



Paulina Jarecka<sup>1</sup>, Tadeusz Fąk<sup>2</sup>, Jakub Suchodolski<sup>3</sup>

<sup>1</sup> AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

<sup>2</sup> WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA WE WROCŁAWIU

<sup>3</sup> UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

## WIEDZA O ZDROWIU A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W STYLU ŻYCIA STUDENTÓW AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

**Cel badań.** Styl życia jest jednym z czynników warunkujących zdrowie człowieka. Celem badań było wyjaśnienie zależności między wiedzą o uwarunkowaniach zdrowia a aktywnością fizyczną studentów kierunku turystyka i rekreacja. **Materiał i metody.** Badanie zostało oparte na metodzie sondażu diagnostycznego z niestandardowym kwestionariuszem. Badanie przeprowadzono w 2016 r. w grupie 126 studentów kierunku turystyka i rekreacja Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. **Wyniki i wnioski.** Wyniki wykazują istotną zależność między wiedzą o uwarunkowaniach zdrowia a aktywnością fizyczną badanych studentów. Analiza danych materiału ankietowego prowadzi do wniosku, że poziom wiedzy studentów na temat przyczynowych uwarunkowań zdrowia fizycznego jest zadowalający.

**Słowa kluczowe:** zdrowie, aktywność fizyczna, styl życia

### WPROWADZENIE

Styl życia jest jednym z czynników warunkujących zdrowie jednostki. Pawłucki definiuje go jako czynności samozwrotne ascety – kimkolwiek on jest w roli społecznej swego aktorskiego przeznaczenia – odniesione do jego struktury bytowej, habitusów ciała wewnętrznego (somatycznego) oraz zewnętrznego (władz i sprawności ruchowych), a zwłaszcza tych czynności, które mają na celu doskonalenie tych władz (stąd w teorii Pawłuckiego pojawia się nazwa czynności habilitacji cielesnej) (Pawłucki, 2013) – w odróżnieniu od czynności rehabilitacji i rekreacji cielesnej; autor zalicza do nich wszelkie wzory formacji cielesnej typu fitness, czynności racjonalnego odżywiania, czynności higieny osobistej (odniesione do siebie zachowania prewencyjne), czynności racjonalnego postępowania się używkami oraz czynności świadomego rozpoznawania habitusów ciała wewnętrznego (tzw. okresowej kontroli medycznej) (Pawłucki, 2015).

Zachowanie zdrowia na właściwym poziomie uzależnione jest od wielu zachowań zdrowotnych, które podejmuje jednostka, co stanowi temat wielu publikacji naukowych. Wśród nich są również opracowania

dotyczące zachowań zdrowotnych młodzieży akademickiej.

Zaprezentowane poniżej wyniki badań potwierdzają niepokojący trend w zakresie zachowań antyzdrowotnych w stylu życia studentów. Do zachowań tych należy między innymi niski poziom aktywności fizycznej.

Badania wśród 296 wrocławskich studentów Akademii Wychowania Fizycznego (AWF), Uniwersytetu Przyrodniczego (UP) oraz Politechniki przeprowadziła w 2009 r. Romanowska-Tołłoczko. Na podstawie otrzymanych wyników ustaliła, że poziom wiedzy studentów wszystkich badanych uczelni na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie jest zadowalający. Największą świadomość w tym zakresie mieli studenci AWF. Niemniej jednak poziom wiedzy na powyższy temat nie przekłada się na działania praktyczne. Autorka określiła jednoznacznie, że styl życia młodzieży akademickiej poddanej badaniu jest antyzdrowotny. Poziom uczestnictwa studentów poszczególnych uczelni w różnorodnych formach aktywności fizycznej był zróżnicowany. W subiektywnych opiniach zdecydowanie najwyżej swoją aktywność fizyczną ocenili studenci AWF. Ponad połowa (58%) określiła swój poziom aktywności jako wysoki, natomiast studenci Poli-

techniki uznali go za przeciętny. Najniżej swoją aktywność fizyczną ocenili studenci UP (ponad 2/3 jako przeciętną). Najwięcej godzin na podejmowanie różnych form aktywności fizycznej przeznaczali studenci AWF: 5–6 godzin tygodniowo w wypadku ponad 2/3 z nich, natomiast zdecydowana większość studentów Politechniki wskazała na około 3 godzin tygodniowo. Najmniej (1–2 godziny) przeznaczali na aktywność fizyczną studenci UP. Niemal 1/3 studentów ze wszystkich badanych uczelni paliła papierosy, a ponad połowa spożywała duże ilości alkoholu jako remedium na stres (Romanowska-Tołłoczko, 2011).

Badania wśród niemal 200 studentów AWF i Uniwersytetu Ekonomicznego (UE) we Wrocławiu przeprowadziły w 2009 r. Górską-Kłęk i wsp. Autorki wykazały, że wiedza studentów na temat prozdrowotnych aspektów stylu życia jest wysoka, jednak nie przekłada się na działania w praktyce. Okazało się, że młodzież akademicka poddana badaniu nie podejmuje zachowań prozdrowotnych. Studenci badanych uczelni zadeklarowali, że na kształtowanie stylu ich życia największy wpływ mieli rodzice, następnie znajomi, a w niewielkim stopniu mass media oraz nauczyciele. Niepokojące jest również to, że 10% studentów AWF oraz 15% studentów UE wskazało, że nie uczestniczy w żadnych formach aktywności fizycznej. Warto dodać, że studenci UE przeznaczali więcej czasu (2–3 godziny tygodniowo) na wszelkie formy aktywności fizycznej od studentów AWF. Formą aktywności fizycznej preferowaną przez zdecydowaną większość respondentów AWF było pływanie, natomiast w przypadku studentów UE – jazda na rowerze. Należy zaznaczyć, że wielu studentów z obu uczelni nie spożywało regularnie posiłków. Połowa (50%) badanych uzupełniała swoją dietę suplementami. Ponadto zarówno studenci AWF, jak i UE zadeklarowali spożywanie alkoholu i palenie tytoniu (Górska-Kłęk i wsp., 2011).

Badania wśród studentów poznańskich uczelni kształcących się na kierunkach: turystyka i rekreacja, wychowanie fizyczne, medycyna i kosmetologia, zdrowie publiczne, historia, zarządzanie i inżynieria produkcji, socjologia oraz filologia angielska prze-

prowadziła Rasińska (2010). Wyniki wykazały, że zdecydowana większość (69,7%) badanych studentów przeznaczała na różnorodne formy aktywności fizycznej mniej niż 1 godzinę dziennie, natomiast w wypadku 21,9% były to 1–2 godziny, a u 8,5% powyżej 2 godzin. Najpopularniejszą formą wypoczynku okazały się wśród badanych spotkania towarzyskie (59,8%) oraz wyjścia do kina (48,5%), następnie spacerowanie (35,1%) oraz uprawianie sportu (21,5%). Łącznie 24,3% przyznała, że spożywa 1–2 posiłki dziennie, 63,3% 3–4 posiłki, a 12,4% powyżej 4. Powyższe wyniki wskazują, że liczba posiłków spożywanych przez studentów jest niedostateczna. Zdecydowana większość (78,1%) ankietowanych regularnie spożywała alkohol (Rasińska, 2010).

Na podstawie przedstawionych danych można stwierdzić, że postawa badanych studentów wobec zdrowia jest niewłaściwa i budzi niepokój. Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują na niewielką aktywność fizyczną młodzieży akademickiej w czasie wolnym.

## CEL BADAŃ

Przedmiotem badań była aktywność fizyczna studentów. Cel stanowiło wyjaśnienie zależności między wiedzą o uwarunkowaniach zdrowia a aktywnością fizyczną studentów kształcących się na kierunku turystyka i rekreacja w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

W związku z eksploracyjnym typem badań poszczególnymi zadaniami kierowały następujące pytania:

1. Czy istnieje zależność między wiedzą o przyczynowych uwarunkowaniach zdrowia a aktywnością fizyczną studentów?
2. Jaka jest wiedza studentów na temat przyczynowych uwarunkowań zdrowia fizycznego?
3. Czy źródłem wiedzy studentów o przyczynowych uwarunkowaniach zdrowia są programy studiów?
4. Czy studenci poznają czynniki wzory kultury zdrowotno-fizycznej w toku samych studiów?

## MATERIAŁ I METODY

Materiał do badań stanowiły dane z badań ankietowych przeprowadzonych w 2016 r. Grupę badaną, liczącą 126 osób, stanowili studenci kształcący się na kierunku turystyka i rekreacja w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, wybierając ankietę jako technikę badawczą. Kwestionariusz ankiety użyty na potrzeby pracy został skonstruowany przez jej autorów.

Uzyskane wyniki poddano analizie statystycznej. Do oceny istotnych statystycznie różnic bądź zależności między analizowanymi parametrami niemierzalnymi użyto nieparametryczny test  $\chi^2$ . Wyniki istotne statystycznie przyjęto przy  $p < 0,05$ .

## WYNIKI

Analizując dane społeczno-demograficzne, można szczegółowo scharakteryzować grupę studentów biorących udział w badaniu. W analizie uwzględniono płeć, wiek, miejsce zamieszkania, stan cywilny oraz zatrudnienie.

Grupę badaną tworzyły osoby między 19. a 23. rokiem życia. Zdecydowaną większość (68%) stanowiły kobiety.

Pytanie dotyczące miejsca zamieszkania było ograniczone trzema odpowiedziami wskazującymi, czy jest to miasto o określonej uprzednio przez autorów liczbie mieszkańców, czy wieś. Wyniki badań wykazały, że zdecydowana większość respondentów (46%) pochodziła z miast powyżej 500 tys. mieszkańców. Kolejno z miast i miasteczek do 50 tys. mieszkańców pochodziło 32%, a z terenów wiejskich 22% badanych.

Wśród respondentów największy odsetek (92%) stanowiły osoby stanu wolnego, najmniejszy zaś – 8% – osoby będące w związku małżeńskim.

Z przeprowadzonych badań wynika, że 84% badanych studiowało i jednocześnie podejmowało pracę. Pozostali (16%) nie byli nigdzie zatrudnieni. Tym samym badani wpisują się we współczesny trend panujący wśród

młodzieży, która samodzielnie dba o swoje utrzymanie – będąc niezależną finansowo.

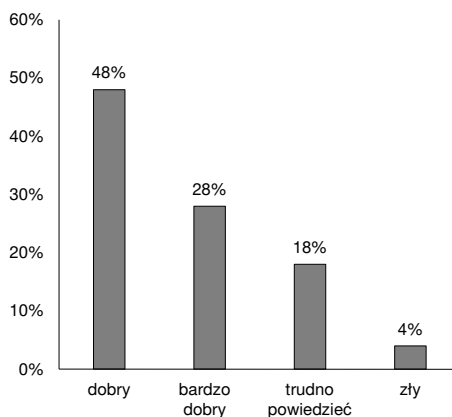
Ze względu na specyfikę prowadzonych badań istotne było określenie, czy istnieje zależność między wiedzą o przyczynowych uwarunkowaniach zdrowia a aktywnością fizyczną studentów.

Największy odsetek respondentów (48%) ocenił stan swojej wiedzy na temat zdrowia jako dobry, 28% ankietowanych jako bardzo dobry, dla 20% badanych było to zagadnienie trudne do określenia, a 4% studentów oceniło stan swojej wiedzy w zakresie zdrowia jako zły (ryc. 1).

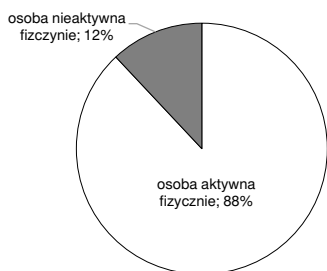
Zdecydowana większość respondentów (88%) określiła siebie jako osobę aktywną fizycznie, pozostali (12%) byli odmiennego zdania (ryc. 2).

W celu określenia, czy w badanej populacji studentów istnieje rzeczywista zależność między samooceną stanu wiedzy na temat zdrowia a subiektywną oceną w zakresie mniemania o przynależności do osób aktywnych fizycznie, posłużono się testem niezależności dwóch zmiennych nominalnych  $\chi^2$ .

Założono hipotezę zerową ( $H_0$ ) o braku zależności między samooceną stanu wiedzy na temat zdrowia a subiektywną oceną w zakresie mniemania o przynależności do osób aktywnych fizycznie badanej populacji oraz hipotezę alternatywną ( $H_1$ ) o istnieniu zależności.



Ryc. 1. Samoocena stanu wiedzy na temat zdrowia według wskazań respondentów ( $n = 126$ ). Suma udziałów wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać tylko jedną odpowiedź



Ryc. 2. Subiektywna ocena w zakresie mniemania o przynależności do osób aktywnych fizycznie według wskazań respondentów ( $n = 126$ ). Suma udziałów wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać tylko jedną odpowiedź

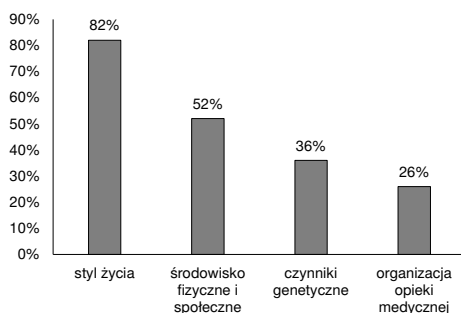
Na potrzeby testu przyjęto sumaryczny udział odpowiedzi „dobry” i „bardzo dobry” przedstawionych na rycinie 1 (76%) jako reprezentujący istnienie wiedzy na temat zdrowia oraz sumaryczny udział odpowiedzi „trudno powiedzieć” i „zły” (24%) jako reprezentujący brak wiedzy na temat zdrowia respondentów. Uzyskano dwie kategorie pierwszej zmiennej nominalnej (stan wiedzy w zakresie zdrowia) oraz dwie kategorie drugiej zmiennej nominalnej (aktywność bądź brak aktywności fizycznej) badanej populacji.

Analiza wyników dokonana w oparciu o test  $\chi^2$  z przedstawionymi powyżej założeniami pozwala stwierdzić, że istnieją istotne zależności między stanem wiedzy na temat zdrowia a aktywnością fizyczną badanych studentów ( $\chi^2 = 30,16; p < 0,05$ ).

Otrzymane wyniki wskazują, że ponad połowa (72%) studentów kierunku turystyka i rekreacja, według ich subiektywnej opinii, prowadzi prozdrowotny styl życia. Pozostały odsetek (28%) nie potrafił określić swojego stylu życia w tym zakresie.

W opinii badanej młodzieży do czynników warunkujących zdrowie należą: aktywność fizyczna (48%), racjonalne odżywianie się (42%), badania profilaktyczne (28%), odpowiednia ilość snu (24%), brak nałogów (18%), radzenie sobie ze stresem (12%) oraz kontrola masy ciała (4%).

Rozpatrując znaczenie wpływu podstawowych determinant zdrowia na prawidłowe funkcjonowanie jednostki (ryc. 3), badani studenci uznali styl życia za zdecydowanie najważniejszy czynnik warunkujący zdro-



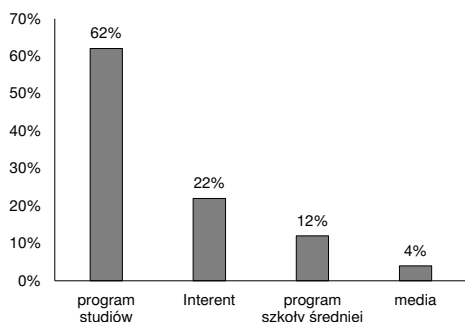
Ryc. 3. Czynniki wpływające na zdrowie według wskazań respondentów ( $n = 126$ ). Suma udziałów nie wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź

wie każdego człowieka (82%). Udział środowiska fizycznego i społecznego został wskazany przez 52% respondentów jako kolejny wśród najistotniejszych elementów wpływających na zdrowie. Następnie 36% studentów przyznało istotną rolę czynnikom genetycznym, natomiast organizacja opieki medycznej została uznana za zdecydowanie ważny element warunkujący zdrowie przez 26% badanych.

Istotne dla procesu badawczego było również określenie, czy źródłem wiedzy studentów o uwarunkowaniach przyczynowych zdrowia są programy realizowane podczas studiów.

Dla 62% badanych zarówno programy studiów, jak i omawiane w ich ramach zagadnienia są źródłem ich wiedzy o uwarunkowaniach przyczynowych zdrowia. Dla 22% badanych źródłem wiedzy na powyższy temat był Internet, a dla 12% program zajęć realizowany w szkole średniej. Najmniejszy odsetek (4%) badanych wskazał jako źródło wiedzy mass media (ryc. 4). Ponad połowa badanych studentów (62%) uznała, że programy studiów oraz omawiane w jego ramach zagadnienia ukształtowały w nich właściwą motywację do podejmowania działań prozdrowotnych, a także że za ich pośrednictwem nabyli odpowiedniej wiedzy i umiejętności w zakresie dbania o własne zdrowie. Pozostali studenci (38%) nie podzielili powyższej opinii.

Zdecydowana większość badanych studentów (84%) wskazała, że praktyczny charakter zajęć mógłby efektywniej wpływać na wzrost



Ryc. 4. Źródła wiedzy o uwarunkowaniach przyczynowych zdrowia według wskazań respondentów ( $n = 126$ ). Suma udziałów wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać tylko jedną odpowiedź

ich świadomości w zakresie zachowań prozdrowotnych niż typowa ćwiczeniowa i wykładowa forma realizacji zajęć. Dla 16% badanych forma realizacji zajęć był bez znaczenia.

Istotne dla procesu badawczego było również określenie, czy studenci poznają czynniki wzory kultury zdrowotno-fizycznej w toku samych studiów.

Zdecydowana większość respondentów (88%) przyznała, że nie uczestniczy w zajęciach fakultatywnych realizowanych przez uczelnię. Jedynie 12% badanych brało udział w tego rodzaju zajęciach. Analogiczna zależ-

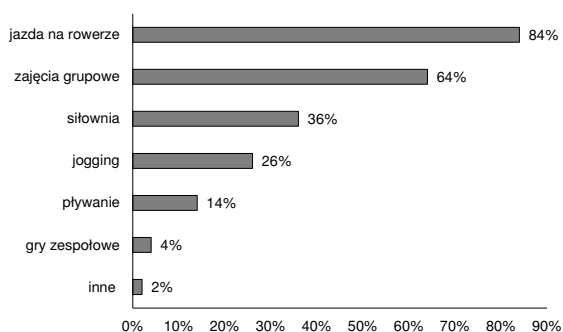
ność pojawiła się w zakresie przynależności do klubów sportowych. Zajęcia z aktywności fizycznej realizowali wszyscy studenci ze względu na ich obligatoryjny charakter. Podobnie było w wypadku wydarzeń rekreacyjnych realizowanych w ramach programu studiów.

Niemal wszyscy respondenci (96%) wskazali, że aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na zdrowie. Jednocześnie 92% badanych zadeklarowało świadomość rezultatów systematycznego podejmowania aktywności fizycznej.

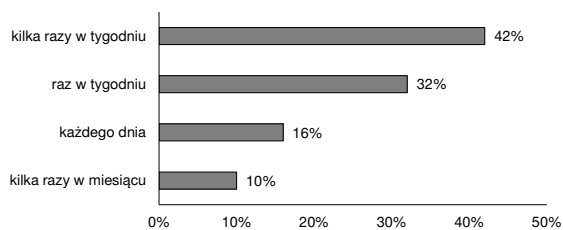
Preferencje dotyczące podejmowanych form aktywności fizycznej okazały się zróżnicowane (ryc. 5). Na pierwszym miejscu (jako formę najistotniejszą) wskazano jazdę na rowerze (84%), następnie zajęcia grupowe (zumba, salsa, aerobik, fitness) (64%), siłownię (36%) oraz jogging (26%). Najmniej badanych (14%) wymieniło pływanie, gry zespołowe (4%) oraz inne formy aktywności fizycznej (2%).

Łącznie 42% respondentów zadeklarowało, że podejmuje aktywność fizyczną kilka razy w tygodniu, 32% raz w tygodniu, 16% każdego dnia, a 10% kilka razy w miesiącu (ryc. 6).

W wypadku 56% respondentów średni wymiar czasowy jednorazowej aktywności



Ryc. 5. Preferowane formy aktywności fizycznej według wskazań respondentów ( $n = 126$ ). Suma udziałów nie wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź



Ryc. 6. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej według wskazań respondentów ( $n = 126$ ). Suma udziałów wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać tylko jedną odpowiedź

fizycznej wynosił powyżej 60 minut. Pozostali studenci (44%) wykonywali jednorazowo aktywność ruchową w czasie 30–60 minut.

Istotne w procesie badawczym było także poznanie motywów podejmowania przez respondentów aktywności fizycznej. W literaturze przedmiotu nie ma zgodności co do motywów podejmowania aktywności fizycznej. Na potrzeby niniejszego opracowania zdefiniowano zatem pojęcie motywu. Wiążąc motywy z potrzebami człowieka, można przyjąć, że „motywy to mechanizm lub zespół mechanizmów wewnętrznych, powodujących i organizujących działania ludzkie ze względu na zaspokojenie potrzeb” (Przełowski, 1996, s. 40).

Analizując motywy podejmowania aktywności fizycznej (ryc. 7), należy zauważyć, że za najistotniejsze badani uznali: dbanie o zdrowie (66%) i kolejno: redukcję masy ciała (38%) oraz poprawę samopoczucia psychicznego i fizycznego (26%). Ważna była również poprawa wyglądu zewnętrznego (sylwetki) (24%) i profilaktyka prozdrowotna (18%). Mniej niż połowa ankietowanych (16%) wskazała na powszechną modę, 8% wymieniło wskazania lekarskie, zaś 2% – inne motywy.

Istotne było także poznanie środowiska wychowawczego, które miało wpływ na po-

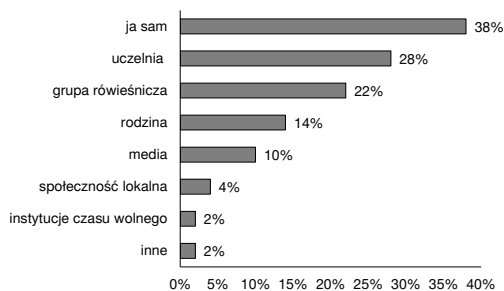
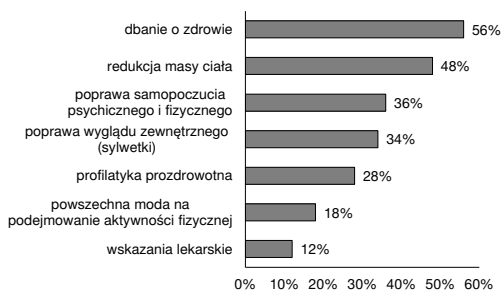
dejmowanie przez respondentów aktywności fizycznej (ryc. 8).

Dla 38% ankietowanych największy wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej miała subiektywna opinia. W wypadku 28% była to uczelnia, a dla 22% grupa rówieśnicza. Na rodzinę wskazało 14% respondentów, a na mass media 10%. Najmniejszy odsetek zadeklarował wpływ społeczności lokalnej (4%), instytucji czasu wolnego (2%) oraz innych środowisk wychowawczych (2%).

W opinii badanych najistotniejszymi czynnikami braku regularności w podejmowaniu aktywności fizycznej okazały się brak czasu (82%) i brak motywacji (72%). Kolejno wymieniono brak wytrwałości w postanowieniu (24%) oraz lenistwo (18%). Najmniejsze znaczenie miał brak pieniędzy (6%) oraz inne czynniki (4%).

## DYSKUSJA

Analizując wyniki badań własnych, jednoznacznie stwierdzono istotną statystycznie zależność między wiedzą o uwarunkowaniach zdrowia a aktywnością fizyczną badanych studentów. Ponad połowa ankietowanych określiła poziom swojej wiedzy w aspekcie zdrowia oraz przyczynowych uwarunkowań zdrowia fizycznego jako dobry.



Ryc. 7. Motywy podejmowania aktywności fizycznej według wskazań respondentów ( $n = 126$ ). Suma udziałów nie wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź

Ryc. 8. Środowiska wychowawcze mające wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej według wskazań respondentów ( $n = 126$ ). Suma udziałów nie wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź

Zdecydowana większość studentów oceniła, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie, co odzwierciedla wskazanie jej jako jednego z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia. Jest to zgodne z przytoczonymi powyżej wynikami badań Romanowskiej-Tołłoczko. Autorka ustaliła w nich, że poziom wiedzy studentów wszystkich badanych uczelni na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie jest zadowalający. Niemniej jednak nie przekłada się on na działania praktyczne (Romanowska-Tołłoczko, 2011).

Preferencje badanych studentów odnoszące się do podejmowanych przez nich form aktywności fizycznej są zróżnicowane. Najistotniejszą formą aktywnego wypoczynku w opinii studentów była jazda na rowerze. Podobne dane przedstawili Markiewicz-Górka i wsp. (2011). Wyniki ich badań wskazują, że preferowaną przez młodzież akademicką formą aktywności fizycznej jest m.in. jazda na rowerze.

Wyniki uzyskane przez autorów niniejszej pracy pozwalają stwierdzić, że niemal połowa badanych studentów podejmowała aktywność fizyczną kilka razy w tygodniu. Ponadto w wypadku ponad połowy ankietowanych średni wymiar czasowy jednorazowej aktywności fizycznej wynosił powyżej 60 minut.

Analiza wyników badań prezentowanych na przestrzeni ostatnich kilku lat wskazuje, że motywy podejmowania aktywności fizycznej nie zmieniły się w sposób znaczący. Do najważniejszych należą: uzyskanie zgrabnej sylwetki, dbanie o zdrowie, dbanie o kondycję fizyczną (Gacek, 2002; Markiewicz-Górka i wsp., 2011; Pawlik, 2003). Wyniki uzyskane przez autorów prezentowanej pracy potwierdzają powyższy trend. Jednym z najważniejszych motywów podejmowania aktywności fizycznej według wskazań respondentów było dbanie o zdrowie.

Styl życia badanej populacji można określić jako prozdrowotny. Czynnikiem warunkującym taki stan mogą być programy studiów i omawiane w jego ramach zagadnienia, które w opinii badanych studentów przyczyniły się do ukształtowania w nich odpowiedniej motywacji do wszelkich działań prozdrowotnych. Za pośrednictwem pro-

gramów realizowanych podczas trwania studiów respondentów nabyli również odpowiedniej wiedzy i umiejętności z zakresu dbania o własne zdrowie. Tym samym potwierdzono, że tematyka prozdrowotna realizowana w czasie studiów jest odpowiednia i zadowalająca, czego wyznacznik stanowi również poziom świadomości i wiedzy w zakresie regularnego uczestnictwa w aktywności fizycznej wśród ankietowanych. Wskazane jest, aby zachęcać studentów do udziału we wszelkich zajęciach fakultatywnych z zakresu aktywności fizycznej oraz aktywności w klubach sportowych.

Otrzymane wyniki nie potwierdzają tym samym rezultatów badań prowadzonych przez Romanowską-Tołłoczko (2011) oraz Górską-Kłęk i wsp. (2011), w których jednoznacznie określono styl życia badanej młodzieży akademickiej jako antyzdrowotny.

## WNIOSKI

Analiza materiału badawczego pozwala sformułować następujące wnioski:

1. Istnieje istotna statystycznie zależność między stanem wiedzy w zakresie zdrowia a aktywnością fizyczną badanych studentów.

2. Poziom wiedzy studentów Akademii Wychowania Fizycznego kształcących się na kierunku turystyka i rekreacja na temat przyczynowych uwarunkowań zdrowia fizycznego jest wystarczająco wysoki.

3. Dla ponad połowy studentów źródłem wiedzy o uwarunkowaniach przyczynowych zdrowia okazały się programy studiów.

4. Zdecydowana większość studentów nie uczestniczyła w zajęciach fakultatywnych realizowanych przez uczelnię, nie należała też do klubów sportowych. Zajęcia z zakresu aktywności fizycznej realizują wszyscy studenci ze względu na ich obligatoryjny charakter. Podobnie jest w przypadku wydarzeń rekreacyjnych realizowanych w ramach programu zajęć.

## BIBLIOGRAFIA

- Gacek, M. (2002). Motywy i poziom aktywności ruchowej wśród studentów I roku AWF w Krakowie. *Kultura Fizyczna*, 11–12, 26–27.

- Górska-Klęk, L., Meleszko, K., Boerner, E. (2011). Prozdrowotne elementy stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Ekonomicznego. *Acta Bio-Optica et Informatica Medica*, 4(17), 268–270.
- Markiewicz-Górka, I., Korneluk, J., Pirogowicz, I. (2011). Aktywność fizyczna oraz wiedza studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu na temat jej roli w profilaktyce chorób – badania ankietowe. *Family Medicine & Primary Care Review*, 13, 436–439.
- Pawlik, I. (2003). Zachowania zdrowotne studentek pedagogiki. *Wychowanie Fizyczne. Zdrowie*, 4, 10–12.
- Pawłucki, A. (2013). *Nauki o kulturze fizycznej*. Wrocław: AWF.
- Pawłucki, A. (2015). *Nauki o kulturze fizycznej*. Kraków: Impuls.
- Przeclawski, K. (1996). *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*. Kraków: Albis.
- Rasińska, R. (2010). *Analiza wybranych wyznaczników kształtowania postaw zdrowotnych młodzieży akademickiej*. Poznań: Uniwersytet Medyczny, Wydział Nauk o Zdrowiu.
- Romanowska-Tołoczko, A. (2011). Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*, 46(1), 89–93.

#### Abstract

Health knowledge and physical activity in the lifestyle of students of the University School of Physical Education in Wrocław

**Background.** Lifestyle is one of the factors conditioning human health. The aim of the paper is to explain the relations between the awareness of health determinants and physical activity among students of the tourism and leisure study programme. **Material and methods.** The study was based on the diagnostic survey method with custom questionnaire. The research was conducted in 2016 in a group of 126 students of Tourism and Recreation Faculty at the University School of Physical Education in Wrocław. **Results and conclusions.** The results show an essential bond occurring between the awareness of health determinants and physical activity of students. The data analysis of the survey material leads to the conclusion that the students' level of knowledge on the causal conditioning of physical health is satisfactory.

**Key words:** health knowledge, physical activity, students' lifestyle

Praca wpłynęła do Redakcji: 24.06.2016

Po recenzji: 29.11.2016

Zaakceptowano do druku: 29.11.2016

*Adres do korespondencji:*

Paulina Jarecka

Katedra Pedagogiki Kultury Fizycznej

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

al. I.J. Paderewskiego 35

51-612 Wrocław

e-mail: paulina.jarecka@interia.pl

*Jak cytować:*

Jarecka, P., Fałk, T., Suchodolski, J. (2017). Wiedza o zdrowiu a aktywność fizyczna w stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 56, 18–25.