

STRESZCZENIE

UWARUNKOWANIA ZMIAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MŁODZIEŻY PODEJMUJĄCEJ STUDIA NA UNIWERSYTECIE IM. ADAMA MICKIEWICZA W POZNANIU

Izabela Pruska

Aktywność fizyczna ma dla nas istotne znaczenie na każdym etapie życia. Jest uznawana za podstawowy element zdrowego stylu życia, sposób na dobre samopoczucie i czerpanie radości z życia, szansę na prawidłowy rozwój w dzieciństwie, i przedłużenie aktywnego niezależnego życia w starości.

Celem głównym pracy było określenie istotności związków wybranych czynników środowiskowych i osobniczych z aktywnością fizyczną studentów Uniwersytetu im Adama Mickiewicza w Poznaniu. W pracy zbadano zmiany poziomu aktywności fizycznej studentów po I roku studiów pierwszego stopnia w kontekście wybranych uwarunkowań środowiskowych i osobniczych. Określono również istotność związków wybranych uwarunkowań środowiskowych i osobniczych aktywności fizycznej przed podjęciem studiów z poziomem aktywności fizycznej studentów rozpoczynających studia pierwszego stopnia. Ponadto zbadano rolę akademickiego systemu wychowania fizycznego w kształtowaniu poziomu aktywności fizycznej studentów.

Grupę badawczą stanowili studenci 14 wydziałów Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Badania zostały przeprowadzone w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu (SWFiS) UAM w Poznaniu, gdzie studenci uczęszczali na zajęcia sportowe w ramach obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego. Proces badawczy obejmował dwa terminy badań: październik/listopad 2014 oraz kwiecień/maj 2015.

Do określenia poziomu aktywności fizycznej studentów wykorzystano Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja krótka. Zgodnie ze wskazaniami IPAQ obliczono poszczególne rodzaje aktywności fizycznej (intensywna, umiarkowana i chodzenie) i wyrażono ich wartość w jednostkach MET-min./tydz. Na podstawie uzyskanych wyników badanych sklasyfikowano do jednego z trzech poziomów aktywności: wysokiego, umiarkowanego i niskiego. W celu określenia wybranych czynników środowiskowych i osobniczych zastosowano kwestionariusz. Za pomocą kwestionariusza określono czynniki środowiskowe dotyczące rodziny, rówieśników, miejsca zamieszkania,

dostępu do obiektów sportowo-rekreacyjnych. W zakresie uwarunkowań osobniczych zbadano status socjoekonomiczny, motywy oraz bariery podejmowania aktywności fizycznej, a także stosunek do zajęć w ramach szkolnego i akademickiego systemu wychowania fizycznego.

Na podstawie analizy otrzymanych wyników sformułowano następujące wnioski:

- Aktywność fizyczna studentów po I roku studiów była wyższa w porównaniu do okresu przed podjęciem studiów. Mężczyźni są bardziej aktywni fizycznie od kobiet co potwierdzono w obu terminach badań. Badanie w dwóch terminach tej samej grupy studentów pozwoliło na pełniejszą ocenę zmian poziomu aktywności fizycznej młodzieży w środowisku studenckim. W opiniach wielu autorów aktywność fizyczna studentów wykazuje spadek w stosunku do okresu przed podjęciem studiów. Zaobserwowany w badaniach własnych wzrost aktywności fizycznej studentów potwierdza aktualnie wzrastającą wśród młodych ludzi modę na aktywny styl życia.
- Miejsce zamieszkania przed studiami i w trakcie studiów oraz status socjoekonomiczny rodziny nie różnicuje zmian w poziomie aktywności fizycznej młodzieży rozpoczynającej studia na UAM w Poznaniu. Fakt ten można tłumaczyć powstawaniem coraz większej liczby nowych obiektów sportowych (baseny, kluby sportowe) również w mniejszych miejscowościach. W środowisku akademickim powszechna dostępność obiektów i urządzeń sportowo-rekreacyjnych oraz jej bliskie sąsiedztwo zachęca studentów do podejmowania aktywności fizycznej i ułatwia jej planowanie w codziennym budżecie dnia. W obecnym czasie uprawianie aktywności fizycznej nie wymaga również nakładu dużych środków finansowych, tak więc nie obciąża w znacznym stopniu budżetu rodziny.
- Istotny związek z aktywnością fizyczną młodzieży przed podjęciem studiów mają związki ze środowiskiem rodzinnym i rówieśniczym, jednak czynnik ten nie różnicował istotnie zmian w poziomie aktywności fizycznej młodzieży po I roku studiów na UAM w Poznaniu. Można wnioskować, iż w młodszym wieku wpływ rodziców i grupy rówieśniczej ma większe znaczenie w kształtowaniu aktywności fizycznej młodzieży, a wraz z wiekiem czynnik ten traci na znaczeniu. Młodzież podejmując naukę na studiach w nowym środowisku kieruje się w większym stopniu własnymi wyborami.

- Studenci bardzo dobrze oceniają ofertę zajęć sportowo-rekreacyjnych SWFiS, atrakcyjność prowadzonych zajęć oraz zachętę do uczestniczenia w zajęciach dodatkowych. Pozytywne opinie studentów na temat systemu wychowania fizycznego mogą inspirować SWFiS do dalszych działań w kierunku utrzymania różnorodności i atrakcyjności zajęć oraz stwarzaniu warunków do wprowadzania nowych aktywności w oparciu o nowoczesny sprzęt i wykwalifikowaną kadrę instruktorów. W dotychczasowej literaturze z zakresu uwarunkowań aktywności fizycznej studentów brak jest doniesień o roli akademickiego systemu wychowania fizycznego. Pozytywny wizerunek akademickiego systemu wychowania w opinii studentów stanowi również ważny argument przeciwko ograniczaniu, czy nawet likwidowaniu zajęć z wychowania fizycznego na studiach.
- Głównymi motywami podejmowania aktywności fizycznej jest chęć utrzymania dobrej sylwetki (u kobiet) i własne potrzeby i zainteresowania (u mężczyzn). Wśród barier podejmowania aktywności fizycznej u obu płci dominuje brak czasu, a u kobiet dodatkowo brak samozaparciu. Rozpoznanie motywów i barier uprawiania aktywności fizycznej studentów może okazać się pomocne nauczycielom wychowania fizycznego w zachęcaniu do podejmowania aktywności fizycznej oraz przełamywaniu wewnętrznych barier. Wiele uzyskanych wyników badań wskazuje na konieczność podjęcia szczególnych działań promujących aktywność fizyczną wśród kobiet, dla których czynniki środowiskowe przy braku wewnętrznej motywacji, stanowią główne uwarunkowania, zwłaszcza intensywniejszej aktywności fizycznej.

Poznań, dnia 12.06.2017 r.