którym odnotowano jej występowanie w obu przypadkach w grupie gier sportowych a grupą uprawiającą ćwiczenia siłowe oraz pływacką.

Na wykresie przedstawiono graficzny obraz kształtowania się siły u studentek z poszczególnych grup ćwiczebnych (Ryc. 133, Tab. 54). Dziewczęta z grupy ćwiczenia siłowe wykazały się nieistotną statystycznie większą siłą ramion o 18 cm podobnie ćwiczące w grupie sporty indywidualne, które średnio oddały o ponad 23 cm dalszy rzut piłką lekarską w badaniu drugim. Najlepszy jednak rezultat, który nie jest istotny statystycznie uzyskały studentki ćwiczące ćwiczenia siłowe, średnia wyniku wyniosła nieco ponad 627 cm. Po-między grupą z gier sportowych oraz sporty indywidualne, pływacką i fitnessowi stwierdzono w badaniu pierwszym (B I) istotność różnic między średnimi (Tab. 65). Badanie drugie

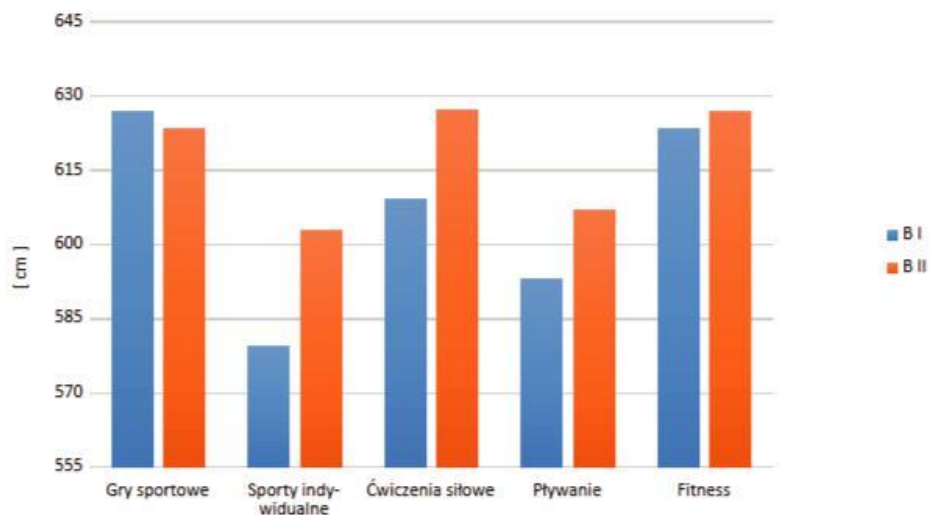
Ryc. 132 Średnie wartości mocy uzyskane przez studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

(B II) potwierdziło istotność różnic pomiędzy ćwiczącymi gry sportowe a uprawiającymi sporty indywidualne oraz ćwiczącymi fitness. Dodatkowo stwierdzono, że różnice są również statystycznie istotne w grupie ćwiczącej ćwiczenia siłowe i fitness (Tab. 66).

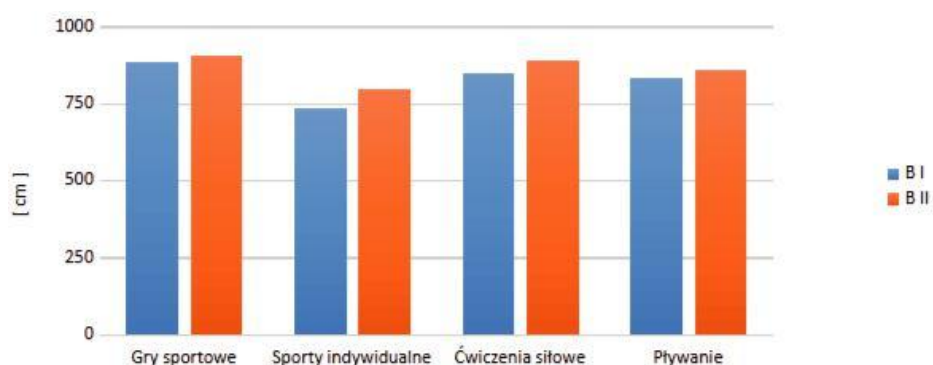
Ryc. 133 Średnie wartości siły uzyskane przez studentki a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

Największą siłą, wyrażoną rzutem piłką lekarską, odznaczają się mężczyźni uczęszczający na zajęcia z gier sportowych uzyskując wynik niespełna 910 cm w drugim badaniu (Ryc. 134, Tab. 54). Największy jednak wzrost omawianej cechy odnotowano wśród uczęszczających na zajęcia z sporty indywidualne (o 61 cm) i w siłowni (o 41cm). W przypadku tych dwóch ostatnich omawianych grup zarówno na początku roku akademickiego jak i na końcu stwierdzono występowanie istotności różnic pomiędzy średnimi (Tab. 76, 77).

Ryc. 134 Średnie wartości siły uzyskane przez studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego



Źródło: opracowanie własne

Podsumowując analizę poziomu sprawności fizycznej młodzieży akademickiej okazuje się, że uczestnictwo w zajęciach z wychowania fizycznego wpłynęło pozytywnie na zwinność, moc oraz siłę w omawianych zespołach. W przypadku kobiet przeciętne wartości uzyskane w poszczególnych próbach w drugim badaniu na wszystkich Wydziałach okazały się być lepsze, za wyjątkiem średniej mocy osiągniętej przez studentki Wydziału Chemii, których odległość skoku oddana w ponownym badaniu była mniejsza. Analizując poziom sprawności w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego, zaobserwowano spadek zwinności oraz siły wśród studentek uczęszczających na zajęcia z gier sportowych.

5.4.2. Kierunki zmian w rocznym cyklu maksymalnej pracy anaerobowej

Maksymalna praca anaerobowa (maximal anaerobic power MPA) obliczana jest z iloczynu masy ciała, maksymalnego wyskoku dosiężnego lub soku w dal z miejsca i przyspieszenia ziemskiego. Liczne badania dowiodły, że wielkość maksymalna u obu płci osiągane są w wieku 19 lat, a dymorfizm płciowy wielkości MPA obserwuje się od 15 roku życia. Dowiedziono, że wydolność anaerobowa zależy nie tylko od płci oraz wieku, ale również od składu włókien mięśniowych, rodzaju treningu fizycznego, ilości zasobów glikogenu w mięśniach jak również od pojemności buforowej organizmu dowiódł, że omawiana cecha jest również silnie uwarunkowana genetycznie. Wydolność beztlenowa została uznana za jeden z wrażliwszych składników fizjologicznych, który określa stopień wytrenowania.^{267,268,269,270}

²⁶⁷⁾ A. Klimek (2004), *Fizjologiczne reakcje układu oddechowego podczas powtarzalnych wysiłków fizycznych na tle wydolności aerobowej i anarobowej dzieci i osób dorosłych*, Studia i monografie nr 28 AWF Kraków

²⁶⁸⁾ T. Gasik, R. Stupnicki (2013), Assessment of the anaerobic enourance of rugby players. Zeszyty nauko-we WSKFiT 8: 27 – 32

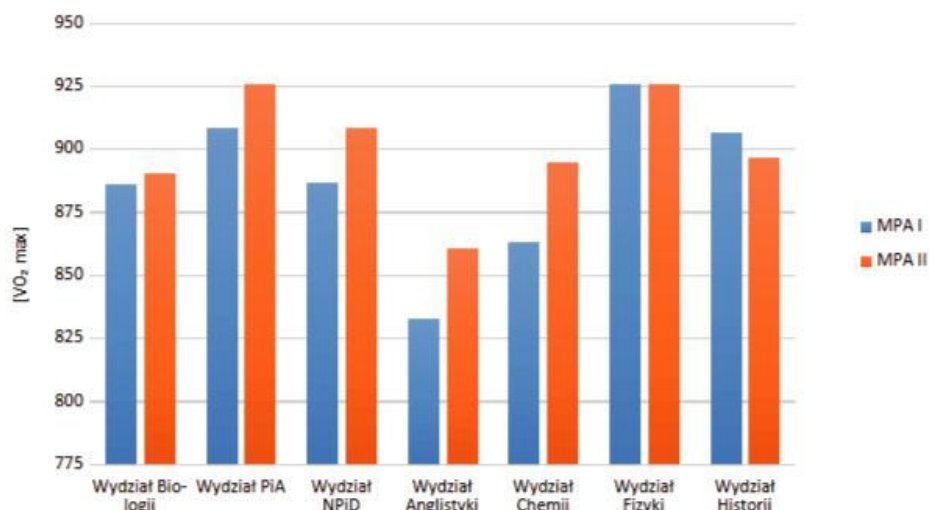
²⁶⁹⁾ E. Sienkiewicz – Dianzenza, R. Stupnicki (2009), Anaerobic resistance of soccar players. Fitness and performance jurnal 8: 199- 203

²⁷⁰⁾ D. Liza [i in.] (2016), *Przegląd antropometrycznych mierników...*

U studentów i studentek Uniwersytetu Adama Mickiewicza obliczono MPA wykorzystując zmierzoną odległość skoku w dal z miejsca wykonaną podczas przeprowadzonego Testu Pilicza. U kobiet najwyższe wartości MPA statystycznie istotne przy ogólnej tendencji wzrostowej, odnotowano wśród studiujących na Wydziale Prawa i Administracji oraz Wydziale Fizyki (Ryc. 135, Tab. 79). U studentek z Wydziału Historii jako jedynych zaobserwowano obniżenie się przeciętnej wartości MPA na końcu roku akademickiego. Najwyraźniej różnice pomiędzy początkiem a końcem roku akademickiego zaobserwowano na Wydziale Anglistyki.

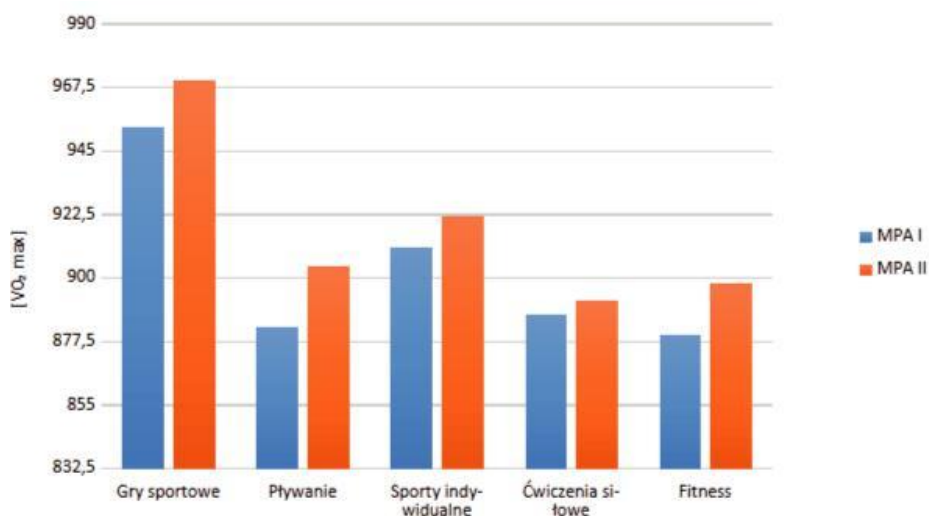
W poszczególnych grupach wychowania fizycznego odnotowano zdecydowanie największą średnią maksymalną moc anaerobową wśród ćwiczących gry sportowe, a najmniejszą w grupie fitnessu w pierwszym badaniu oraz grupie sporty indywidualne w badaniu drugim (Ryc. 136, Tab. 79).

Ryc. 135 Graficzny obraz średnich wartości MPA u studentek



Źródło: opracowanie własne

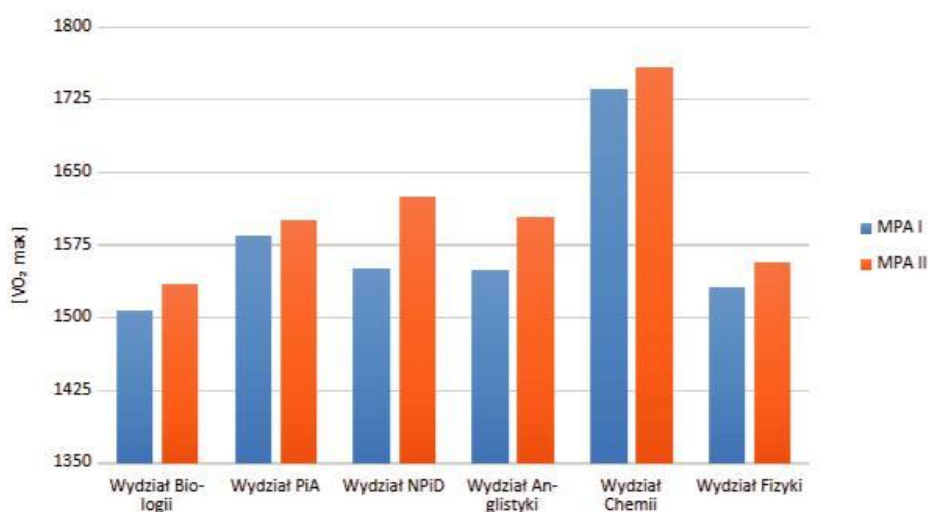
Ryc. 136 Graficzny obraz średnich wartości MPA u studentek



Źródło: opracowanie własne

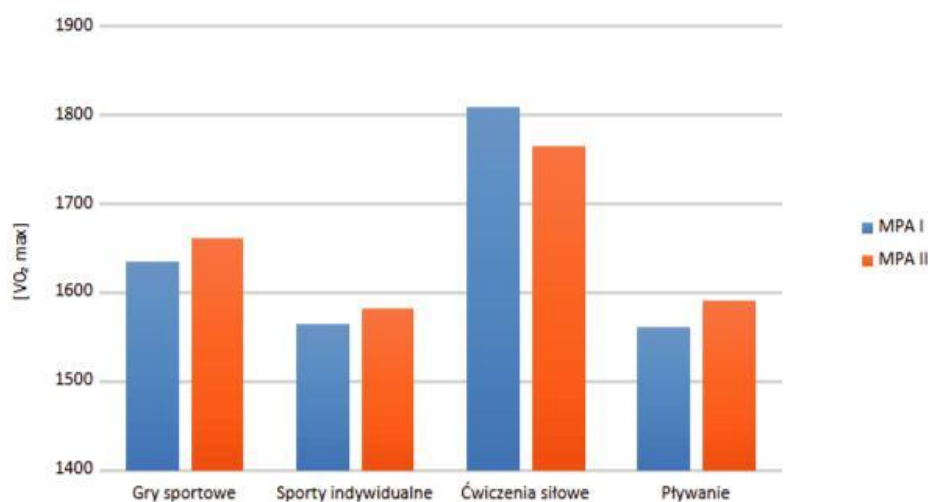
Maksymalna praca anaerobowa, którą wyliczono również u mężczyzn, na każdy z Wydziałów osiągnęła wyższą wartość po rocznym uczęszczaniu na zajęcia z wychowania fizycznego (Ryc. 137, Tab. 79). Mężczyźni z Wydziału Chemii uzyskali najlepsze, jednak statystycznie nieistotne wyniki na tle ogółu. Najmniejszą wartość MPA odnotowano wśród studiujących na Wydziale Biologii. Studencie z grupy sporty indywidualne osiągnęli zdecydowanie lepsze wyniki niż ich koledzy z pozostałych grup wychowania fizycznego, jednak w badaniu drugim wartość ich maksymalnej pracy anaerobowej uległa obniżeniu (Ryc. 138, Tab. 80). W każdym z omawianych przypadków różnice są statystycznie nieistotne.

Ryc. 137 Graficzny obraz średnich wartości MPA u studentów



Źródło: opracowanie własne

Ryc. 138 Graficzny obraz średnich wartości MPA u studentów



Źródło: opracowanie własne

Zatem, uogólniając można stwierdzić, że zajęcia z wychowania fizycznego realizowane przez badaną młodzież wpłynęły korzystnie na maksymalną pracę anaerobową, która uległa zwiększeniu wśród ćwiczących. Jedynie u studentek z Wydziału Historii oraz u studentów z grupy sporty indywidualne odnotowano regres omawianego parametru.

ROZDZIAŁ 6. DYSKUSJA

6.1. Właściwości badanych studentek

W grupie badanych kobiet nie stwierdzono istotnej statystycznie różnicy w zależności od wydziału w zakresie przeciętej masy ciała. Zauważono natomiast, że kobiety uczęszczające na fitness charakteryzowały się najmniejszą średnią masą ciała wynoszącą 54,8 kg, a największą średnią masę ciała miały kobiety uczęszczające na zajęcia z gier sportowych. Wśród większości z badanych grup wyznaczonych na podstawie studiowanego kierunku oraz wybranych zajęć sportowych występuje znaczna różnorodność masy ciała, jedynie w przypadku studentek uprawiających sporty indywidualne występuje spora jednorodność w tej kwestii. W przypadku wzrostu badanych studentek zauważono, że najwyższe były kobiety uprawiające sporty drużynowe, a najniższe te uprawiające sporty indywidualne, jednak nie odnotowano istotnych statystycznie różnic. Natomiast obwód talii badanych kobiet charakteryzował się dużą zmiennością, przy czym najwyższą wartość osiągały studentki z Wydziału Fizyki, a najniższą z Wydziału Anglistyki, jednak istotna różnica została zaobserwowana jedynie pomiędzy Wydziałem Fizyki a resztą. W przypadku podziału ze względu na wybrane zajęcia sportowe sytuacja jest analogiczna jak w przypadku masy ciała oraz wzrost i najwyższa wartość średnia występuje wśród studentek uczęszczających na gry sportowe, a najmniejsza wśród tych uprawiających sporty indywidualne. Obwód bioder natomiast jest parametrem w ramach, którego występują istotne różnice pomiędzy Wydziałem Biologii, a innymi wydziałami oraz również istotne lecz mniejsze różnice pomiędzy niektórymi poszczególnymi wydziałami. W przypadku grup zajęć sportowych charakterystyczny jest fakt, że najmniejszy obwód bioder mają studentki ćwiczące sporty indywidualne, a także istnieje istotna różnica pomiędzy tą grupą sportową a pozostałymi. Inne grupy natomiast nie są między sobą istotnie zróżnicowane. Ostatnia cecha w postaci obwodu uda charakteryzowała się sporą zmiennością pomiędzy Wydziałami, a wartość najniższa wystąpiła na Wydziale Biologii. Większość wyników okazała się istotna statystycznie. W podziale na grupy zajęciowe parametr ten charakteryzował się również sporą zmiennością i największy obwód uda posiadały studentki uprawiające sporty siłowe, a najmniejszy te uczęszczające na gry sportowe.

Badane kobiety charakteryzowały się w znakomitej większości leptosomatycznym typem budowy ciała (65%), a w mniejszym stopniu atletycznym (26%), natomiast typ pikniczny okazał się najrzadziej występujący. Według wskaźnika tęgości B. Škerlj'a zauważono, że większość studentek charakteryzowała się chudą lub przeciętną budową ciała, a osoby o budowie tęgiej stanowiły niewielki odsetek na każdym z wydziałów oraz w grupach zajęć sportowych. Wśród studentek poszczególnych wydziałów zauważono w większości przypadków nieznaczną lub znaczną dominację budowy chudej, a w przypadku trzech wydziałów również znaczną dominację budowy przeciętnej. W grupach sportowych

studentki charakteryzowały się budową chudą oraz przeciętną w zbliżonym stopniu, oprócz grupy sportów indywidualnych gdzie ponad 90% studentek miało budowę chudą.

Charakterystyka grupy zgodnie ze wskaźnikiem BMI wskazuje na zdecydowaną przewagę kobiet posiadających BMI w normie i jest ich niespełna 80%. Na wszystkich wydziałach najwięcej jest studentek o BMI w granicach normy, tak samo sytuacja przedstawia się w grupach zajęć sportowych. Drugą co do wielkości grupą jest grupa o I stopniu szczupłości, które znajduje się na drugim miejscu w większości grup wydziałowych oraz sportowych, a na trzecim miejscu znajduje się grupa osób z III stopniem nadwagi.

Natomiast według wskaźnika rozłożenia tkanki tłuszczowej (wskaźnik WHR), charakterystyka grupy rozkłada się następująco: we wszystkich wyróżnionych grupach dominuje typ androidalny, charakteryzujący się większym otluszczeniem górnej partii ciała, choć kobiety o gnoidalnym rozłożeniu tkanki tłuszczowej również stanowią spory odsetek, sięgający 40% na Wydziale Biologii. W zależności od wybranej grupy sportowej zauważono, że najwięcej kobiet o budowie gnoidalnej występuje wśród uczęszczających na sporty indywidualne.

Oprócz pomiarów funkcji morfologicznych studentów oraz testu Barrowa zmodyfikowanego przez Pilicza do zbadania uwarunkowań aktywności fizycznej w badanej grupie wykorzystano również badania ankietowe dotyczące zarówno sytuacji społecznej studentów jak i ich preferencji oraz postaw względem aktywności fizycznej. Pierwsze pytanie dotyczyło charakteru miejsca zamieszkania studentek z podziałem na miasto oraz wieś. Wśród studentek większości wydziałów zaobserwowano, że najwięcej z nich pochodzi z miasta, a w obrębie poszczególnych wydziałów jedynie na Wydziale NPiD zaobserwowano, że nieznaczną przewagę liczebną osiągają studentki pochodzące z terenów wiejskich, a z kolei największy procent studentek pochodzących z miasta zaobserwowano na Wydziale Historii. We wszystkich grupach zajęć sportowych zaobserwowano przewagę studentek z terenów miejskich, z zaznaczeniem, iż największa różnica występowała w grupie gier sportowych (25%), a najmniejsza w przypadku pływania (około 10%). W pozostałych grupach wyniki były zbliżone, a różnice wynosiły od 20 do 30 procent.

Kolejna badana kwestia dotyczyła wykształcenia matek studentek, gdzie widać, że zdecydowana większość z nich ma wykształcenie średnie, a na drugiej pozycji znajduje się wykształcenie zawodowe oraz wyższe z przewagą wykształcenia wyższego. Wśród poszczególnych grup wydziałowych również w większości przypadków zaobserwowano przewagę wykształcenia średniego, za wyjątkiem Wydziału Historii, gdzie tyle samo było studentek, których matki mają wykształcenie wyższe co średnie oraz Wydziału Anglistyki, gdzie tyle samo matek miało wykształcenie zawodowe co średnie. Z kolei najmniej we wszystkich grupach było matek z wykształceniem podstawowym, z minimum osiągniętym w grupie z Wydziału Historii, na którym jednocześnie występuje najwyższy odsetek matek z wykształceniem wyższym. Najbardziej zrównoważonym wydziałem jest

Wydział Anglistyki, na którym wartości procentowe reprezentujące wykształcenie zawodowe, średnie oraz wyższe są do siebie bardzo zbliżone. W większości grup zajęć sportowych zaobserwowano wśród matek przewagę wykształcenia średniego, za wyjątkiem grupy sportów indywidualnych gdzie powyżej 60% matek stanowiły te z wykształceniem wyższym, co stanowi dwukrotność lub prawie dwukrotność tej wartości w pozostałych grupach. W tej grupie zaobserwowano również najmniejszy odsetek matek z wykształceniem podstawowym oraz zawodowym. Najbardziej zrównoważoną grupą okazała się grupa gier sportowych gdzie najwięcej było matek z wykształceniem średnim, następnie z wyższym i niewiele mniej z wykształceniem zawodowym.

Wśród ojców studentek również można zauważyć, że zdecydowana większość z nich (około 40%) ukończyła szkołę średnią, natomiast w przypadku poszczególnych wydziałów występuje znacznie większa różnorodność niż u matek. Na Wydziale Anglistyki oraz na Wydziale Fizyki większość ojców posiada wykształcenie zawodowe, a wartość procentowa tego parametru osiąga maksimum na poziomie nieco powyżej 60% na Wydziale Fizyki, a na Wydziale Anglistyki około 50%. Na pozostałych wydziałach dominuje wykształcenie średnie, za wyjątkiem Wydziału Biologii, gdzie ojców ze średnim wykształceniem jest tylu co tych z wykształceniem wyższym oraz Wydziału Historii, gdzie nieznaczną przewagę liczebną osiąga ojcowie z wykształceniem wyższym. Wykształcenie podstawowe stanowi niewielki odsetek we wszystkich grupach. Najbardziej zrównoważonymi pod tym kątem są wydziały biologii oraz historii, gdzie wartości procentowe wyrażające ojców z wykształceniem zawodowym, średnim oraz wyższym są do siebie zbliżone. W większości grup sportowych natomiast nieznaczną przewagę mają ojcowie z wykształceniem średnim, za wyjątkiem gier sportowych oraz sportów indywidualnych, gdzie największa liczba ojców ma wykształcenie wyższe. Wykształcenie zawodowe plasuje się na 2 lub 3 pozycji we wszystkich grupach, a najmniejszą wartość osiąga w grupie sportów indywidualnych. Grupa gier sportowych jest najbardziej zrównoważona.

Wśród badanych studentek zdecydowana większość posiada jedno rodzeństwo, a na drugim miejscu znajdują się studentki z dwojgiem rodzeństwa. Najwięcej studentek z jednym rodzeństwem znajduje się na wydziale Chemii, a najwięcej jedynaczek znajduje się na Wydziale Historii. Najbardziej zrównoważony pod kątem ilości rodzeństwa jest Wydział NPiD. We wszystkich grupach sportowych widać przewagę studentek posiadających dwoje rodzeństwa, a przewaga ta jest znaczna w grupie gier sportowych, pływania oraz ćwiczeń siłowych. Najwięcej jedynaczek uczęszcza na pływanie, a najwięcej studentek pochodzących z rodzin wielodzietnych (3+) wybrało zajęcia fitness.

Najwięcej studentek zadeklarowało udział w zajęciach fitness, i zajęcia te dominowały na wydziałach Anglistyki, NPiD, Historii, Fizyki, Chemii oraz PiA. Jedynym wyjątkiem okazał się Wydział Biologii, gdzie najchętniej wybierano pływanie. Ćwiczenia siłowe cieszyły się największym powodzeniem na Wydziale Fizyki. Studentki podczas badanego roku akademickiego w większości nie uczęszczały na dodatkowe zajęcia spor-

towe. Najwięcej zadeklarowało takie uczestnictwo na Wydziale Biologii, bo nieco ponad 20%. Natomiast na Wydziale Historii oraz Wydziale NPiD żadna ze studentek nie zadeklarowała udziału w zajęciach dodatkowych. Wśród grup sportowych również zaobserwowano niewielki odsetek studentek uczestniczących w zajęciach dodatkowych. Najwięcej było ich w grupie sportów indywidualnych, jednak wartość tego parametru w żadnej z grup nie przekroczyła 20%.

Wśród studentek ze wszystkich wydziałów najwięcej zadeklarowało, że nie uprawiają dodatkowo sportu w ramach zajęć, ponieważ nie mają na to czasu, natomiast najmniej podało powód, że tego nie lubi. Wśród poszczególnych wydziałów na każdym z nich najwięcej było studentek, które nie mają czasu na sport, a spory odsetek podał również inne powody. Wśród grup sportowych również dominował brak czasu, a maksimum osiąga on w grupie fitness, gdzie taką odpowiedź zadeklarowało ponad 90% studentek. Na uwagę zasługuje również ponad 20% grupa, która nie lubi uprawiać sportu, z gier sportowych.

Na pytanie o uprawianie sportu w czasie wolnym studentki odpowiadały bardziej różnorodnie jednak nadal na większości wydziałów dominowała odpowiedź negatywna. Większość studentek uprawia sport w czasie wolnym jedynie na Wydziale Biologii oraz Wydziale Anglistyki. Największa grupa (74%) studentek, które sportu nie uprawiają studiuje na Wydziale Historii. Wśród grup sportowych również najpopularniejsza jest odpowiedź negatywna, za wyjątkiem grupy fitness, gdzie 60% studentek zadeklarowało uprawianie sportu w czasie wolnym. Najmniej natomiast było ich w grupie gier sportowych, bo zaledwie kilka procent. Wśród rodziców studentek również zaobserwowano, że zdecydowana większość z nich nie uprawia sportu, co potwierdzają również wyniki każdego z wydziałów. Na Wydziale Anglistyki jest ich najwięcej – ponad 90%. Natomiast na Wydziale NPiD najwięcej matek lub ojców uprawia sport, bo po około 20%. Wśród grup sportowych zauważono bardzo podobne rozłożenie wyników, gdyż w każdej grupie zdecydowana większość rodziców nie uprawia sportu, co jest najbardziej widoczne w grupie fitness, gdzie ponad 90% rodziców tego nie robi. Największy odsetek rodziców ćwiczących jest w grupie ćwiczeń siłowych.

W zakresie motywacji studentek do ćwiczeń fizycznych można zauważyć znaczną różnorodność źródła motywacji, jednak najwięcej z nich opowiedziało się za pracownikami studium Wychowania Fizycznego i taka też odpowiedź była najpopularniejsza na trzech wydziałach. Na pozostałych najpopularniejsza okazała się motywacja ze strony kolegów i koleżanek, za wyjątkiem Wydziału Biologii, gdzie najczęstszą motywacją byli rodzice. Wśród poszczególnych grup zajęć sportowych zaobserwowano znacznie większą równomierność wyników, za wyjątkiem grupy fitness, gdzie ponad 70% studentek było motywowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego oraz grupy gier sportowych, w której 55% studentek było motywowanych przez rodziców.

Wśród osobistych powodów podejmowania aktywności fizycznej natomiast zaobserwowano przewagę powodów zdrowotnych, które to stanowiły większość na wprowie

wszystkich wydziałach za wyjątkiem , Wydziału Historii, na którym istotniejsza okazała się sprawność oraz Wydziału Anglistyki, gdzie najpopularniejszym powodem była sylwetka. Wśród grup sportowych również zaobserwowano przewagę przyczyn zdrowotnych, za wyjątkiem grupy gier sportowych, w której istotniejsza była sprawność. Osób palących papierosy wśród studentek okazało się być stosunkowo niewiele, ponieważ 77% studentek odpowiedziało, że nie pali wcale, na drugim miejscu była odpowiedź czasami, a najrzadziej studentki deklarowały częste palenie papierosów. Najmniej palących jest na Wydziale Anglistyki, a najwięcej na Wydziale NPiD. Wśród grup sportowych sytuacja wygląda bardzo podobnie, gdyż większość studentek nie pali wcale, a najmniej popularne jest częste palenie papierosów. Najwięcej studentek palących uczęszcza na ćwiczenia siłowe, a najmniej na gry sportowe oraz fitness.

Wśród studentek najpopularniejsza była chęć uczestniczenia w zajęciach sportowych przez cały okres studiów i tak też odpowiadały studentki większości wydziałów, oprócz wydziałów historii, fizyki oraz Chemii gdzie najpopularniejszą odpowiedzią był rok, jednak zdecydowana większość studentek ogółem deklarowała chęć uczestnictwa w zajęciach sportowych powyżej roku. W grupach sportowych również zaobserwowano przewagę chęci uprawiania sportu przez całe studia, za wyjątkiem grupy ćwiczeń siłowych, gdzie bardzo zbliżone były do siebie odpowiedzi rok, dwa lata oraz całe studia. Ta grupa okazała się też najbardziej równomierną. Wśród studentek większości wydziałów zdecydowanie najwięcej preferowało w okresie wiosny oraz jesieni aktywność w postaci wycieczek pieszych oraz rowerowych i takie też odpowiedzi okazały się najpopularniejsze na poszczególnych wydziałach za wyjątkiem wydziału biologii, gdzie najpopularniejsze było pływanie, natomiast wycieczki piesze znajdowały się na drugim miejscu. Pozostałe aktywności były wybierane mniej chętnie. W przypadku grup sportowych również najpopularniejsze okazał się wycieczki piesze oraz rowerowe, jedynie w grupie pływackiej oraz fitness zauważono, że studentki preferują uprawiany sport w prawie takim samym stopniu co wycieczki. Studentki zarówno z poszczególnych wydziałów jak i grup sportowych w większości deklarowały uprawianie sportu 1-2 razy w tygodniu, jednak sporo było również deklaracji o aktywności fizycznej 3-4 razy w tygodniu oraz sporadycznie. W kwestii natomiast intensywności uprawianego sportu widać wyraźną zmianę, ponieważ na każdym z wydziałów studentki uprawiały sport sporadycznie, przeznaczając na ten cel nie więcej niż godzinę tygodniowo, na drugim miejscu natomiast plasowała się odpowiedź 1-2 godziny tygodniowo. Wśród grup sportowych rozkład wyników prezentował się bardzo podobnie i w każdej z grup najpopularniejsze było uprawianie sportu poniżej 1h tygodniowo, choć na uwagę zasługuje grupa sportów indywidualnych, gdzie ponad 20% kobiet zadeklarowało uprawianie sportu powyżej 2 godzin tygodniowo.

W okresie letnim natomiast, na większości wydziałów, tak jak w okresie wiosenno-jesiennym, najwięcej studentek preferuje wycieczki piesze oraz rowerowe, jednakże widać również znaczny przyrost zainteresowania pływaniem w porównaniu do uprzednio

omówionego okresu. Na Wydziale Biologii oraz Wydziale Anglistyki pływanie osiągnęło w tym okresie popularność równą wycieczkom rowerowym oraz bliską wycieczkom pieszym. W grupach sportowych natomiast tak jak w okresie letnim dominują wycieczki piesze oraz rowerowe, jednak widać również wzrost zainteresowania biegami. Widać w tym okresie wzrost częstotliwości uprawianych sportów przez studentki, gdyż odpowiedź 1-2 razy w tygodniu jest najpopularniejsza jedynie na trzech wydziałach, a na pozostałych najpopularniejszą częstotliwością jest codziennie lub 3-4 razy w tygodniu. W grupach sportowych najpopularniejsze, jak w okresie wiosenno-jesiennym, okazało się uprawianie sportu 1-2 razy w tygodniu, za wyjątkiem ćwiczeń siłowych, gdzie najpopularniejsze jest ćwiczenie 3-4 razy w tygodniu, a na drugim miejscu codziennie. Natomiast w zakresie intensywności ćwiczeń widać podobne rozłożenie wyników co w przypadku okresu wiosenno-jesiennego i większość studentek ćwiczy maksymalnie godzinę tygodniowo. W grupach sportowych natomiast widać pewną zmianę, ponieważ ćwiczenia do 1h tygodniowo są najpopularniejsze jedynie w 3 grupach, w tym aż 80% uczestniczek gier sportowych deklaruje aktywność w tym wymiarze, natomiast w grupie ćwiczeń siłowych najwięcej studentek ćwiczy powyżej 2h tygodniowo, natomiast w grupie fitness 1-2h tygodniowo. W obu przypadkach jest to poprawa względem okresu wiosenno-jesiennego.

Natomiast w okresie zimowym zauważono znaczne wyrównanie się wyników większości aktywności. Popularność wycieczek pieszych jest podobna co średnia popularność wszystkich sportów, natomiast popularność wycieczek rowerowych spadła do poziomu poniżej 5%. Na uwagę zasługuje również ponad 30% zainteresowanie sportami nieuwzględnionymi w badaniu na Wydziale Biologii. Wśród grup sportowych można zauważyć, że studentki gier sportowych zdecydowanie preferują gimnastykę w tym okresie, studentki fitness w większość ćwiczą fitness, a studentki z grup pływania oraz sportów indywidualnych są najbardziej zainteresowane pływaniem. Najwyższa popularność wycieczek pieszych została utrzymana jedynie w grupie ćwiczeń siłowych. W kwestii natomiast częstotliwości uprawiania sportu sytuacja jest bardzo podobna do okresu wiosenno-jesiennego i studentki najczęściej decydują się na aktywność 1-2 razy w tygodniu, za wyjątkiem Wydziału Anglistyki, na którym najpopularniejsza była odpowiedź sporadycznie. W przypadku grup sportowych można zauważyć podobną sytuację, gdyż większość studentek uprawia sport 1-2 razy w tygodniu. Jedynie w grupie pływackiej sporadyczne ćwiczenia są prawie tak samo popularne jak 1-2 razy w tygodniu. W kwestii intensywności ćwiczeń można zauważyć sytuację podobną do okresu wiosenno-jesiennego, ponieważ studentki w większości deklarują ćwiczenia maksymalnie 1 godzinę tygodniowo i taka sytuacja powtarza się na większości wydziałów, za wyjątkiem Wydziału NPiD, na którym studentki w równej mierze preferują ćwiczenia do 1 godziny, co 1-2 godziny. Wśród grup sportowych również występuje zdecydowana przewaga studentek ćwiczących maksymalnie godzinę, a największy ich odsetek, bo prawie 80% jest w grupie fitness. W pozostałych grupach wyniki 1h oraz 1-2h są do siebie stosunkowo zbliżone.

6.2. Cechy charakterystyczne badanych studentów

Wśród badanych grup mężczyzn ze względu na wydział zauważono dużą zbieżność średniej masy ciała pomiędzy wydziałami, za wyjątkiem Wydziału Chemii, gdzie studenci byli średnio o około 8 kilo ciężsi niż ich koledzy z innych wydziałów. Natomiast w grupach zajęć sportowych różnice pomiędzy grupami były znacznie mniejsze, i maksymalna różnica wyniosła 4 kg pomiędzy studentami ćwiczącymi sporty indywidualne (najlżejsi), a tymi uczęszczającymi na gry sportowe (najciężsi). W zakresie średniego wzrostu badana grupa charakteryzowała się sporą koherencją pomiędzy wydziałami oraz grupami zajęć sportowych. Różnice wynosiły maksymalnie nieco ponad 2,5 cm. Najwyżsi są studenci uprawiający sporty drużynowe, a najniżsi ci od sportów siłowych. W przypadku parametru średniego obwodu talii badana grupa charakteryzowała się istotnymi różnicami pomiędzy niektórymi podgrupami, z najniższą wartością u studentów wydziału NPiD w granicach 80,5 cm oraz najwyższą wśród studentów chemii w okolicy 86cm. Grupy sportowe charakteryzowały się niewielkimi różnicami w tym zakresie. Obwód bioder również charakteryzował się niewielkimi różnicami pomiędzy poszczególnymi grupami sportowymi, natomiast w przypadku poszczególnych wydziałów różnice były już znaczące. Największą wartością średniego obwodu bioder charakteryzowali się studenci z Wydziału Chemii w granicach około 100,5 cm, a najniższą studenci z Wydziału Biologii, w okolicach 93 cm. Pomiedzy poszczególnymi grupami sportowymi różnice nie okazały się istotne.

W przypadku średniego obwodu uda studentów ćwiczących różne sporty nie zaistniały znaczące różnice, natomiast w grupach wydziałowych największym obwodem uda charakteryzowali się studenci z Wydziału Chemii, z obwodem nieco ponad 60 cm, a najmniejszym studenci z Wydziału NPiD z obwodem niespełna 55 cm. Studenci Wydziału Prawa i Administracji z obwodem średnim w okolicy 58 cm również odstawali pod tym względem od większości pozostałych Wydziałów, analogicznie jak studenci z Wydziału Chemii. Na podstawie zmierzonych danych oraz przy wykorzystaniu wskaźnika Rohrera scharakteryzowano również typy budowy ciała w badanej grupie. Wśród mężczyzn zaobserwowano sytuację podobną co u kobiet w postaci dominacji typu leptosomatycznego ogólnie oraz w każdej z badanych podgrup oraz występowania typu atletycznego na drugim miejscu również w każdej podgrupie. W przypadku natomiast typu piknicznego widać znacznie większą zbieżność pomiędzy poszczególnymi grupami w kwestii udziału osób o piknicznej budowie ciała w całości wydziału lub grupy sportowej. Jedynym wyjątkiem są tu sporty indywidualne, wśród zawodników nie ma tam prawie wcale osób o tej budowie ciała.

Wskaźnik tęgości natomiast scharakteryzował grupę badanych mężczyzn jako w większości przeciętnych, jeśli chodzi o tęgość. Przeciętna tęgość dominowała również w większości podgrup, za wyjątkiem Wydziału PiA, Wydziału NPiD oraz

grupy pływackiej, gdzie dominowały jednostki tęgie, jednak było ich niewiele więcej niż przeciętnych. W przeciwieństwie do kobiet, wśród mężczyzn zaobserwowano małą liczbę tych o budowie chudej, w każdej z badanych grup stanowili oni mniejszość, a na Wydziale Chemii nie ma ich prawie wcale. Istotny z punktu widzenia charakterystyki grupy jest również fakt, że w sportach indywidualnych tędy mężczyźni prawie nie występują.

Analiza wskaźnika BMI u badanych mężczyzn wskazała również, że podobnie jak w przypadku kobiet, zdecydowana większość w grupie mieści się w normie dla tego wskaźnika. Na drugim miejscu pod względem wielkości znajduje się natomiast grupa mężczyzn o III stopniu nadwagi. Pozostałe grupy występują w niewielkiej ilości, oprócz istotnej sytuacji występującej w sportach indywidualnych, gdzie sporo jest mężczyzn o I stopniu szczupłości (ok. 20%). Różnice pomiędzy poszczególnymi grupami są niewielkie, szczególnie w zakresie dominującego typu normy BMI, za wyjątkiem Wydziału Chemii, gdzie jest zarazem najmniej mężczyzn znajdujących się w normie, jak i najwięcej mężczyzn z III stopniem nadwagi. Na uwagę zasługuje również Wydział Anglistyki, na którym około 85% mężczyzn znajduje się w normie.

W przypadku natomiast wskaźnika rozmieszczenia tkanki tłuszczowej (wskaźnik WHR) widać zdecydowaną przewagę typu Androidalnego w grupie badanych mężczyzn niezależnie od wydziału oraz uprawianego sportu. Różnice pomiędzy poszczególnymi wydziałami wynoszą maksymalnie około 10% , a w przypadku grup sportowych znacznie mniej. Obecność typu gnoidalnego jest we wszystkich grupach stosunkowo niewielka, a najniższą wartość 4% osiąga na Wydziale Chemii.

Oprócz pomiarów funkcji morfologicznych studentów oraz testu Barrowa zmodyfikowanego przez Pilicza do zbadania uwarunkowań aktywności fizycznej w badanej grupie wykorzystano również badania ankietowe dotyczące zarówno sytuacji społecznej studentów, jak i ich preferencji oraz postaw względem aktywności fizycznej.

Pierwsze pytanie dotyczyło charakteru miejsca zamieszkania studentów z podziałem na miasto oraz wieś. Wśród studentów większości wydziałów zaobserwowano, że najwięcej z nich pochodzi z miasta, a w obrębie poszczególnych wydziałów jedynie na Wydziale Fizyki zaobserwowano, że nieznaczną przewagę liczebną osiągają studenci pochodzący z terenów wiejskich, a z kolei największy procent studentów pochodzących z miasta zaobserwowano na Wydziale NPiD. We większości grup zajęć sportowych zaobserwowano przewagę studentów z terenów miejskich, z zaznaczeniem, iż największa różnica występowała w grupie gier sportowych, a najmniejsza w przypadku ćwiczeń siłowych. Wśród grup sportowych jedynie sporty indywidualne charakteryzowały się przewagą studentów ze wsi i w tym wypadku stanowili oni aż 90% grupy.

Kolejna badana kwestia dotyczyła wykształcenia matek studentów, gdzie widać, że zdecydowana większość z nich ma wykształcenie średnie, a na drugiej pozycji znajduje się wykształcenie wyższe oraz zawodowe z przewagą wykształcenia wyższego. Wśród poszczególnych grup wydziałowych również w większości przypadków zaobserwowano

przewagę wykształcenia średniego, za wyjątkiem Wydziału Chemii, gdzie prawie 70% matek miało wykształcenie wyższe. Z kolei najmniej we wszystkich grupach było matek z wykształceniem podstawowym, z minimum osiągniętym w grupie z Wydziału Chemii, na którym jednocześnie występuje najwyższy odsetek matek z wykształceniem wyższym. Najbardziej zrównoważonym wydziałem jest Wydział Fizyki, na którym wartości procentowe reprezentujące wykształcenie zawodowe oraz wyższe są do siebie bardzo zbliżone. W większości grup zajęć sportowych zaobserwowano wśród matek przewagę wykształcenia średniego. Również rozkład wyników w każdej z grup był bardzo podobny.

Wśród ojców studentów również można zauważyć, że większość z nich ukończyła szkołę średnią, natomiast w przypadku poszczególnych wydziałów występuje znacznie większa różnorodność niż u matek. Na większości wydziałów najwięcej jest ojców posiadających wykształcenie średnie, a wartość procentowa tego parametru osiąga maximum na poziomie nieco powyżej 50% na Wydziale NPiD, a na Wydziale Anglistyki około 50%. Na pozostałych wydziałach również dominuje wykształcenie średnie, za wyjątkiem Wydziału Chemii, gdzie ojców ze średnim wykształceniem jest tylu co tych z wykształceniem zawodowym. Wykształcenie podstawowe stanowi niewielki odsetek we wszystkich grupach, choć pomiędzy wydziałami różnice są istotne z maksimum na poziomie około 7% na Wydziale fizyki. Najbardziej zrównoważonymi pod tym kątem są wydziały chemii oraz PiA, gdzie wartości procentowe wyrażające liczbę ojców z wykształceniem zawodowym, średnim oraz wyższym są do siebie zbliżone. W większości grup sportowych natomiast nieznaczną przewagę mają ojcowie z wykształceniem średnim, za wyjątkiem sportów indywidualnych, gdzie największa liczba ojców ma wykształcenie wyższe oraz zawodowe, a ojców z wykształceniem średnim jest najmniej. W tej grupie również jest najwięcej (10%) ojców z wykształceniem podstawowym. Wykształcenie zawodowe plasuje się na 2 lub 3 pozycji we wszystkich grupach. Grupa gier sportowych jest najbardziej zrównoważona.

Wśród badanych studentów zdecydowana większość posiada jedno rodzeństwo, a na drugim miejscu znajdują się studenci z dwojgiem rodzeństwa. Najwięcej studentów z jednym rodzeństwem znajduje się na wydziale Chemii, a najwięcej jedynaków znajduje się na Wydziale Historii. Najbardziej zrównoważony pod kątem ilości rodzeństwa jest Wydział NPiD. We wszystkich grupach sportowych widać przewagę studentów posiadających jedno rodzeństwo, a przewaga ta jest znaczna w grupie gier sportowych, pływania oraz sportów indywidualnych. Najwięcej jedynaków uczęszcza na pływanie, a najwięcej studentów pochodzących z rodzin wielodzietnych (3+) wybrało sporty indywidualne.

Najwięcej studentów zadeklarowało udział w zajęciach siłowych, i zajęcia te dominowały na większości wydziałów. Jedynym wyjątkiem okazał się Wydział Chemii, gdzie najchętniej wybierano gry sportowe. Studenci podczas badanego roku akademickiego w większości nie uczęszczały na dodatkowe zajęcia sportowe. Uczestnictwo na poziomie 20% zadeklarowali studenci na większości wydziałów, za wyjątkiem Wydziału Fizyki,

gdzie prawie 100% nie brało udziału w dodatkowych zajęciach. Wśród grup sportowych również zaobserwowano niewielki odsetek studentów uczestniczących w zajęciach dodatkowych. Najwięcej było ich w grupie pływania, jednak wartość tego parametru ledwo przekroczyła 20%. Wśród studentów ze wszystkich wydziałów najczęściej zadeklarowało, że nie uprawiają dodatkowo sportu w ramach zajęć, ponieważ nie mają na to czasu, natomiast najmniej podało powód, że tego nie lubi. Wśród poszczególnych wydziałów na każdym z nich najczęściej było studentów, którzy nie mają czasu na sport, a spory odsetek podał również inne powody. Wyjątek stanowili tutaj studenci Wydziału Biologii, którzy w prawie 50% zadeklarowali, że nie lubią uprawiać sportu. Wśród grup sportowych również dominował brak czasu, a maksimum osiąga on w grupie pływackiej, gdzie taką odpowiedź zadeklarowało prawie 60% studentów. Na uwagę zasługuje również 40% grupa, która nie lubi uprawiać sportu, ze sportów indywidualnych.

Na pytanie o uprawianie sportu w czasie wolnym studenci odpowiadały bardziej różnorodnie jednak nadal na większości wydziałów dominowała odpowiedź negatywna. Większość studentów uprawia sport w czasie wolnym jedynie na Wydziale Biologii, gdzie stanowią oni prawie 100% całej grupy. Największa grupa (około 75%) studentów, które sportu nie uprawiają studiuje na Wydziale NPiD. Wśród grup sportowych również najpopularniejsza jest odpowiedź negatywna, choć w obrębie poszczególnych grup ma ona przewagę tylko w grupie pływania oraz sportów indywidualnych, natomiast w grupach gier sportowych oraz ćwiczeń siłowych większość studentów deklarowała uprawianie sportu w czasie wolnym, choć ich ilość nie przekraczała 60% w żadnej z grup.

Wśród rodziców studentów również zaobserwowano, że zdecydowana większość z nich nie uprawia sportu, co potwierdzają również wyniki każdego z wydziałów. Na Wydziale Anglistyki jest ich najwięcej – prawie 90%. Natomiast na Wydziale Chemii najwięcej matek lub ojców uprawia sport, bo po nieco powyżej 10%. Wśród grup sportowych zauważono bardzo podobne rozłożenie wyników, gdyż w każdej grupie zdecydowana większość rodziców nie uprawia sportu, co jest najbardziej widoczne w grupie ćwiczeń siłowych oraz gier sportowych, gdzie ponad 80% rodziców tego nie robi. Największy odsetek rodziców ćwiczących jest w grupie pływackiej, a w sportach indywidualnych niewiele mniej.

W zakresie motywacji studentów do ćwiczeń fizycznych można zauważyć znaczną różnorodność źródła motywacji, jednak najczęściej z nich opowiedziało się za kolegami i koleżankami i taka też odpowiedź była najpopularniejsza na trzech wydziałach. Na pozostałych najpopularniejsza okazała się motywacja ze strony innych osób, za wyjątkiem Wydziału Biologii, gdzie rodzice stanowili motywację równie często co koledzy. Wśród poszczególnych grup zajęć sportowych zaobserwowano znacznie większą różnorodność wyników, gdyż w grupie gier sportowych motywacją byli głównie inni, w grupie pływackiej koledzy (powyżej 50%), natomiast grupa sportów indywidualnych i grupa ćwiczeń siłowych charakteryzowała się dużą równomiernością wyników, a najczęstszą motywa-

cją byli koledzy i massmedia. Wśród osobistych powodów podejmowania aktywności fizycznej natomiast zaobserwowano przewagę powodów zdrowotnych, które to stanowiły większość na prawie wszystkich wydziałach za wyjątkiem Wydziału NPiD, gdzie najpopularniejszym powodem była zabawa. Wśród grup sportowych zaobserwowano sporą różnorodność i tak w grupie gier sportowych główną motywacją okazała się zabawa, w grupie sporów indywidualnych sprawność, a w grupach pływackiej oraz ćwiczeń siłowych zdrowie. Najrzadziej studenci wskazywali modę, massmedia oraz inne. Osób palących papierosy wśród studentów okazało się być stosunkowo niewiele, ponieważ 72% studentów odpowiedziało, że nie pali wcale, na drugim miejscu była odpowiedź czasami, a najrzadziej studenci deklarowali częste palenie papierosów. Najmniej palących jest na Wydziale NPiD, a najwięcej na Wydziale Chemii. Wśród grup sportowych sytuacja wygląda bardzo podobnie, gdyż większość studentów nie pali wcale, a najmniej popularne jest częste palenie papierosów. Najwięcej studentów palących uczęszcza na sporty indywidualne, a najmniej na ćwiczenia siłowe.

Wśród studentów najpopularniejsza była chęć uczestniczenia w zajęciach sportowych przez cały okres studiów i tak też odpowiadali studenci większości wydziałów, oprócz wydziałów fizyki oraz chemii gdzie najpopularniejszą odpowiedzią był rok oraz Wydziału Historii, gdzie tylko samo studentów chciało uczestniczyć w zajęciach sportowych przez całe studia co przez rok, jednak zdecydowana większość studentów ogółem deklarowała chęć uczestnictwa w zajęciach sportowych powyżej roku. W grupach sportowych również zaobserwowano przewagę chęci uprawiania sportu przez całe studia, co było również widoczne w każdej z grup sportowych.

Wśród studentów większości wydziałów zdecydowanie najczęściej preferowało w okresie wiosny oraz jesieni aktywność w postaci wycieczek rowerowych, piłki nożnej, koszykówki oraz siłowni i takie też odpowiedzi okazały się najpopularniejsze na poszczególnych wydziałach za wyjątkiem wydziału NPiD, gdzie najpopularniejsze były wycieczki piesze. Pozostałe aktywności były wybierane mniej chętnie. W przypadku grup sportowych również najpopularniejsze okazał się wycieczki rowerowe, a także piłka nożna i siłownia, jedynie w grupie pływackiej zauważono, że studenci preferują pływanie. Studenci zarówno z poszczególnych wydziałów jak i grup sportowych w większości deklarowały uprawianie sportu 1-2 razy w tygodniu, jednak sporo było również deklaracji o aktywności fizycznej 3-4 razy w tygodniu oraz sporadycznie. W kwestii natomiast intensywności uprawianego sportu widać wyraźną zmianę, ponieważ na dwóch wydziałach studenci uprawiali sport sporadycznie, przeznaczając na ten cel nie więcej niż godzinę tygodniowo, na trzech wydziałach najczęściej mężczyźni ćwiczyło 1-2 godziny tygodniowo, a na Wydziale Chemii tyle samo studentów ćwiczyło sporadycznie co 2 godziny w tygodniu. Wśród grup sportowych rozkład wyników prezentował się zgoła inaczej i w większości z grup najpopularniejsze było uprawianie sportu poniżej 1h tygodniowo, choć w grupie ćwiczeń siłowych najbardziej preferowane były ćwiczenia 1-2h tygodniowo.

W okresie letnim natomiast, na wszystkich wydziałach najwięcej studentów preferuje wycieczki rowerowe, jednakże widać również znaczny przyrost zainteresowania pływaniem oraz biegami w porównaniu do uprzednio omówionego okresu, a piłka nożna, koszykówka i siłownia straciły na popularności. W dwóch grupach sportowych natomiast dominują wycieczki rowerowe, natomiast w sportach indywidualnych mają one popularność taką jak koszykówka, z kolei wśród studentów uprawiających sporty siłowe najpopularniejsza jest siłownia. Widać w tym okresie wzrost częstotliwości uprawianych sportów przez studentów, gdyż odpowiedź 1-2 razy w tygodniu jest najpopularniejsza jedynie na dwóch wydziałach, a na wydziałach fizyki, chemii oraz PiA najwięcej studentów ćwiczyło 3-4 razy dziennie. Z kolei na Wydziale Biologii najliczniejsza grupa ćwiczyła codziennie. W grupach sportowych wystąpiła znaczna różnorodność, i tak w grupie gier sportowych najchętniej ćwiczyło 1-2 razy w tygodniu, w grupie sportów indywidualnych codziennie, a w grupach pływackiej oraz ćwiczeń siłowych 3-4 razy w tygodniu. Najbardziej równomierną grupą okazała się grupa pływacka. Natomiast w zakresie intensywności ćwiczeń zauważono, że większość studentów ćwiczy maksymalnie godzinę tygodniowo i tak też sytuacja przedstawia się na większości wydziałów, za wyjątkiem Wydziału Anglistyki oraz Wydziału Fizyki, gdzie większość studentów ćwiczy 1-2h tygodniowo. Na uwagę zasługuje również fakt sporej ilości osób ćwiczących codziennie w każdej z grup, co stanowi znaczną zmianę w tym zakresie w porównaniu z okresem wiosenno-jesiennym. W grupach sportowych natomiast widać największą popularność ćwiczeń sporadycznych do 1 godziny tygodniowo, za wyjątkiem gier sportowych, gdzie najczęściej ćwiczy się 1-2h w tygodniu. W grupie pływackiej zaobserwowano ponad 30% grupę osób ćwiczących codziennie, choć w pozostałych grupach ten parametr również jest wysoki.

Natomiast w okresie zimowym zauważono znaczny wzrost zainteresowania siłownią, która jest najpopularniejsza na większości wydziałów, jedynie na Wydziale Biologii studenci w równej mierze preferują pływanie i siłownię. Wśród grup sportowych można zauważyć znaczną jednorodność w obrębie grup, ponieważ członkowie grupy ćwiczeń siłowych oraz sportów indywidualnych najczęściej wybierają siłownię, która ma popularność około 40% w obydwu grupach. W grupie pływackiej najpopularniejsze w tym okresie jest pływanie, a w grupie gier sportowych spacerowanie pieszo. W kwestii natomiast częstotliwości uprawiania sportu widać znaczny spadek codziennych ćwiczeń w porównaniu z okresem letnim i studenci najczęściej decydują się na aktywność 1-2 razy w tygodniu, za wyjątkiem Wydziału Anglistyki, na którym najpopularniejsza była odpowiedź sporadycznie. W przypadku grup sportowych można zauważyć podobną sytuację, gdyż większość studentów uprawia sport 1-2 razy w tygodniu. Jedynie w grupie pływackiej sporadyczne ćwiczenia są bardziej popularne niż 1-2 razy w tygodniu. W kwestii intensywności ćwiczeń można zauważyć, że na każdym wydziale najpopularniejsze są ćwiczenia sporadyczne do 1 godziny tygodniowo, choć na wydziałach fizyki, chemii oraz PiA osób ćwiczących 1-2 razy w tygodniu jest prawie tyle samo co tych ćwiczących

sporadycznie. Wśród grup sportowych również występuje zdecydowana przewaga studentów ćwiczących maksymalnie godzinę, a największy ich odsetek bo 60% jest w grupie sportów indywidualnych. W pozostałych grupach wyniki 1h oraz 1-2h są do siebie stosunkowo zbliżone. Warto zwrócić uwagę na 30% grupę ze sportów indywidualnych, która ćwiczy powyżej 2h tygodniowo.

6.3. Porównawcza analiza sprawności fizycznej pomiędzy badaniem na początku i na końcu roku akademickiego

Badania zostały przeprowadzone w dwóch próbach na przestrzeni jednego roku akademickiego, w listopadzie oraz w czerwcu. Celem badań było określenie zmian zachodzących w ogólnej sprawności fizycznej badanych studentów w zależności od kilku czynników, które zostaną porównane w tym rozdziale. Do oceny sprawności studentów wykorzystano zmodyfikowany przez Pilicza test Barrowa składający się z trzech prób: biegu zygzakiem, skoku w dal z miejsca oraz rzutu piłką lekarską. Jak widać na ryc. 123 do 134 zarówno w przypadku mężczyzn jak i kobiet zaobserwowano poprawę wyników w pierwszym zadaniu czyli w biegu zygzakiem po kopercie na przestrzeni roku akademickiego. Co istotne, zjawisko to wystąpiło na wszystkich badanych wydziałach. Zaobserwowano również, że kobiety z Wydziału Fizyki poprawiły swoje wyniki w większym stopniu niż ich koledzy, którzy dokonali jedynie niewielkiej poprawy. Na pozostałych wydziałach poprawa była widoczna zarówno u mężczyzn jak i kobiet. Największa zmiana została zaobserwowana u kobiet z Wydziału NPiD – o ponad jedną sekundę. Najmniejszą zmianę w tej kwestii osiągnęli mężczyźni z Wydziału Fizyki oraz kobiety z wydziałów: historii, biologii oraz anglistyki.

Z kolei w próbie mocy, która polegała na skoku w dal z miejsca widać poprawę wśród grup studentów ze zdecydowanej większości wydziałów. Wyjątek stanowią tutaj kobiety z Wydziału Historii oraz z Wydziału Fizyki których średnie wyniki uległy pogorszeniu. Wśród mężczyzn natomiast wszystkie grupy poprawiły swoje wyniki w drugim badaniu. Nie zaobserwowano różnic pomiędzy kobietami, a mężczyznami jeśli chodzi o stopień poprawy wyników, natomiast można zauważyć, że kobiety z wydziałów: biologii, chemii, anglistyki, NPiD oraz prawa i administracji, a także mężczyźni z wydziałów: NPiD oraz anglistyki osiągnęli znacznie większą poprawę wyników niż inne grupy. Na uwagę zasługuje również wielkość zmiany osiągnięta przez studentki Wydziału Biologii (o 8cm) oraz studentów z Wydziału NPiD (10cm) oraz Wydziału Anglistyki (o 7 cm).

Ostatnią wykonaną próbą była próba siły, polegająca na rzucie piłką lekarską. W tej próbie zaobserwowano poprawę w większości badanych grup, za wyjątkiem kobiet z Wydziału Historii, których wyniki uległy pogorszeniu. Zauważono również znaczącą różnicę między mężczyznami, a kobietami w wielkości osiągniętej poprawy wyników. Wyraźnie widać, że mężczyźni osiągnęli w przypadku każdej grupy istotną poprawę wy-

ników, natomiast wśród kobiet istotna poprawa wystąpiła jedynie w przypadku Wydziału NPiD. Wśród mężczyzn największą poprawę uzyskali studenci z Wydziału NPiD oraz z Wydziału Biologii. Pozostałe wydziały osiągnęły bardzo zbliżoną poprawę wyników.

W przypadku podziału grupy badawczej ze względu na uprawiane sporty zaobserwowano istotne zmiany zarówno w przypadku mężczyzn jak i kobiet dotyczące próby zwinności (bieg po kopercie). I tak poprawę zaobserwowano w przypadku większości grup sportowych za wyjątkiem grupy gier sportowych, której wyniki w tym teście uległy pogorszeniu w przypadku kobiet, a w przypadku mężczyzn wyniki obu podejść były takie same. Widać również tendencję wykazującą ogólnie większy wzrost sprawności w tym zakresie u kobiet niż u mężczyzn. Szczególnie widać tę tendencję na przykładzie ćwiczeń siłowych. Z kolei w sportach indywidualnych mężczyźni osiągnęli większą poprawę zwinności niż kobiety. W pozostałych grupach sportowych różnice pomiędzy zmianą u mężczyzn oraz u kobiet są nieznaczne.

Z kolei w próbie mocy zaobserwowano poprawę wyników w każdej grupie sportowej zarówno u mężczyzn jak i u kobiet. Nie zaobserwowano istotnych różnic między płciowymi w stopniu poprawy wyników ogółem, a najwyższe wartości osiągniętej poprawy zaobserwowano w grupie pływackiej kobiet (około 4cm) oraz w grupie gier sportowych mężczyzn (również około 4 cm). Największą zmianę zaobserwowano w grupie gier sportowych gdzie średnia poprawa wyniku mężczyzn i kobiet wynosi około 3,75 cm.

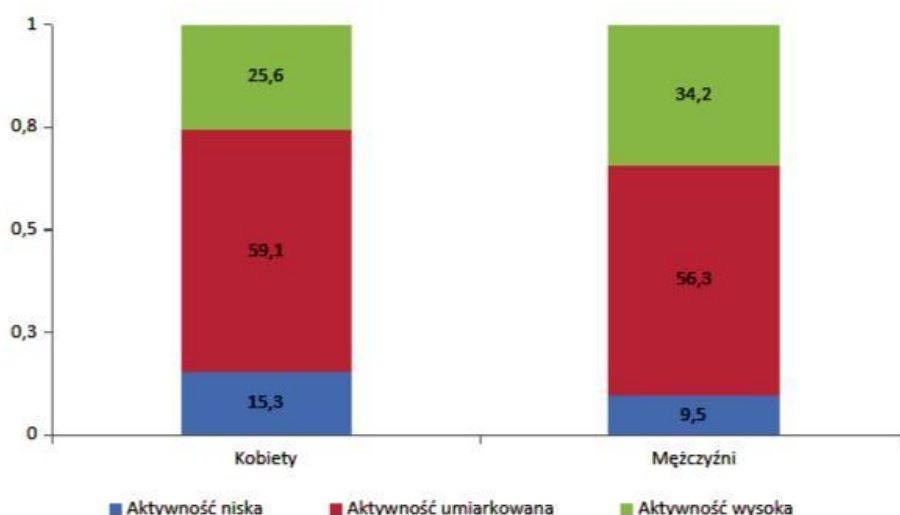
W przypadku próby siły natomiast wyniki poprawiły prawie wszystkie grupy za wyjątkiem grupy gier sportowych kobiet, której średni wynik spadł w drugiej próbie. Największą poprawę wyników zaobserwowano w grupie mężczyzn uprawiających sporty indywidualne (61 cm) oraz sporty siłowe (41 cm), a wśród kobiet również wśród uprawiających sporty indywidualne oraz siłowe. Pozostałe grupy nie wykazały istotnych zmian. Na podstawie zmierzonych funkcji morfologicznych oraz przeprowadzonych badań nad zwinnością, mocą oraz siłą studentów wyznaczono również zmiany w maksymalnej pracy anaerobowej (MPA) zarówno mężczyzn jak i kobiet w poszczególnych grupach. Do wyznaczenia tej wartości z zebranych danych posłużyły wartości masy ciała oraz wyniki skoku w dal z miejsca, a wartość MPA stanowi iloczyn wspomnianych parametrów i wartości przyspieszenia ziemskiego. W większości grup wydziałowych zarówno studentki jak i studenci osiągnęli poprawę MPA na przestrzeni roku akademickiego, za wyjątkiem studentek Wydziału Historii, które zanotowały regres w tym zakresie, oraz studentek Wydziału Fizyki wśród których nie zaobserwowano istotnych zmian. Największy przyrost wartości MPA wśród kobiet zaobserwowano u studentek wydziału Chemii oraz Anglistyki, a wśród mężczyzn w grupie z Wydziału NPiD oraz z Wydziału Anglistyki. Istotną różnicę widać również pomiędzy kobietami i mężczyznami ze wszystkich wydziałów, gdzie mężczyźni osiągalni znacznie wyższy przyrost wartości parametru MPA. W przypadku studentów wydziału NPiD nastąpiła największa zmiana o niespełna 80 punktów, natomiast w przypadku kobiet zarówno z Wydziału Chemii jak i Anglistyki zmiana wyniosła

niespełna 30 punktów. Wśród studentów wszystkich wydziałów zauważono większą lub bardzo zbliżoną wartość zmiany MPA u mężczyzn niż u kobiet. W przypadku natomiast grup zajęć sportowych zaobserwowano wzrost wartości MPA w zdecydowanej większości grup, za wyjątkiem grupy mężczyzn uprawiających sporty siłowe, u których nastąpił regres o około 50 punktów, a wśród kobiet ćwiczących na siłowni przyrost wyniósł niespełna 10 punktów. W przypadku pozostałych grup nie zauważono istotnych różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w przyroście wartości MPA, a przyrosty te wynosiły pomiędzy 10, a 30 punktami.

6.4. Analiza porównawcza badań własnych z innymi autorami

W niniejszym rozdziale zostaną omówione oraz porównane wyniki badań innych autorów z wynikami przedstawionymi w niniejszej pracy. Jako pierwsze zostaną przytoczone wyniki badań przeprowadzonych przez Bergier, Stępień, Niżnikowską, Bergiera na PWSZ im. Papieża JP II w Białej Podlaskiej. Badanie dotyczyło intensywności aktywności fizycznej studentów w okresie 7 dni oraz zostało wykonane z podziałem na mężczyzn oraz kobiety.²⁷¹

Ryc. 139 Poziom aktywności fizycznej z podziałem na płeć studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej

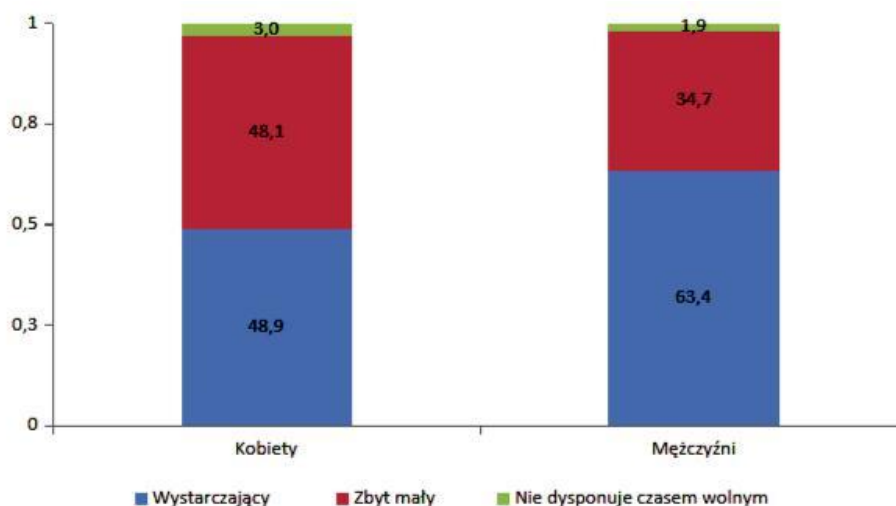


Źródło: (Bergier, Stępień, 2006)

Powyższy wykres przedstawia rozłożenie intensywności aktywności fizycznej z podziałem na płeć. Warto zauważyć, iż mężczyźni wykazują większą wysoką aktywność od kobiet, co było również widoczne w badaniach przedstawionych w niniejszej pracy w postaci większej ilości czasu tygodniowo przeznaczanego na ćwiczenia przez mężczyzn niż przez kobiety.

²⁷¹E. Bergier, A. Stępień, K. Nizikowska (2013), *Aktywność fizyczna studentów...*

Ryc. 140 Zakres czasu wolnego, którym dysponują badani (z uwzględnieniem płci)



Źródło: (Bergier, Stępień, 2006)

Z kolei powyższy wykres opisuje czas wolny studentów. Nie widać tu zależności z przeprowadzonymi badaniami - w podziale na mężczyzn oraz kobiety, natomiast wartość średnia zbyt małej ilości czasu w połączeniu z osobami, które czasem wolnym nie dysponują, sugeruje związek z przewagą braku czasu jako powodu nie uczestniczenia w dodatkowych zajęciach sportowych w przeprowadzonej ankiecie i zwraca uwagę na problem studentów z pogodzeniem studiów z dbaniem o formę fizyczną. Mimo, iż zgodnie z wyżej wskazanymi badaniami większość badanych ma czas wolny, to wartości dochodzące do 50% w przypadku kobiet i 35% w przypadku mężczyzn jasno wskazują na skalę problemu w tym zakresie.

Kolejnymi badaniami poruszającymi kwestię aktywności fizycznej wśród studentów są przeprowadzone w 2013 roku przez Kochanowicz oraz Hansdorfer-Korzon badania nad postawami studentów kierunku fizjoterapii na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym (GUM) wobec aktywności fizycznej.²⁷²

Tab. 4 Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej studentów w ciągu tygodnia przez studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej	Kobiety	Mężczyźni	Ogólnie N(%)
1 raz (lub rzadziej)	6	1	7 (15)
2 – 3 razy	21	6	27 (59)
4 – 5 razy	2	6	8 (17)
6 i więcej razy	1	3	4 (9)

Źródło: (Kochanowicz, Hansdorfer – Korzon, 2003)

Powyższa tabela pochodząca z wskazanych badań pokazuje większą średnią oraz niską częstotliwość u kobiet oraz większą wysoką częstotliwość u mężczyzn co jest zgodne

²⁷²) M. Kochanowicz, W. Hansdorfer – Korzoń (2014), *Aktywność fizyczna wśród studentów*. Gdański Uniwersytet Medyczny

z wynikami badań przedstawionych w tej pracy, które pokazują u grupy studentów przesunięcie w kierunku ćwiczeń codziennych oraz 3-4 razy w tygodniu, a u studentek w kierunku ćwiczeń 1-2 razy w tygodniu oraz sporadycznych. Średnia natomiast obu grup sugeruje przeciętną częstotliwość wysiłku fizycznego wśród studentów wynoszącą 2-4 razy w tygodniu w obydwu badaniach.

Tab. 5 Czas trwania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia przez studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Czas aktywności fizycznej	Kobiety	Mężczyźni	Ogół N(%)
Do 15	–	–	–
15–30	3	1	4(9)
30–45	5	1	6(13)
45–60	10	2	12(6)
Ponad 60	12	12	24(52)

Źródło: (Kochanowicz, Hansdorfer – Korzon, 2003)

Z kolei czas jednorazowych ćwiczeń, który w przytoczonych badaniach został podzielony na grupy co 15 min, natomiast w badaniach przedstawionych w niniejszej pracy na sumy całotygodniowych ćwiczeń. Wyciągając średnią z częstości ćwiczeń oraz ich czasu trwania otrzymujemy średni czas ćwiczeń tygodniowych powyżej 2 godzin w po-wyższej grupie, natomiast wśród badanych studentów UAM większość deklaruowała aktywność poniżej 1 godziny tygodniowo lub 1-2 godziny tygodniowo, co sugeruje większą aktywność studentów fizjoterapii z GUM.

W kontekście natomiast osiągniętych korzyści oraz motywacji do ćwiczeń fizycznych ciekawe może być porównanie poniższej tabeli z przeprowadzoną ankietą.

Tab. 6 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Powody podejmowania aktywności fizycznej	Kobiety	Mężczyźni	Ogół N(%)
Wzrost kondycji fizycznej	18	14	42(91)
Lepsze samopoczucie	12	10	22(48)
Poprawa stanu zdrowia	15	7	22(48)
Usprawnienie układu krążeniowo – oddechowego	5	3	8(17)
Zmiana stylu życia	9	–	9(19)
Poprawa wyglądu zewnętrznego	10	12	22(48)
Lepsza przemiana materii	5	-	5(11)
Panowanie nad stresem	5	2	7(15)
Inne	1	–	1(2)

Źródło: (Kochanowicz, Hansdorfer – Korzon, 2003)

Jak widać w powyższej tabeli, jednym z najczęstszych pozytywnych skutków jest poprawa kondycji fizycznej, poprawa stanu zdrowia, lepsze samopoczucie oraz poprawa wyglądu zewnętrznego, choć inne korzyści zdrowotne również są istotne. Porównując powyższe wyniki do odpowiedzi uzyskanych w przeprowadzonej ankiecie można zauważyć, że poprawa stanu zdrowia jest zarówno najczęstszą motywacją do podjęcia aktywności jak i częstym skutkiem. Również sprawność fizyczna, która w tutaj została przedstawiona jako wzrost kondycji fizycznej jest bardzo istotna w obu grupach. Poprawa wyglądu zewnętrznego, która jest skutkiem ćwiczeń, również stanowiła motywację do ich podjęcia u wielu badanych studentów UAM, z wyraźną tendencją w stronę kobiet. To samo dotyczyło problemu nadwagi. W powyższej tabeli również widać, że poprawie nie przemiany materii skutkujące spadkiem wagi było domeną kobiet.

Kolejnymi badaniami prowadzonymi w tej kwestii były przeprowadzone w 2018 badania ankietowe, które prowadzili Gomołysek oraz Łowiński z Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu.²⁷³ Badania są o tyle ciekawe, że również zostały przeprowadzone na studentach wybranych wydziałów Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu. Grupa badawcza została podzielona na kobiety oraz mężczyzn, a także ze względu na wydział. W badaniu brali udział studenci Wydziału Prawa i Administracji, Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, Wydziału Anglistyki oraz Wydziału Chemii. (Tab. 5 – 14)

Tab. 7 Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentki

Motywy	Wydział Prawa	Wydział Nauk	Wydział	Wydział
	i Administracji [%]	Politycznych i Dziennikarskich [%]	Administracji [%]	Chemii [%]
Zdrowie	32	40	30	44
Moda	10	6	13	5
Nadwaga	4	4	2	8
Sylwetka	28	15	25	16
Zabawa	8	5	10	12
Sprawność	18	30	19	15

Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

²⁷³) A. Gomołysek, T. Łowiński (2018), Preferowane formy aktywności...

Tab. 8 Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentów

Motywy	Wydział Nauk			
	Wydział Prawa i Administracji [%]	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarskich [%]	Wydział Administracji [%]	Wydział Chemii [%]
Zdrowie	33	38	35	43
Moda	8	6	12	10
Nadwaga	4	9	11	8
Sylwetka	21	13	17	11
Zabawa	10	14	8	9
Sprawność	24	20	17	19

Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

Powyższe tabele wskazują na przyczyny podejmowania aktywności przez studentów oraz studentki. W przypadku obu grup badawczych widać podobieństwo do ankiety przedstawionej w niniejszej pracy pod kątem głównych przyczyn podjęcia aktywności. Przyczyny zdrowotne w obydwu badaniach znajdują się na pierwszym miejscu zarówno w grupie mężczyzn jak i kobiet. Jako kolejne co do ważności przyczyny studenci w obydwu przypadkach podawali sprawność fizyczną oraz dbałość o sylwetkę. W obydwu badaniach sylwetka była ważniejsza dla kobiet niż dla mężczyzn. Różnice występują jednak w przypadku sprawności, gdzie w badaniach powyższych nie widać znacznej różnicy pomiędzy kobietami, a mężczyznami, natomiast w przeprowadzonej ankiecie wyraźnie była to przyczyna ważniejsza dla mężczyzn. Z kolei wyniki dbałości o sylwetkę są bardzo zbieżne, ponieważ jest to kwestia istotna zarówno dla mężczyzn jak i kobiet, z lekkim jednak przesunięciem istotności kwestii w stronę kobiet, co potwierdziło się w obydwu badaniach. Ciekawą różnicę stanowi kwestia nadwagi, która w powyższych badaniach jest istotniejsza dla mężczyzn, natomiast w przeprowadzonej ankiecie była ona istotniejsza dla kobiet.

Z kolei w kwestii preferowanych zajęć aktywności fizycznej zależnie od pory roku Gomołysek oraz Łowiński przedstawili następujące wyniki: (Tab. 7 – 12)

Tab. 9 Rekreacyjne formy uprawianej aktywności fizycznej w okresie wiosna – jesień przez studentki.

Formy aktywności fizycznej	Wydział Prawa i Administracji [%]	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarskich [%]	Wydział Administracji [%]	Wydział Chemii [%]
Bieg	11	12	15	16
Tenis	3	2	1	2
Wycieczki piesze	8	9	10	10
Wycieczki rowerowe	10	10	12	7
Pływanie	4	4	6	4
Siatkówka	11	11	10	9
Koszykówka	11	10	10	9
Gimnastyka	1	3	2	2
Taniec	4	5	5	3
Siłownia	14	13	12	16
Aerobik	17	16	15	19
Inne	5	3	2	4

Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

Tab. 10 Formy uprawianej aktywności fizycznej w okresie wiosna – jesień przez studentów

Formy aktywności fizycznej	Wydział Prawa i Administracji [%]	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarskich [%]	Wydział Administracji [%]	Wydział Chemii [%]
Bieg	11	13	17	21
Tenis	5	3	6	5
Wycieczki piesze	6	8	11	7
Wycieczki rowerowe	6	3	6	6
Pływanie	8	10	7	11
Siatkówka	12	15	8	7
Koszykówka	14	13	10	6
Piłka nożna	15	11	13	12
Taniec	1	0	2	3
Siłownia	19	21	15	20
Inne	3	3	5	2

Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

Tab. 11 Formy uprawianej aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentki

Formy aktywności fizycznej	Wydział Prawa i Administracji [%]	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarskich [%]	Wydział Administracji [%]	Wydział Chemii [%]
Bieg	5	5	4	6
Tenis	4	2	1	2
Wycieczki piesze	8	10	14	10
Wycieczki rowerowe	1	0	1	0
Pływanie	6	4	6	4
Siatkówka	11	11	13	10
Koszykówka	12	10	10	10
Gimnastyka	3	3	1	2
Taniec	4	5	6	3
Siłownia	14	15	10	15
Aerobik	19	16	14	20
Inne	13	17	20	18

Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

Tab. 12 Rodzaj uprawianej aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentów

Formy aktywności fizycznej	Wydział Prawa i Administracji [%]	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarskich [%]	Wydział Administracji [%]	Wydział Chemii [%]
Bieg	6	4	3	7
Tenis	3	3	4	3
Wycieczki piesze	7	10	11	14
Wycieczki rowerowe	0	2	2	0
Pływanie	7	8	7	9
Siatkówka	12	14	10	12
Koszykówka	14	10	11	13
Piłka nożna	12	16	13	12
Taniec	1	0	2	3
Siłownia	26	19	18	16
Inne	12	14	19	11

Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

Tab. 13 Analiza form uprawianej aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki

Formy aktywności fizycznej	Wydział Prawa i Administracji [%]	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarskich [%]	Wydział Administracji [%]	Wydział Chemii [%]
Bieg	17	15	12	20
Tenis	15	5	4	3
Wycieczki piesze	14	11	15	17
Wycieczki rowerowe	15	15	18	17
Pływanie	15	12	8	10
Siatkówka	6	8	7	7
Koszykówka	7	6	5	4
Gimnastyka	0	3	3	2
Taniec	5	4	8	4
Siłownia	9	8	6	10
Aerobik	3	7	11	2
Inne	4	6	4	5

Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

Tab. 14 Analiza form uprawianej aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów

Formy aktywności fizycznej	Wydział Prawa i Administracji [%]	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarskich [%]	Wydział Administracji [%]	Wydział Chemii [%]
Bieg	17	16	17	23
Tenis	5	3	4	3
Wycieczki piesze	13	12	15	14
Wycieczki rowerowe	11	11	10	11
Pływanie	10	10	7	11
Siatkówka	8	9	8	6
Koszykówka	5	8	7	5
Piłka nożna	10	13	12	8
Taniec	1	0	2	3
Siłownia	17	15	13	14
Inne	3	3	5	2

Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

Analiza powyższych danych w porównaniu z przeprowadzoną ankietą pozwoliła zauważyć znaczną rozbieżność pomiędzy badaniami w zakresie najpopularniejszych aktywności w okresie wiosenno- jesiennym zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. W badaniach przedstawionych w niniejszej pracy widać znaczne większe zainteresowanie wycieczkami pieszymi oraz rowerowymi w tym okresie zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn, natomiast w badaniach Gomołysek oraz Łowińskiego widać o większe zainteresowanie aerobikiem oraz siłownią wśród kobiet. Wśród studentów wyniki są bardziej zbliżone dla tego okresu

i porównywalne zainteresowanie wykazują mężczyźni z obu prób badawczych sportami drużynowymi takimi jak siatkówka, koszykówka czy piłka nożna oraz bieganiem.

W okresie letnim natomiast widać bardzo duże podobieństwo w preferencjach studentek, które w obydwu przypadkach wysoko cenią sobie wycieczki zarówno piesze jak i rowerowe. Również wzrost zainteresowania studentek pływaniem oraz bieganiem w porównaniu z okresem wiosenno-jesiennym jest charakterystyczny dla obydwu prób. Podobna sytuacja dotyczy spadku zainteresowania fitnesssem oraz siłownią wśród kobiet. Z kolei mężczyźni również preferują w obydwu badaniach wycieczki, natomiast w badaniach Gomołysek i Łowińskiego nie stanowią one głównej preferowanej aktywności, natomiast w przeprowadzonej ankiecie już tak. Różnica w tej kwestii dotyczy również tego, że we wspomnianej grupie preferowane są wycieczki piesze nad rowerowe, natomiast z przeprowadzonych w niniejszej pracy badań wynika wniosek odwrotny, jednakże różnice procentowe pomiędzy oboma rodzajami są stosunkowo niewielkie. Oba badania potwierdzają również wzrost zainteresowania mężczyzn bieganiem oraz pływaniem w okresie letnim, a także spadek zainteresowania siłownią.

W okresie zimowym z kolei widać znaczny spadek zainteresowania wycieczkami rowerowymi oraz pieszymi w przypadku obydwu badań zarówno wśród mężczyzn jak i kobiet, choć w przypadku badań z 2017 roku widać zdecydowanie większy spadek zainteresowania wycieczkami rowerowymi niż w przypadku przeprowadzonej ankiety. Z kolei znaczny wzrost zainteresowania siłownią można zaobserwować w obydwu grupach, jak również u obydwu płci. U kobiet dodatkowo wzrasta zainteresowanie aerobikiem. W wynikach przedstawionych w powyższych tabelach widać również znaczną różnicę w spadku zainteresowania pływaniem w stosunku do okresu letniego, natomiast w przypadku badań przedstawionych w niniejszej pracy ta różnica nie jest tak znaczącą, choć występuje. Również zainteresowanie pływaniem staje się bardziej równomierne pomiędzy poszczególnymi wydziałami. Dominujące znaczenie siłowni dla studentów w tym okresie można zaobserwować w obydwu próbach badawczych.

Innym aspektem istotnym dla aktywności fizycznej studentów, który został poruszony w obydwu badaniach (Tab. 15) jest palenie papierosów. Wyniki badań tej kwestii A. Gomołysek oraz T. Łowińskiego przedstawia poniższa tabela.

Tab. 15 Odsetek palących z poszczególnych wydziałów

Palenie	Tak, często [%]	Tak, czasami [%]	Nie, wcale [%]	Tak, często [%]	Tak, czasami [%]	Nie, wcale [%]
Wydział	Wydział Prawa i Administracji			Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarskich		
Kobiety	27	19	54	32	28	40
Mężczyźni	31	22	47	35	23	42
Wydział	Wydział Administracji			Wydział Chemii		
Kobiety	28	21	51	10	9	81
Mężczyźni	29	33	38	11	13	76

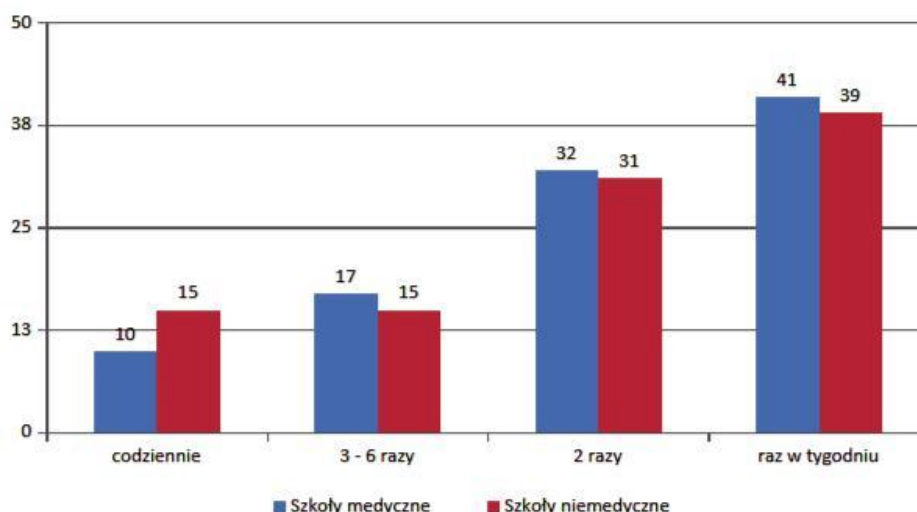
Źródło: (Gomołysek, Łowiński, 2018)

Z przedstawionych danych wynika, że zdecydowanie więcej osób niepalących wcale zaobserwowano podczas badań przedstawionych w tej pracy, natomiast odsetek osób palących często jest znacznie wyższy w badaniach z 2017 roku na większości wydziałów za wyjątkiem Wydziału Chemii, na którym wyniki są bardzo podobne w obydwu badaniach. Również grupa osób palących czasami jest liczniejsza w przypadku badań przedstawionych w powyższej tabeli, jednak wyniki pomiędzy obiema grupami są do siebie w tej kwestii zbliżone. Stosunek palących mężczyzn do kobiet w obydwu przypadkach jest dodatni co wskazuje na podobieństwo grup, za wyjątkiem WNPiD, na którym w obydwu badaniach występuje więcej kobiet palących niż mężczyzn. W pozostałych przypadkach proporcja jest odwrotna lub ilość kobiet i mężczyzn palących jest podobna.

Inne badania nad aktywnością studentów szkół medycznych w porównaniu z innymi uczelniami przeprowadzone zostały przez Bartłomieja Szreniawę oraz Annę Zwierchowską na przełomie lat 2013 oraz 2014 i obejmowały 3148 studentów z różnych uczelni na terenie Katowic, Chorzowa oraz Krakowa.²⁷⁴ Poniższy wykres (Ryc. 141) przedstawia komparatystyczne ujęcie częstotliwości podejmowanych przez studentów aktywności zależnie od charakteru uczelni.

²⁷⁴ B. Szreniawa, A. Zwierchowska, *Aktywność fizyczna studentów szkół medycznych i wybrane jej uwarunkowania na tle populacji studentów innych kierunków*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” nr 64/2019

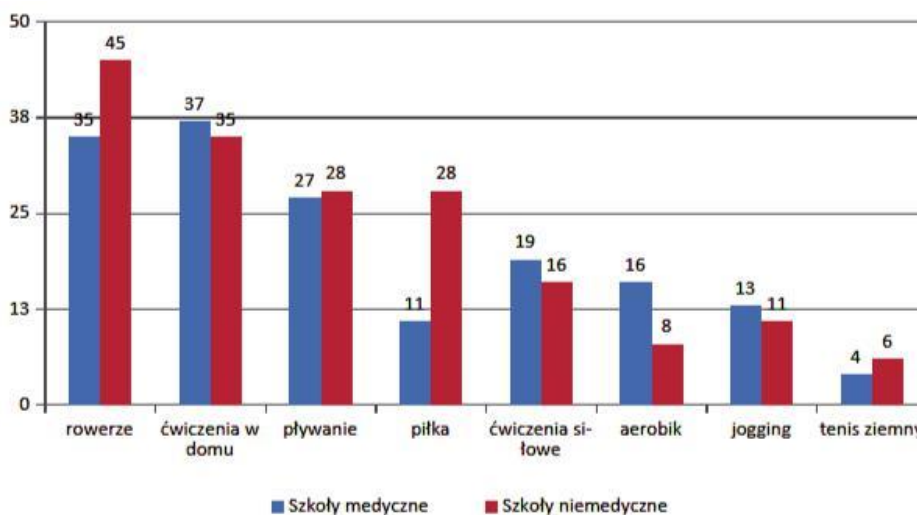
Ryc. 141 Częstość podejmowania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia



Źródło: (Szreniawa, Zwierzchowska, 2019)

Analiza porównawcza powyższych badań z badaniami przeprowadzonymi w niniejszej pracy wykazała, że wyniki są stosunkowo podobne w obydwu przypadkach i największa grupa studentów podejmuje od jednej do dwóch aktywności fizycznych w tygodniu w okresie wiosenno-jesiennym oraz zimowym. Jednakże analiza aktywności studentów w okresie letnim wykazała znaczne różnice z przedstawioną w powyższych badaniach normą z przesunięciem w stronę aktywności 3-4 razy w tygodniu lub codziennie w grupie letniej.

Ryc. 142 Uczestnictwo studentów w różnych zajęciach aktywności fizycznej



Źródło: (Szreniawa, Zwierzchowska, 2019)

Powyższy wykres przedstawia najczęściej wybierane przez studentów aktywności, w ujęciu badań Szreniawy oraz Zwierzchowskiej.²⁷⁵ Uogólniając wyniki uzyskane w badaniach przedstawionych w niniejszej pracy do ujęcia rocznego można zauważyć, że wycieczki rowerowe były bardziej popularne w badaniach z 2014 roku, natomiast w obydwu grupach badawczych stanowią one najbardziej popularną aktywność. Natomiast spore podobieństwo jeśli chodzi o rozkład zainteresowań w obydwu grupach występuje w przypadku pływania, sportów piłkarskich (piłka nożna, siatkówka, koszykówka), biegania, siłowni oraz aerobiku. Zauważalne jest ogólne statystyczne podobieństwo studentów UAM do studentów szkół medycznych, bardziej niż do studentów innych szkół niemedycznych.

W kontekście przyczyn podejmowania aktywności wśród studentów można zauważyć, że w badaniach przedstawionych w niniejszej pracy zdecydowaną przewagę w większości grup ma zdrowie (porównanie punktów procentowych byłoby niezasadne ze względu na wybrane metody ankietowe), a w przypadku szerszych badań przedstawionych powyżej studenci odrobinę bardziej kierują się przyjemnością, kondycją oraz sylwetką. Warto natomiast zauważyć, że cztery najbardziej popularne przyczyny w obydwu grupach badawczych to zdrowie, przyjemność/zabawa, kondycja/sprawność oraz sylwetka co wskazuje na sporą koherencję wśród studentów różnych uczelni w zakresie motywacji ich aktywności fizycznej.

Ostatnie badania, które zostaną poruszone dotyczą wartości BMI badanych studentów oraz ich poziomu aktywności fizycznej. Zostały one przeprowadzone przez Annę Walentukiewicz, Łysak oraz Wilk na dwóch uczelniach: Olszyńskiej Szkole Wyższej (OSW) na kierunku zdrowie publiczne oraz Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (AWFiS) na kierunku wychowanie fizyczne. Poniższe tabele przedstawiają wyniki w obydwu badanych parametrach.²⁷⁶

Tab. 16 Wskaźnik BMI wśród badanych z uwzględnieniem płci i uczelni

Zakres BMI	Uczelnia					Płeć			
	AWFiS		P	OSW		Kobiety		Mężczyźni	
	N=106			N=108		N=113		N=101	
	n	%		n	%	n	%	n	%
	Niedowaga	4		4	ns	15	14	19	17
Norma	87	82	*	72	67	94	83	65	64
Nadwaga	15	14	ns	21	19	–	–	36	36

Źródło: (Walentukiewicz, Łysiak, Wilk 2013)

²⁷⁵⁾ B. Szreniawa, A. Zwierzchowska, *Aktywność fizyczna studentów szkół medycznych i wybrane jej uwarunkowania na tle populacji studentów innych kierunków*, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” nr 64/2019

²⁷⁶⁾ A. Walentukiewicz, A.Łysiak, B. Wilk (2013), *Styl życia studentek dystrybu.....* . Problemy higieny i epidemiologii 94(2), s. 247 – 252

Tab. 17 Poziom aktywności fizycznej badanych studentów z uwzględnieniem płci i uczelni

Poziom AF	Uczelnia						Płeć			
	AWFiS		P	OSW		Kobiety		P	Mężczyźni	
	N=106			N=108		N=113			N=101	
	n	%		n	%	n	%		n	%
Niewystarczający	6	6	ns	5	5	8	7	ns	3	3
Wystarczający	34	32	ns	50	46	52	46	ns	32	32
Wysoki	66	62	ns	53	49	55	48	ns	66	65

Źródło: (Walentukiewicz, Łysiak, Wilk 2013)

Analiza porównawcza powyższych badań z badaniami przedstawionymi w niniejszej rozprawie wykazała, że zdecydowana większość studentów ma typ szczupłości w normie, a uzyskiwane wartości są zbliżone w obydwu przypadkach i wynoszą pomiędzy 60% , a 85%. W obydwu przypadkach zaobserwowano również, że zdecydowanie więcej mężczyzn niż kobiet ma nadwagę oraz więcej kobiet niż mężczyzn ma niedowagę. Wskaźnik BMI zatem w obydwu przypadkach wykazuje znaczne podobieństwo. Analiza natomiast aktywności fizycznej studentów wykazała w obydwu przypadkach, że mężczyźni zdecydowanie częściej reprezentują wysoki poziom aktywności fizycznej, co w badaniach przedstawionych w niniejszej pracy wyraża się w wartościach średniego czasu aktywności oraz tygodniowej częstotliwości aktywności sportowej. Zebrane dane nie pozwoliły niestety porównać niższych poziomów aktywności.

ZAKOŃCZENIE

Podsumowując niniejszą pracę przedstawiono poniżej stopień potwierdzenia hipotez badawczych w przeprowadzonych badaniach oraz analizie porównawczej z badaniami innych autorów.

Pierwsza hipoteza, która sugerowała i występowanie pozytywnego związku pomiędzy aktywnością fizyczną, a kierunkiem studiów, wybranym rodzajem zajęć oraz statusem społecznym została w niniejszej pracy częściowo potwierdzona, natomiast stwierdzenie związku pomiędzy stopniem sprawności fizycznej oraz statusem społecznym studentów wymagałoby przeprowadzenia dodatkowych badań z podziałem ze względu na status społeczny. Jednakże żaden z aspektów hipotezy nie został wykluczony, a także zaobserwowano pozytywny związek pomiędzy aktywnością fizyczną, a wybranym kierunkiem studiów, który widać na przykładzie chociażby wspomnianego Wydziału Historii gdzie studentki uzyskały gorsze lub równe wyniki w kolejnej próbie oraz wydziałów Chemii oraz Biologii gdzie zarówno studenci jak i studentki uzyskali poprawę wyników we wszystkich trzech badanych dyscyplinach. Również niektóre grupy sportowe wykazywały lepsze wyniki od innych w badanych konkurencjach, co widać na przykładzie sportów indywidualnych, gdzie członkowie tej grupy osiągnęli lepsze wyniki na koniec roku we wszystkich dyscyplinach natomiast, członkowie grupy gier sportowych gdzieś indziej wykazywali wyniki lepsze, a kiedy indziej gorsze. Zaobserwowano również związek statusu społecznego, przejawiającego się w wykształceniu rodziców, z wyborem zajęć sportowych, przy czym najwyraźniej widoczne było to w charakterystyce grupy sporów indywidualnych, w której to grupie zaobserwowano znacznie więcej matek i ojców z wykształceniem wyższym niż w innych grupach. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być związek wykształcenia z zarobkami, gdyż większość sportów indywidualnych wymaga znacznie większych nakładów finansowych od pozostałych wspomnianych dyscyplin.

Druga hipoteza sugerująca występowanie różnic w motywacji do ćwiczeń fizycznych oraz zachowaniach zdrowotnymi pomiędzy studentami a studentkami, została przeanalizowana na podstawie odpowiedzi ankietowych studentów. Przede wszystkim zaobserwowano większy odsetek palących studentów od studentek, a także większy odsetek studentów palących często. Również zauważalnie większa przeciętna tęgość mężczyzn niż kobiet, może z jednej strony wynikać z ich budowy ciała, choć biorąc pod uwagę również znaczącą ilość mężczyzn o budowie gynoidalnej, czyli kobiecej co wiąże się z typem otluszczenia, a nienaturalny dla mężczyzny typ otluszczenia sugeruje nadwagę (co popierają wyniki wskaźnika BMI dla mężczyzn, wśród których jest więcej osób otyłych niż wśród kobiet), co razem może sugerować istnienie związku pomiędzy zachowaniami zdrowotnymi oraz nawykami żywieniowymi mężczyzn a ich sprawnością. W tym względzie studentki wypadły lepiej od studentów. Również motywacja aktywności fizycznej była różna w zależności od płci i choć główną motywacją w obu grupach

było zdrowie, to wśród mężczyzn większe znaczenie miały również sprawność fizyczna oraz zabawa, a wśród kobiet odrobinę istotniejszym powodem była nadwaga. Kwesta sylwetki zdaje się być równie istotna dla mężczyzn co dla kobiet.

Trzecia hipoteza badawcza, która sugerowała, iż studenci wybierają aktywność fizyczną w zależności od pory roku oraz wybranego przedmiotu z wychowania fizycznego, okazała się w większości przypadków słuszna, co zaobserwowano zarówno w badaniach przedstawionych w niniejszej pracy jak i w badaniach innych autorów, które odbywały się na tym samym lub podobnym polu. We wszystkich przypadkach zauważono znaczny wzrost zainteresowania wycieczkami rowerowymi oraz spacerami w okresie wiosenno-jesiennym oraz w niektórych przypadkach, choć mniejszy, w letnim, w porównaniu do okresu zimowego. Ciekawy jest również fakt, że studenci preferowali częściej w okresie wiosenno-jesiennym oraz letnim aktywności niezwiązane z ich wybranym przedmiotem, a w okresie zimowym te związane z ich sportem. Na uwagę zasługuje również wzrost zainteresowania pływaniem zarówno w lecie jak i w zimie, choć w badaniach innych autorów wzrost zainteresowania pływaniem w zimie się nie potwierdził. W badaniach zarówno w tej pracy jak i u innych autorów zaobserwowano wzrost zainteresowania bieganiem w lecie zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Z kolei w przypadku koherencji wybieranych zajęć a uprawianej aktywności, największa wystąpiła w przypadku kobiet z grupy pływackiej, które wysoko ceniły sobie pływanie ogólnie. Podobna sytuacja miała miejsce w przypadku kobiet uprawiających fitness oraz mężczyzn w grupie ćwiczeń siłowych. Powyższe dane pozwoliły wysnuć wniosek o istnieniu związku pomiędzy wybieraną aktywnością fizyczną, a porami roku oraz wybranymi zajęciami sportowymi.

Czwarta hipoteza badawcza, która została postawiona w niniejszej pracy był związek cech morfologicznych studentów z ich sprawnością fizyczną i hipoteza ta potwierdziła się w badaniach, na przykład występuje zależność pomiędzy średnią tęgiością studentów Wydziału NPiD oraz Wydziału Chemii, a ich siłą zmierzoną w próbie rzutu piłką lekarską. Z kolei studentki Wydziału NPiD wśród których jest najwięcej osób z niedowagą spośród wszystkich wydziałów wykazały się największą zwinnością wśród kobiet. Powyższe spostrzeżenia, potwierdzające się również w przypadku kilku innych parametrów pozwalają stwierdzić istotny związek poszczególnych cech morfologicznych na poszczególne parametry sprawności fizycznej, co pozwala postawić bardziej ogólny wniosek, iż istnieje związek pomiędzy cechami morfologicznymi studentów, a ich sprawnością fizyczną.

Piąta hipoteza, mówiąca o tym, że studenci charakteryzują się wyższą sprawnością fizyczną na koniec roku akademickiego niż na jego początku również została potwierdzona, ponieważ taka sytuacja miała miejsce na większości wydziałów oraz w większości grup sportowych. Sytuacja odwrotna miała miejsce wśród studentek Wydziału Historii, które osiągały wyniki gorsze, a w jednym przypadku podobne do wyników z początku roku. Również studentki Wydziału Historii wykazały najmniejszą aktywność ze wszystkich wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych oraz najmniejszą aktywność

w uprawianiu sportu w czasie wolnym, a także spory odsetek z nich deklarował brak czasu na uprawianie sportu. Powyższe dane wskazują na potrzebę przeprowadzenia szczegółowych badań nad studentkami wydziału Historii w celu odkrycia przyczyny niższej sprawności oraz poprawienia jej. Potencjalną przyczyną może być tutaj związek ilości oraz charakteru materiałów dydaktycznych na tym wydziale.

Porównanie badań z badaniami innych autorów pozwoliło również wysnuć wniosek, że rozkład BMI studentów oraz studentek różnych uczelni jest podobny, choć nie można było stwierdzić istotnego związku pomiędzy wskaźnikiem BMI, a charakterem uczelni. Zauważono również, że na innych uczelniach oraz kierunkach występuje podobny rozkład jeśli chodzi o stopień szczupłości z podziałem na mężczyzn i kobiety, gdzie mężczyźni częściej mają nadwagę, a kobiety niedowagę, co pozwala wnioskować iż ma to związek z płcią. Również odsetek palących wśród mężczyzn i kobiet był podobny w obydwu badaniach poruszających tą kwestię, co pozwala stwierdzić iż nieznacznie więcej mężczyzn od kobiet pali papierosy. Również powody podejmowania aktywności oraz jej rodzaje powtarzają się w różnych grupach badawczych, a najważniejsze 4 powody są takie same we wszystkich, różnią się jedynie udziałem procentowym w badanych grupach. Wybierane przez studentów aktywności również mają podobne popularności w badanych grupach. Pozwala to stwierdzić że studenci różnych uczelni w różnych latach kierują się podobnymi pobudkami zarówno w zakresie wybieranej aktywności fizycznej jak i w motywach jej podjęcia.

Przeprowadzone badania dotyczące determinant wyboru zajęć z wychowania fizycznego oraz wolnoczasowej aktywności fizycznej studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu pozwoliły na głębokie zrozumienie czynników motywacyjnych, barier oraz preferencji związanych z aktywnością fizyczną młodych ludzi. Teoretyczne podstawy badań, opracowane w oparciu o dotychczasowe analizy w literaturze, obejmowały zagadnienia kultury fizycznej, uwarunkowań motoryczności człowieka oraz wpływu czynników genetycznych i środowiskowych na wybory dotyczące aktywności fizycznej. W szczególności teoria samodeterminacji (Deci i Ryan), teoria zachowań zdrowotnych (Fishbein i Ajzen) oraz model biopsychospołeczny (Engel) stanowiły fundamenty do analizy motywacji i barier występujących u studentów. Zagadnienia takie jak motywacja wewnętrzna, potrzeba autonomii i wsparcia społecznego oraz czynniki środowiskowe były rozpatrywane w kontekście ich wpływu na wybory i zaangażowanie w aktywność fizyczną.

W badaniach własnych, autor pracy przeprowadził szczegółową analizę preferencji, motywacji oraz barier studentów za pomocą ankiet i wywiadów, co pozwoliło na uzyskanie obiektywnych i subiektywnych danych dotyczących ich aktywności fizycznej. Wyniki wskazują, że głównymi motywacjami podejmowania aktywności fizycznej przez studentów są zdrowie, poprawa kondycji oraz integracja społeczna. Czynniki te odgrywają kluczową rolę, szczególnie w przypadku motywacji wewnętrznej, gdzie studenci angażują się w aktywność fizyczną dla własnej

satysfakcji i korzyści zdrowotnych, co jest zgodne z teorią samodeterminacji. Jednocześnie, w zakresie barier ograniczających uczestnictwo, najczęściej wskazywano brak czasu, co koreluje z wysokimi wymaganiami akademickimi i zobowiązaniami studenckimi. Dodatkowo, brak dostępu do odpowiedniej infrastruktury sportowej oraz ograniczenia finansowe również negatywnie wpływały na decyzje o uczestnictwie w zajęciach wychowania fizycznego.

Analiza wyników pozwoliła na sformułowanie rekomendacji dotyczących działań uczelni na rzecz promocji aktywności fizycznej. Zaleca się zwiększenie dostępności infrastruktury sportowej oraz wprowadzenie bardziej elastycznego harmonogramu zajęć, aby umożliwić większej liczbie studentów regularny udział w zajęciach wychowania fizycznego. Działania te mogłyby przyczynić się do rozwoju zdrowych nawyków, poprawy ogólnej kondycji fizycznej i psychicznej studentów oraz zwiększenia ich satysfakcji z życia akademickiego.

Wnioski z przeprowadzonych badań wskazują, że uczelnia, uwzględniając czynniki motywacyjne i ograniczenia środowiskowe, może skutecznie wspierać rozwój prozdrowotnych postaw i nawyków. Promowanie aktywnego stylu życia w środowisku akademickim może być realizowane przez strategiczne działania mające na celu zwiększenie atrakcyjności i dostępności zajęć WF, co przyczyni się do kształtowania zdrowego, aktywnego społeczeństwa w przyszłości.

BIBLIOGRAFIA

- Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M. (red.), Promocja zdrowia dla studentów studiów licencyjnych kierunku pielęgniarstwo i położnictwo. Tom I Teoretyczne zasady pro-mocji zdrowia, Wydawnictwo Czelej sp. z o.o., Lublin 2008.
- Ashwelll M., Chats (2011) Basep on body mass indeks and waist – to – height ratio to asses the health risks of obesity: A review. Open Obes. J.
- Asienkiewicz R. (2015) Kierunki zmian w rozwoju fizycznym i sprawności motorycznej młodzieży akademickiej (1975 – 2010) w: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wie-ku, Wydawnictwo „Albatros” Szczecin 2015
- Barabasz Z., Zadarno E. (red) (2010) Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą, Wydawnictwo Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie
- Bartusik A (2022) Czy dziecko wpływa na zdolność kredytową? Jak posiadane dziecko wpływa na ofertę bankową. (www.gabinetyrozwoju.pl/aktualności)
- Barysyc A., Leatherdale S.T., Kreiger N. (2011) Importance of frequency, intensty, time and type (FITT) in physical activity assessment for epidemiolical resarch, „Canadian Journal of Public Health”, 102 (3) 174 – 175
- Bergier i in., Aktywność fizyczna studentów a ich czas wolny i samoocena sprawności fizycznej, „Antropomotoryka” nr 64/2013.
- Bielawska – Badaorowicz E. (2012) Zdrowie Prokreacyjne i zdrowie psychiczne – Relacje w cyklu życia w: Zdrowie w cyklu życia człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
- Bielski J., Podstawowe problemy teorii wychowania fizycznego, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012.
- Bien Ł. (2019) Wpływ rekreacyjnej aktywności fizycznej na społeczno – gospodarcze aspekty bezpieczeństwa narodowego w świetle literatury, Wydawnictwo Uniwersytet Jagielloński
- Boas F. (2021) Antropologia a życie współczesne, Wydawnictwo Narodowe Centrum Kultury
- Borzucka-Sitkiewicz K., Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006.
- Bouchard C., Shephard R.J., Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts, [w:] C. Bouchard, R. J. Shephard,T. Stephens (red.), Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement, Human Kinetics Publishers, Champaign 1994.
- Bronikowski M. (2012) Dydaktyka wychowania fizycznego, fizjoterapii i sporcie, Wydawnictwo AWF – Poznań

- Brończyk – Puzon A., Koszewska A., Bednarek J. (2018) Podstawowe pomiary antropometryczne i pochodne wskaźniki w poradnictwie dietetycznym – część pierwsza, Wydawnictwo Pielęgniarstwo i zdrowie publiczne
- Brzezińska A.I. (red.), Psychologiczne portrety człowieka, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- Cherczyk M. (2019) Czas wolny studentów i promocja zdrowego stylu życia na przykładzie University of Oxford, Wydawnictwo Pedagogika Społeczna nr 2 (72)
- Child E., Wit H., Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults, „Frontiers in Physiology” nr 5/2014.
- Chromiński Z., Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży: założenia metodyczne i organizacyjne wychowania fizycznego i sportu, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Białystok 1987.
- Colleran H., Jasieńska G., Nenko I., Garabarczyk A., Mace R. (2014) Badacze: wykształcenie twoich sąsiadek wpływa na to, ile masz dzieci, Wydawca PAD – Nauka Polska
- Czerepaniak-Walczak M., Aspekty i źródła profesjonalnej refleksji nauczyciela, Wydawnictwo Edytor, Toruń 1997.
- Demuth A., Czerniak U. (2011) Elementy stylu życia absolwentów uczelni wychowania fizycznego i wielkopolskiej elity władzy, Wydawnictwo Medycyna Sportowa 27 321 – 329
- Denek K. (2006) Pedagogiczne aspekty czasu wolnego, Wydawnictwo Lider
- Dörnyei Z. (2005) Teaching and researching motivation. Harlow???: Longman
- Drabik J. (1997) Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki), cz. III, AWF Gdańsk
- Drozdowski Z. (1984) Antropologia sportowa, Wydawnictwo AWF – Poznań
- Drozdowski Z. (1988) Antropologia kultury fizycznej, Wydawnictwo Przegląd Antropologiczny w Warszawie
- Drozdowski Z., (1998) Antropometria w wychowaniu fizycznym – podręcznik nr 24, Wydawnictwo AWF – Poznań
- Dudziak U. (2021) Przyczyny i skutki w polskiej profilaktyce palenia papierosów. Rocznik Teologiczny vol 68 nr 10 101 –128
- Durewicz A. (2014) Ilość dodatków uzależniona jest od liczby dzieci /www.prawo.pl/samorząd/
- Encyklopedia PWN, hasło: kultura fizyczna, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/kultura-fizyczna;3928893.html>, (dostęp: 22.04.2022).
- Encyklopedia PWN, hasło: sport, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/sport;3978430.html>, (dostęp: 23.04.2004).
- Fogiel M. (2012) Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, Wydawnictwo Uniwersytet Jagielloński

- Fugiel J. i in., *Motoryczność człowieka, Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, Wydawnictwo MedPharm Polska, Wrocław 2017.
- Fugiel J., Czajka K., Połuszny P., Sławińska T. (2017) *Motoryczność człowieka podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, Wydawnictwo MedPharm Polska Sp.z.o. Wrocław
- Gasik T., Stupnicki R (2013) Assessment of the anaerobic endurance of rugby players. *Zeszyty naukowe WSKFiT* 8: 27 – 32
- Gieroba B., Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze, „*Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*” t. 25, nr 3/2019.
- Gołaszewski M., Steliga (red) (2014) *Społeczny wymiar aktywności fizycznej w badaniach młodych naukowców*, Wydawnictwo WSHiU w Poznaniu
- Gomołysek A., Łowiński T., (2018) Preferowane formy aktywności fizycznej studentów w czasie wolnym w zależności od pory roku w: *Rocznik Lubuski 44 wskaźniki zdrowia w ontogenezie człowieka. Implikacje praktyczne w medycynie, antropologii i wychowania fizycznego*, Wydawnictwo Uniwersytet Zielonogórski
- Grabowski H., *Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym*, Impuls, Kraków 2000.
- Grabowski H., *Teoria fizycznej edukacji*, WSiP, Warszawa 1997.
- Jackson E., Stress Relief, The Role of Exercise in Stress Management, „*ACSM's Health & Fitness Journal*” nr 3(17)/2013.
- Janiszewska R. i in., *Antropologia. Podstawy teoretyczne*, Silva Rerum, Łódź 2019.
- Januszewski J. (1992) Zmienność ontogenetyczna maksymalnej pracy anaerobowej – wyniki badań porównawczych, wydawnictwo antropomotoryka
- Januszewski J. (2001) Przydatności wskaźnika maksymalnej pracy anaerobowej (MPA) w ocenie rozwoju fizycznego i sprawności motorycznej dziewcząt, Wydawnictwo antropomotoryka
- Januszewski J., Zmienność ontogenetyczna maksymalnej pracy anaerobowej – wyniki badań porównawczych, „*Antropomotoryka*” nr 8/1992.
- Juczyński Z. (2012) *Zdrowie w cyklu życia człowieka – mieć czy być w: Zdrowie w cyklu człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
- Kaiser A., Sokołowski M., (2010) *Elementy promocji zdrowia rodziny w turystyce i rekreacji – podstawy teoretyczne*, Wydawnictwo WWSTiZ w Poznaniu
- Kamiński A., *Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1965.
- Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), *Teoria i metodyka rekreacji. Zagadnienia podstawowe*, wyd. AWF, Poznań 2001.
- Klimek A. (2004) Fizjologiczne reakcje układu oddechowego podczas powtarzalnych wysiłków fizycznych na tle wydolności aerobowej i anaerobowej dzieci i osób dorosłych, *Studia i monografie* nr 28 AWF Kraków

- Knox H., Geismar H. (2021) Digital anthropology, Wydawca Bloomsbury Academic
- Kochanowicz M., Hansdorfer – Korzoń W. (2014), Aktywność fizyczna wśród studentów. Gdański Uniwersytet Medyczny
- Kosciełek S. (2019) Profilowanie studentów korzystających z komercyjnych obiektów sportowych: Czy miejsce aktywności ma znaczenie?, Wydawnictwo Uniwersytet Marii Curie – Skłodowskiej
- Kościuczuk J., Krajewska-Kułak E., Okurowska-Zawada B., Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” t. 22, nr 1/2016.
- Kotwicka A., Majcher P. (2012) Analiza i porównanie wyników testu Pilicza, uzyskanych przez studentki kierunku fizjoterapii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w wybranych latach, jako ocena skuteczności sprawnościowych egzaminów wstępnych przy przyjęciu na kierunek fizjoterapii, Wydawnictwo Medyczna Ogólna i Nauka o Zdrowiu, tom 12 nr 3
- Kozdroń E., Kultura fizyczna – sport dla wszystkich, [w:] Strategia działania w starzejący się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje, Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2012.
- Kozieł A., Kawowski B. (2017) Przegląd badań nad papierosami elektronicznymi w kontekście analizy literatury i zainteresowania społecznego. Biomat Chem. Toksykol. –L165–74
- Krawczyk Z., Kultura fizyczna, [w:] Z. Krawczyk (red.), Kultura Fizyczna. Sport. Encyklopedia Kultury Polskiej XX wieku, Instytut Kultury, Warszawa 1997.
- Kuberski M. (2020) wpływ treningu pływackiego na wybrane zmienne somatyczne fizjologiczne i motoryczne oraz ich współzależność z wynikiem sportowym u chłopców w wieku 10 – 12 lat, Rozprawa doktorska AWF POZNAŃ
- Kushner R., Lawrence V., Kuhmar S. (2017) Otyłość – praktyczny podręcznik kliniczny, Wydawnictwo Medipage
- Kwilecki K. (2011) Rozważania o czasie wolnym, wybrane zagadnienia. Wydawnictwo Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa – Katowice
- Lipert A., Jeger A. (2009) Metody pomiaru aktywności ruchowej człowieka „Medycyna sportowa”, 3 (6) 25 155 – 168
- Lipiecki K., Kukułka P. (2018) Zróżnicowanie poziomu sprawności fizycznej oraz para-metrów somatycznych studentów kierunku turystyka i rekreacji wybranych krakowskich szkół wyższych. Zeszyty naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie nr 4 103 – 121
- Lisiak – Bielewska E. (2010) Sondaż diagnostyczny w badaniach nad rolą indywidualnych w procesie akwizycji językowej, Wydawnictwo Polskie Towarzystwo Neofilologiczne

- Liza D., Budzowski A., Seń M., Czarny W. (2016) Przegląd antropometrycznych mierników otluszczenia ciała stosowanych w diagnozowaniu otyłości, Wydawnictwo Hygeia Public Health
- Lizonczyk I., (2020) zaburzenia depresyjne i zaburzenia snu a nadwaga i otyłość młodzieży – praca doktorska, Śląski Uniwersytet Medyczny
- Lpiecki K., Kukła P. (2018) Zróżnicowanie poziomu sprawności fizycznej oraz parametrów somatycznych studentów kierunku turystyka i rekreacja wybranych krakowskich szkół wyższych, Wydawnictwo zeszyty naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie
- Łabucki M. (2009) Metody i techniki badań pedagogicznych. Wydawnictwo „Impuls”, Kraków
- Łakomski M. i in., Wpływ aktywności ruchowej na nastrój – przegląd aktualnego piśmiennictwa, „Journal of Education, Health and Sport” nr 7(4)/2017.
- Łaszek M. i in., Negatywne wzorce zachowań zdrowotnych studentów. Część II. Aktywność ruchowa i nawyki żywieniowe, «Problemy higieny i epidemiologii» nr 3/2011.
- Malinowski A., Bodziłow W. (1997) Podstaw antropometrii. Metody techniki normy, Wydawnictwo Państwowe Wydawnictwo Naukowe
- Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M. (2020) Antropologia i antropomotoryka – wybrane zagadnienia, Wydawnictwo naukowe Silva Rerum – Poznań
- Malinowski A., Janiszewska R., Nowak S., Tuzinek S., Sokołowski M., (2019) Antropologia – podstawy teoretyczne, Wydawnictwo naukowe Silva Rerum – Poznań
- Malinowski A., Tatarczuk J., Asienkiewicz R. (2014) Antropologia dla pedagogów z wybranymi zagadnieniami z chronobiologii i ergonomii, Oficyna wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego
- Malińska M., Wiśniewski E. (2021) Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu dolegliwości odcinka kręgosłupa, Wydawnictwo Baz Tech
- Mędreła-Kuder E., Ocena stylu życia studentów fizjoterapii i edukacji techniczno-informatycznej na podstawie żywienia i aktywności fizycznej, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” nr 3/2011.
- Michalik M.B., Kronika sportu, Wydawnictwo Kronika, Warszawa 1993.
- Ministerstwo Edukacji i Nauki. Zintegrowana Platforma Edukacyjna, Aktywność fizyczna a zdrowie, <https://zpe.gov.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DohGDQ6Xy> (dostęp: 23.04.2022).
- Ministerstwo Zdrowia, Aktywność fizyczna dorosłych, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/aktywnosc-fizyczna-doroslych.pdf>, (dostęp: 23.04.2022).
- Mucha-Szajek E., (red.) (2014) Jakość życia w badaniach młodych naukowców, Wydawnictwo WSHiU w Poznaniu

- Nałęcz H., Aktywność fizyczna, [w:] Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce. Na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych, Mazur J. (red.), HBSC 2014. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2015.
- Nibbeling N. i in., Effects of anxiety on running with and without an aiming task, „Journal of Sports Sciences” nr 30(1)/2012.
- Nowak M., Rynkiewicz T. (2009) Zdrowotne uwarunkowania sprawności fizycznej kobiet w różnym wieku, *Czasopismo Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym wieku* tom 13 488 - 499
- Ogińska – Bulik, Mniszewska J., (red) (2012) Zdrowie w cyklu życia człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
- Osiński W (2003) Antropomotoryka AWF Poznań
- Osiński W. (2011) Teoria wychowania fizycznego, Wydawnictwo AWF – Poznań
- Osiński W., Antropomotoryka, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań 2003.
- Osiński W., Wielokierunkowe związki zdolności motorycznych i parametrów morfologicznych. Badania dzieci i młodzieży wielkomiejskiej z uwzględnieni poziomu stratyfikacji społecznej. Monografie, AWF, Poznań 1988.
- Osiński W., Zagadnienia motoryczności człowieka, AWF, Poznań 1991.
- Palacz J. (2012) Rola rodziny a podejmowanie aktywności ruchowej przez studentów, Wydawnictwo (Depot.ceon.pl)
- Pawłowski R., Przygotowanie młodzieży akademickiej do uczestnictwa w kulturze fizycznej, Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego, Kielce 2010.
- Pięta J., Pedagogika czasu wolnego, Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2004.
- Pilicz S. (1997) Pomiar ogólnej sprawności fizycznej, Wydawnictwo AWF Warszawa
- Pilicz S. (2000) Kierunki zmian w rozwoju fizycznym i sprawności fizycznej studentek i studentów politechniki warszawskiej [w] *Kultura fizyczna studentów w okresie transformacji szkolnictwa wyższego w Polsce*, Warszawa, Politechnika Warszawska 2000, 67 – 72
- Pilicz S. (1971) Testy sprawności fizycznej dla młodzieży Akademickiej, Warszawa INKF Płonska – Syroki B. (2021) Antropologia wiedzy, Wydawnictwo katedry etnologii i antropologii kulturowej, Uniwersytet Wrocławski
- Pruban J. (2022) Motywacje do wykonywania zdrowych nawyków aktywności fizycznej (Epozytywnaopinia.pl)
- Przybylska K., Promocja zdrowia w szkole, „Medyczna Wokanda” nr 12/2019.
- Pupek – Musielak D., Kujawska – Łuczak M., Bogdański P. (2008), Otyłość i nadwaga – epidemia XXI wieku. Przewodnik lekarski wydawca Termedia, Wydawnictwo Medyczne

- Rowniński R., Dąbrowski A. (2011) Wpływ regularnej aktywności ruchowej na sprawność i jakość życia seniorów. Wydawnictwo AWF w Warszawie
- Sienkiewicz – Dianzenza (2014) Ocena powtarzalnych wysiłków anaerobowych w grach zespołowych i sportach walk. Zeszyty naukowe WSKFiT 8: 85 – 92
- Sienkiewicz – Dianzenza E., Stupnicki R. (2009) Anaerobic resistance of soccer players. Fitness and performance journal 8: 199- 203
- Siwiński W., Rasiński R. (2014) Aktywność fizyczna jako zasadniczy cel stylu życia i zdrowia człowieka, Wydawnictwo Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
- Siwiński W. (1992). Pedagogika kultury fizycznej w zarysie. Monografia, podręczniki, skrypty, AWF Poznań.
- Siwiński W. (2000). Pedagogika kultury fizycznej w zarysie. AWF Poznań.
- Skałbani B. (2011) Diagnostyka pedagogiczna – wybrane obszary badawcze i rozwiązania praktyczne, Wydawnictwo „Impuls”, Kraków
- Słownik PWN, hasło: sport, <https://sjp.pwn.pl/sjp/sport;2523172.html>, (dostęp: 23.04.2022).
- Słupik S., Czas wolny dzieci i młodzieży, „Polityka Społeczna” nr 9/2004.
- Sokołowski M., Morfofunkcjonalne i zdrowotne charakterystyki kandydatów do służby wojskowej w korpusie oficerów i podoficerów wojsk lądowych. Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Sekcja Kultury Fizycznej w Wojsku, Warszawa 2014.
- Stupnicki R., Sienkiewicz – Dianzenza E. (2005) Classification of repeated bouts of exercise. International summer school for young researchers, lecture notes and short communications
- Szczech E., Dyzman – Sruka A., Kubiał A., Trojanowski M. Malicki J. (2014) Analiza świadomości zdrowotnych skutków palenia tytoniu wśród wybranych grup społecznych wydawnictwo problemy higieny i epidemiologii 95 (4) 871 – 829
- Szreniawa B., Zwierzchowska A., Aktywność fizyczna studentów szkół medycznych i wybrane jej uwarunkowania na tle populacji studentów innych kierunków, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu” nr 64/2019.
- Światowy G., Edukacja i promocja zdrowia w zachowaniach podmiotów rynku, [w:] Zdrowie i style życia : wyzwania ekonomiczne i społeczne, W. Nowak, K. Szalotka (red.), E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2019.
- Tatarczuk J, Wandycz A. (2018) Wielkość wskaźnika Rohrer'a w aspekcie wybranych czynności środowiskowo społecznych w: Rocznik Lubuski 44 wskaźniki zdrowia w ontogenezie człowieka. Implikacje praktyczne w medycynie, antropologii i wychowania fizycznego, Wydawnictwo Uniwersytet Zielonogórski

- Tatarczuk J. (2013) Struktura Somatyczna w ujęciu rytmów sezonowych wśród kobiet i mężczyzn Uniwersytetu Zielonogórskiego, Wydawnictwo Zdrowie i Dobrostan 2/2013
- Toczek-Werner S., Z badań nad znaczeniem aktywności rekreacyjnej dla człowieka, „Prace naukowe. Kultura fizyczna” nr 9/2001.
- Umiastowska D., Szczepanowska E. (2005) Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej wydawnictwo zeszyty naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego nr 22 108 – 142
- Umiastowska D. (2001) Sprawność fizyczna studentów uczelni szczecińskich, Wydawnictwo zeszyty naukowe nr 18 (325) 29 – 43
- USTAWA z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz.U. 1996 Nr 25 poz. 113).
Walentukiewicz A, Łysak A, Wilk B., Zachowania zdrowotne studentek pielęgniarstwa, „Problemy Pielęgniarstwa” nr 4/2013.
- Wantuch K. (2020) Wpływy regularnej aktywności fizycznej na przebieg cyklu menstruacyjnego kobiet w wieku rozrodczym, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- Winiarski R. (1989) Wstęp do teorii rekreacji ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej. AWF Kraków
- WHO (2016) Physical Activity. What is physical activity.
- WHO, Global recommendations on physical activity for health, World Health Organization, Genewa 2010.
- WHO, Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report), World Health Organization, Genewa 2004.
- Zabolotna O. i in., Sport jako element kultury, a edukacja zdrowotna, „Rehabilitation and Recreation” nr 4/2019.

WYKAZ TABEL ZAWARTYCH W TEKŚCIE PRAC

Tab. 1. Sprawność młodego dorosłego (Brzezińska 2005).....	46
Tab. 2. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla grupy wiekowej 18-64 lat.....	55
Tab. 3. Charakterystyka liczbowa badanych studentów	64
Tab. 4 Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej studentów w ciągu tygodnia przez studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego	166
Tab. 5 Czas trwania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia przez studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego	167
Tab. 6 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego	167
Tab. 7 Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentki.....	168
Tab. 8 Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez studentów.....	169
Tab. 9 Rekreacyjne formy uprawianej aktywności fizycznej w okresie wiosna – jesień przez studentki.	170
Tab. 10 Formy uprawianej aktywności fizycznej w okresie wiosna – jesień przez studentów	170
Tab. 11 Formy uprawianej aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentki	171
Tab. 12 Rodzaj uprawianej aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentów.....	171
Tab. 13 Analiza form uprawianej aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki.....	172
Tab. 14 Analiza form uprawianej aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów.....	172
Tab. 15 Odsetek palących z poszczególnych wydziałów	173
Tab. 16 Wskaźnik BMI wśród badanych z uwzględnieniem płci i uczelni	174
Tab. 17 Poziom aktywności fizycznej badanych studentów z uwzględnieniem płci i uczelni.....	175

WYKAZ TABEL Z DANymi SZCZEGÓLOWymi DOTYCZĄCYCH WYKRESÓW ZAWARTYCH W TEKŚCIE PRACY

Tab. 1 Charakterystyka liczbowa masy ciała kobiet z poszczególnych Wydziałów	206
Tab. 2 Charakterystyka liczbowa wysokości ciała kobiet z poszczególnych Wydziałów	206
Tab. 3 Charakterystyka liczbowa obwodu talii kobiet z poszczególnych Wydziałów	206
Tab. 4 Charakterystyka liczbowa obwodu bioder kobiet z poszczególnych Wydziałów	207
Tab. 5 Charakterystyka liczbowa obwodu uda kobiet z poszczególnych Wydziałów	207
Tab. 6 Charakterystyka liczbowa masy ciała mężczyzn z poszczególnych Wydziałów	207
Tab. 7 Charakterystyka liczbowa wysokości ciała mężczyzn z poszczególnych Wydziałów	208
Tab. 8 Charakterystyka liczbowa obwodu talii mężczyzn z poszczególnych Wydziałów	208
Tab. 9 Charakterystyka liczbowa obwodu bioder mężczyzn z poszczególnych Wydziałów	208
Tab. 10 Charakterystyka liczbowa obwodu uda mężczyzn z poszczególnych Wydziałów	208
Tab. 11 Charakterystyka liczbowa masy ciała kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	209
Tab. 12 Charakterystyka liczbowa wysokości ciała kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	209
Tab. 13 Charakterystyka liczbowa obwodu talii kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	209
Tab. 14 Charakterystyka liczbowa obwodu bioder kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	209
Tab. 15 Charakterystyka liczbowa obwodu uda kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	210
Tab. 16 Charakterystyka liczbowa masy ciała mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	210
Tab. 17 Charakterystyka liczbowa wysokości ciała mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	210
Tab. 18 Charakterystyka liczbowa obwodu talii mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	210
Tab. 19 Charakterystyka liczbowa obwodu bioder mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	211

Tab. 20 Charakterystyka liczbowa obwodu uda mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	211
Tab. 21 Istotność różnic między średnimi masy ciała kobiet z poszczególnych Wydziałów	211
Tab. 22 Istotność różnic między średnimi wysokościami ciała kobiet z poszczególnych Wydziałów.....	212
Tab. 23 Istotność różnic między średnimi obwodu talii kobiet z poszczególnych Wydziałów.....	212
Tab. 24 Istotność różnic między średnimi obwód bioder kobiet z poszczególnych Wydziałów.....	213
Tab. 25 Istotność różnic między średnimi obwód uda kobiet z poszczególnych Wydziałów.....	213
Tab. 26 Istotność różnic między średnimi masy ciała studentek	213
Tab. 27 Istotność różnic między średnimi wysokościami ciała studentek	214
Tab. 28 Istotność różnic między średnimi obwodu talii kobiet.....	214
Tab. 29 Istotność różnic między średnimi obwodu bioder kobiet	214
Tab. 30 Istotność różnic między średnimi masy ciała studentek	214
Tab. 31 Istotność różnic między średnimi masy ciała studentów z poszczególnych Wydziałów.....	215
Tab. 32 Istotność różnic między średnimi wysokościami ciała studentów z poszczególnych Wydziałów.....	215
Tab. 33 Istotność różnic między średnimi obwodu talii mężczyzn z poszczególnych Wydziałów.....	215
Tab. 34 Istotność różnic między średnimi obwodu bioder mężczyzn z poszczególnych Wydziałów.....	216
Tab. 35 Istotność różnic między średnimi obwodu uda mężczyzn z poszczególnych Wydziałów.....	216
Tab. 36 Istotność różnic między średnimi masy ciała mężczyzn.....	216
Tab. 37 Istotność różnic między średnimi wysokościami ciała mężczyzn	216
Tab. 38 Istotność różnic między średnimi obwodu talii mężczyzn.....	217
Tab. 39 Istotność różnic między średnimi obwodu bioder mężczyzn	217
Tab. 40 Istotność różnic między średnimi obwodu uda mężczyzn	217
Tab. 41 Wskaźnik Rothera u studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów	217
Tab. 42 Wskaźnik Rothera u studentek i studentów w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	218
Tab. 43 Wskaźnik Škerlj'a u studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów	218
Tab. 44 Wskaźnik Škerlj'a u studentek i studentów w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	219
Tab. 45 Wskaźnik BMI u studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów	219
Tab. 46 Wskaźnik BMI u studentek i studentów w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	220
Tab. 47 Wskaźnik WHR studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów	220
Tab. 48 Wskaźnik WHR u studentek i studentów w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego	221

Tab. 49 Średnie arytmetyczne zwinności uzyskane przez studentki i studentów z poszczególnych Wydziałów.....	221
Tab. 50 Średnie arytmetyczne mocy uzyskane przez studentki i studentów z poszczególnych Wydziałów.....	221
Tab. 51 Średnie arytmetyczne siły uzyskane przez kobiety i mężczyzn z poszczególnych Wydziałów.....	222
Tab. 52 Średnie arytmetyczne zwinności uzyskane przez kobiety i mężczyzn z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego	222
Tab. 53 Średnie arytmetyczne mocy uzyskane przez kobiety i mężczyzn z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego	222
Tab. 54 Średnie arytmetyczne siły uzyskane przez kobiety i mężczyzn z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego	223
Tab. 55 Istotność różnic między średnimi biegu I kobiet.....	223
Tab. 56 Istotność różnic między średnimi biegu II kobiet	223
Tab. 57 Istotność różnic między średnimi skoku I kobiet.....	224
Tab. 58 Istotność różnic między średnimi skoku II kobiet	224
Tab. 59 Istotność różnic między średnimi rzutu I kobiet	224
Tab. 60 Istotność różnic między średnimi rzutu II kobiet.....	225
Tab. 61 Istotność różnic między średnimi biegu I kobiet.....	225
Tab. 62 Istotność różnic między średnimi biegu II kobiet	225
Tab. 63 Istotność różnic między średnimi skoku I (B I) kobiet	226
Tab. 64 Istotność różnic między średnimi skoku II (B II) kobiet	226
Tab. 65 Istotność różnic między średnimi rzutu I (B I) kobiet	226
Tab. 66 Istotność różnic między średnimi rzutu II (B II) kobiet.....	226
Tab. 67 Istotność różnic między średnimi biegu I (B I) mężczyzn	228
Tab. 68 Istotność różnic między średnimi biegu II (B II) mężczyzn	227
Tab. 69 Istotność różnic między średnimi skoku I (B I) mężczyzn	227
Tab. 70 Istotność różnic między średnimi skoku II (B II) mężczyzn	228
Tab. 71 Istotność różnic między średnimi rzutu I (B I) mężczyzn	228
Tab. 72 Istotność różnic między średnimi rzutu II (B II) mężczyzn.....	228
Tab. 73 Istotność różnic między średnimi biegu I (B I) mężczyzn	229
Tab. 74 Istotność różnic między średnimi biegu II (B II) mężczyzn	229
Tab. 75 Istotność różnic między średnimi skoku I (S I) mężczyzn.....	229
Tab. 76 Istotność różnic między średnimi skoku II (S II) mężczyzn.....	229
Tab. 77 Istotność różnic między średnimi rzutu I (B I) mężczyzn.....	230
Tab. 78 Istotność różnic między średnimi rzutu II (B II) mężczyzn.....	231
Tab. 79 Maksymalna praca anaerobowa studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów.....	230
Tab. 80 Maksymalna praca anaerobowa kobiet w zależności od wyboru zajęć.....	231
Tab. 81 Pochodzenie badanej młodzieży z poszczególnych Wydziałów	231
Tab. 82 Pochodzenie badanej młodzieży a wybór zajęć z wychowania fizycznego	231
Tab. 83 Poziom wykształcenia matek badanej młodzieży z poszczególnych Wydziałów.....	232

Tab. 84 Poziom wykształcenia matek badanej młodzieży a wybór zajęć z wychowania fizycznego	232
Tab. 85 Poziom wykształcenia ojców badanej młodzieży z poszczególnych Wydziałów	233
Tab. 86 Poziom wykształcenia ojców badanej młodzieży a wybór zajęć z wychowania fizycznego	233
Tab. 87 Liczba rodzeństwa badanej młodzieży.....	234
Tab. 88 Liczba rodzeństwa badanej młodzieży a wybór zajęć z wychowania fizycznego	234
Tab. 89 Wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	235
Tab. 90 Udział młodzieży z poszczególnych Wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych	236
Tab. 91 Udział młodzieży z poszczególnych Wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych	236
Tab. 92 Przyczyny nie uprawiania sportu przez młodzież z poszczególnych Wydziałów	236
Tab. 93 Przyczyny nie uprawiania sportu przez młodzież a wybór zajęć z wychowania fizycznego	237
Tab. 94 Czy czas wolny przeznaczasz na uprawianie sportu.....	237
Tab. 95 Czy czas wolny przeznaczasz na uprawianie sportu.....	237
Tab. 96 Czy rodzice uprawiają bądź uprawiali sport?	238
Tab. 97 Czy rodzice uprawiają bądź uprawiali sport?	238
Tab. 98 Osoby motywując młodzież z poszczególnych Wydziałów do podejmowania aktywności fizycznej.....	239
Tab. 99 Osoby motywując młodzież z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego do podejmowania aktywności fizycznej.....	239
Tab. 100 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów.....	240
Tab. 101 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów.....	240
Tab. 102 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego	242
Tab. 103 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego	241
Tab. 104 Czy palisz papierosy?	241
Tab. 105 Czy palisz papierosy?	242
Tab. 106 Postulowany przez studentów czas trwania zajęć z wychowania fizycznego	243
Tab. 107 Postulowany przez studentów czas trwania zajęć z wychowania fizycznego	243
Tab. 108 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie wiosenno-jesiennym przez kobiety.....	244
Tab. 109 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie wiosenno-jesiennym przez mężczyzn.....	244

Tab. 110 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie wiosenno-jesiennym przez kobiety.....	245
Tab. 111 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie wiosenno-jesiennym przez mężczyzn.....	245
Tab. 112 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym przez studentki.....	246
Tab. 113 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym przez studentów.....	246
Tab. 114 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym przez studentki.....	246
Tab. 115 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym przez studentów.....	247
Tab. 116 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno-jesiennym.....	247
Tab. 117 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno-jesiennym.....	247
Tab. 118 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych zajęć wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym.....	248
Tab. 119 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych zajęć wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym.....	248
Tab. 120 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie letnim przez kobiety z poszczególnych Wydziałów.....	249
Tab. 121 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie letnim przez mężczyzn z poszczególnych Wydziałów.....	249
Tab. 122 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie letnim przez kobiety w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego.....	250
Tab. 123 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie letnim przez mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego.....	250
Tab. 124 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki.....	251
Tab. 125 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów.....	251
Tab. 126 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki.....	251
Tab. 127 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów.....	252
Tab. 128 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim.....	252
Tab. 129 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim.....	252

Tab. 130 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki	253
Tab. 131 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów	253
Tab. 132 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie zimowym przez kobiety z poszczególnych Wydziałów.....	254
Tab. 133 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie zimowym przez mężczyzn z poszczególnych Wydziałów.....	254
Tab. 134 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie zimowym przez kobiety w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego.....	255
Tab. 135 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie zimowym przez mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego.....	255
Tab. 136 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentki z poszczególnych Wydziałów	256
Tab. 137 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentów z poszczególnych Wydziałów	256
Tab. 138 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego	256
Tab. 139 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego	257
Tab. 140 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym.....	257
Tab. 141 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym	257
Tab. 142 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych zajęć wychowania fizycznego w okresie zimowym.....	258
Tab. 143 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych zajęć wychowania fizycznego w okresie zimowym.....	258

WYKAZ WYKRESÓW

Ryc. 1 Miejsce zamieszkania studentek, z poszczególnych Wydziałów	70
Ryc. 2 Miejsce zamieszkania studentów, z poszczególnych Wydziałów	71
Ryc. 3 Miejsce zamieszkania studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego	71
Ryc. 4 Miejsce zamieszkania studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego	71
Ryc. 5 Wykształcenie matek studentek z poszczególnych Wydziałów	72
Ryc. 6 Wykształcenie matek studentów z poszczególnych Wydziałów	72
Ryc. 7 Wykształcenie matek studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego	73
Ryc. 8 Wykształcenie matek studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego	73
Ryc. 9 Wykształcenie ojców studentek z poszczególnych Wydziałów	74
Ryc. 10 Wykształcenie ojców studentów z poszczególnych Wydziałów	74
Ryc. 11 Wykształcenie ojców studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego	75
Ryc. 12 Wykształcenie ojców studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego	75
Ryc. 13 Liczba rodzeństwa studentek z poszczególnych Wydziałów	76
Ryc. 14 Liczba rodzeństwa studentów z poszczególnych Wydziałów	76
Ryc. 15 Liczba rodzeństwa studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego	77
Ryc. 16 Liczba rodzeństwa studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego	77
Ryc. 17 Wybór zajęć z wychowania fizycznego przez studentki	78
Ryc. 18 Wybór zajęć z wychowania fizycznego przez studentów	78
Ryc. 19 Udział studentek z poszczególnych Wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych	79
Ryc. 20 Udział studentów z poszczególnych Wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych	80
Ryc. 21 Udział studentek w dodatkowych zajęciach sportowych a wybór zajęć z wychowania fizycznego	80
Ryc. 22 Udział studentów w dodatkowych zajęciach sportowych a wybór zajęć z wychowania fizycznego	81
Ryc. 23 Dlaczego studentki z poszczególnych Wydziałów nie uprawiają sportu?	81
Ryc. 24 Dlaczego studenci z poszczególnych Wydziałów nie uprawiają sportu?	82
Ryc. 25 Dlaczego studentki z poszczególnych grup zajęć z wychowania fizycznego nie uprawiają sportu?	82
Ryc. 26 Dlaczego studenci z poszczególnych grup zajęć z wychowania fizycznego nie uprawiają sportu?	83
Ryc. 27 Czy czas wolny studentki z poszczególnych Wydziałów poświęcają na uprawianie ćwiczeń fizycznych?	83
Ryc. 28 Czy czas wolny studenci z poszczególnych Wydziałów poświęcają na uprawianie ćwiczeń fizycznych?	84
Ryc. 29 Czy czas wolny studentki z poszczególnych grup zajęć z wychowania fizycznego poświęcają na uprawianie ćwiczeń fizycznych?	84
Ryc. 30 Czy czas wolny studenci z poszczególnych grup zajęć z wychowania fizycznego poświęcają na uprawianie ćwiczeń fizycznych?	85
Ryc. 31 Aktywność sportowa rodziców studentek z poszczególnych Wydziałów	86

Ryc. 32 Aktywność sportowa rodziców studentów z poszczególnych Wydziałów	86
Ryc. 33 Aktywność sportowa rodziców studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego	87
Ryc. 34 Aktywność sportowa rodziców studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego	87
Ryc. 35 Osoby motywujące studentki z poszczególnych Wydziałów do podejmowania aktywności fizycznej	88
Ryc. 36 Osoby motywujące studentów z poszczególnych Wydziałów do podejmowania aktywności fizycznej	88
Ryc. 37 Osoby motywujące studentki z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego do podejmowania aktywności fizycznej	89
Ryc. 38 Osoby motywujące studentów z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego do podejmowania aktywności fizycznej	89
Ryc. 39 Powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów	90
Ryc. 40 Powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów	90
Ryc. 41 Powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentki a wybór zajęć z wychowania fizycznego	91
Ryc. 42 Powód podejmowania aktywności fizycznej przez studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego	91
Ryc. 43 Odsetek palących studentek z poszczególnych Wydziałów	92
Ryc. 44 Odsetek palących studentów z poszczególnych Wydziałów	92
Ryc. 45 Odsetek palących studentek w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego	93
Ryc. 46 Odsetek palących studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego	93
Ryc. 47 Postulowany okres trwania zajęć z wychowania fizycznego przez studentki z poszczególnych Wydziałów	94
Ryc. 48 Postulowany okres trwania zajęć z wychowania fizycznego przez studentów z poszczególnych Wydziałów	94
Ryc. 49 Postulowany okres trwania zajęć z wychowania fizycznego przez studentki w wybranych formach zajęć	95
Ryc. 50 Postulowany okres trwania zajęć z wychowania fizycznego przez studentów w wybranych formach zajęć	95
Ryc. 51 Rodzaje aktywności fizycznej studentek z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosny i jesieni	97
Ryc. 52 Rodzaje aktywności fizycznej studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosny i jesieni	97
Ryc. 53 Rodzaje aktywności fizycznej studentek w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno – jesiennym	98
Ryc. 54 Rodzaje aktywności fizycznej studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym	98

Ryc. 55	Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno – jesiennym	99
Ryc. 56	Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno – jesiennym	99
Ryc. 57	Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno – jesiennym	100
Ryc. 58	Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno – jesiennym	100
Ryc. 59	Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno-jesiennym.	102
Ryc. 60	Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno-jesiennym	102
Ryc. 61	Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym	103
Ryc. 62	Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym	104
Ryc. 63	Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim.....	104
Ryc. 64	Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim.....	105
Ryc. 65	Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim	105
Ryc. 66	Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim	106
Ryc. 67	Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim.....	106
Ryc. 68	Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim.....	107
Ryc. 69	Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim	107
Ryc. 70	Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim	108
Ryc. 71	Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim.....	108
Ryc. 72	Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim.....	109
Ryc. 73	Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim	109
Ryc. 74	Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie letnim	110

Ryc. 75 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym.....	110
Ryc. 76 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym.....	111
Ryc. 77 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym	111
Ryc. 78 Rodzaj aktywności fizycznej uprawiany przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym	112
Ryc. 79 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym.....	112
Ryc. 80 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym.....	113
Ryc. 81 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym	113
Ryc. 82 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym	114
Ryc. 83 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym.....	114
Ryc. 84 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym.....	115
Ryc. 85 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentki w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym	115
Ryc. 86 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej przez studentów w wybranych formach zajęć z wychowania fizycznego w okresie zimowym	116
Ryc. 87 Graficzny obraz średnich masy ciała u studentek z poszczególnych Wydziałów	117
Ryc. 88 Graficzny obraz średnich masy ciała u studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	118
Ryc. 89 Graficzny obraz średnich wysokości ciała u studentek z poszczególnych Wydziałów	118
Ryc. 90 Graficzny obraz średnich wysokości ciała u studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	119
Ryc. 91 Graficzny obraz średnich obwodu talii u studentek z poszczególnych Wydziałów	119
Ryc. 92 Graficzny obraz średnich obwodu talii u studentek, a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	120
Ryc. 93 Graficzny obraz średnich obwodu bioder u studentek z poszczególnych Wydziałów	120
Ryc. 94 Graficzny obraz średnich obwodu bioder u studentek, a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	121

Ryc. 95 Graficzny obraz średnich obwodu uda u studentek z poszczególnych Wydziałów.....	121
Ryc. 96 Graficzny obraz średnich obwodu uda u studentek, a wybór zajęć z wychowania fizycznego	122
Ryc.97 Graficzny obraz średnich masy ciała u studentów z poszczególnych Wydziałów.....	122
Ryc. 98 Graficzny obraz średnich masy ciała u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego	123
Ryc. 99 Graficzny obraz średnich wysokości ciała u studentów z poszczególnych Wydziałów.....	123
Ryc. 100 Graficzny obraz średnich wysokości ciała u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego	124
Ryc. 101 Graficzny obraz średnich obwodu talii u studentów z poszczególnych Wydziałów.....	124
Ryc. 102 Graficzny obraz średnich obwodu talii u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego	125
Ryc. 103 Graficzny obraz średnich obwodu bioder u studentów z poszczególnych Wydziałów.....	125
Ryc. 104 Graficzny obraz średnich obwodu bioder u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego	126
Ryc. 105 Graficzny obraz średnich obwodu uda u studentów z poszczególnych Wydziałów.....	126
Ryc. 106 Graficzny obraz średnich obwodu uda u studentów, a wybór zajęć z wychowania fizycznego	127
Ryc. 107 Rozkład częstości typów budowy ciała studentek z poszczególnych Wydziałów.....	128
Ryc. 108 Rozkład częstości typów budowy ciała studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego	128
Ryc. 109 Rozkład częstości typów budowy ciała studentów z poszczególnych Wydziałów.....	129
Ryc. 110 Rozkład częstości typów budowy ciała studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego	129
Ryc. 111 Rozkład częstość tęgości u studentek z poszczególnych Wydziałów	130
Ryc.112 Rozkład częstości tęgości u studentek a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	130
Ryc. 113 Rozkład częstości tęgości ciała studentów z poszczególnych Wydziałów	131
Ryc. 114 Rozkład częstości tęgości ciała studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	131
Ryc. 115 Typ szczupłości badanych kobiet z poszczególnych Wydziałów według kategorii wskaźnika BMI.....	132
Ryc. 116 Typ szczupłości badanych kobiet a wybór zajęć z wychowania fizycznego według kategorii BMI.....	133
Ryc. 117 Typ szczupłości badanych mężczyzn z poszczególnych Wydziałów według kategorii wskaźnika BMI.....	133

Ryc. 118 Typ szczupłości badanych mężczyzn a wybór zajęć z wychowania fizycznego według kategorii wskaźnika BMI.....	134
Ryc. 119 Graficzny obraz średnich wartości wskaźnika WHR u kobiet z poszczególnych Wydziałów.....	135
Ryc. 120 Graficzny obraz średnich wartości wskaźnika WHR u kobiet a wybór zajęć z wychowania fizycznego	135
Ryc. 121 Graficzny obraz średnich wartości wskaźnika WHR u mężczyzn z poszczególnych Wydziałów.....	136
Ryc. 122 Graficzny obraz średnich wartości wskaźnika WHR u mężczyzn a wybór zajęć z wychowania fizycznego	136
Ryc. 123 Średnie wartości zwinności uzyskane przez studentki z poszczególnych Wydziałów	138
Ryc. 124 Średnie wartości zwinności uzyskane przez studentów z poszczególnych Wydziałów	139
Ryc. 125 Średnie wartości mocy uzyskane przez studentki z poszczególnych Wydziałów	140
Ryc. 126 Średnie wartości mocy uzyskane przez studentów z poszczególnych Wydziałów	140
Ryc. 127 Średnie wartości siły uzyskane przez studentki z poszczególnych Wydziałów	141
Ryc. 128 Średnie wartości siły uzyskane przez studentów z poszczególnych Wydziałów	142
Ryc. 129 Średnie wartości zwinności uzyskane przez studentki a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	143
Ryc. 130 Średnie wartości zwinności uzyskane przez studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	143
Ryc. 131 Średnie wartości mocy uzyskane przez studentki a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	144
Ryc. 132 Średnie wartości mocy uzyskane przez studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	145
Ryc. 133 Średnie wartości siły uzyskane przez studentki a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	145
Ryc. 134 Średnie wartości siły uzyskane przez studentów a wybór zajęć z wychowania fizycznego.....	146
Ryc. 135 Graficzny obraz średnich wartości MPA u studentek.....	147
Ryc. 136 Graficzny obraz średnich wartości MPA u studentek.....	147
Ryc. 137 Graficzny obraz średnich wartości MPA u studentów.....	148
Ryc. 138 Graficzny obraz średnich wartości MPA u studentów.....	148
Ryc. 139 Poziom aktywności fizycznej z podziałem na płeć studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej.....	165
Ryc. 140 Zakres czasu wolnego, którym dysponują badani (z uwzględnieniem płci).....	166
Ryc. 141 Częstość podejmowania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia	175
Ryc. 142 Uczestnictwo studentów w różnych zajęciach aktywności fizycznej.....	175

ANEKS

Streszczenie pracy w języku polskim

Praca doktorska pt. „Determinanty wyboru zajęć z wychowania fizycznego oraz wolnoczasowa aktywność fizyczna studentów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu” koncentruje się na analizie czynników wpływających na aktywność fizyczną studentów oraz ich decyzje dotyczące zajęć wychowania fizycznego. Rozdział pierwszy wprowadza problematykę i definiuje cel naukowy pracy, którym jest zbadanie motywacji studentów, barier ograniczających ich uczestnictwo oraz preferencji związanych z formami aktywności fizycznej. Rozdział drugi przedstawia teoretyczne podstawy badań, omawiając zagadnienia kultury fizycznej, uwarunkowania motoryczności człowieka oraz wpływ czynników genetycznych i środowiskowych. Trzeci rozdział obejmuje przegląd literatury, analizując istniejący stan wiedzy w zakresie motywacji, barier i czynników społecznych wpływających na aktywność fizyczną studentów. Rozdział czwarty dotyczy metodologii badań, opisując plan badawczy, narzędzia, próbę badawczą i sposób analizy danych. W części badawczej, której wyniki przedstawiono w rozdziale piątym, przeprowadzono ankiety i wywiady wśród studentów. Wyniki wskazują, że głównymi motywacjami są dbałość o zdrowie, poprawa kondycji i integracja społeczna, a główne bariery to brak czasu i ograniczony dostęp do infrastruktury sportowej. Wnioski z pracy, zawarte w rozdziale szóstym, sugerują rekomendacje dla uczelni dotyczące strategii promowania zdrowego stylu życia wśród studentów.

Streszczenie pracy w języku angielskim

The doctoral dissertation titled “Determinants of Physical Education Class Choices and Leisure Physical Activity Among Students of Adam Mickiewicz University in Poznań” focuses on analyzing factors influencing students’ physical activity and their decisions regarding physical education (PE) classes. The first chapter introduces the research problem and defines the study’s objective: to examine students’ motivations, barriers limiting participation, and preferences regarding forms of physical activity. Chapter two presents the theoretical foundations of the research, discussing physical culture, determinants of human motor skills, and the influence of genetic and environmental factors. The third chapter contains a literature review, analyzing the existing knowledge on motivation, barriers, and social factors impacting students’ physical activity. Chapter four addresses research methodology, outlining the research plan, tools, sample, and data analysis methods. In the research section, presented in chapter five, surveys and interviews were conducted with students. The findings indicate that primary motivations are health, fitness improvement, and social integration, while the main barriers are time constraints and limited access to sports facilities. The conclusions, included in chapter six, suggest recommendations for the university regarding strategies to promote a healthy lifestyle among students.

**Załącznik nr 1 – Tabele z danymi szczegółowymi dotyczącymi wykresów
zawartych w tekście pracy**

Tab. 1 Charakterystyka liczbowa masy ciała kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	45	75	57,56	7,60	1,13	0,80	13,20
Wydział Prawa i Administracji	42	90	57,92	7,82	0,47	0,33	13,50
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	40	73	56,60	8,36	1,67	1,18	14,77
Wydział Anglistyki	43	78	56,83	6,99	1,18	0,83	12,30
Wydział Chemii	43	82	57,15	7,66	0,76	0,53	13,40
Wydział Fizyki	46	85	59,44	8,88	1,48	1,04	14,94
Wydział Historii	49	76	57,58	7,35	1,26	0,89	12,76

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 2 Charakterystyka liczbowa wysokości ciała kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	145	185	163	6,87	1,02	0,72	4,21
Wydział Prawa i Administracji	154	182	166,95	5,18	0,31	0,22	3,10
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	150	175	165,24	5,26	1,05	0,74	3,18
Wydział Anglistyki	158	178	165,60	4,80	0,81	0,57	2,90
Wydział Chemii	152	184	166,45	6,18	0,61	0,43	3,71
Wydział Fizyki	159	184	167,47	5,98	0,83	0,58	3,57
Wydział Historii	156	176	165,79	4,33	0,73	0,52	2,61

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 3 Charakterystyka liczbowa obwodu talii kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	55	97	70,42	8,11	1,21	0,85	11,52
Wydział Prawa i Administracji	48	96	71,71	7,38	0,44	0,31	10,29
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	60	82	70,40	6,01	1,20	0,85	8,54
Wydział Anglistyki	62	90	70,09	6,09	1,03	0,72	8,69
Wydział Chemii	50	100	70,74	8,35	0,83	0,58	11,80
Wydział Fizyki	65	99	74,39	8,36	1,39	0,98	11,24
Wydział Historii	60	98	71,29	8,40	1,44	1,01	11,78

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 4 Charakterystyka liczbowa obwodu bioder kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	65	107	89,67	7,43	1,10	0,78	8,29
Wydział Prawa i Administracji	65	122	94,30	7,48	0,45	0,32	7,93
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	80	108	96,16	6,69	1,33	0,94	6,96
Wydział Anglistyki	77	117	95,69	6,08	1,02	0,72	6,35
Wydział Chemii	76	112	95,52	7,48	0,74	0,52	7,83
Wydział Fizyki	82	123	98,72	8,34	1,39	0,98	8,45
Wydział Historii	77	110	94,41	6,61	1,13	0,80	7,00

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 5 Charakterystyka liczbowa obwodu uda kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	47	60	51,69	3,33	0,49	0,35	6,44
Wydział Prawa i Administracji	42	97	54,42	7,00	0,42	0,30	12,86
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	48	72	56,24	5,91	1,18	0,83	10,51
Wydział Anglistyki	48	83	56,17	6,26	1,05	0,74	11,14
Wydział Chemii	44	68	55,21	5,17	0,51	0,36	9,36
Wydział Fizyki	48	76	57,14	6,45	1,07	0,76	11,29
Wydział Historii	45	70	55,15	7,31	1,21	0,88	13,25

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 6 Charakterystyka liczbowa masy ciała mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	56	110	74,13	11,17	1,74	1,23	15,07
Wydział Prawa i Administracji	53	125	74,63	10,82	0,89	0,63	14,50
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	58	102	73,67	10,00	1,28	0,90	13,57
Wydział Anglistyki	56	166	73,22	10,47	1,63	1,15	14,30
Wydział Chemii	64	105	82,44	12,04	3,01	2,13	14,60
Wydział Fizyki	52	110	74,76	12,11	1,37	0,97	16,20

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 7 Charakterystyka liczbowa wysokości ciała mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	161	195	179,68	6,77	1,05	0,74	3,77
Wydział Prawa i Administracji	166	196	180,50	5,67	0,47	0,33	3,14
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	158	204	180,30	7,59	0,97	0,68	4,21
Wydział Anglistyki	166	190	180,80	5,30	0,82	0,58	2,93
Wydział Chemii	173	191	181,69	4,60	1,15	0,81	2,53
Wydział Fizyki	161	195	178,97	6,87	0,77	0,55	3,84

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 8 Charakterystyka liczbowa obwodu talii mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	60	100	83,65	8,27	1,29	0,91	9,89
Wydział Prawa i Administracji	50	113	83,15	9,52	0,79	0,55	11,45
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	56	130	80,43	9,13	1,16	0,82	11,35
Wydział Anglistyki	69	112	82,56	8,46	1,32	0,93	10,25
Wydział Chemii	74	102	86,19	8,45	2,11	1,49	9,80
Wydział Fizyki	60	109	83,91	8,85	1,00	0,70	10,55

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 9 Charakterystyka liczbowa obwodu bioder mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	80	112	92,86	5,84	0,91	0,64	6,29
Wydział Prawa i Administracji	81	120	98,07	6,91	0,57	0,40	7,05
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	80	112	95,38	5,15	0,65	0,46	5,40
Wydział Anglistyki	78	116	94,37	7,45	1,16	0,82	7,89
Wydział Chemii	84	112	100,69	6,90	1,72	1,22	6,85
Wydział Fizyki	77	119	95,46	7,57	0,85	0,60	7,93

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 10 Charakterystyka liczbowa obwodu uda mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Wydział Biologii	41	85	55,34	6,41	1,00	0,70	11,58
Wydział Prawa i Administracji	34	92	58,22	7,54	0,62	0,44	12,95
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	45	72	54,77	5,37	0,68	0,48	9,80
Wydział Anglistyki	47	72	55,37	5,21	0,81	0,57	9,41
Wydział Chemii	51	95	60,31	10,81	2,70	1,91	17,92
Wydział Fizyki	41	85	56,14	6,63	0,75	0,53	11,81

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 11 Charakterystyka liczbowa masy ciała kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	51	82	60,87	6,65	0,75	0,57	10,92
Pływanie	42	90	57,49	8,03	0,75	0,53	13,97
Sporty indywidualne	45	67	56,48	5,21	1,08	0,76	9,22
Ćwiczenia siłowe	44	80	58,21	7,49	0,76	0,54	12,87
Fitness	40	84	54,80	7,33	0,46	0,32	13,38

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 12 Charakterystyka liczbowa wysokości ciała kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	150	180	167,03	5,81	0,65	0,50	3,48
Pływanie	152	184	165,78	5,49	0,51	0,36	3,31
Sporty indywidualne	158	170	165,39	3,59	0,74	0,52	2,17
Ćwiczenia siłowe	158	184	166,99	5,41	0,56	0,39	3,24
Fitness	150	182	164,50	6,17	0,39	0,27	3,75

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 13 Charakterystyka liczbowa obwodu talii kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	60	94	72,67	7,22	0,81	0,62	9,94
Pływanie	50	100	71,39	8,51	0,80	0,56	11,92
Sporty indywidualne	59	77	70,00	4,77	0,99	0,70	6,81
Ćwiczenia siłowe	58	99	71,22	7,61	0,77	0,54	10,69
Fitness	48	98	71,39	7,61	0,48	0,34	10,66

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 14 Charakterystyka liczbowa obwodu bioder kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	53	100	94,31	8,66	0,98	0,74	9,18
Pływanie	70	121	95,98	8,06	0,76	0,53	8,40
Sporty indywidualne	80	100	91,48	4,75	0,99	0,70	5,19
Ćwiczenia siłowe	75	123	94,75	7,81	0,79	0,56	8,24
Fitness	72	122	95,53	7,14	0,45	0,32	7,47

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 15 Charakterystyka liczbowa obwodu uda kobiet w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	28	70	53,76	6,24	0,70	0,53	11,61
Pływanie	44	87	54,46	5,76	0,54	0,38	10,58
Sporty indywidualne	48	65	55,57	5,85	1,22	0,86	10,53
Ćwiczenia siłowe	43	95	56,51	8,82	0,90	0,63	15,61
Fitness	45	97	54,93	6,47	0,41	0,29	11,78

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 16 Charakterystyka liczbowa masy ciała mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	53	115	77,35	12,90	1,21	0,86	16,68
Pływanie	53	110	76,39	11,49	1,36	0,96	15,04
Sporty indywidualne	58	88	72,90	8,87	2,08	1,98	12,17
Ćwiczenia siłowe	52	125	75,25	11,42	0,83	0,58	15,18

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 17 Charakterystyka liczbowa wysokości ciała mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	158	195	181,00	5,97	0,56	0,39	3,30
Pływanie	167	196	180,25	6,07	0,71	0,50	3,37
Sporty indywidualne	165	185	180,10	5,54	1,75	1,23	3,08
Ćwiczenia siłowe	160	204	179,94	6,55	0,47	0,33	3,64

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 18 Charakterystyka liczbowa obwodu talii mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	70	113	82,92	8,07	0,76	0,53	9,73
Pływanie	53	105	81,52	9,69	1,15	0,81	11,89
Sporty indywidualne	73	97	84,70	7,22	2,28	1,61	8,52
Ćwiczenia siłowe	50	113	84,10	9,21	0,67	0,47	10,95

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 19 Charakterystyka liczbowa obwodu bioder mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	55	130	95,98	7,96	0,75	0,53	8,29
Pływanie	56	113	96,21	8,69	1,03	0,72	9,03
Sporty indywidualne	86	110	95,70	9,86	3,12	2,20	10,30
Ćwiczenia siłowe	73	120	96,86	7,97	0,58	0,40	8,23

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 20 Charakterystyka liczbowa obwodu uda mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Min	Max	M	s	m(M)	m(s)	V
Gry sportowe	45	98	56,31	6,64	0,62	0,44	11,79
Pływanie	40	75	57,42	6,57	0,78	0,55	11,44
Sporty indywidualne	47	68	55,80	6,46	2,04	1,44	11,58
Ćwiczenia siłowe	40	75	56,69	6,23	0,45	0,32	10,99

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 21 Istotność różnic między średnimi masy ciała kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki	Wydział Historii
Wydział Biologii	–	-0,28	1,47	0,44	0,28	-0,99	0,55
Wydział Prawa i Administracji	0,28	–	0,76	0,86	0,81	-0,98	1,07
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	-0,47	-0,76	–	-0,11	-0,3	-1,27	-0,04
Wydział Anglistyki	-0,04	-0,86	0,11	–	0,22	-1,38	0,09
Wydział Chemii	-0,28	-0,86	0,3	-0,22	–	-1,35	0,35
Wydział Fizyki	0,99	0,98	1,27	1,38	1,35	–	1,52
Wydział Historii	-0,55	-1,07	0,04	-0,09	-0,35	-1,52	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 22 Istotność różnic między średnimi wysokościami ciała kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki	Wydział Historii
Wydział Biologii	–	-1,69	-0,88	-1,06	-1,44	-1,24	-1,8
Wydział Prawa i Administracji	1,69	–	1,56	1,55	0,72	-0,59	-0,63
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	0,88	-1,56	–	0,27	-1	-1,67	-1,53
Wydział Anglistyki	1,06	-1,55	0,27	–	-1	-1,67	-1,53
Wydział Chemii	1,44	-0,72	1	1	–	-0,99	-0,94
Wydział Fizyki	1,24	0,59	1,67	1,67	0,99	–	-0,21
Wydział Historii	1,80	0,63	1,53	1,53	0,94	0,21	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 23 Istotność różnic między średnimi obwodu talii kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki	Wydział Historii
Wydział Biologii	–	-1,05	0,01	0,21	-0,023	-2,2	-0,48
Wydział Prawa i Administracji	1,05	–	1,02	1,44	1,03	-1,83	0,22
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	-0,01	-1,02	–	0,2	-0,23	-2,17	-0,48
Wydział Anglistyki	-0,21	-1,44	-0,2	–	-0,49	-2,48	-0,67
Wydział Chemii	0,23	-1,03	0,23	0,49	–	-2,25	-0,35
Wydział Fizyki	2,2	1,83	2,17	2,48	2,25	–	1,45
Wydział Historii	0,48	-0,22	0,48	0,67	0,35	1,45	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 24 Istotność różnic między średnimi obwód bioder kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki	Wydział Historii
Wydział Biologii	–	-3,44	-0,74	-3,69	-3,98	-4,81	-2,98
Wydział Prawa i Administracji	3,44	–	0,74	-1,24	-1,4	-3,02	-0,34
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	0,74	-0,47	–	-0,82	-0,79	-1,56	-0,56
Wydział Anglistyki	3,69	1,24	0,82	–	0,13	-1,75	0,64
Wydział Chemii	3,98	1,4	0,79	0,13	v	-1,75	0,64
Wydział Fizyki	4,81	3,02	1,56	1,75	1,75	–	2,25
Wydział Historii	2,98	0,34	0,56	-0,64	-0,64	-2,25	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 25 Istotność różnic między średnimi obwód uda kobiet z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki	Wydział Historii
Wydział Biologii	–	-2,82	-3,1	-3,27	-3,48	-3,94	-1,27
Wydział Prawa i Administracji	2,82	–	-1,45	-1,53	-1,18	-4,53	1,38
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	3,1	1,45	–	0,04	0,8	-0,56	2,15
Wydział Anglistyki	3,27	1,53	-0,04	–	0,82	-0,64	2,26
Wydział Chemii	3,48	1,18	-0,8	-0,82	–	-1,64	2,15
Wydział Fizyki	3,94	4,53	0,56	0,64	1,64	–	2,97
Wydział Historii	1,27	-1,38	-2,15	-2,26	-2,15	-2,97	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 26 Istotność różnic między średnimi masy ciała studentek

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Fitness
Gry sportowe	–	1,68	2,05	1,33	2,04
Pływanie	-1,68	–	0,75	-0,65	0,54
Sporty indywidualne	-2,05	-0,75	–	-1,3	-0,42
Ćwiczenia siłowe	-1,33	0,65	1,3	–	1,36
Fitness	-2,04	-0,54	0,42	-1,36	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 27 Istotność różnic między średnimi wysokości ciała studentek

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Fitness
Gry sportowe	–	0,6	0,89	0,02	0,47
Pływanie	-0,6	–	0,64	-1,33	-0,42
Sporty indywidualne	-0,84	-0,64	–	-1,71	-1,02
Ćwiczenia siłowe	-0,02	1,33	1,71	–	1,16
Fitness	-0,47	0,42	1,02	-1,16	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 28 Istotność różnic między średnimi obwodu talii kobiet

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Fitness
Gry sportowe	–	1,07	2,01	1,23	1,27
Pływanie	-1,07	–	1,09	0,15	0,00
Sporty indywidualne	-2,01	-1,09	–	-0,97	-1,26
Ćwiczenia siłowe	-1,23	-0,15	0,97	–	-0,19
Fitness	-1,27	0,00	1,26	0,19	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 29 Istotność różnic między średnimi obwodu bioder kobiet

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Fitness
Gry sportowe	–	0,92	2,74	-0,33	-1,06
Pływanie	-0,92	–	1,82	-1,38	-2,27
Sporty indywidualne	-2,74	-1,82	–	-3,43	-4,64
Ćwiczenia siłowe	0,33	1,38	3,43	–	-0,85
Fitness	1,06	2,27	4,64	0,85	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 30 Istotność różnic między średnimi masy ciała studentek

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Fitness
Gry sportowe	–	-0,75	1,77	-1,43	-1,35
Pływanie	0,75	–	2,64	-0,9	-0,69
Sporty indywidualne	-1,77	-2,64	–	-3,07	-3,28
Ćwiczenia siłowe	1,43	0,9	3,07	–	0,44
Fitness	1,35	0,69	3,28	-0,44	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 31 Istotność różnic między średnimi masy ciała studentów z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki
Wydział Biologii	–	-0,43	0,02	0,19	2,41	-0,44
Wydział Prawa i Administracji	0,43	–	0,57	0,76	-2,47	-0,08
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	-0,02	0,57	–	0,21	-2,62	-0,55
Wydział Anglistyki	-0,19	-0,76	-2,21	–	-2,67	-0,72
Wydział Chemii	2,41	2,47	2,62	2,67	–	2,3
Wydział Fizyki	0,44	0,08	0,55	0,72	-2,3	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 32 Istotność różnic między średnimi wysokości ciała studentów z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki
Wydział Biologii	–	-0,94	-0,98	-1,03	-1,53	0,31
Wydział Prawa i Administracji	0,94	–	0,19	-0,31	-1,02	1,15
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	0,98	-0,19	–	-0,4	-0,98	0,85
Wydział Anglistyki	1,03	0,31	0,4	–	-0,66	1,22
Wydział Chemii	1,53	1,02	0,98	0,66	–	1,66
Wydział Fizyki	-0,31	-1,15	-0,85	-1,22	-1,66	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 33 Istotność różnic między średnimi obwodu talii mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki
Wydział Biologii	–	0,09	1,63	0,41	-1,18	-0,39
Wydział Prawa i Administracji	-0,09	–	1,73	0,36	-1,31	-0,55
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	-1,63	-1,73	–	-1,17	-2,33	-2,16
Wydział Anglistyki	-0,41	-0,36	1,17	–	-1,45	-0,81
Wydział Chemii	1,18	1,31	2,33	1,45	–	0,97
Wydział Fizyki	0,39	0,55	2,16	0,81	-0,97	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 34 Istotność różnic między średnimi obwodu bioder mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki
Wydział Biologii	–	-3,24	-1,59	-1,11	-3,24	-1,75
Wydział Prawa i Administracji	3,24	–	2,1	2,85	-1,38	2,53
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	1,59	-2,1	–	0,62	-2,47	-0,06
Wydział Anglistyki	1,11	-2,85	-0,62	–	-2,93	-0,75
Wydział Chemii	3,24	1,38	2,47	2,93	–	2,61
Wydział Fizyki	1,75	-2,53	0,06	0,75	-2,61	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 35 Istotność różnic między średnimi obwodu uda mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Wydział Biologii	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Chemii	Wydział Fizyki
Wydział Biologii	–	-2,81	0,44	-0,09	-1,71	-0,77
Wydział Prawa i Administracji	2,81	–	3,53	2,77	-0,72	2,13
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	-0,44	-3,53	–	-0,54	-1,89	-1,29
Wydział Anglistyki	0,09	-2,77	0,54	–	-1,68	-0,7
Wydział Chemii	1,71	0,72	1,89	1,68	–	1,43
Wydział Fizyki	0,77	-2,13	1,29	0,7	-1,43	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 36 Istotność różnic między średnimi masy ciała mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe
Gry sportowe	–	-1,31	0,4	1,35
Pływanie	1,31	–	1,12	2,59
Sporty indywidualne	-0,4	-1,12	–	0,22
Ćwiczenia siłowe	-1,35	-2,59	-0,22	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 37 Istotność różnic między średnimi wysokościami ciała mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe
Gry sportowe	–	0,82	0,49	1,28
Pływanie	-0,82	–	0,08	0,33
Sporty indywidualne	-0,49	-0,08	–	0,09
Ćwiczenia siłowe	-1,28	-0,33	-0,09	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 38 Istotność różnic między średnimi obwodów talii mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe
Gry sportowe	–	1,13	-0,64	-0,84
Pływanie	-1,13	–	-1,24	-1,85
Sporty indywidualne	0,64	1,24	–	0,25
Ćwiczenia siłowe	0,84	1,85	0,25	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 39 Istotność różnic między średnimi obwodów bioder mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe
Gry sportowe	–	-0,03	0,03	-0,16
Pływanie	0,03	–	0,04	-0,11
Sporty indywidualne	-0,03	-0,04	–	-0,06
Ćwiczenia siłowe	0,16	0,11	0,06	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 40 Istotność różnic między średnimi obwodów uda mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Pływanie	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe
Gry sportowe	–	-1,11	0,24	-0,87
Pływanie	1,11	–	0,74	0,41
Sporty indywidualne	-0,24	-0,74	–	-0,58
Ćwiczenia siłowe	0,87	-0,41	0,58	–

Źródło: Opracowanie własne

Poziom istotności $p = 0,01$ Poziom istotności $p = 0,05$

Tab. 41 Wskaźnik Rothera u studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów

Typ	Studentki						Studenci					
	Leptosoma-tyczny		Pikniczny		Atletyczny		Leptosoma-tyczny		Pikniczny		Atletyczny	
Wydział	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	27	60,00	6	13,33	12	26,67	22	53,66	6	14,63	13	31,71
Wydział Prawa i Administracji	179	66,30	17	6,30	74	27,41	81	55,86	17	11,72	47	32,41
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	17	68,00	7	28,00	1	4,00	38	62,30	5	8,20	18	29,51
Wydział Anglistyki	23	65,71	2	5,71	10	28,57	28	68,29	2	4,88	11	26,83
Wydział Chemii	64	63,37	10	9,90	27	26,73	7	43,75	3	18,75	6	37,50
Wydział Fizyki	22	61,11	5	13,89	9	25,00	40	51,28	10	12,82	28	35,90
Wydział Historii	25	73,53	1	2,94	8	23,53	–	–	–	–	–	–
Ogółem	357	65,38	48	8,79	141	25,82	216	56,54	43	11,26	123	32,20

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 42 Wskaźnik Rothera u studentek i studentów w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Typ Zajęcia WF	Studentki						Studenci					
	Leptosoma- tyczny		Pikniczny		Atletyczny		Leptosoma- tyczny		Pikniczny		Atletyczny	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	39	58,21	8	11,94	20	29,85	73	65,18	13	11,61	26	23,21
Pływanie	72	64,29	6	5,36	34	30,36	33	46,48	9	12,68	29	40,85
Sporty indywidualne	15	65,22	1	4,35	7	30,43	8	80,00	0	0,00	2	20,00
Ćwiczenia siłowe	60	62,50	12	12,50	24	25,00	102	53,97	21	11,11	66	34,92
Fitness	171	68,95	21	8,47	56	22,58	–	–	–	–	–	–
Ogółem	357	65,38	48	8,79	141	25,82	216	56,54	43	11,26	123	32,20

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 43 Wskaźnik Škerlj’a u studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów

Typ Wydział	Studentki						Studenci					
	Chudy		Przeciętny		Tęgi		Chudy		Przeciętny		Tęgi	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	28	62,22	15	33,33	2	4,44	5	12,20	22	53,66	14	34,15
Wydział Prawa i Administracji	160	59,26	85	31,48	25	9,26	6	4,14	64	44,14	75	51,72
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	8	32,00	13	52,00	4	16,00	13	21,31	23	37,70	25	40,98
Wydział Anglistyki	11	31,43	20	57,14	4	11,43	4	9,76	28	68,29	9	21,95
Wydział Chemii	45	44,55	42	41,58	14	13,86	0	0,00	9	56,25	7	43,75
Wydział Fizyki	10	27,78	20	55,56	6	16,67	10	12,82	42	53,85	26	33,33
Wydział Historii	17	50,00	14	41,18	3	8,82	–	–	–	–	–	–
Ogółem	279	51,1	209	38,28	58	10,62	38	9,95	188	49,21	156	40,84

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 44 Wskaźnik Škerlj’a u studentek i studentów w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Typ	Studentki						Studenci					
	Chudy		Przeciętny		Tęgi		Chudy		Przeciętny		Tęgi	
Zajęcia WF	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	29	43,28	32	47,76	6	8,96	11	9,82	62	55,36	39	34,82
Pływanie	54	48,21	54	48,21	4	3,57	4	5,63	30	42,25	37	52,11
Sporty indywidualne	21	91,30	1	4,35	1	4,35	2	20,00	8	80,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	46	47,92	37	38,54	13	13,54	21	11,11	88	46,56	80	42,33
Fitness	117	52,02	96	34,27	35	13,71	–	–	–	–	–	–
Ogółem	279	51,1	209	38,28	58	10,62	38	9,95	188	49,21	156	40,84

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 45 Wskaźnik BMI u studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów

Studentki														
Typ	III st. szczupłości		II st. szczupłości		I st. szczupłości		Norma		I st. nadwagi		II st. nadwagi		III st. nadwagi	
Wydział	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	0	0,00	1	2,22	6	13,33	33	73,33	5	11,11	0	0,00	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	1	0,37	5	1,85	36	13,33	212	78,52	14	5,19	2	0,74	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	1	4,00	1	4,00	3	12,00	19	76,00	1	4,00	0	0,00	0	0,00
Wydział Anglistyki	0	0,00	1	2,86	4	11,43	29	82,86	1	2,86	0	0,00	0	0,00
Wydział Chemii	0	0,00	4	3,96	6	5,94	83	82,18	8	7,92	0	0,00	0	0,00
Wydział Fizyki	0	0,00	2	5,56	2	5,56	28	77,78	2	5,56	1	2,78	0	0,00
Wydział Historii	1	2,94	0	0,00	4	11,76	29	82,35	1	2,94	0	0,00	0	0,00
Ogółem	3	0,55	14	2,56	61	11,17	433	79,30	32	5,89	3	0,55	0	0,00

Studenci														
Wydział Biologii	0	0,00	0	0,00	2	4,87	29	70,74	9	21,95	1	2,44	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	0	0,00	2	1,37	4	2,75	112	77,25	22	15,18	5	3,45	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	1	1,63	0	0,00	0	0,00	48	78,69	10	16,40	2	3,28	0	0,00
Wydział Anglistyki	0	0,00	1	2,43	2	4,88	35	85,37	3	7,32	0	0,00	0	0,00
Wydział Chemii	0	0,00	1	6,25	0	0,00	10	62,5	5	31,25	0	0,00	0	0,00
Wydział Fizyki	0	0,00	0	0,00	2	2,56	56	71,79	18	23,08	2	2,57	0	0,00
Ogółem	1	0,26	4	1,05	10	2,62	290	75,92	67	17,54	10	2,62	0	0,00

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 46 Wskaźnik BMI u studentek i studentów w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Studentki												
Typ	III st. szczupłości		II st. szczupłości		I st. szczupłości		Norma		I st. nadwagi		II st. nadwagi	
Zajęcia WF	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	1	1,49	2	2,99	3	4,48	58	86,57	3	4,48	0	0,00
Pływanie	0	0,00	3	2,68	7	6,25	93	83,04	8	7,14	1	0,89
Sporty indywidualne	1	4,35	0	0,00	1	4,35	20	86,96	1	4,35	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	0	0,00	1	1,04	9	9,38	79	82,29	7	7,29	0	0,00
Fitness	1	0,40	8	3,23	41	16,53	183	73,79	13	5,24	2	0,81
Ogółem	3	0,55	14	2,56	61	11,17	433	79,30	32	5,89	3	0,55

Studenci												
Gry sportowe	0	0,00	1	0,89	1	0,89	92	82,14	14	12,50	4	3,57
Pływanie	1	1,41	0	0,00	2	2,82	50	70,42	15	21,13	3	4,23
Sporty indywidualne	0	0,00	0	0,00	2	20,00	7	70,00	1	10,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	0	0,00	3	1,59	5	2,65	141	74,60	37	19,58	3	1,59
Ogółem	1	0,26	4	1,05	10	2,62	290	75,92	67	17,54	10	2,62

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 47 Wskaźnik WHR studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów

Studentki					Studenci			
Typ	Androidalny		Gynoidalny		Androidalny		Gynoidalny	
Wydział	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	29	64,44	16	35,56	35	85,37	6	14,63
Wydział Prawa i Administracji	26	76,3	64	23,7	142	97,93	3	2,07
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	25	100,00	0	0,00	59	96,72	2	3,28
Wydział Anglistyki	33	94,29	2	5,71	38	92,68	3	7,32
Wydział Chemii	88	87,13	13	12,87	16	100,00	0	0,00
Wydział Fizyki	31	86,11	5	13,89	76	97,44	2	2,56
Wydział Historii	29	85,29	5	14,71	–	–	–	–
Ogółem	441	80,77	105	19,23	366	95,81	16	4,19

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 48 Wskaźnik WHR u studentek i studentów w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Typ Zajęcia WF	Studentki				Studenci			
	Androidalny		Gynoidalny		Androidalny		Gynoidalny	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	49	73,13	18	26,87	107	95,54	5	4,46
Pływanie	83	74,11	29	25,89	67	94,37	4	5,63
Sporty indywidualne	16	69,57	7	30,43	9	90,00	1	10,00
Ćwiczenia siłowe	82	85,42	14	14,58	183	96,83	6	3,17
Fitness	211	85,08	37	14,92	–	–	–	–
Ogółem	441	80,77	105	19,23	366	95,81	16	4,19

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 49 Średnie arytmetyczne zwinności uzyskane przez studentki i studentów z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki			Studenci		
	B I	B II	t	B I	B II	t
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	28,28	27,09	-0,20	26,12	25,79	-0,15
Wydział Anglistyki	28,97	28,79	-0,04	25,13	24,75	-0,09
Wydział Prawa i Administracji	28,81	28,39	-0,23	25,21	25,02	-0,10
Wydział Fizyki	29,37	28,75	-0,12	24,99	24,97	-0,10
Wydział Chemii	29,09	28,38	-0,24	25,96	25,74	-0,03
Wydział Biologii	28,5	28,38	0,59	26,11	25,48	-0,01
Wydział Historii	28,27	28,24	-0,01	–	–	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 50 Średnie arytmetyczne mocy uzyskane przez studentki i studentów z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki			Studenci		
	B I	B II	t	B I	B II	t
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	160,28	164	0,12	215,16	225,98	0,06
Wydział Anglistyki	149,23	154,17	1,27	217,51	224,98	0,10
Wydział Prawa i Administracji	160,36	163,44	0,32	216,52	218,31	0,41
Wydział Fizyki	159,64	159,06	0,08	213,81	214,21	0,22
Wydział Chemii	153,59	159,45	0,39	220,63	222,06	0,03
Wydział Biologii	157,22	165,42	0,34	210,24	212,17	0,02
Wydział Historii	161,66	159,25	-0,08	–	–	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 51 Średnie arytmetyczne siły uzyskane przez kobiety i mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki			Studenci		
	B I	B II	t	B I	B II	t
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	521,20	583,60	0,66	880,82	938,36	0,34
Wydział Anglistyki	592,00	599,71	0,09	869,02	893,90	0,41
Wydział Prawa i Administracji	588,28	609,93	0,62	839,00	866,97	0,54
Wydział Fizyki	608,06	628,75	0,21	852,05	881,54	0,19
Wydział Chemii	597,03	598,42	0,02	925,63	960,63	0,15
Wydział Biologii	572,22	594,00	0,26	831,24	873,41	0,31
Wydział Historii	610,00	609,06	-0,01	–	–	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 52 Średnie arytmetyczne zwinności uzyskane przez kobiety i mężczyzn z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki			Studenci		
	B I	B II	t	B I	B II	t
Gry sportowe	27,43	27,98	0,04	24,71	24,71	0,00
Sporty indywidualne	27,90	27,67	-0,18	26,60	25,98	-0,16
Ćwiczenia siłowe	29,03	28,27	-0,04	25,73	25,47	-0,07
Pływanie	28,92	28,40	-0,24	25,60	25,11	-0,14
Fitness	28,97	28,66	-0,16	–	–	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 53 Średnie arytmetyczne mocy uzyskane przez kobiety i mężczyzn z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki			Studenci		
	B I	B II	t	B I	B II	t
Gry sportowe	163,73	167,19	0,08	224,54	228,78	0,20
Sporty indywidualne	160,00	161,00	0,26	213,60	216,70	0,14
Ćwiczenia siłowe	158,61	160,33	0,02	212,12	215,41	0,04
Pływanie	156,04	159,93	0,10	209,10	212,58	0,22
Fitness	157,48	160,53	0,31	–	–	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 54 Średnie arytmetyczne siły uzyskane przez kobiety i mężczyzn z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki			Studenci		
	B I	B II	t	B I	B II	t
Gry sportowe	626,87	623,66	-0,04	885,63	909,82	0,30
Sporty indywidualne	579,57	603,04	0,24	736,00	797,00	0,28
Ćwiczenia siłowe	609,27	627,19	0,19	849,08	890,95	0,27
Pływanie	593,30	606,96	0,29	835,49	862,82	0,78
Fitness	623,66	626,87	-0,04	–	–	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 55 Istotność różnic między średnimi biegu I kobiet

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii	Wydział Historii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	-1,26	-1,40	-2,04	-2,02	-0,53	0,02
Wydział Anglistyki	1,26	–	0,36	-0,69	-0,26	1,00	1,34
Wydział Prawa i Administracji	1,40	-0,36	–	-1,32	-1,21	1,20	1,57
Wydział Fizyki	2,04	0,69	1,32	–	0,63	1,90	2,15
Wydział Chemii	2,02	0,26	1,21	-0,63	–	2,04	2,23
Wydział Biologii	0,53	-1,00	-1,20	-1,90	-2,04	–	0,60
Wydział Historii	-0,02	-1,34	-1,57	-2,15	-2,23	-0,60	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 56 Istotność różnic między średnimi biegu II kobiet

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii	Wydział Historii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	-3,70	-3,67	-3,37	-3,41	-3,25	-2,74
Wydział Anglistyki	3,70	–	1,13	0,08	1,09	1,04	1,32
Wydział Prawa i Administracji	3,67	-1,13	–	-0,92	0,04	0,04	0,50
Wydział Fizyki	3,37	-0,08	0,92	–	0,89	0,89	1,13
Wydział Chemii	3,41	-1,09	-0,04	-0,89	–	0	0,43
Wydział Biologii	3,25	-1,04	-0,04	-0,86	0	–	0,40
Wydział Historii	2,74	-1,32	-0,50	-1,13	-0,43	-0,40	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 57 Istotność różnic między średnimi skoku I kobiet

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikar- stwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Admini- stracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii	Wydział Historii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	2,14	-0,02	0,09	1,34	0,62	-0,28
Wydział Anglistyki	-2,14	–	-3,63	-1,67	-1,16	-2,20	-3,29
Wydział Prawa i Administracji	0,02	3,63	–	0,13	2,44	1,20	-0,46
Wydział Fizyki	-0,09	1,67	-0,13	–	0,99	0,40	-0,33
Wydział Chemii	-1,34	1,16	-2,44	-0,99	–	-1,07	-2,28
Wydział Biologii	-0,62	2,20	-1,20	-0,40	1,07	–	-1,30
Wydział Historii	0,28	3,29	0,46	0,33	2,28	1,30	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 58 Istotność różnic między średnimi skoku II kobiet

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikar- stwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Admini- stracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii	Wydział Historii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	2,20	0,14	0,88	1,09	1,47	1,06
Wydział Anglistyki	-2,20	–	-3,03	-0,99	-1,65	-1,02	-1,41
Wydział Prawa i Administracji	-0,14	3,03	–	1,10	1,75	2,25	1,49
Wydział Fizyki	-0,88	0,99	-1,10	–	-0,08	0,29	-0,04
Wydział Chemii	-1,09	1,65	-1,75	0,08	–	0,61	0,06
Wydział Biologii	1,47	1,02	-2,25	-0,29	-0,61	–	-0,48
Wydział Historii	-1,06	1,41	-1,49	0,04	-0,06	0,48	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 59 Istotność różnic między średnimi rzutu I kobiet

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikar- stwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Admini- stracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii	Wydział Historii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	-2,35	-2,55	-2,76	-2,78	-1,76	-3,07
Wydział Anglistyki	2,35	–	0,22	-0,66	-0,27	0,95	-0,86
Wydział Prawa i Administracji	2,55	-0,22	–	-1,02	-0,78	1,08	-1,46
Wydział Fizyki	2,76	0,66	1,02	–	0,53	1,57	-0,08
Wydział Chemii	2,78	0,27	0,78	-0,53	–	1,50	-0,78
Wydział Biologii	1,76	-0,95	-1,08	-1,57	-1,50	–	-1,97
Wydział Historii	3,07	0,86	1,46	0,08	0,78	1,97	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 60 Istotność różnic między średnimi rzutu II kobiet

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikar- stwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Admini- stracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii	Wydział Historii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	-0,59	-1,11	-1,45	-0,59	-0,40	-0,97
Wydział Anglistyki	0,59	–	-0,63	-1,12	0,07	0,29	-0,48
Wydział Prawa i Administracji	1,11	0,63	–	-0,86	0,99	1,15	0,06
Wydział Fizyki	1,45	1,12	0,86	–	1,30	1,42	0,80
Wydział Chemii	0,59	0,07	-0,99	-1,30	–	0,27	-0,66
Wydział Biologii	0,40	-0,29	-1,15	-1,42	-0,27	–	-0,84
Wydział Historii	0,97	0,48	-0,06	-0,80	0,66	0,84	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 61 Istotność różnic między średnimi biegu I kobiet

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie	Fitness
Gry sportowe	–	0,22	-3,50	-3,20	-3,91
Sporty indywidualne	-0,22	–	-3,16	-2,90	-3,36
Ćwiczenia siłowe	3,50	3,16	–	-0,38	0,24
Pływanie	3,20	2,90	-0,38	–	-0,20
Fitness	3,91	3,36	-0,24	0,20	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 62 Istotność różnic między średnimi biegu II kobiet

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie	Fitness
Gry sportowe	–	0,72	-2,86	-3,05	-5,21
Sporty indywidualne	0,72	–	-1,71	-2,18	-3,25
Ćwiczenia siłowe	2,86	1,71	–	-0,44	-1,51
Pływanie	3,05	2,18	0,44	–	-1,10
Fitness	5,21	3,25	1,51	1,10	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 63 Istotność różnic między średnimi skoku I (B I) kobiet

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie	Fitness
Gry sportowe	–	1,10	1,88	2,66	1,63
Sporty indywidualne	-1,10	–	0,47	1,21	0,90
Ćwiczenia siłowe	-1,88	-0,47	–	0,90	0,49
Pływanie	-2,66	-1,21	-0,90	–	-0,57
Fitness	-1,63	-0,90	-0,49	0,57	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 64 Istotność różnic między średnimi skoku II (B II) kobiet

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie	Fitness
Gry sportowe	–	2,00	2,59	2,74	2,86
Sporty indywidualne	-2,00	–	0,22	0,35	0,17
Ćwiczenia siłowe	-2,59	-0,22	–	0,15	-0,09
Pływanie	-2,74	-0,35	-0,15	–	-0,27
Fitness	-2,86	-0,17	0,09	0,27	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 65 Istotność różnic między średnimi rzutu I (B I) kobiet

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie	Fitness
Gry sportowe	–	2,42	1,07	2,17	3,90
Sporty indywidualne	-2,42	–	-1,74	-0,87	0,55
Ćwiczenia siłowe	-1,07	1,74	–	1,20	3,21
Pływanie	-2,17	0,87	-1,20	–	2,14
Fitness	-3,90	-0,55	-3,21	-2,14	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 66 Istotność różnic między średnimi rzutu II (B II) kobiet

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie	Fitness
Gry sportowe	–	6,49	-0,22	1,12	2,08
Sporty indywidualne	-6,49	–	-1,37	-0,24	0,51
Ćwiczenia siłowe	0,22	1,37	–	1,47	2,58
Pływanie	-1,12	0,24	-1,47	-	1,11
Fitness	-2,08	-0,51	-2,58	-1,11	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 67 Istotność różnic między średnimi biegu I (B I) mężczyzn

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	2,79	3,22	3,62	0,34	0,02
Wydział Anglistyki	-2,79	–	0,28	0,45	-1,74	-2,35
Wydział Prawa i Administracji	-3,22	-0,28	–	0,97	-1,76	-2,35
Wydział Fizyki	3,62	-0,45	-0,97	–	-2,18	-2,94
Wydział Chemii	-0,32	1,74	1,76	2,18	–	-0,29
Wydział Biologii	-0,02	-2,35	2,35	2,94	0,29	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 68 Istotność różnic między średnimi biegu II (B II) mężczyzn

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	2,86	2,73	2,94	0,13	0,96
Wydział Anglistyki	-2,86	–	-0,82	-0,68	-2,34	-2,01
Wydział Prawa i Administracji	-2,73	0,82	–	0,22	-2,02	-1,63
Wydział Fizyki	-2,94	0,68	-0,22	–	-2,18	-1,83
Wydział Chemii	-0,13	2,34	2,02	2,18	–	0,67
Wydział Biologii	-0,96	2,01	1,63	1,83	-0,67	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 69 Istotność różnic między średnimi skoku I (B I) mężczyzn

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	-0,49	-0,37	0,33	-0,87	0,96
Wydział Anglistyki	0,49	–	0,25	0,85	-0,48	1,35
Wydział Prawa i Administracji	0,37	-0,25	–	0,89	-0,72	1,42
Wydział Fizyki	0,33	-0,85	-0,89	–	-1,15	0,76
Wydział Chemii	0,87	0,48	0,72	1,15	–	1,54
Wydział Biologii	-0,96	-1,35	-1,43	-0,76	-1,54	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 70 Istotność różnic między średnimi skoku II (B II) mężczyzn

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	0,19	1,93	2,77	0,62	2,64
Wydział Anglistyki	-0,19	–	1,61	2,45	0,46	2,40
Wydział Prawa i Administracji	-1,93	-1,16	–	1,39	-0,68	1,45
Wydział Fizyki	-2,77	-2,45	-1,39	–	-1,37	0,45
Wydział Chemii	-0,62	-0,46	0,68	1,37	–	1,53
Wydział Biologii	-2,64	-2,40	-1,45	-0,45	-1,53	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 71 Istotność różnic między średnimi rzutu I (B I) mężczyzn

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	0,42	1,86	1,10	-1,19	1,73
Wydział Anglistyki	-0,42	–	1,26	0,64	-1,38	1,29
Wydział Prawa i Administracji	-1,86	1,26	–	-0,63	-2,52	0,32
Wydział Fizyki	-1,10	-0,64	0,63	–	-2,00	0,76
Wydział Chemii	1,19	1,48	2,52	2,00	–	2,44
Wydział Biologii	-1,73	-1,29	-0,32	-0,76	-2,44	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 72 Istotność różnic między średnimi rzutu II (B II) mężczyzn

Wydział	Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	Wydział Anglistyki	Wydział Prawa i Administracji	Wydział Fizyki	Wydział Chemii	Wydział Biologii
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	–	1,61	3,35	2,29	-0,56	2,25
Wydział Anglistyki	-1,61	–	1,08	0,44	-1,61	0,65
Wydział Prawa i Administracji	-3,35	-1,08	–	-0,67	-2,39	-0,24
Wydział Fizyki	-2,29	-0,44	0,67	–	-1,99	0,28
Wydział Chemii	0,56	1,61	2,49	1,99	–	2,06
Wydział Biologii	-2,25	-0,65	0,24	-0,28	-2,06	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 73 Istotność różnic między średnimi biegu I (B I) mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie
Gry sportowe	–	-2,41	-5,48	-3,60
Sporty indywidualne	2,41	–	1,11	1,25
Ćwiczenia siłowe	5,48	-1,11	–	0,53
Pływanie	3,60	-1,25	-0,53	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 74 Istotność różnic między średnimi biegu II (B II) mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie
Gry sportowe	–	-2,30	-3,44	-1,56
Sporty indywidualne	2,30	–	0,95	1,57
Ćwiczenia siłowe	3,44	-0,95	–	1,63
Pływanie	1,56	-1,57	-1,63	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 75 Istotność różnic między średnimi skoku I (S I) mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie
Gry sportowe	–	1,14	4,69	4,76
Sporty indywidualne	-1,14	–	0,16	0,46
Ćwiczenia siłowe	-4,69	-0,16	–	1,02
Pływanie	-4,76	-0,46	-1,02	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 76 Istotność różnic między średnimi skoku II (S II) mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie
Gry sportowe	–	1,21	4,76	4,68
Sporty indywidualne	-1,21	–	0,13	0,41
Ćwiczenia siłowe	-4,76	-0,13	–	0,93
Pływanie	-4,68	-0,41	-0,93	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 77 Istotność różnic między średnimi rzutu I (B I) mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie
Gry sportowe	–	2,87	-3,61	2,25
Sporty indywidualne	-2,87	–	-2,23	-1,89
Ćwiczenia siłowe	3,61	2,23	–	0,71
Pływanie	-2,25	1,89	-0,71	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 78 Istotność różnic między średnimi rzutu II (B II) mężczyzn

Zajęcia WF	Gry sportowe	Sporty indywidualne	Ćwiczenia siłowe	Pływanie
Gry sportowe	–	3,32	1,02	1,96
Sporty indywidualne	-3,32	–	-2,01	-1,34
Ćwiczenia siłowe	-1,02	2,09	–	1,36
Pływanie	-1,96	1,34	-1,36	–

Źródło: Opracowanie własne

Różnice statystycznie istotne na poziomie $p = 0,05$ Różnice statystycznie istotne na poziomie $p = 0,01$

Tab. 79 Maksymalna praca anaerobowa studentek i studentów z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki			Studenci		
	MPA I	MPA II	t	MPA I	MPA II	t
Wydział Biologii	886,30	890,31	0,03	1507,90	1535,07	0,12
Wydział Prawa i Administracji	908,34	926,14	0,33	1584,93	1600,54	0,12
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	887,13	908,56	0,12	1551,21	1624,19	0,38
Wydział Anglistyki	833,18	860,79	0,20	1549,86	1603,60	0,23
Wydział Chemii	863,17	894,62	0,38	1736,38	1758,95	0,05
Wydział Fizyki	925,98	925,82	0,00	1531,68	1557,01	0,15
Wydział Historii	906,46	896,81	-0,06	–	–	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 80 Maksymalna praca anaerobowa kobiet w zależności od wyboru zajęć

Zajęcia WF	Studentki			Studenci		
	MPA I	MPA II	t	MPA II	MPA I	t
Gry sportowe	953,84	970,00	0,27	1634,63	1661,59	0,18
Pływanie	882,49	904,38	0,14	1564,29	1583,01	0,10
Ćwiczenia siłowe	910,70	922,23	0,03	1809,08	1764,53	-9,93
Sporty indywidualne	886,91	892,30	0,12	1561,67	1590,56	0,26
Fitness	880,11	898,07	0,33	–	–	–

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 81 Pochodzenie badanej młodzieży z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki				Studenci			
	Miasto		Wieś		Miasto		Wieś	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	25	55,56	20	44,44	25	60,98	16	39,02
Wydział Historii	24	72,73	10	27,27	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	12	48,00	13	52,00	31	50,82	30	49,18
Wydział Anglistyki	21	60,00	14	40,00	29	70,73	12	29,27
Wydział Fizyki	23	63,89	13	36,11	47	60,26	31	39,74
Wydział Chemii	62	61,39	39	38,61	6	37,50	10	62,50
Wydział Prawa i Administracji	180	66,67	90	33,33	80	55,17	65	44,83
Ogółem	548	63,55	199	36,45	218	57,07	164	42,93

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 82 Pochodzenie badanej młodzieży a wybór zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki				Studenci			
	Miasto		Wieś		Miasto		Wieś	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	50	74,63	17	25,37	74	66,07	38	33,93
Pływanie	62	55,37	50	44,63	40	56,33	31	43,67
Sporty indywidualne	15	65,21	8	34,79	1	10,00	9	90,00
Ćwiczenia siłowe	58	60,42	38	39,58	102	54,97	87	46,03
Fitness	163	65,73	85	34,27	–	–	–	–
Ogółem	347	63,55	199	36,45	218	57,07	164	42,93

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 83 Poziom wykształcenia matek badanej młodzieży z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki								Studenci							
	Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe		Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	1	2,22	7	15,56	24	53,33	13	28,89	1	2,44	4	9,76	23	56,10	13	31,71
Wydział Historii	0	0,00	6	17,65	14	41,18	14	41,18	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	1	4,00	3	12,00	13	52,00	8	32,00	1	1,64	10	16,39	40	65,57	10	16,39
Wydział Anglistyki	1	2,84	12	34,29	12	34,29	10	28,57	0	0	7	17,07	22	53,66	12	29,27
Wydział Fizyki	1	2,78	11	30,56	20	55,56	4	11,11	1	1,28	21	26,92	36	46,15	20	25,64
Wydział Chemii	2	1,98	17	16,83	46	45,54	36	35,64	0	0	2	12,50	3	18,75	11	68,75
Wydział Prawa i Administracji	9	3,33	56	20,74	131	48,52	74	27,41	1	0,69	19	13,10	78	53,79	47	32,41
Ogółem	15	2,75	112	20,51	260	47,62	159	29,12	4	1,05	63	16,49	202	52,88	113	29,58

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 84 Poziom wykształcenia matek badanej młodzieży a wybór zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki								Studenci							
	Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe		Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	2	2,99	16	23,88	25	37,31	24	35,82	2	1,79	18	16,07	53	47,32	39	34,82
Pływanie	5	4,46	20	17,86	49	43,75	38	33,93	0	0,00	11	15,49	35	49,30	25	35,21
Sporty indywidualne	0	0,00	2	8,70	7	30,43	14	60,87	0	0,00	2	20,00	5	50,00	3	30,00
Ćwiczenia siłowe	3	3,13	22	22,92	42	43,75	29	30,21	2	1,06	32	16,93	109	57,67	46	24,34
Fitness	5	2,02	52	20,97	137	55,24	54	21,77	–	–	–	–	–	–	–	–
Ogółem	15	2,75	112	20,51	260	47,62	159	29,12	4	1,05	63	16,49	202	52,88	113	29,58

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 85 Poziom wykształcenia ojców badanej młodzieży z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki								Studenci							
	Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe		Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	0	0,00	11	24,44	17	37,78	17	37,78	0	0,00	12	29,27	19	46,34	10	24,39
Wydział Historii	1	2,94	8	23,53	12	35,29	13	38,24	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	0	0,00	6	24,00	11	44,00	8	32,00	0	0,00	15	24,59	33	54,10	12	19,67
Wydział Anglistyki	1	2,86	18	51,43	11	31,43	5	14,29	0	1,46	10	24,39	20	48,78	11	26,83
Wydział Fizyki	0	0,00	22	61,11	12	33,33	2	5,56	6	6,41	24	30,77	21	39,74	18	23,08
Wydział Chemii	2	1,98	25	24,75	44	43,56	30	29,70	0	0,00	6	37,50	6	37,50	4	25,00
Wydział Prawa i Administracji	4	1,48	88	32,59	118	43,70	60	22,22	4	2,76	41	28,28	55	37,93	45	31,03
Ogółem	8	1,47	178	32,60	225	41,21	135	24,73	10	2,62	108	28,27	164	42,93	100	26,18

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 86 Poziom wykształcenia ojców badanej młodzieży a wybór zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki								Studenci							
	Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe		Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	1	1,49	17	25,37	23	34,33	26	38,81	1	4,23	34	26,76	46	39,44	31	29,98
Pływanie	3	2,68	32	28,57	52	46,43	25	22,32	3	2,65	19	26,98	29	46,56	31	23,81
Sporty indywidualne	0	0,00	3	13,04	9	39,13	11	47,83	1	10,00	4	40,00	1	10,00	4	40,00
Ćwiczenia siłowe	0	0,00	37	38,54	40	41,67	19	19,79	5	0,89	51	30,36	88	41,07	45	27,68
Fitness	4	1,61	89	35,89	101	40,73	54	21,77	–	–	–	–	–	–	–	–
Ogółem	8	1,47	178	32,60	225	41,21	135	24,73	10	2,62	108	28,27	164	42,93	100	26,18

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 87 Liczba rodzeństwa badanej młodzieży

Wydział	Studentki										Studenci									
	Brak		Jedno		Dwoje		Troje		Więcej		Brak		Jedno		Dwoje		Troje		Więcej	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	1	2,22	20	44,44	17	37,78	5	11,11	2	4,44	2	4,88	24	58,54	11	26,83	2	4,88	2	4,88
Wydział Historii	5	14,71	19	55,88	6	17,65	1	2,94	3	8,82	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	2	8,00	10	40,00	9	36,00	4	16,00	0	0,00	2	3,28	28	45,90	21	34,43	4	6,56	6	9,84
Wydział Anglistyki	1	3,86	16	45,71	13	37,14	3	8,57	2	5,71	4	9,76	26	63,41	5	12,20	5	12,20	1	2,44
Wydział Fizyki	4	11,11	19	52,78	8	22,22	5	13,89	0	0,00	5	6,41	32	41,03	28	35,90	3	3,85	10	12,82
Wydział Chemii	7	6,93	68	67,33	19	18,81	4	3,96	3	2,97	2	12,50	8	50,00	4	25,00	1	6,25	1	6,25
Wydział Prawa i Administracji	28	10,37	149	55,19	61	22,59	11	4,07	21	7,78	7	4,83	78	53,79	41	28,28	11	7,59	8	5,52
Ogółem	48	8,79	301	55,13	133	24,36	33	6,04	31	5,68	22	5,76	196	51,31	110	28,80	26	6,81	28	7,33

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 88 Liczba rodzeństwa badanej młodzieży a wybór zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki										Studenci									
	Brak		Jedno		Dwoje		Troje		Więcej		Brak		Jedno		Dwoje		Troje		Więcej	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	1	1,49	51	76,12	9	13,43	1	1,48	5	7,46	5	4,46	58	51,79	30	26,79	14	12,50	5	4,46
Pływanie	17	15,18	67	59,82	22	19,64	1	0,89	5	4,46	11	15,49	36	50,70	3	4,23	5	7,04	16	22,54
Sporty indywidualne	2	8,70	10	43,48	8	34,78	1	4,35	2	8,70	1	10,00	4	40,00	2	20,00	2	20,00	1	10,0
Ćwiczenia siłowe	14	14,58	70	72,92	5	5,21	3	3,13	4	4,17	5	2,65	98	51,85	75	39,68	5	2,65	6	3,17
Fitness	14	5,65	103	41,53	89	35,89	27	10,89	15	6,05	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ogółem	48	8,79	301	55,13	133	24,36	33	6,04	31	5,68	22	5,76	196	51,31	110	28,80	26	6,81	28	7,33

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 89 Wybór zajęć z wychowania fizycznego

Wydział	Studentki										Studenci							
	Gry sportowe		Pływanie		Fitness		Sporty indywidualne		Ćwiczenia siłowe		Gry sportowe		Pływanie		Sporty indywidualne		Ćwiczenia siłowe	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	6	13,33	18	40,00	12	26,67	5	11,11	4	8,89	7	17,07	4	9,76	3	7,32	27	65,85
Wydział Historii	11	32,35	2	5,88	13	38,24	3	8,82	5	14,71	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	0	0,00	3	12,00	20	80,00	2	8,00	0	0,00	23	37,70	10	16,39	0	0,00	28	45,90
Wydział Anglistyki	1	2,86	9	25,71	25	71,43	0	0,00	0	0,00	9	21,95	11	26,83	0	0,00	21	51,22
Wydział Fizyki	0	0,00	2	5,56	19	52,78	0	0,00	15	41,67	29	37,18	18	23,09	0	0,00	31	39,74
Wydział Chemii	16	15,84	25	24,75	31	30,69	1	0,99	28	27,72	12	75,00	0	0,00	0	0,00	4	25,00
Wydział Prawa i Administracji	33	12,22	53	19,63	128	47,41	12	4,44	44	16,30	32	22,07	28	19,31	10	4,83	78	53,79
Ogółem	67	12,27	112	20,51	248	45,42	23	4,21	96	17,58	112	29,32	71	18,59	13	2,62	189	49,48

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 90 Udział młodzieży z poszczególnych Wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych

Wydział	Studentki				Studenci			
	TAK		NIE		TAK		NIE	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	10	22,22	35	77,78	11	26,83	30	73,17
Wydział Historii	0	0,00	34	100	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	0	0,00	25	100	14	22,95	47	77,05
Wydział Anglistyki	3	8,57	32	91,43	8	19,51	33	80,49
Wydział Fizyki	1	2,78	35	97,22	1	1,28	77	98,72
Wydział Chemii	9	8,91	92	91,09	4	25,00	12	75,00
Wydział Prawa i Administracji	29	10,74	241	89,26	39	26,90	106	73,10
Ogółem	52	9,52	494	90,43	77	20,16	305	79,84

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 91 Udział młodzieży z poszczególnych Wydziałów w dodatkowych zajęciach sportowych

Zajęcia WF	Studentki				Studenci			
	TAK		NIE		TAK		NIE	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	10	14,93	57	85,07	21	18,75	91	81,25
Pływanie	12	10,71	100	89,29	17	23,94	9	76,06
Sporty indywidualne	4	17,39	19	82,6	1	10,00	54	90,00
Ćwiczenia siłowe	7	7,29	89	92,71	38	20,11	151	79,89
Fitness	19	7,66	229	92,34	–	–	–	–
Ogółem	52	9,52	494	90,43	77	20,16	305	79,84

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 92 Przyczyny nie uprawiania sportu przez młodzież z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki						Studenci					
	Nie lubię		Nie mam czasu		Inne		Nie lubię		Nie mam czasu		Inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	2	4,44	25	55,56	18	40,00	19	46,34	21	51,22	1	2,44
Wydział Historii	2	5,88	26	76,47	6	17,65	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	3	12,00	15	60,00	7	28,00	1	1,64	35	57,38	25	40,98
Wydział Anglistyki	0	0,00	23	65,71	12	34,29	4	9,76	22	53,66	15	36,59
Wydział Fizyki	3	8,33	32	88,89	1	2,78	1	1,28	47	60,26	30	38,46
Wydział Chemii	8	7,92	72	71,29	21	20,79	1	6,25	10	62,50	5	31,25
Wydział Prawa i Administracji	6	2,22	264	97,78	0,00	0,00	6	4,14	72	49,66	67	46,21
Ogółem	24	4,40	457	83,70	65	11,90	32	8,38	207	54,19	143	37,43

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 93 Przyczyny nie uprawiania sportu przez młodzież a wybór zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki						Studenci					
	Nie lubię		Nie mam czasu		Inne		Nie lubię		Nie mam czasu		Inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	15	22,39	51	76,12	1	1,49	10	8,93	52	46,43	50	44,64
Pływanie	4	3,57	73	65,18	35	31,25	15	21,13	42	59,15	14	19,72
Sporty indywidualne	1	4,35	16	69,57	6	26,09	4	40,00	5	50,00	1	10,00
Ćwiczenia siłowe	2	2,08	83	86,46	11	11,46	3	1,59	108	57,14	78	41,27
Fitness	2	0,81	234	94,35	12	4,84	–	–	–	–	–	–
Ogółem	24	4,40	457	83,70	65	11,90	32	8,38	207	54,19	143	37,43

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 94 Czy czas wolny przeznaczasz na uprawianie sportu

Wydział	Studentki				Studenci			
	TAK		NIE		TAK		NIE	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	23	51,11	22	48,89	40	97,56	1	2,44
Wydział Historii	9	26,47	25	73,53	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	12	48,00	13	52,00	16	26,23	45	73,77
Wydział Anglistyki	21	60,00	14	40,00	26	63,41	15	36,59
Wydział Fizyki	17	47,22	19	52,78	43	55,13	35	44,87
Wydział Chemii	41	40,59	60	59,41	7	43,75	9	56,25
Wydział Prawa i Administracji	116	42,96	154	57,04	56	38,62	89	61,38
Ogółem	239	43,77	307	56,23	188	49,21	194	50,79

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 95 Czy czas wolny przeznaczasz na uprawianie sportu

Zajęcia WF	Studentki				Studenci			
	TAK		NIE		TAK		NIE	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	3	4,48	64	95,52	66	58,93	46	41,07
Pływanie	39	34,82	73	65,18	21	29,58	50	70,42
Sporty indywidualne	6	26,09	17	73,91	2	20	8	80
Ćwiczenia siłowe	46	47,92	50	52,08	99	52,38	90	47,62
Fitness	145	58,47	103	41,53	–	–	–	–
Ogółem	239	43,77	307	56,23	188	49,21	194	50,79

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 96 Czy rodzice uprawiają bądź uprawiali sport?

Wydział	Studentki						Studenci					
	Ojciec		Matka		Żadne		Ojciec		Matka		Żadne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	10	21,74	3	6,52	33	71,74	3	7,32	8	19,51	30	73,17
Wydział Historii	4	11,76	4	11,76	26	76,47	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	6	24,00	5	20,00	14	56,00	7	11,48	7	11,48	47	77,05
Wydział Anglistyki	1	2,86	1	2,86	33	94,29	2	4,88	3	7,32	36	87,80
Wydział Fizyki	3	8,33	2	5,56	31	86,11	6	7,69	9	11,54	63	80,77
Wydział Chemii	7	6,93	7	6,93	87	86,14	2	12,50	2	12,50	12	75,00
Wydział Prawa i Administracji	34	12,59	27	10,00	209	77,41	13	8,97	16	11,03	116	80,00
Ogółem	65	11,90	49	8,97	433	79,30	33	8,64	45	11,78	304	79,58

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 97 Czy rodzice uprawiają bądź uprawiali sport?

Zajęcia WF	Studentki						Studenci					
	Ojciec		Matka		Żadne		Ojciec		Matka		Żadne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	10	14,93	8	11,94	49	73,13	12	10,71	8	7,14	92	82,14
Pływanie	23	20,54	6	5,36	83	74,11	10	14,08	13	18,31	48	67,61
Sporty indywidualne	3	13,04	2	8,70	18	78,26	2	20,00	1	10,00	7	70,00
Ćwiczenia siłowe	21	21,88	18	18,75	57	59,38	9	4,76	23	12,17	157	83,07
Fitness	8	3,23	15	6,05	226	91,13	–	–	–	–	–	–
Ogółem	65	11,90	49	8,97	433	79,30	33	8,64	45	11,78	304	79,58

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 98 Osoby motywując młodzież z poszczególnych Wydziałów do podejmowania aktywności fizycznej

Wydział	Studentki										Studenci									
	Rodzice		Koledzy		Massmedia		Nauczyciel		Inni		Rodzice		Koledzy		Massmedia		Nauczyciel		Inni	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	15	33,33	13	28,89	0	0	5	11,11	12	26,67	10	24,39	10	24,39	4	9,76	8	19,51	9	21,95
Wydział Historii	5	14,71	14	41,18	7	20,59	7	20,59	1	2,94	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	6	24,00	3	12,00	3	12,00	7	28,00	6	24,00	5	8,20	25	40,98	9	14,76	12	19,67	10	16,39
Wydział Anglistyki	4	8,86	17	37,78	2	4,44	15	33,33	6	15,56	3	7,32	17	41,46	8	19,57	9	21,95	4	9,76
Wydział Fizyki	7	19,44	12	33,33	6	16,67	9	25,00	2	5,56	10	12,82	28	35,90	14	17,94	18	23,08	8	10,26
Wydział Chemii	18	17,82	3	2,97	23	22,77	36	35,64	21	20,79	3	18,75	4	25,00	1	6,25	3	18,75	5	31,25
Wydział Prawa i Administracji	51	18,89	24	8,89	51	18,89	85	31,48	49	21,85	12	8,28	33	22,76	29	20,00	22	15,17	49	33,79
Ogółem	106	19,41	86	15,75	92	16,85	164	30,04	98	19,60	43	11,26	117	30,63	65	17,82	72	18,85	85	22,25

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 99 Osoby motywując młodzież z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego do podejmowania aktywności fizycznej

Zajęcia WF	Studentki										Studenci									
	Rodzice		Koledzy		Massmedia		Nauczyciel		Inni		Rodzice		Koledzy		Massmedia		Nauczyciel		Inni	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	35	55,37	7	8,99	19	26,09	5	12,24	1	1,46	16	14,29	24	21,43	5	4,46	22	19,64	45	40,18
Pływanie	14	13,25	1	0,77	27	22,18	25	36,61	45	39,38	8	11,27	38	53,52	2	2,82	15	21,13	8	11,27
Sporty indywidualne	7	32,26	3	11,22	2	3,91	2	14,26	9	38,35	1	10,00	3	30,00	3	30,00	1	10,00	2	20,00
Ćwiczenia siłowe	19	20,98	27	24,19	9	8,63	21	35,88	20	20,42	18	9,52	52	27,51	55	29,10	34	17,99	30	15,87
Fitness	31	13,25	48	16,65	35	12,98	111	73,40	23	9,09	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ogółem	106	19,41	86	15,75	92	16,85	164	30,04	98	19,60	43	11,26	117	30,63	65	17,82	72	18,85	85	22,25

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 100 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studentki													
	Zdrowie		Moda		Nadwaga		Sylwetka		Zabawa		Sprawność		Inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	24	53,33	0	0,00	3	6,67	9	20,00	4	8,89	5	11,11	0	0,00
Wydział Historii	13	26,53	0	0,00	5	1,020	11	22,45	5	1,20	15	30,61	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	19	39,58	0	0,00	3	6,25	9	18,75	3	6,25	13	27,08	1	2,08
Wydział Anglistyki	17	26,15	0	0,00	4	6,15	18	27,69	12	18,46	14	21,54	0	0,00
Wydział Fizyki	23	41,82	0	0,00	6	10,91	6	10,91	3	5,45	17	30,91	0	0,00
Wydział Chemii	77	39,49	2	1,03	14	7,18	50	25,64	21	10,77	31	15,90	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	196	36,64	0	0,00	13	2,43	153	28,60	52	9,72	121	22,62	0	0,00
Ogółem	369	37,20	2	0,20	48	4,84	256	25,81	100	10,08	216	21,77	1	0,10

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 101 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Studenci													
	Zdrowie		Moda		Nadwaga		Sylwetka		Zabawa		Sprawność		Inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	25	33,78	2	2,70	4	5,41	12	16,22	12	16,22	18	24,31	1	1,35
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	34	29,31	0	0,00	6	5,17	13	11,21	36	31,03	26	22,41	1	0,86
Wydział Anglistyki	24	34,78	0	0,00	1	1,45	13	18,84	13	18,84	18	26,09	0	0,00
Wydział Fizyki	44	30,56	1	0,69	8	5,56	27	18,75	26	18,06	35	24,31	3	2,08
Wydział Chemii	11	36,67	0	0,00	4	13,33	4	13,33	4	13,33	7	23,33	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	104	34,67	3	1,00	12	4,00	51	17,00	37	12,33	92	30,67	1	0,33
Ogółem	242	33,02	6	0,82	35	4,77	93	16,37	128	17,46	196	26,74	6	0,82

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 102 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki													
	Zdrowie		Moda		Nadwaga		Sylwetka		Zabawa		Sprawność		Inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	25	37,31	0	0,00	3	4,48	8	11,94	19	28,36	32	47,76	0	0,00
Pływanie	74	75,00	0	0,00	12	10,71	33	29,46	20	17,86	25	22,32	0	0,00
Sporty indywidualne	24	60,87	0	0,00	4	17,39	6	26,09	8	34,78	9	39,13	1	4,35
Ćwiczenia siłowe	58	60,42	2	2,08	9	9,38	29	30,21	5	5,21	19	19,79	0	0,00
Fitness	188	75,81	0	0,00	20	8,06	180	72,58	40	16,13	131	52,82	0	0,00
Ogółem	369	37,20	2	0,20	48	4,84	256	25,81	100	10,08	216	21,77	1	0,10

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 103 Powody podejmowania aktywności fizycznej przez studentów z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studenci													
	Zdrowie		Moda		Nadwaga		Sylwetka		Zabawa		Sprawność		Inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	28	14,43	2	1,03	12	6,19	45	23,20	63	32,47	42	21,65	2	1,03
Pływanie	120	41,96	1	0,35	12	4,20	25	8,74	22	7,69	106	37,06	0	0,00
Sporty indywidualne	26	25,74	2	1,98	1	0,99	3	2,97	32	31,68	34	33,66	3	2,97
Ćwiczenia siłowe	68	44,74	1	0,66	10	6,58	47	30,92	11	7,24	14	9,21	1	0,66
Ogółem	242	33,02	6	0,82	35	4,77	120	16,37	128	17,46	196	26,74	6	0,82

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 104 Czy palisz papierosy?

Wydział	Studentki						Studenci					
	Tak, często		Czasami		Wcale		Tak, często		Czasami		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	2	4,44	13	28,89	30	66,67	2	5,00	7	17,50	32	77,50
Wydział Historii	3	9,09	5	15,15	26	75,76	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	3	12,00	6	24,00	16	64,00	4	6,67	9	15,00	48	78,33
Wydział Anglistyki	2	5,71	4	11,43	29	82,86	4	10,00	10	25,00	27	65,00
Wydział Fizyki	3	8,33	7	19,44	26	72,22	11	14,29	12	15,58	55	70,13
Wydział Chemii	10	9,90	11	10,89	80	79,21	3	16,67	2	22,22	11	61,11
Wydział Prawa i Administracji	16	5,93	39	14,44	215	78,63	21	14,48	20	13,79	104	71,72
Ogółem	39	7,14	85	15,57	422	77,29	45	11,78	60	15,71	277	72,51

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 105 Czy palisz papierosa?

Zajęcia WF	Studentki						Studenci					
	Tak, często		Czasami		Wcale		Tak, często		Czasami		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	5	7,46	8	11,94	54	80,60	18	16,07	16	14,29	74	66,07
Pływanie	11	9,82	0	17,86	81	72,32	6	8,45	14	19,72	48	67,61
Sporty indywidualne	2	8,70	3	13,04	18	78,26	2	20,00	2	20,00	6	60,00
Ćwiczenia siłowe	11	11,46	33	23,96	62	64,58	17	8,99	35	18,52	135	71,43
Fitness	10	4,03	41	16,53	197	79,44	–	–	–	–	–	–
Ogółem	39	7,14	85	15,57	422	77,29	45	11,78	60	15,71	277	72,51

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 106 Postulowany przez studentów czas trwania zajęć z wychowania fizycznego

Wydział	Studentki										Studenci									
	Rok		Dwa		Trzy		Cztery		Cały okres		Rok		Dwa		Trzy		Cztery		Cały okres	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	11	24,44	10	22,22	5	11,11	4	8,89	15	33,33	10	24,39	6	14,63	6	14,63	1	2,44	18	43,90
Wydział Historii	11	32,35	7	20,59	3	8,82	2	5,88	11	32,35	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	1	4,00	4	16,00	8	32,00	1	4,00	11	44,00	7	11,48	5	8,20	7	11,48	2	3,28	40	65,57
Wydział Anglistyki	3	8,57	11	31,43	6	17,14	1	2,86	14	40,00	3	7,32	8	19,51	6	14,63	4	9,76	20	48,78
Wydział Fizyki	11	30,56	10	27,78	2	5,56	3	8,33	10	27,78	12	15,38	12	15,38	13	16,67	6	7,69	35	44,87
Wydział Chemii	32	31,68	12	11,88	16	15,84	12	11,88	29	28,71	3	18,75	2	12,50	1	6,25	2	12,50	8	50,00
Wydział Prawa i Administracji	66	24,44	61	22,59	38	14,07	22	8,15	83	30,74	17	11,72	16	11,03	21	14,48	9	6,21	82	56,55
Ogółem	135	27,73	115	21,06	78	14,29	45	8,24	173	31,68	52	13,61	49	12,83	54	14,14	24	6,28	203	53,14

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 107 Postulowany przez studentów czas trwania zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Studentki										Studenci									
	Rok		Dwa		Trzy		Cztery		Cały okres		Rok		Dwa		Trzy		Cztery		Cały okres	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	12	17,91	14	20,90	13	19,40	6	8,96	22	32,84	16	14,29	11	9,82	29	25,89	6	5,36	50	44,64
Pływanie	34	30,36	20	17,86	10	8,93	7	6,25	41	36,61	10	14,08	12	16,90	11	15,49	4	5,63	34	47,89
Sporty indywidualne	2	8,70	3	13,04	3	13,04	5	21,74	10	43,48	1	10,00	3	30,00	1	10,00	1	10,00	4	40,00
Ćwiczenia siłowe	24	25,00	24	25,00	15	15,63	10	10,42	23	23,96	25	13,23	23	12,17	13	6,88	13	6,88	115	60,85
Fitness	63	25,40	54	21,77	37	14,92	17	6,85	77	31,05	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Ogółem	135	24,73	115	21,06	78	14,29	45	8,24	173	31,68	52	13,61	49	12,83	54	14,14	24	6,28	203	53,14

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 108 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie wiosenno-jesiennym przez kobiety

Wydział	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe- rowe		Pływanie		Siatkówka		Koszy- kówka		Gimna- styka		Taniec		Siłownia		Fitness		inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	4	6,67	1	1,67	11	18,33	4	6,67	12	20,00	2	3,33	0	0,00	4	6,67	10	16,67	4	6,67	7	11,67	1	1,67
Wydział Historii	5	6,94	0	0,00	13	18,06	20	27,78	4	5,56	5	6,94	0	0,00	8	11,11	7	9,72	3	4,17	5	6,94	2	2,78
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	5	9,26	0	0,00	14	25,93	15	27,78	3	5,56	2	3,70	1	1,85	4	7,41	5	9,26	2	3,70	1	1,85	2	3,70
Wydział Anglistyki	5	7,69	2	3,08	18	27,69	14	21,54	4	6,15	2	3,08	1	1,54	3	4,62	7	10,77	0	0,00	8	12,31	1	1,54
Wydział Fizyki	8	9,20	1	1,15	22	25,29	16	18,39	6	6,90	2	2,30	2	2,30	9	10,34	4	4,60	9	10,34	7	8,05	1	1,15
Wydział Chemii	15	6,41	3	1,28	55	23,50	48	20,51	22	9,40	15	6,41	4	1,71	15	6,41	15	6,41	16	6,84	25	10,68	1	0,43
Wydział Prawa i Administracji	58	9,28	8	1,28	126	20,16	148	23,68	66	10,56	36	5,76	5	0,80	35	5,60	62	9,92	26	4,16	51	8,16	4	0,64
Ogółem	100	83,5	15	1,25	259	21,64	265	22,14	117	9,77	64	5,35	13	1,09	78	6,52	110	9,19	60	5,01	104	8,69	12	1,00

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 109 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie wiosenno-jesiennym przez mężczyzn

Wydział	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe- rowe		Pływanie		Siatkówka		p. Nożna		Koszy- kówka		Gimna- sty- ka		Taniec		Siłownia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	6	7,23	1	1,20	17	20,48	22	26,51	11	13,25	3	3,61	9	10,84	3	3,61	1	1,20	4	4,82	6	7,23
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	12	10,43	3	2,61	20	17,39	18	15,65	6	5,22	12	10,43	15	13,04	8	6,96	3	2,61	0	0,00	18	15,55
Wydział Anglistyki	4	5,33	1	1,33	4	5,33	13	17,33	9	12,00	5	6,67	19	25,33	3	4,00	0	0,00	1	1,33	16	21,33
Wydział Fizyki	13	8,50	1	0,65	14	9,15	30	19,61	15	9,80	9	5,88	28	18,30	12	7,84	1	0,61	0	0,00	30	19,61
Wydział Chemii	0	0,00	1	3,33	3	10,00	8	26,67	1	3,33	3	10,00	6	20,00	1	3,33	0	0,00	1	3,33	6	20,00
Wydział Prawa i Administracji	29	10,25	7	2,47	26	9,19	49	17,31	33	11,66	20	7,07	50	17,67	15	5,30	1	0,31	8	2,83	45	15,90
Ogółem	64	8,66	14	1,89	84	17,37	140	18,94	75	10,15	52	7,04	127	17,19	42	5,68	6	0,81	14	1,89	121	16,37

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 110 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie wiosenno-jesiennym przez kobiety

Zajęcia WF	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe- rowe		Pływanie		Siatkówka		Koszy- kówka		Gimna- styka		Taniec		Siłownia		Fitness		inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	12	6,59	0	0,00	36	19,78	63	34,62	6	3,30	14	7,69	4	2,20	32	17,58	3	1,65	7	3,85	3	1,65	2	1,10
Pływanie	13	4,41	3	1,02	73	24,75	52	17,63	71	24,07	14	4,75	3	1,02	19	6,44	32	10,85	4	1,36	10	3,39	1	0,34
Sporty indywidualne	4	9,30	0	0,00	12	27,91	9	20,93	6	13,95	1	2,33	1	2,33	0	0,00	2	4,65	3	6,98	4	9,30	1	2,33
Ćwiczenia siłowe	24	9,49	5	1,98	65	25,69	65	25,69	9	3,56	9	3,56	0	0,00	9	3,56	26	10,28	22	8,70	16	6,32	3	1,19
Fitness	47	11,90	6	1,52	73	18,48	86	21,77	25	6,33	26	6,58	5	1,27	12	3,04	15	3,80	24	6,08	71	17,97	5	1,27
Ogółem	100	8,56	14	1,19	259	22,17	275	23,54	117	10,01	64	5,47	13	1,11	72	6,16	78	6,67	60	5,13	104	8,90	12	1,02

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 111 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie wiosenno-jesiennym przez mężczyzn

Zajęcia WF	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe- rowe		Pływanie		Siatkówka		p. Nożna		Koszy- kówka		Gimna- styka		Taniec		siłownia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	26	12,21	5	2,35	26	12,21	37	17,37	12	5,63	19	8,92	39	18,31	25	11,74	0	0,00	0	0,00	24	11,27
Pływanie	21	8,43	4	1,61	28	11,24	32	12,85	51	20,48	15	6,02	47	18,88	12	4,82	3	1,20	4	1,61	32	12,85
Sporty indywidualne	2	11,11	2	11,11	4	22,22	5	27,78	1	5,56	1	5,56	3	16,67	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	15	5,79	3	1,16	26	10,04	66	25,48	11	4,25	17	6,56	38	14,67	5	1,39	3	1,16	10	3,86	65	25,10
Ogółem	64	8,66	14	1,89	84	11,37	140	18,94	75	10,15	52	7,04	127	17,19	42	5,68	6	0,81	14	1,89	121	16,37

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 112 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym przez studentki

Wydział	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	4	8,89	11	24,44	25	55,56	5	11,11	0	0,00
Wydział Historii	3	8,82	6	17,65	14	41,18	11	32,35	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	2	8,00	8	32,00	9	36,00	5	20,00	1	4,00
Wydział Anglistyki	1	2,86	9	25,71	15	42,86	10	28,57	0	0,00
Wydział Fizyki	1	2,78	11	30,56	17	47,22	7	19,44	0	0,00
Wydział Chemii	4	3,96	20	19,80	54	53,47	22	21,78	1	0,99
Wydział Prawa i Administracji	17	6,30	64	23,70	138	51,11	51	18,89	0	0,00
Ogółem	32	5,86	129	23,63	272	49,82	111	20,33	2	0,37

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 113 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym przez studentów

Wydział	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	7	17,07	10	24,39	14	34,15	10	24,39	0	0,00
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	3	4,92	13	21,31	30	49,18	14	22,95	1	1,64
Wydział Anglistyki	4	9,76	9	21,95	14	34,15	13	31,71	1	2,44
Wydział Fizyki	6	7,69	26	33,33	37	47,44	9	11,54	0	0,00
Wydział Chemii	0	0,00	5	31,25	7	43,75	4	25,00	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	10	6,90	47	32,41	62	42,76	25	17,24	1	0,69
Ogółem	30	7,85	110	28,80	164	42,93	75	19,63	3	0,79

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 114 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym przez studentki

Zajęcia WF	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	5	7,46	16	23,88	33	49,25	13	19,40	0	0,00
Pływanie	5	4,42	19	16,81	27	53,98	27	23,89	1	0,88
Sporty indywidualne	0	0,00	8	33,33	2	54,17	2	8,33	1	4,17
Ćwiczenia siłowe	7	7,07	30	30,30	18	44,44	18	18,18	0	0,00
Fitness	15	6,17	56	23,05	51	49,79	51	20,99	0	0,00
Ogółem	32	5,86	129	23,63	272	49,82	111	20,33	2	0,37

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 115 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym przez studentów

Zajęcia WF	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	6	5,36	24	21,43	50	44,64	21	18,75	1	0,89
Pływanie	10	14,08	27	38,03	28	39,44	17	23,94	1	1,41
Sporty indywidualne	1	10,00	0	0,00	4	40,00	3	30,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	13	6,88	59	31,22	82	43,39	34	17,99	1	0,53
Ogółem	30	7,85	110	28,80	164	42,93	75	19,63	3	0,79

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 116 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno-jesiennym

Wydział	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	4	8,89	4	8,89	17	37,78	20	44,44	0	0,00
Wydział Historii	2	5,88	4	11,76	8	23,53	20	58,82	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	2	8,00	4	16,00	8	32,00	10	40,00	1	4,00
Wydział Anglistyki	1	2,86	3	8,57	11	31,43	20	57,14	0	0,00
Wydział Fizyki	4	11,11	4	11,11	9	25,00	19	52,78	0	0,00
Wydział Chemii	2	1,98	6	5,94	35	34,65	58	57,43	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	14	5,19	31	11,48	70	25,93	155	57,41	0	0,00
Ogółem	29	5,31	56	10,26	158	28,94	302	55,31	1	0,18

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 117 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie wiosenno-jesiennym

Wydział	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	6	14,63	2	4,88	11	26,83	22	53,66	0	0,00
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	4	6,56	17	27,87	12	19,67	26	42,62	2	3,28
Wydział Anglistyki	10	24,39	2	4,88	17	41,46	11	26,83	1	2,44
Wydział Fizyki	11	14,10	10	12,82	32	41,03	25	32,05	0	0,00
Wydział Chemii	1	6,25	6	37,50	3	18,75	6	37,50	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	17	11,72	18	12,41	55	37,93	54	37,24	1	0,69
Ogółem	49	12,83	55	14,40	130	34,03	144	37,70	4	1,05

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 118 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych zajęć wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym

Zajęcia WF	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	3	4,48	8	11,94	21	31,34	35	52,24	0	0,00
Pływanie	6	5,36	10	8,93	24	21,43	72	64,29	0	0,00
Sporty indywidualne	5	21,74	1	4,35	5	21,74	12	52,17	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	4	4,17	14	14,58	30	31,25	48	50,00	0	0,00
Fitness	11	4,44	23	9,27	78	31,45	135	54,44	1	0,40
Ogółem	29	5,31	56	10,26	158	28,94	302	55,31	1	0,18

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 119 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych zajęć wychowania fizycznego w okresie wiosenno-jesiennym

Zajęcia WF	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	20	17,86	14	12,50	33	29,46	45	40,18	0	0,00
Pływanie	16	22,54	15	21,13	17	23,94	21	29,58	2	2,82
Sporty indywidualne	1	10,00	1	10,00	3	30,00	5	50,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	12	6,35	25	13,23	77	40,74	73	38,62	2	1,06
Ogółem	49	12,83	55	14,40	130	34,03	144	37,70	4	1,05

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 120 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie letnim przez kobiety z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe-		Pływanie		Siatkówka		Koszy-		Gimna-		Taniec		Siłownia		Fitness		inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	9	12,16	1	1,35	14	18,92	15	20,27	15	20,27	9	12,16	1	1,35	1	1,35	4	5,41	1	1,35	4	5,41	1	1,00
Wydział Historii	5	6,33	4	5,06	20	25,32	15	18,99	17	21,52	3	3,80	1	1,27	6	7,59	3	3,80	0	0,00	2	2,53	3	3,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	11	15,94	0	0,00	22	31,88	20	28,99	12	17,39	2	2,90	0	0,00	0	0,00	2	2,90	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Wydział Anglistyki	9	10,98	2	2,44	16	19,51	16	19,51	16	19,51	4	4,88	4	4,88	3	3,66	6	7,32	1	1,22	4	4,88	1	1,00
Wydział Fizyki	10	10,42	1	1,04	22	22,92	29	30,21	16	16,67	5	5,21	2	2,08	1	1,04	3	3,13	3	3,13	3	3,13	1	2,00
Wydział Chemii	22	8,43	4	1,53	52	19,92	76	29,12	47	18,01	20	7,66	3	1,15	11	4,21	11	4,21	5	1,92	9	3,45	1	1,00
Wydział Prawa i Administracji	86	11,51	20	2,68	137	18,34	193	25,84	152	20,35	43	5,76	15	2,01	14	1,87	51	6,83	4	0,54	22	2,95	10	10,00
Ogółem	152	10,80	32	2,27	283	20,10	364	25,85	275	19,53	86	6,11	26	1,85	36	2,56	80	5,68	14	0,99	44	3,13	16	1,14

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 121 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie letnim przez mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe-		Pływanie		Siatkówka		p. Nożna		Koszy-		Gimna-		Taniec		siłownia		inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	7	7,37	2	2,11	16	16,84	25	26,32	18	18,95	4	4,21	6	6,32	5	5,26	1	1,05	4	4,21	3	3,16	4	4,21
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	25	15,63	5	3,13	26	16,25	30	18,75	25	15,63	10	6,25	15	9,38	6	3,75	1	0,63	0	0,00	14	8,75	3	1,88
Wydział Anglistyki	16	15,69	1	0,98	3	2,94	20	19,61	19	18,63	8	7,84	19	18,63	4	3,92	1	0,98	0	0,00	7	6,86	4	3,92
Wydział Fizyki	21	10,82	3	1,55	17	8,76	42	21,65	35	18,04	11	5,67	21	10,82	14	7,22	2	1,03	0	0,00	23	11,86	5	2,58
Wydział Chemii	2	5,13	1	2,56	3	7,69	12	30,77	6	15,38	6	15,38	5	12,82	3	7,69	0	0,00	0	0,00	0	0,00	1	2,56
Wydział Prawa i Administracji	37	10,51	19	5,40	28	7,95	69	19,60	56	15,91	41	11,65	47	13,35	17	4,83	0	0,00	5	1,42	25	7,10	8	2,24
Ogółem	108	11,46	31	3,29	93	9,87	198	21,02	159	16,88	80	8,49	113	12,00	49	5,20	5	0,53	9	0,96	72	7,64	25	2,65

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 122 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie letnim przez kobiety w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe-		Pływanie		Siatkówka		Koszy-		Gimna-		Taniec		Siłownia		Fitness		inne	
	n		n		n		n		n		n		n		n		n		n		n		n	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	33	13,25	4	1,61	65	26,10	63	25,30	13	5,22	13	5,22	4	1,61	12	4,82	24	9,64	4	1,61	12	4,82	2	0,80
Pływanie	22	6,38	4	1,24	89	27,64	54	16,77	10	5,90	19	5,90	6	1,86	3	0,93	18	5,59	2	0,62	2	0,62	3	0,93
Sporty indywidualne	9	15,79	1	1,75	14	24,56	12	21,05	12	3,51	2	3,51	2	3,51	1	1,75	2	3,51	0	0,00	2	3,51	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	39	17,57	4	1,80	42	18,92	64	28,83	13	1,80	19	8,56	4	7,66	6	2,70	17	7,66	4	1,80	6	2,70	4	1,80
Fitness	49	10,49	19	4,07	73	15,63	90	19,27	13	2,14	33	7,07	10	4,07	4	0,86	19	4,07	4	0,86	22	4,71	7	1,50
Ogółem	152	10,80	32	2,27	283	20,10	283	25,66	61	5,53	86	6,11	26	1,85	26	2,36	80	5,68	14	0,99	44	3,13	16	1,14

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 123 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie letnim przez mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe-		Pływanie		Siatkówka		p. Nożna		Koszy-		Gimna-		Taniec		siłownia	
	n		n		n		n		n		n		n		n		n		n		n	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	39	13,00	11	3,67	28	9,33	53	17,67	51	17,00	20	6,67	50	16,67	21	7,00	0	0,00	3	1,00	16	5,33
Pływanie	29	8,17	12	3,38	46	12,96	98	27,61	71	20,00	24	6,76	44	12,39	10	2,82	2	0,56	3	0,85	6	1,69
Sporty indywidualne	2	9,09	0	0,00	2	9,09	4	18,18	4	1,18	3	13,64	0	0,00	4	18,18	1	4,55	0	0,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	38	14,34	8	3,02	17	6,42	43	16,23	33	12,45	33	12,45	19	7,17	14	5,28	2	0,75	3	1,13	50	18,87
Ogółem	108	11,46	31	3,29	93	9,87	198	21,02	159	16,88	80	8,49	113	12,00	49	5,20	5	0,53	9	0,96	72	7,64

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 124 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki

Wydział	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	9	20,00	13	28,89	16	35,56	7	15,56	0	0,00
Wydział Historii	6	18,18	9	27,27	13	39,39	5	15,15	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	10	40,00	7	28,00	4	16,00	4	16,00	0	0,00
Wydział Anglistyki	9	25,71	10	28,57	9	25,71	7	20,00	0	0,00
Wydział Fizyki	12	33,33	9	25,00	8	22,22	7	19,44	0	0,00
Wydział Chemii	16	15,84	28	27,72	42	41,58	15	14,85	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	64	22,59	82	30,37	80	29,63	48	17,78	0	0,00
Ogółem	123	22,63	158	28,94	172	31,50	93	17,03	0	0,00

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 125 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów

Wydział	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	11	28,21	9	23,08	9	23,08	10	25,64	0	0,00
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	10	16,67	19	31,67	20	33,33	11	18,33	0	0,00
Wydział Anglistyki	11	27,50	8	20,00	12	30,00	8	20,00	1	2,50
Wydział Fizyki	11	15,71	28	40,00	23	32,86	8	11,43	0	0,00
Wydział Chemii	2	11,11	7	38,89	4	22,22	5	27,78	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	37	23,87	55	35,48	45	29,03	16	10,32	2	1,29
Ogółem	82	21,47	126	32,98	113	29,58	58	15,18	3	0,79

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 126 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki

Zajęcia WF	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	14	20,90	21	31,34	22	32,84	10	14,93	0	0,00
Pływanie	18	16,07	26	23,21	46	41,07	22	19,64	0	0,00
Sporty indywidualne	4	17,39	8	34,78	9	39,13	2	8,70	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	27	28,13	3	34,38	22	22,92	14	14,58	0	0,00
Fitness	60	24,19	70	28,23	73	29,44	45	18,15	0	0,00
Ogółem	123	22,53	158	28,94	172	31,50	93	17,03	0	0,00

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 127 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów

Zajęcia WF	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	19	16,96	31	27,68	41	36,61	21	18,75	0	0,00
Pływanie	20	28,17	21	29,58	17	23,94	12	16,90	1	1,41
Sporty indywidualne	5	50,00	0	0,00	1	10,00	4	40,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	38	20,11	74	39,15	44	23,28	31	16,40	2	1,06
Ogółem	82	21,47	126	32,98	113	29,58	58	15,18	3	0,79

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 128 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim

Wydział	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	10	22,22	1	2,22	15	33,33	19	42,22	0	0,00
Wydział Historii	4	12,12	3	9,09	9	27,27	17	51,52	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	7	28,00	2	8,00	7	28,00	9	36,00	0	0,00
Wydział Anglistyki	5	14,29	4	11,43	7	20,00	19	54,29	0	0,00
Wydział Fizyki	11	30,56	6	16,67	7	19,44	12	33,33	0	0,00
Wydział Chemii	13	12,87	11	10,89	36	35,64	41	40,59	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	54	20,00	28	10,37	59	21,85	129	47,78	0	0,00
Ogółem	104	19,05	55	10,07	140	25,64	247	45,24	0	0,00

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 129 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie letnim

Wydział	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	13	31,71	1	2,44	10	24,39	16	39,02	1	2,44
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	12	19,67	9	14,75	16	26,23	23	37,70	1	1,64
Wydział Anglistyki	10	24,39	3	7,32	14	34,15	13	31,71	1	2,44
Wydział Fizyki	21	26,92	7	8,97	27	34,62	23	29,49	0	0,00
Wydział Chemii	4	25,00	3	18,75	2	12,50	7	43,75	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	39	26,90	22	15,17	34	23,45	48	33,10	2	1,38
Ogółem	99	25,92	45	11,78	103	26,96	130	34,03	5	1,31

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 130 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki

Zajęcia WF	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	1	0,83	10	8,33	13	10,83	96	80,00	0	0,00
Pływanie	8	7,84	12	11,76	32	31,37	50	49,02	0	0,00
Sporty indywidualne	6	26,09	4	17,39	3	13,04	10	43,48	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	31	33,33	12	12,90	27	29,03	23	24,73	0	0,00
Fitness	58	28,86	17	8,46	65	32,34	61	30,35	0	0,00
Ogółem	104	19,05	55	10,07	140	25,64	247	45,24	0	0,00

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 131 Intensywność uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów

Zajęcia WF	Więcej niż dwie godz.		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	22	19,64	9	8,04	44	39,29	36	32,14	1	0,89
Pływanie	24	33,80	8	11,27	13	18,31	25	35,21	1	1,41
Sporty indywidualne	2	20,00	1	10,00	3	30,00	4	40,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	51	26,98	27	14,29	43	22,75	65	34,39	3	1,59
Ogółem	99	25,92	45	11,78	103	26,96	130	34,03	5	1,31

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 132 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie zimowym przez kobiety z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe- rowe		Pływanie		Siatkówka		Koszy- kówka		Gimna- styka		Taniec		Siłownia		Fitness		inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	3	6,67	0	0,00	2	4,44	1	2,22	8	17,78	0	0,00	0	0,00	1	2,22	4	8,89	3	6,67	9	20,00	14	31,11
Wydział Historii	0	0,00	0	0,00	13	22,03	0	0,00	4	6,78	3	5,08	0	0,00	8	13,56	13	22,03	6	10,17	12	20,34	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	0	0,00	1	2,44	9	21,95	1	2,44	4	9,76	0	0,00	0	0,00	8	19,51	6	14,63	4	9,76	6	14,63	2	4,88
Wydział Anglistyki	2	3,92	1	1,96	10	19,61	4	7,84	5	9,80	2	3,92	2	3,92	5	9,80	7	13,75	3	5,88	9	17,65	1	1,96
Wydział Fizyki	2	3,33	0	0,00	8	13,33	3	5,00	8	13,33	0	0,00	0	0,00	11	18,33	3	5,00	11	18,33	14	23,33	0	0,00
Wydział Chemii	2	1,34	2	1,34	26	17,45	5	3,36	29	19,46	7	4,70	1	0,61	13	8,72	11	7,38	27	18,12	26	17,45	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	7	1,38	2	0,39	73	14,37	25	4,92	79	15,55	32	6,30	8	1,57	79	15,55	69	13,58	40	7,87	94	18,50	0	0,00
Ogółem	16	1,75	6	0,66	141	15,44	39	4,27	137	15,01	44	4,82	11	1,20	125	13,69	113	12,38	94	10,39	170	18,62	17	1,86

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 133 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie zimowym przez mężczyzn z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe- rowe		Pływanie		Siatkówka		p. Nożna		Koszy- kówka		Gimna- styka		Taniec		Siłownia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	3	4,84	1	1,61	9	14,52	6	9,68	12	19,35	1	1,61	5	8,06	3	4,84	3	4,84	7	11,29	12	19,35
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	8	7,55	0	0,00	17	16,04	5	4,72	12	11,32	12	11,32	12	11,32	9	8,49	3	2,83	0	0,00	28	26,42
Wydział Anglistyki	1	1,79	1	1,79	2	3,57	2	3,57	9	16,07	4	7,14	3	23,21	2	3,57	0	0,00	1	1,79	21	37,50
Wydział Fizyki	6	4,76	1	0,79	10	7,94	11	8,73	19	15,08	8	6,53	16	12,70	11	8,73	3	2,38	2	1,59	39	30,95
Wydział Chemii	0	0,00	1	4,00	1	4,00	1	4,00	3	12,00	2	8,00	5	20,00	2	8,00	1	4,00	1	4,00	8	32,00
Wydział Prawa i Administracji	12	3,59	6	1,80	18	5,39	18	5,39	37	11,08	16	4,79	27	8,00	17	5,09	3	0,90	11	3,29	69	20,66
Ogółem	30	4,93	10	1,64	57	9,36	43	7,06	92	15,11	43	7,06	78	12,81	44	7,22	13	2,13	22	3,61	177	29,06

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 134 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie zimowym przez kobiety w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe-		Pływanie		Siatkówka		Koszy-		Gimna-		Taniec		Siłownia		Fitness		inne	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	5	3,33	0	0,00	26	17,33	4	2,67	15	10,00	20	13,33	1	0,67	47	31,33	7	4,67	14	9,33	8	5,53	3	2,00
Pływanie	3	1,34	1	0,45	23	10,27	5	2,23	87	38,84	6	2,68	2	0,89	36	16,07	37	16,52	9	4,02	13	5,80	2	0,89
Sporty indywidualne	2	4,44	1	2,22	6	13,33	1	2,22	12	26,67	0	0,00	1	2,22	5	11,11	4	8,89	7	15,56	5	11,11	1	2,22
Ćwiczenia siłowe	2	1,38	1	0,69	37	25,52	6	4,14	8	5,52	4	2,76	2	1,38	9	6,21	29	20,00	29	20,00	13	8,97	5	3,45
Fitness	5	1,43	3	0,86	49	14,04	23	6,59	15	4,30	14	4,01	5	1,43	28	8,02	36	10,32	35	10,03	130	37,25	6	1,72
Ogółem	16	1,75	6	0,66	141	15,44	39	4,27	137	15,01	44	4,82	11	1,20	125	13,69	113	12,38	94	10,39	170	18,62	17	1,86

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 135 Rodzaj uprawianej aktywności w okresie zimowym przez mężczyzn w zależności od wyboru zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Bieg		Tenis		w. piesze		w. rowe-		Pływanie		Siatkówka		p. Nożna		Koszy-		Gimnastyka		Taniec		siłownia	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	10	6,76	2	1,35	30	20,27	17	10,81	0	0,00	13	8,78	24	16,22	14	9,46	3	2,03	3	2,03	33	22,30
Pływanie	6	3,09	1	0,52	17	8,76	8	4,12	71	36,60	17	8,76	15	7,73	13	6,70	4	2,06	10	15,15	32	16,49
Sporty indywidualne	1	2,56	3	7,69	2	5,13	2	5,13	3	7,69	1	2,56	2	5,13	3	7,69	3	7,69	4	10,26	15	38,46
Ćwiczenia siłowe	13	5,70	4	1,75	8	3,51	17	7,46	18	7,89	12	5,26	37	16,23	14	6,14	3	1,32	5	2,19	98	42,57
Ogółem	30	4,93	10	1,64	57	9,36	43	7,06	92	15,11	43	7,06	78	12,81	44	7,22	13	2,13	22	3,61	177	29,06

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 136 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentki z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	2	4,44	6	13,33	29	64,44	8	17,78	0	0,00
Wydział Historii	2	5,88	2	5,88	17	50,00	13	38,24	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	1	4,00	3	12,00	14	56,00	6	24,00	1	4,00
Wydział Anglistyki	1	2,86	2	5,71	15	42,86	16	45,71	1	2,86
Wydział Fizyki	0	0,00	6	16,67	18	50,00	12	33,33	0	0,00
Wydział Chemii	3	2,97	12	11,88	51	50,50	35	34,65	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	11	4,07	34	12,59	133	49,26	92	34,07	0	0,00
Ogółem	20	3,66	65	11,90	277	50,73	182	33,33	2	0,37

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 137 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie zimowym przez studentów z poszczególnych Wydziałów

Wydział	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	1	2,44	9	21,95	17	41,46	12	29,27	2	4,88
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	3	4,92	10	16,39	27	44,26	18	29,51	3	4,92
Wydział Anglistyki	3	7,32	9	21,95	13	31,71	15	36,59	1	2,44
Wydział Fizyki	4	5,13	13	16,67	40	51,28	21	26,92	0	0,00
Wydział Chemii	0	0,00	5	31,25	6	37,50	5	31,25	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	7	4,83	36	24,83	58	40,00	41	28,28	3	2,07
Ogółem	18	4,71	82	21,47	161	42,15	112	29,32	9	2,36

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 138 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentki z poszczególnych zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	1	1,39	15	20,83	36	50	20	27,78	0	0,00
Pływanie	1	0,98	17	16,67	43	42,16	41	40,20	0	0,00
Sporty indywidualne	0	0,00	4	18,18	12	54,55	6	27,27	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	4	3,77	16	15,09	51	48,11	35	33,02	0	0,00
Fitness	14	5,74	13	5,33	135	55,33	80	32,79	2	0,82
Ogółem	20	3,66	65	11,90	277	50,73	182	33,33	2	0,37

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 139 Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej w okresie letnim przez studentów z po-szczególnych zajęć z wychowania fizycznego

Zajęcia WF	Codziennie		3-4 razy w tyg.		1-2 razy w tyg.		Sporadycznie		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	6	5,35	17	15,18	56	50,00	29	25,89	4	3,57
Pływanie	5	7,04	19	26,76	20	28,17	24	33,80	3	4,23
Sporty indywidualne	1	10,00	0	0,00	5	50,00	4	40,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	6	3,17	46	24,34	80	42,33	55	29,10	2	1,06
Ogółem	18	4,71	82	21,47	161	42,15	112	29,32	9	2,36

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 140 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym

Wydział	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	0	0,00	2	4,44	18	40,00	25	55,56	0	0,00
Wydział Historii	1	2,94	2	5,88	7	20,59	24	70,59	0	0,00
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	1	4,00	1	4,00	11	44,00	11	44,00	1	4,00
Wydział Anglistyki	1	2,86	3	8,57	6	17,14	22	62,86	3	8,57
Wydział Fizyki	0	0,00	2	5,56	12	33,33	22	61,11	0	0,00
Wydział Chemii	1	0,99	4	3,96	31	30,69	65	64,36	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	8	2,96	13	4,81	73	27,04	176	65,19	0	0,00
Ogółem	12	2,20	27	4,95	158	28,94	345	63,19	4	0,73

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 141 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych Wydziałów w okresie zimowym

Wydział	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Wydział Biologii	4	9,76	4	9,76	9	21,95	22	53,66	2	4,88
Wydział Historii	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa	7	11,48	5	8,20	16	26,23	28	45,90	5	8,20
Wydział Anglistyki	2	4,88	4	9,76	17	41,46	18	43,90	0	0,00
Wydział Fizyki	10	12,82	3	3,85	31	39,74	34	43,59	0	0,00
Wydział Chemii	0	0,00	3	18,75	6	37,50	7	43,75	0	0,00
Wydział Prawa i Administracji	9	6,21	16	11,03	57	39,31	61	42,07	2	1,38
Ogółem	32	8,38	35	9,16	136	35,60	170	44,50	9	2,36

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 142 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentki z poszczególnych zajęć wychowania fizycznego w okresie zimowym

Zajęcia WF	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	5	7,46	3	4,48	27	40,30	32	47,76	0	0,00
Pływanie	3	2,68	6	5,36	40	35,71	63	56,25	0	0,00
Sporty indywidualne	1	4,35	2	8,70	8	34,78	12	52,17	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	1	1,04	6	6,25	40	41,67	49	51,04	0	0,00
Fitness	2	0,81	10	4,03	43	17,34	189	76,21	4	1,61
Ogółem	12	2,20	27	4,95	158	28,94	345	63,19	4	0,73

Źródło: Opracowanie własne

Tab. 143 Czas trwania tygodniowej aktywności fizycznej uprawianej przez studentów z poszczególnych zajęć wychowania fizycznego w okresie zimowym

Zajęcia WF	Więcej niż dwie godziny		Dwie godziny		Jedna do dwóch godzin		Do jednej godziny		Wcale	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gry sportowe	7	6,25	14	12,50	42	37,50	49	43,75	0	0,00
Pływanie	8	11,27	9	12,68	22	30,99	29	40,85	3	4,23
Sporty indywidualne	3	30,00	0	0,00	1	10,00	6	60,00	0	0,00
Ćwiczenia siłowe	14	7,41	12	6,35	71	37,57	86	45,50	6	3,17
Ogółem	32	8,38	35	9,16	136	35,60	170	44,50	9	2,36

Źródło: Opracowanie własne

Załącznik nr 2 – Opracowany kwestionariusz – ankieta

Szanowni Państwo,

zwracam się z uprzejmą prośbą o udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania. Ankieta służy do celów naukowych i jest anonimowa. Przy wypełnianiu kwestionariusza proszę postawić znak „X” w kwadracie przy wybranej odpowiedzi. Dziękuję za szczere i pełne odpowiedzi, tylko takie mają dla mnie wartość poznawczą.

1. Zadeklarowany rodzaj zajęć z wychowania fizycznego

Gry sportowe	☐
Pływanie	☐
Sporty indywidualne	☐
Ćwiczenia siłowe	☐
Fitness	☐

2. Jaki wybrała Pani/ wybrał Pan rodzaj zajęć z wychowania fizycznego, na który zamierza Pani/Pan uczęszczać w ciągu roku akademickiego?

Gry sportowe	☐
Pływanie	☐
Sporty indywidualne	☐
Ćwiczenia siłowe	☐
Fitness	☐

3. Czy uczestniczy Pani/Pan w dodatkowych zajęciach sportowych poza obowiązkowymi zajęciami z wychowania fizycznego

TAK	☐
NIE	☐

Jeśli nie uczestniczy Pani/ Pan, to jakie są tego powody?

Nie lubię	☐
Nie mam czasu	☐
Z innych powodów	☐

4. Czy czas wolny poświęca Pani/ Pan na uprawianie sportu?

TAK

☐

NIE

☐

5. Czy Pani/Pana rodzice uprawiali/uprawiają sport?

matkaojciec

TAK

☐☐

NIE

☐☐

6. Czy jest osoba, która motywuje Panią/Pana do podejmowania aktywności fizycznej?

Rodzice

☐

Koledzy

☐

Massmedia

☐

Nauczyciel WF

☐

Inne osoby

☐

7. Z jakiego powodu podejmuje Pani/ Pan aktywność fizyczną? Proszę wskazać wszystkie powody.

zachowanie zdrowia

☐

utrzymanie zgrabnej sylwetki

☐

utrzymanie sprawności fizycznej

☐

moda

☐

problemy z nadwagą

☐

zabawa

☐

inne

☐

8. Czy pali Pani/Pan papierosy?

Nie

☐

Tak, czasami

☐

Tak, często

☐

9. Jak długo na studiach Pani/Pana zdaniem powinny być organizowane (obowiązkowe?) zajęcia z wychowania fizycznego?

- | | |
|-------------|----------------------|
| rok | <input type="text"/> |
| dwa lata | <input type="text"/> |
| trzy lata | <input type="text"/> |
| cztery lata | <input type="text"/> |
| całe studia | <input type="text"/> |

10. Jakie formy aktywności fizycznej uprawia Pani/Pan wiosną i jesienią? Proszę wskazać wszystkie uprawiane formy.

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| a. Bieganie | <input type="text"/> |
| b. Gra w tenisa | <input type="text"/> |
| c. Wycieczki piesze | <input type="text"/> |
| d. Wycieczki rowerowe | <input type="text"/> |
| e. Pływanie | <input type="text"/> |
| f. Gra w piłkę siatkową | <input type="text"/> |
| g. Gra w piłkę nożną | <input type="text"/> |
| h. Gra w koszykówkę | <input type="text"/> |
| i. Gimnastyka | <input type="text"/> |
| j. Taniec | <input type="text"/> |
| k. Ćwiczenia siłowe | <input type="text"/> |
| l. Fitness | <input type="text"/> |
| m. Inne (jakie?) | <input type="text"/> |

11. Jak często uprawia (podejmuje?) Pani/Pan różne formy aktywności fizycznej w okresie wiosenno-jesiennym?

- | | |
|------------------------|----------------------|
| a. Codziennie | <input type="text"/> |
| b. 3-4 razy w tygodniu | <input type="text"/> |
| c. 1-2 razy w tygodniu | <input type="text"/> |

- d. sporadycznie ☐
- e. wcale ☐

12. Ile czasu w okresie wiosenno-jesiennym przeznaczają Pani/Pan na aktywność fizyczną w ciągu tygodnia?

- a. więcej niż dwie godziny ☐
- b. 2 godziny ☐
- c. 1-2 godzin ☐
- d. do jednej godziny ☐
- e. wcale ☐

13. Jakie formy aktywności fizycznej uprawia Pani/Pan w okresie letnim. Proszę wskazać wszystkie uprawiane formy.

- a. Bieganie ☐
- b. Gra w tenisa ☐
- c. Wycieczki piesze ☐
- d. Wycieczki rowerowe ☐
- e. Pływanie ☐
- f. Gra w piłkę siatkową ☐
- g. Gra w piłkę nożną ☐
- h. Gra w koszykówkę ☐
- i. Gimnastyka ☐
- j. Taniec ☐
- k. Ćwiczenia siłowe ☐
- l. Fitness ☐
- m. Inne (jakie?) ☐

14. Jak często uprawia (podejmuje?) Pani/Pan różne formy aktywności fizycznej w okresie letnim?

- a. Codziennie ☐
- b. 3-4 razy w tygodniu ☐

- c. 1-2 razy w tygodniu
- d. sporadycznie
- e. wcale

15. Ile czasu w ciągu tygodnia przeznaczają Pani/Pan na aktywność fizyczną w okresie letnim?

- a. więcej niż dwie godziny
- b. 2 godziny
- c. 1-2 godzin
- d. do jednej godziny
- e. wcale

16. Jakie formy aktywności fizycznej uprawia Pani/Pan w zimie (OKRESIE ZIMO-WYM)? Proszę wskazać wszystkie uprawiane formy.

- a. Bieganie
- b. Gra w tenisa
- c. Wycieczki piesze
- d. Wycieczki rowerowe
- e. Pływanie
- f. Gra w piłkę siatkową
- g. Gra w piłkę nożną
- h. Gra w koszykówkę
- i. Gimnastyka
- j. Taniec
- k. Ćwiczenia siłowe
- l. Fitness
- m. Inne (jakie?)

17. Jak często uprawia (podejmuje?) Pani/Pan różne formy aktywności fizycznej w okresie zimowym?

- a. Codziennie
- b. 3-4 razy w tygodniu
- c. 1-2 razy w tygodniu
- d. sporadycznie
- e. wcale

18. Ile czasu w ciągu tygodnia przeznaczają Pani/Pan na aktywność fizyczną w okresie zimowym?

- a. więcej niż dwie godziny
- b. 2 godziny
- c. 1-2 godzin
- d. do jednej godziny
- e. wcale

METRYCZKA

PŁEĆ

Kobieta

Mężczyzna

POCHODZENIE

Miasto

Wieś

MIEJSCE ZAMIESZKANIA

Miasto (powyżej 1000 liczby mieszkańców)

Wieś

POZIOM WYKSZTAŁCENIA

	matka	ojciec
Podstawowe		
Zawodowe		
Średnie		
Wyższe		

LICZBA RODZEŃSTWA

brak	
jedno	
dwoje	
troje	
więcej niż troje	

Załącznik nr 3 – Karta pomiarów somatycznych

WYNIKI POMIARU

— cechy morfologiczne

masa ciała

wzrost

obwód talii

obwód bioder

obwód uda

— wskaźniki somatyczne

Wskaźnik Rohrer/ typ budowy ciała:

typ leptosomatyczn

typ atletyczn

typ pikniczny

Wskaźnik tęgości (Škerlj’a)

typ chudy

typ przeciętny

typ tęgi

Wskaźnik BMI

III. stopień szczupłości

II. stopień szczupłości

I. stopień szczupłości

norma

I. stopień nadwagi

II. stopień nadwagi

III. stopień nadwagi

Wskaźnik WHR (Wist to Hip Ratio)

typ androidalny

typ gynoidalny

Załącznik nr 4 – testy pomiarów sprawności fizycznej

– Test sprawności fizycznej

Bieg po kopercie 5 x 3 metra

początek roku akademickiego	koniec roku akademickiego
listopad 2018	2019

czas w sekundach

– Skok w dal z miejsca

PRÓBA MOCY

początek roku akademickiego	koniec roku akademickiego
listopad 2018	czerwiec 2019

odległość w cm

– Rzut piłką lekarską

WARTOŚĆ SIŁY

początek roku akademickiego	koniec roku akademickiego
listopad 2018	czerwiec 2019

odległość w cm