

Łachacz Martyna, Cieślicka Mirosława, Zukow Walery. Formy spędzania czasu wolnego studentów wybranych kierunków Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy = Forms of spending free time students of selected fields of the University of Bydgoszcz. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(8):333-362. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.60710>  
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3765>  
<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/744190>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).  
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 01.08.2016. Revised 08.08.2016. Accepted: 19.08.2016.

## **Formy spędzania czasu wolnego studentów wybranych kierunków Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

### **Forms of spending free time students of selected fields of the University of Bydgoszcz**

**Martyna Łachacz, Mirosława Cieślicka, Walery Zukow  
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy**

#### **Streszczenie**

Kreowanie odpowiednich nawyków wolnoczasowych jest bardzo ważnym aspektem w dzisiejszych czasach. Należy wciąż uświadamiać społeczeństwo, że aktywność fizyczna stanowi niezbędny element zachowania dobrostanu psychicznego i fizycznego człowieka. Wiele osób nadal nie rozumie, że regularna aktywność ruchowa przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych, na które umiera większość społeczeństwa. Dlatego ważne są badania sprawdzające jak spędzają czas wolny osoby w różnym wieku oraz czy i jakie formy rekreacji ruchowej podejmują, jakie mają podejście do aktywności fizycznej, czy są świadomi, że w ich otoczeniu są organizowane zajęcia sprzyjające zwiększeniu sprawności fizycznej oraz czy i jakie różnice występują między poszczególnymi grupami społecznymi. Badania przeprowadzono, w styczniu 2015 roku, na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Badania przeprowadzono na studentach I, II oraz II roku administracji oraz Turystyki i Rekreacji. Zgromadzony materiał badawczy to 102 ankiety, po 17 na każdym roczniku i kierunku. W badaniu wzięło udział 74 kobiety oraz 28 mężczyzn w wieku od 19 do 25 lat. Analizując wyniki badań można wysunąć wniosek, że występują małe różnice w postrzeganiu aktywności fizycznej studentów administracji oraz turystyki i rekreacji. Studenci TiR częściej wybierają aktywność ruchową. Jak widać studenci administracji mają nieco inne priorytety lub być może wiedza na temat rekreacji ruchowej nie jest im tak często i skutecznie przekazywana jak studentom TiR.

**Słowa kluczowe: czas wolny, aktywność fizyczna, rekreacja ruchowa, studenci.**

## **Abstract**

Creating the appropriate lot of habits is a very important aspect nowadays. You should still realize a society that physical activity is an essential element in maintaining a mental or physical man. Many people still do not understand that regular physical activity helps to reduce the risk of lifestyle diseases, which the majority of the population dies. It is therefore important tests are checking how they spend their free time people of all ages and whether and what forms of recreation take what they approach to physical activity, whether they are aware that their surroundings are organized activities conducive to increasing physical fitness and whether and what differences exist between different social groups. The study was conducted in January 2015 at the University of Bydgoszcz. The study was conducted on students I, II and II, the administration and Tourism and Recreation. The accumulated research material is 102 survey, after 17 on each yearbook and direction. The study involved 74 women and 28 men aged 19 to 25 years. Analyzing the results of the research can conclude that there are small differences in the perception of physical activity student administration and tourism and recreation. Students often choose TiR physical activity. As you can see, students administration have slightly different priorities, or perhaps knowledge of physical recreation is not them so often and effectively passed on to students TiR.

**Key words: leisure, physical activity, physical recreation, students.**

## **Wstęp**

Każdy człowiek pragnie zachować zdrowie, pozostać w dobrej formie psychicznej i fizycznej na całe życie oraz być samodzielnym do końca swoich dni. Ludzie szukają różnych metod, aby uzyskać te cele, ale w ciągłym pędzie i pogonią za pracą zapominają o najważniejszej czynności, która przynosi im zarówno radość jak i przyczynia się do utrzymania zdrowia. Działaniem tym jest aktywność fizyczna. Nasi przodkowie w codziennym życiu mieli więcej ruchu, byli sprawniejsi fizycznie. Współczesny zautomatyzowany świat sprawia, że czasami zapominamy, iż na przykład do sklepu można pójść, a nie jechać samochodem. Ważne jest, aby rodzice wychowując dziecko pamiętali, że dorobek w postaci sprawności fizycznej w dzieciństwie oraz odpowiednie nawyki przyczynią

się do jego dobrostanu w przyszłości, by następnie mogły przekazać tę wiedzę swoim pociechom [Muszkieta i wsp., 2011, Śmiglewska i wsp., 2013]. Obecnie regularna aktywność ruchowa jest propagowana przez szkoły, uczelnie czy media. Powstaje coraz więcej klubów sportowych oraz siłowni, a ich oferty wciąż się poszerzają. Organizowane są również różne wydarzenia, których zadaniem jest zmotywowanie społeczeństwa do podjęcia rekreacji ruchowej, np. Bieg na sześć łap czy rajdy rowerowe.

Uczelnie wyższe również podejmują działania uświadamiające studentów jak dbać o swój dobry stan psychiczny i psychiczny. Interesujące jest, czy występują różnice między wydziałami w promowaniu zdrowia, czy na wydziałach związanych z kulturą fizyczną studenci mają wyższy poziom świadomości na ten temat niż na innych np. humanistycznym.

Dlatego w niniejszej pracy podjęto próbę zbadania sposobu spędzania czasu wolnego przez studentów wybranych kierunków Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego Bydgoszczy.

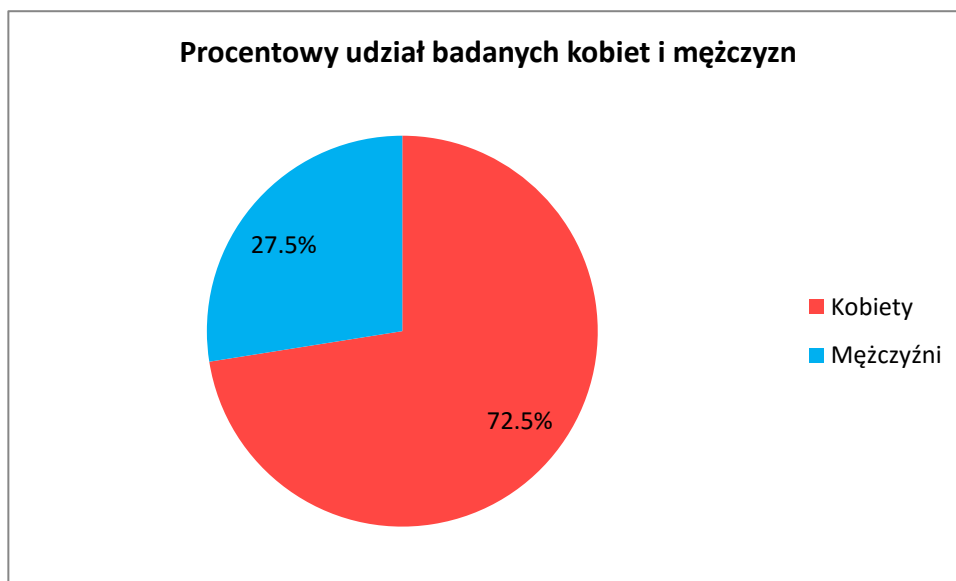
## **Material i metody**

Badania przeprowadzono, w styczniu 2015 roku, na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Badania przeprowadzono na studentach I, II oraz II roku administracji oraz Turystyki i Rekreacji. Zgromadzony materiał badawczy to 102 ankiety, po 17 na każdym roczniku i kierunku. W badaniu wzięło udział 74 kobiety oraz 28 mężczyzn w wieku od 19 do 25 lat. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego [Łobucki, 2006, Nowak, 2007].

## **Charakterystyka badanej zbiorowości**

Jak wspomniano w badaniu wzięło udział 102 studentów: po 17 osób z pierwszego (16 kobiet, 1 mężczyzna), drugiego (12 kobiet, 5 mężczyzn) i trzeciego (10 kobiet, 7 mężczyzn) roku administracji oraz po 17 osób z pierwszego (12 kobiet, 5 mężczyzn), drugiego (16 kobiet, 1 mężczyzna) i trzeciego (8 kobiet, 9 mężczyzn) roku turystyki i rekreacji studiów stacjonarnych pierwszego stopnia. Co daje po 51 osób na każdym z kierunków. Wiek badanych wyniósł od 19 do 25 lat.

Udział badanych według płci przedstawia się następująco:

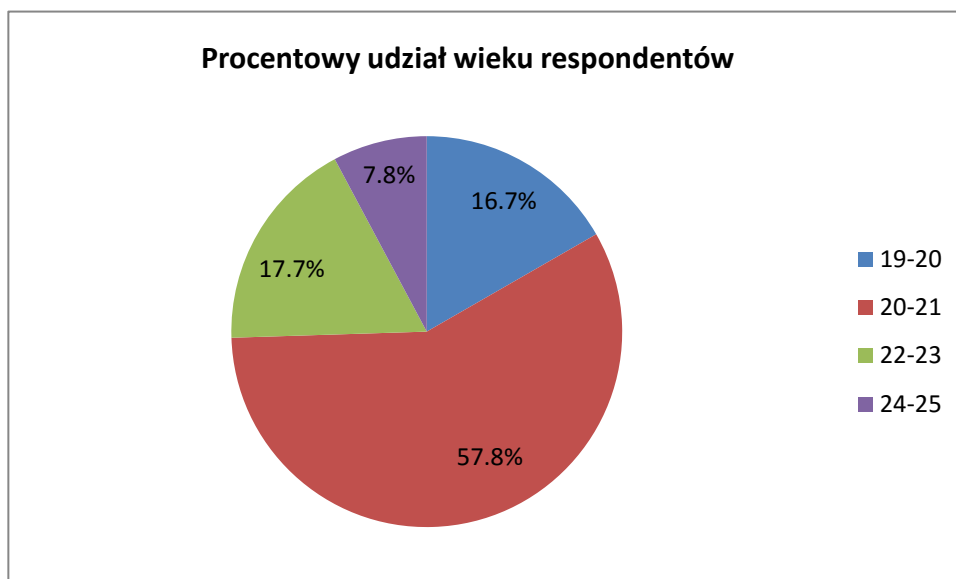


Wykres 1. Procentowy udział płci badanych kobiet i mężczyzn

Z powyższego wynika, że w badaniu wzięło udział:

- 72,5% kobiet (74 panie)
- 27,5% mężczyzn (28 panów)

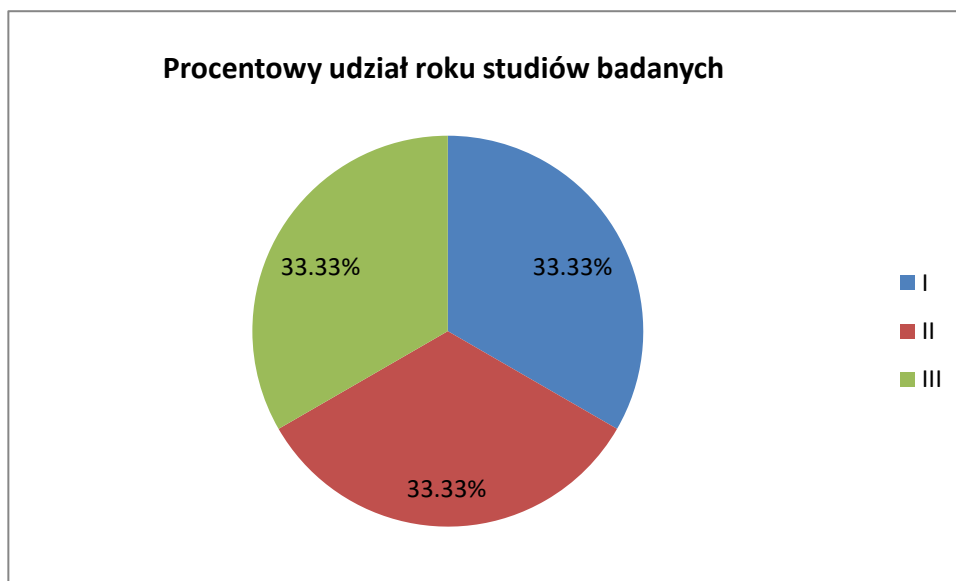
Wiek badanych przedstawia się następująco:



Wykres 2. Procentowy udział wieku respondentów

Wśród badanych osób najwięcej jest 20-21 latków (59 osób), następnie grupa 22-23 latków (18 osób), 19-20 latków (17 osób), natomiast najmniej 24-25 latków (8 osób).

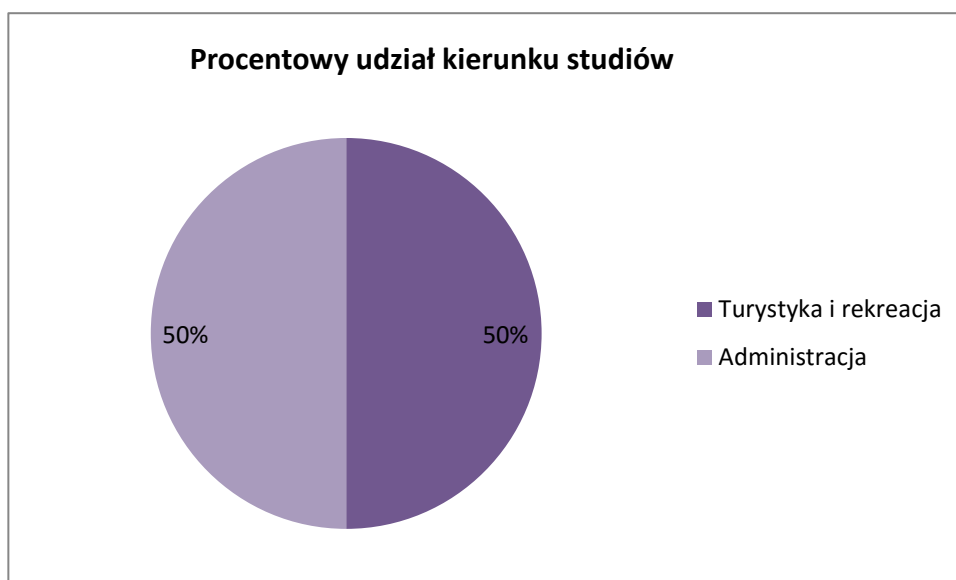
Udział roku studiów przedstawia się następująco:



Wykres 3. Procentowy udział roku studiów

W badaniu wzięła udział taka sama ilość osób na każdym roku studiów – po 17 osób.

Udział kierunku studiów przedstawia się następująco:



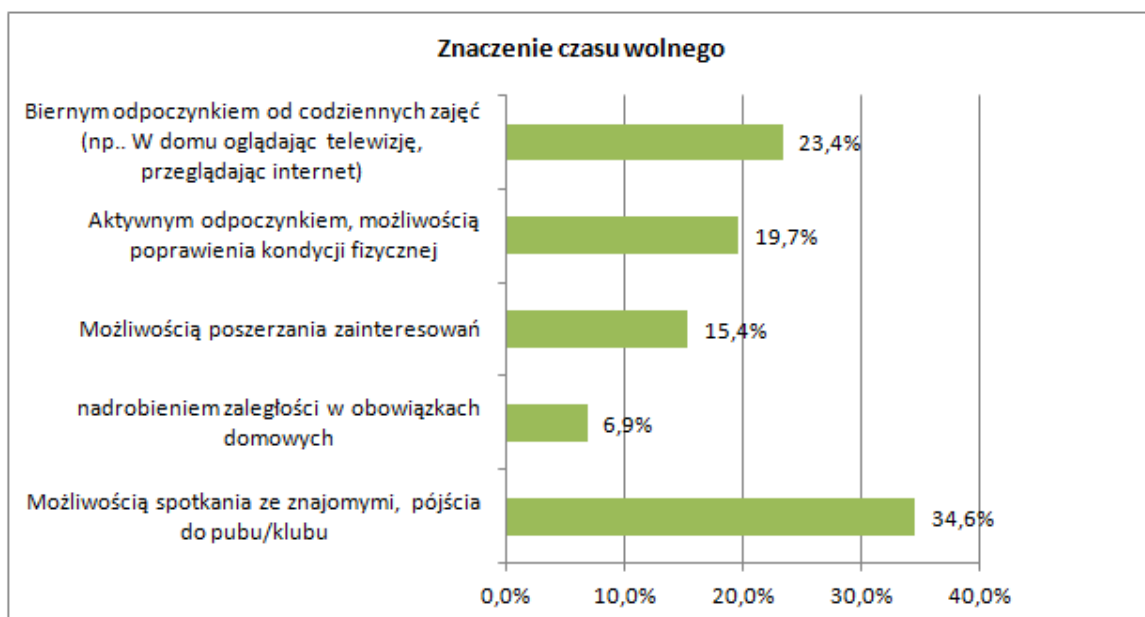
Wykres 4. Procentowy udział kierunku studiów

W badaniu wzięła udział taka sama ilość osób zarówno z kierunku administracja jak i turystyka i rekreacja i wyniosła po 51 respondentów.

## Wyniki

Poniżej przedstawiono uzyskane wyniki po przeprowadzeniu ankiety wśród studentów kierunków: administracja oraz turystyka i rekreacja.

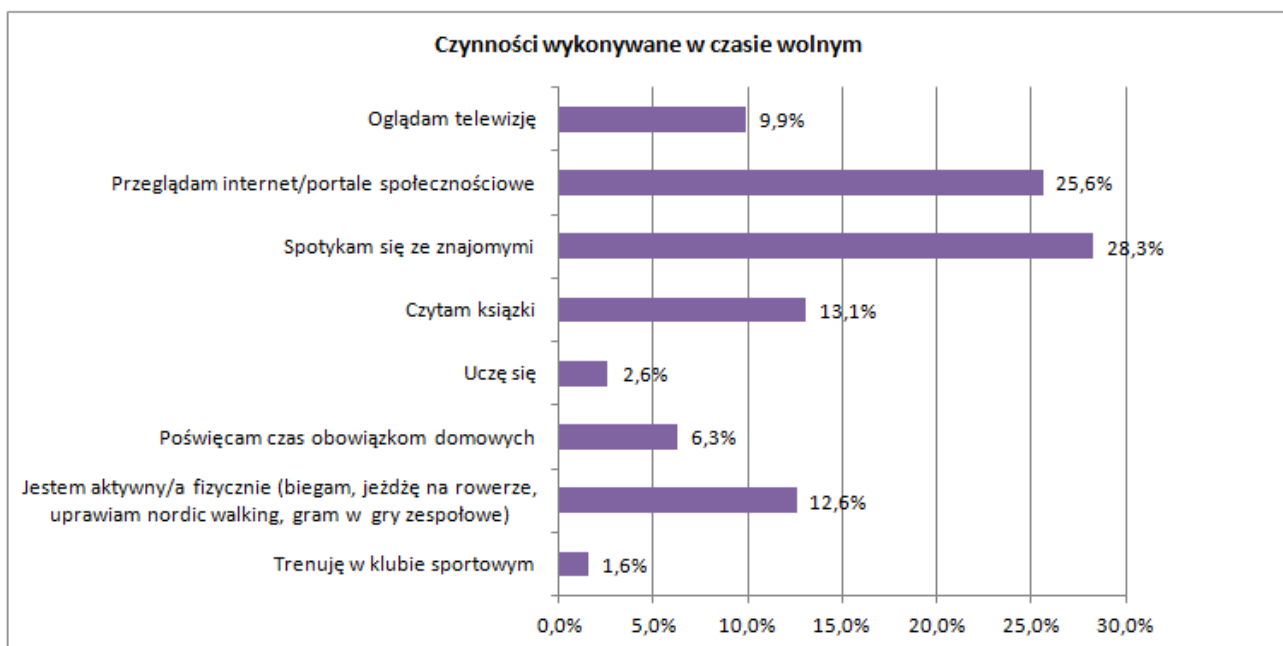
Na pytanie, czym jest dla Pana/i czas wolny, uzyskano następujące odpowiedzi:



Wykres 5. Znaczenie czasu wolnego

Dla większości studentów czas wolny stanowi możliwość spotkania ze znajomymi i pójścia do pubu czy klubu – 34,6% respondentów. Drugim najwyższym wynikiem jest bierny odpoczynek od codziennych zajęć, np. oglądanie telewizji, przeglądanie Internetu – 23,4%. Czas wolny jest aktywnym odpoczynkiem oraz możliwością poprawienia kondycji fizycznej dla 19,7% studentów, a możliwością poszerzenia zainteresowań dla 15,4% badanych. Najmniej respondentów odpowiedziało, że to czas na nadrobienie zaległości w obowiązkach domowych – 6,95.

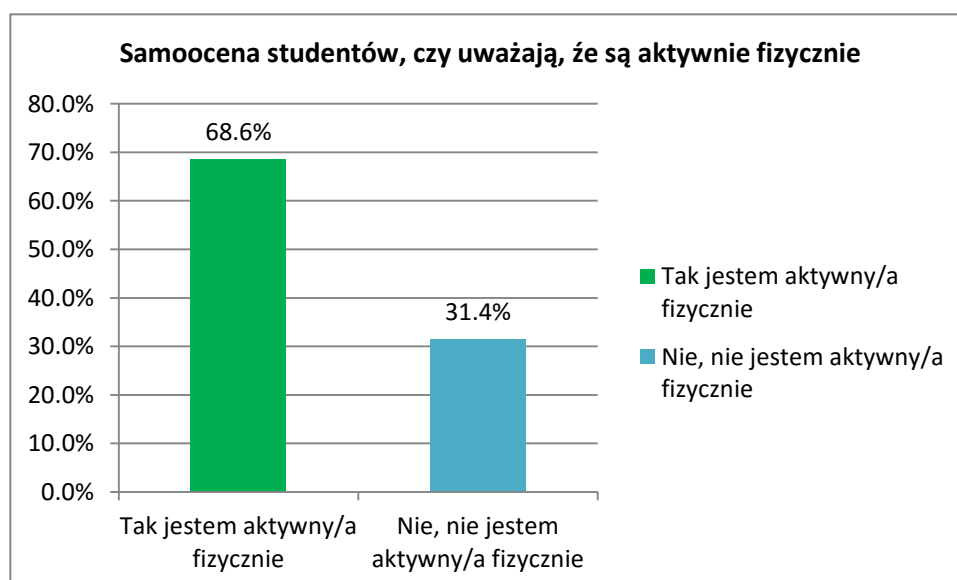
Na pytanie, co najczęściej robi Pan/i w czasie wolnym, uzyskano następujące odpowiedzi:



Wykres 6. Czynności wykonywane w czasie wolnym

Większość studentów w czasie wolnym spotyka się ze znajomymi (28,3%) lub przegląda Internet/portale społecznościowe (25,6%). Na inne czynności wolnoczasowe decyduje się dużo mniej studentów. 13,1% osób czyta książki, 12,6% respondenci są aktywni fizycznie, 9,9% studentów ogląda telewizję, 6,3% poświęca czas obowiązkom domowym. Zaledwie 2,6% badanych uczy się w czasie wolnym, a 1,6% trenuje w klubie sportowym.

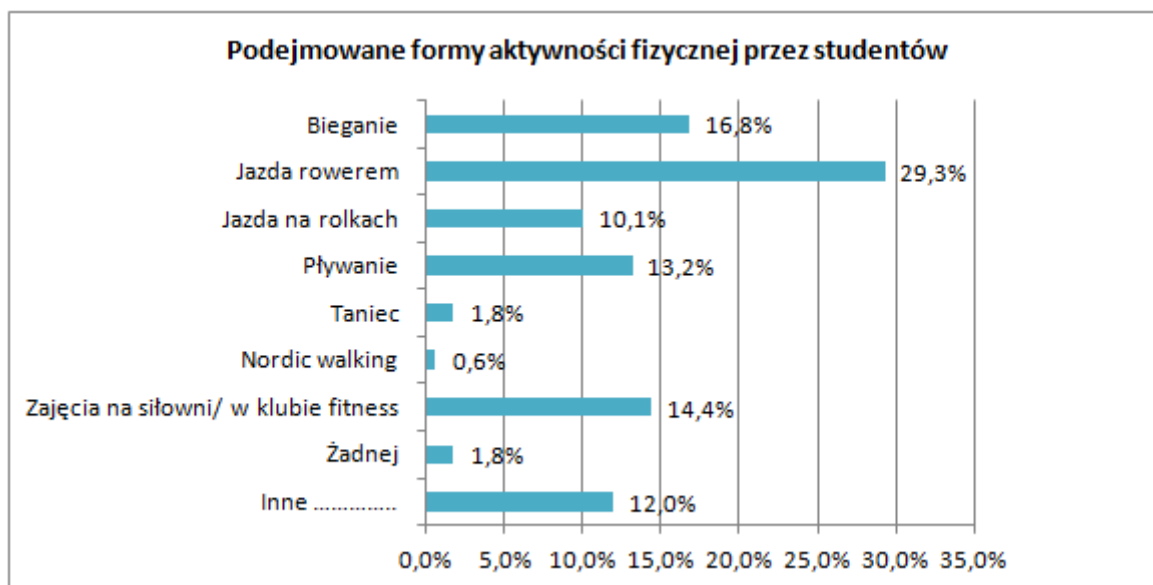
Na pytanie, czy uważa Pan/i, że jest aktywny/a fizycznie, uzyskano następujące odpowiedzi:



Wykres 7. Samoocena studentów, czy uważają, że są aktywni fizycznie

Większość studentów, 68,6% uważa, że jest aktywna fizycznie, natomiast 31,4% podało, że nie sądzi, aby byli aktywni fizycznie

Na pytanie, jakie formy aktywności fizycznej uprawia Pan/i najczęściej w czasie wolnym uzyskano następujące odpowiedzi:

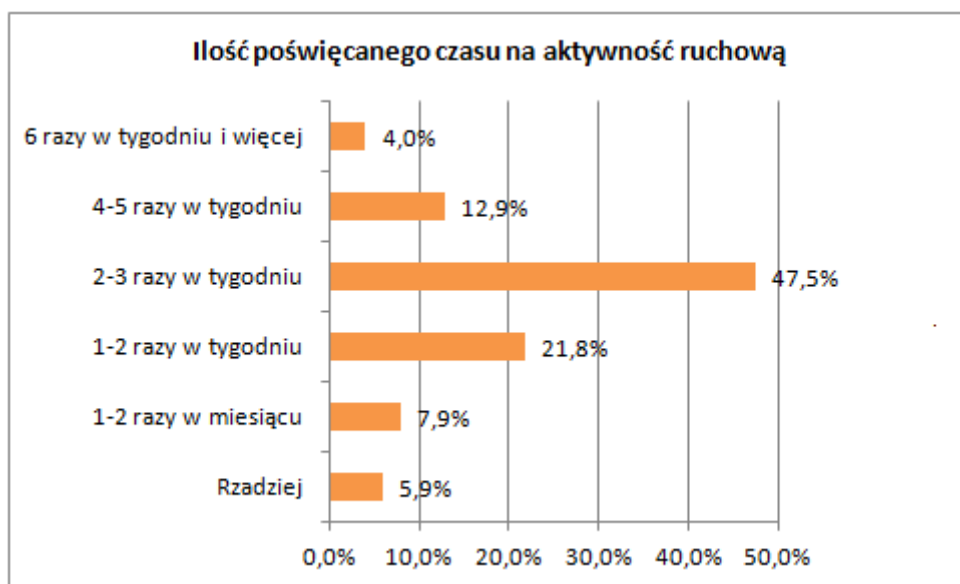


Wykres 8. Podejmowane formy aktywności fizycznej przez studentów

Największym powodzeniem spośród form aktywności fizycznej cieszy się jazda rowerem, 29,3%. Pozostałe formy rekreacji ruchowej są rzadziej wybierane przez daną grupę studentów. Bieganie stanowi 16,8% odpowiedzi, zajęcia na siłowni/w klubie fitness to 14,4%, pływanie 13,2%, a jazda na rolkach 10,1%. Badani najrzadziej wybierają taniec – 1,8% oraz nordic walking – 0,6%. Żadnej aktywności fizycznej nie podejmuje 1,8% badanych. 12,0% respondentów określiło inne formy aktywności fizycznej takie jak: piłka siatkowa (2 osoby), chodzenie (5 osób), aerobik (1 osoba), squash (1 osoba), piłka nożna (2 osoby), karate (1 osoba), tenis (2 osoby), jazda konna (1 osoba), piłka ręczna (1 osoba), strzelectwo (1 osoba), ćwiczenia w domu (3 osoby).

Na pytanie, ile czasu poświęca Pan/i na aktywność ruchową, uzyskano następujące odpowiedzi:

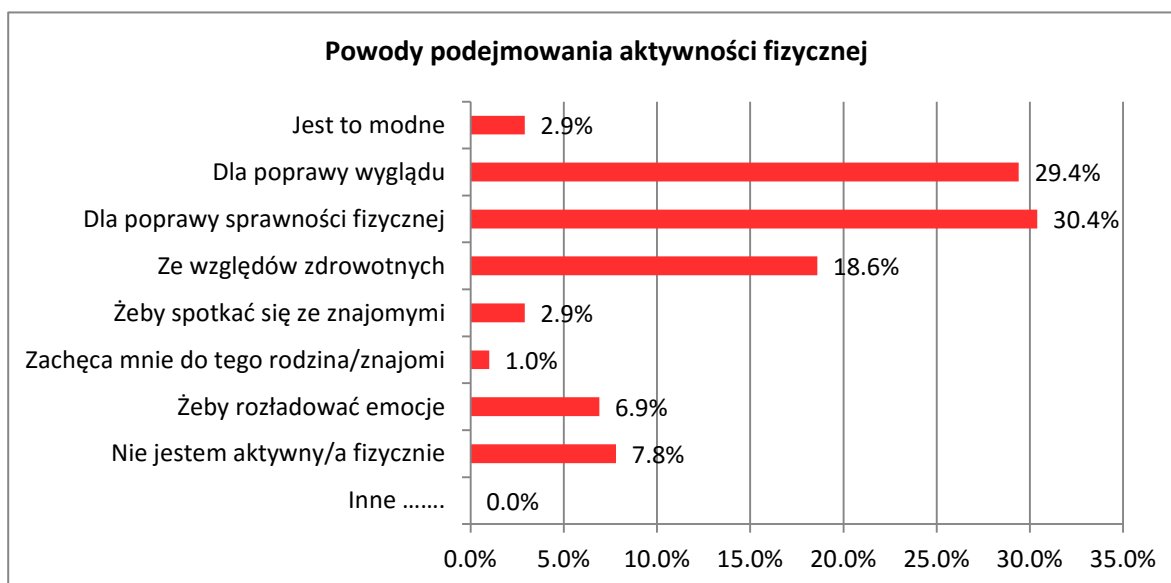




Wykres 9. Ilość poświęcanego czasu na aktywność ruchową

Zdecydowanie najwięcej studentów uprawia aktywność ruchową 2-3 razy w tygodniu – 47,5% badanych. Następnie, 1-2 razy w tygodniu – 21,8%. Kolejne wartości są zdecydowanie niższe. 12,9% poświęca czas na aktywność fizyczną 4-5 razy w tygodniu, 7,9% 1-2 razy w miesiącu, 5,9% jeszcze rzadziej niż 1-2 razy w miesiącu. Najmniej studentów ćwiczy 6 razy w tygodniu i więcej – 4,0%.

Na pytanie, dlaczego jest Pan/i aktywny/a fizycznie, uzyskano następujące odpowiedzi:

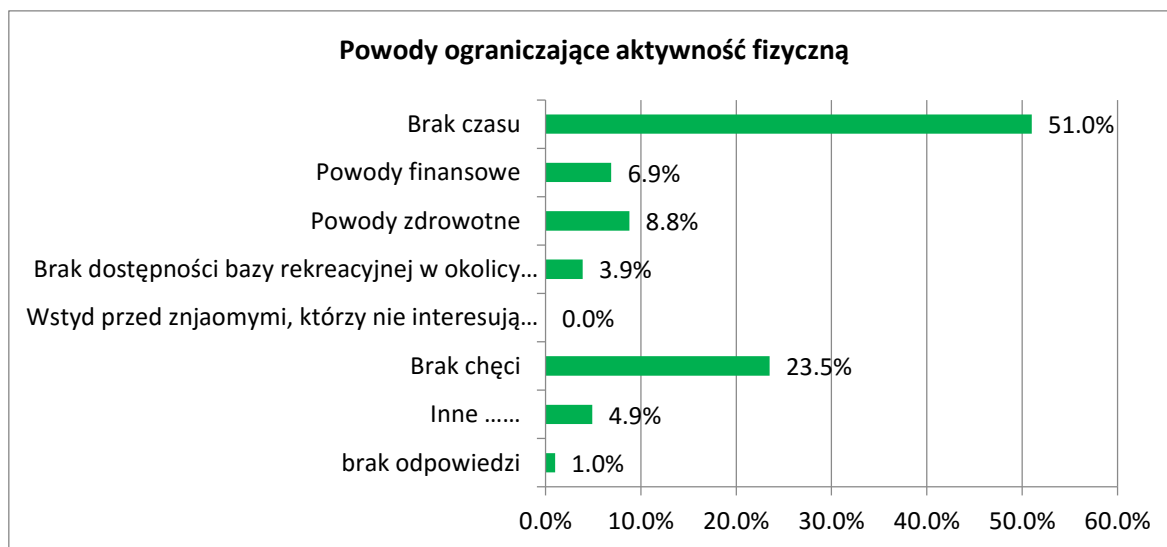


Wykres 10. Powody podejmowania aktywności fizycznej

Zdecydowana większość respondentów jest aktywna fizycznie, aby poprawić swoją sprawność fizyczną – 30,4% albo w celu poprawy wyglądu – 29,4% badanych. Kolejnym powodem są względy zdrowotne – 18,6%. Najmniej studentów wybierało następujące odpowiedzi: nie jestem aktywny/a fizycznie – 7,8%, żeby rozładować emocje 6,9%, bo jest to

modne oraz żeby spotkać się ze znajomymi po 2,9%. Zaledwie 1% respondentów jest aktywna, ponieważ zachęca ich do tego rodzina lub znajomi.

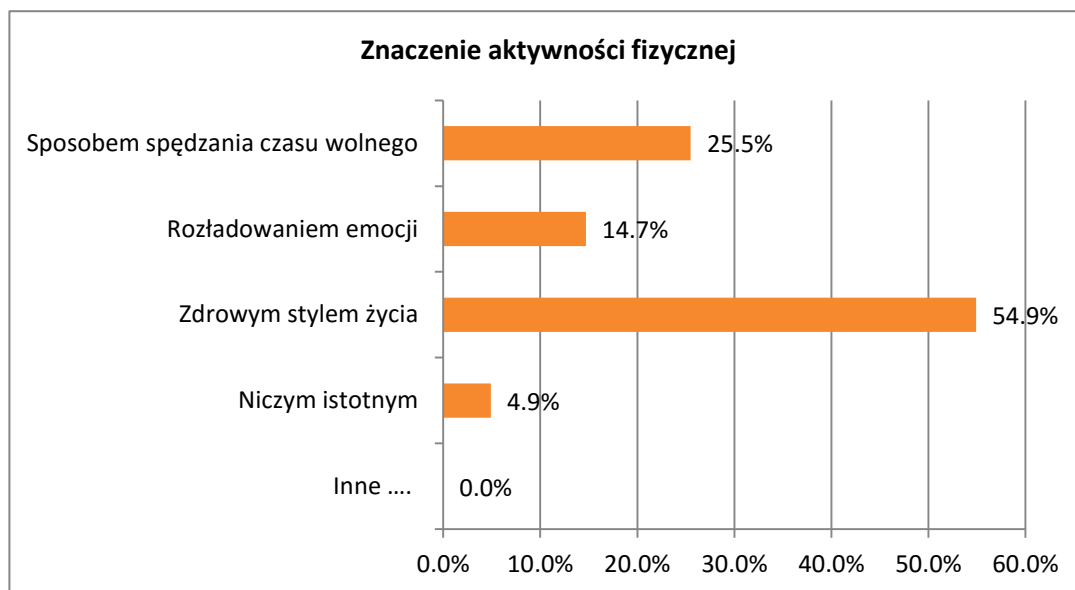
Na pytanie, co ogranicza Pana/i aktywność fizyczną, uzyskano następujące odpowiedzi:



Wykres 11. Powody ograniczające aktywność fizyczną

W przypadku ponad połowy studentów – 51%, powodem ograniczającym podejmowanie aktywności fizycznej jest brak czasu. Kolejny ważny powód to brak chęci u 23,5% ankietowanych. Dla 8,8% studentów barierą są powody zdrowotne, dla 6,9% to przyczyny finansowe. 4,9% określiło inne powody, takie jak: warunki atmosferyczne (1 osoba) oraz że nic nie stanowi bariery do podjęcia aktywności ruchowej (4 osoby). 3,9% wśród ankietowanych wskazuje, że nie ma odpowiedniej dostępności do bazy rekreacyjnej w okolicy miejsca swojego zamieszkania. 1% respondentów nie udzieliło odpowiedzi na to pytanie. Dla nikogo spośród badanych barierą do podjęcia aktywności fizycznej nie jest wstyd przed znajomymi, którzy nie interesują się aktywnością fizyczną.

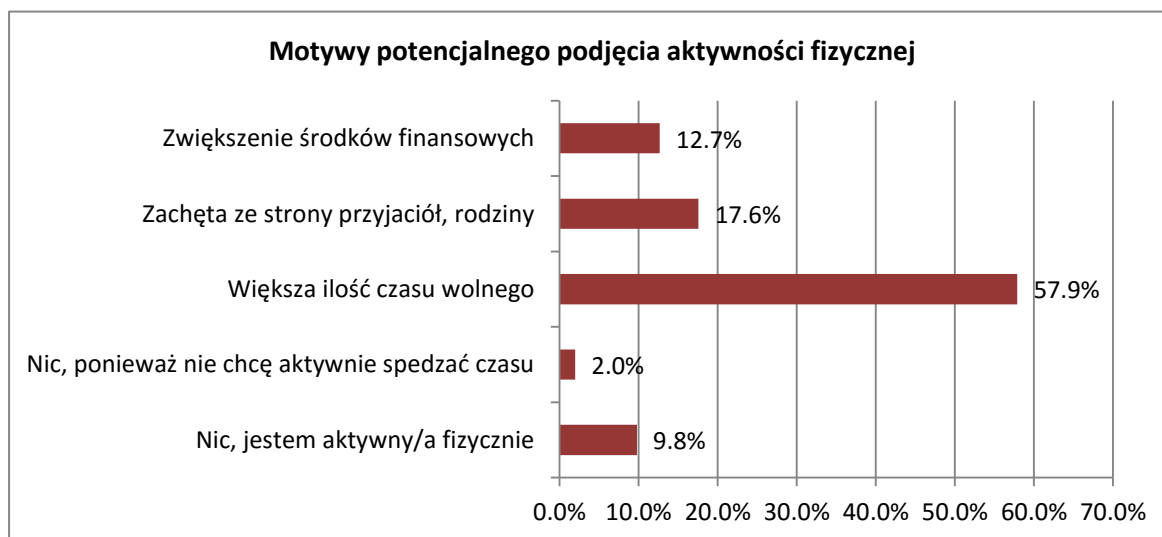
Na pytanie, czym dla Pana/i jest aktywność fizyczna, uzyskano następujące odpowiedzi:



Wykres 12. Znaczenie aktywności fizycznej

Dla zdecydowanej większości, bo ponad połowy respondentów, aktywność fizyczna jest zdrowym stylem życia – 54,9%. Dla 25,5% ankietowanych aktywność ruchowa stanowi sposób spędzania czasu wolnego. Dla 14,7% jest to sposób rozładowania emocji. Natomiast dla 4,9 osób aktywność fizyczna nie jest niczym istotnym.

Na pytanie, co musiałyby się stać żeby zaczął/ęła Pan/i aktywnie spędzać czas wolny, uzyskano następujące odpowiedzi:

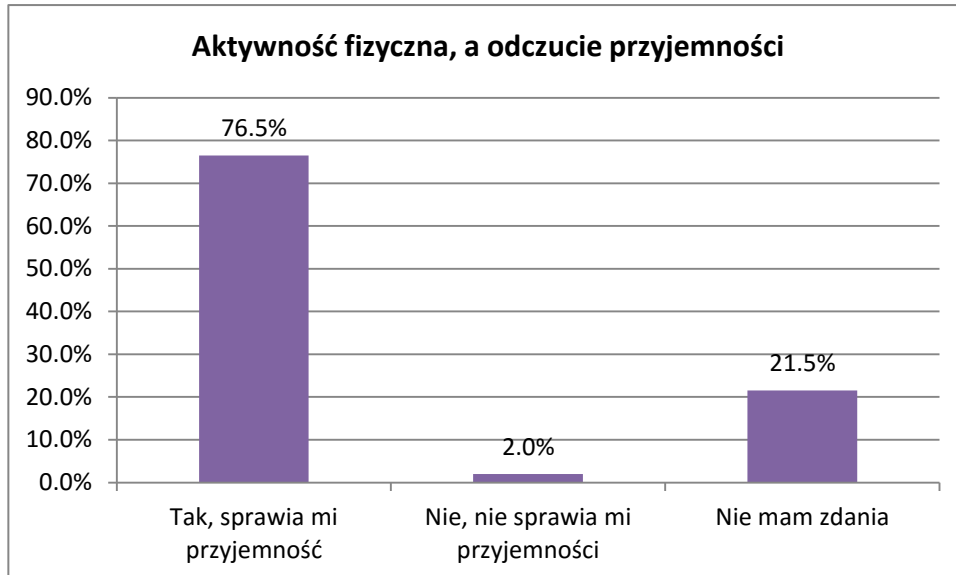


Wykres 13. Motywy potencjalnego podjęcia aktywności fizycznej

Większość respondentów twierdzi, że zwiększenie ilości czasu wolnego wpłynęłoby na podjęcie aktywności fizycznej – 57,9%. Zdecydowanie mniej studentów wskazuje na zachętę ze strony przyjaciół lub rodziny – 17,6 oraz zwiększenie środków finansowych – 12,7%. Dla 9,8% nic nie trzeba zmieniać, ponieważ dane osoby są wystarczająco aktywne.

Niestety dla 2% nie musi się nic wydarzyć, ponieważ nie chcą podejmować aktywności ruchowej.

Na pytanie, czy aktywność fizyczna sprawia Panu/i przyjemność, otrzymano następujące odpowiedzi:



Wykres 14. Aktywność fizyczna, a odczucia przyjemności

Dla 76,5% ankietowanych aktywność fizyczna jest przyjemnością, a tylko dla 2% nie. 21,5% respondentów nie ma zdania na ten temat.

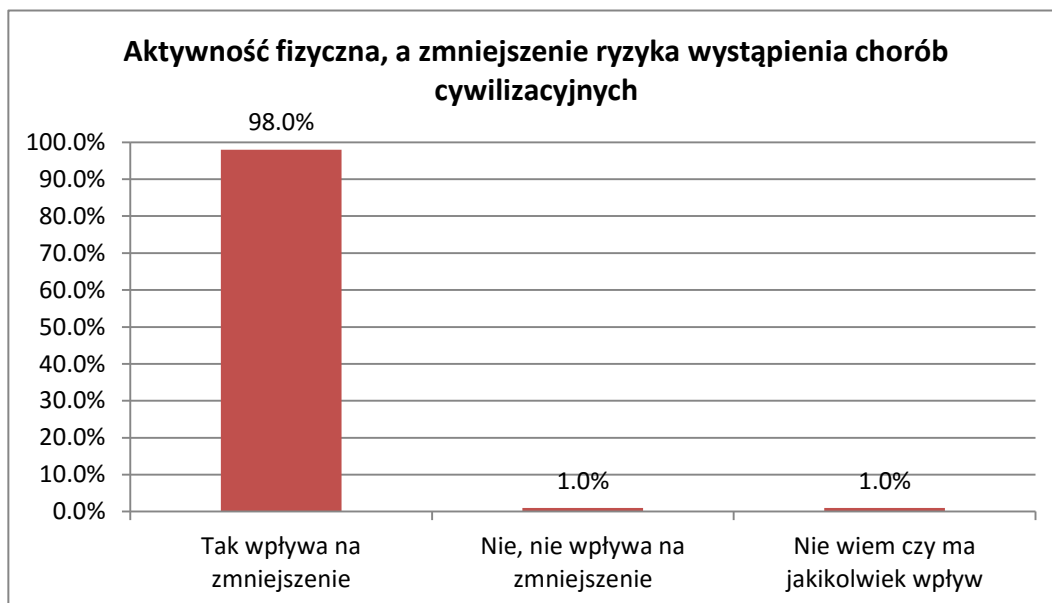
Na pytanie, czy uważa Pan/i, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie człowieka, otrzymano następujące odpowiedzi:



Wykres 15. Postrzeganie aktywności fizycznej jako pozytywnego czynnika wpływającego na zdrowie człowieka

Prawie cała grupa badanych, bo 98%, uważa, że aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie człowieka. 2% osób nie ma zdania na ten temat. Wśród badanych nie ma osoby, która uważa, że aktywność ruchowa nie działa korzystnie na ludzkie zdrowie.

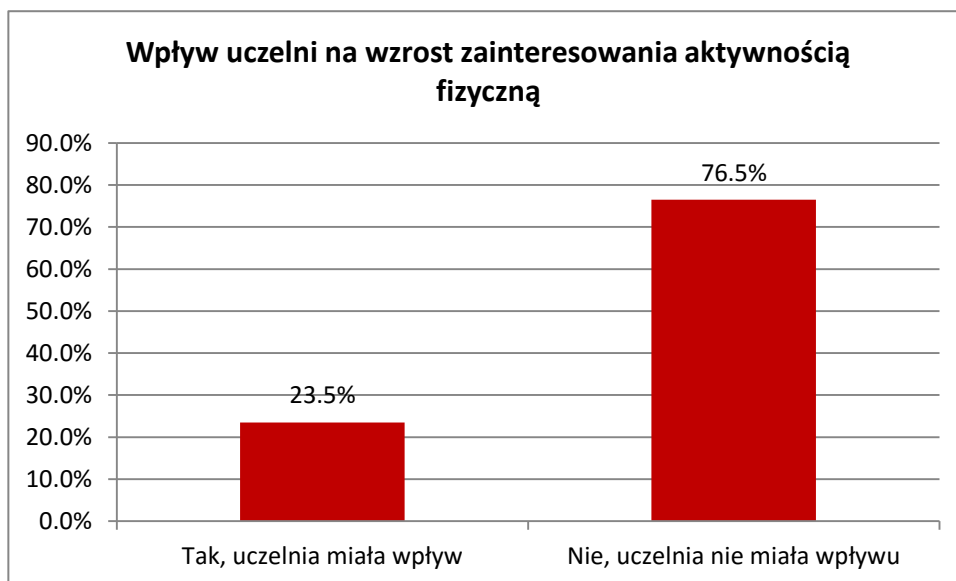
Na pytanie, czy uważa Pan/i, że dzięki regularnej aktywności fizycznej można zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału serca, miażdżycy, otyłości, chorób układu pokarmowego oraz ruchu, otrzymano następujące odpowiedzi:



Wykres 16. Aktywność fizyczna, a zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych

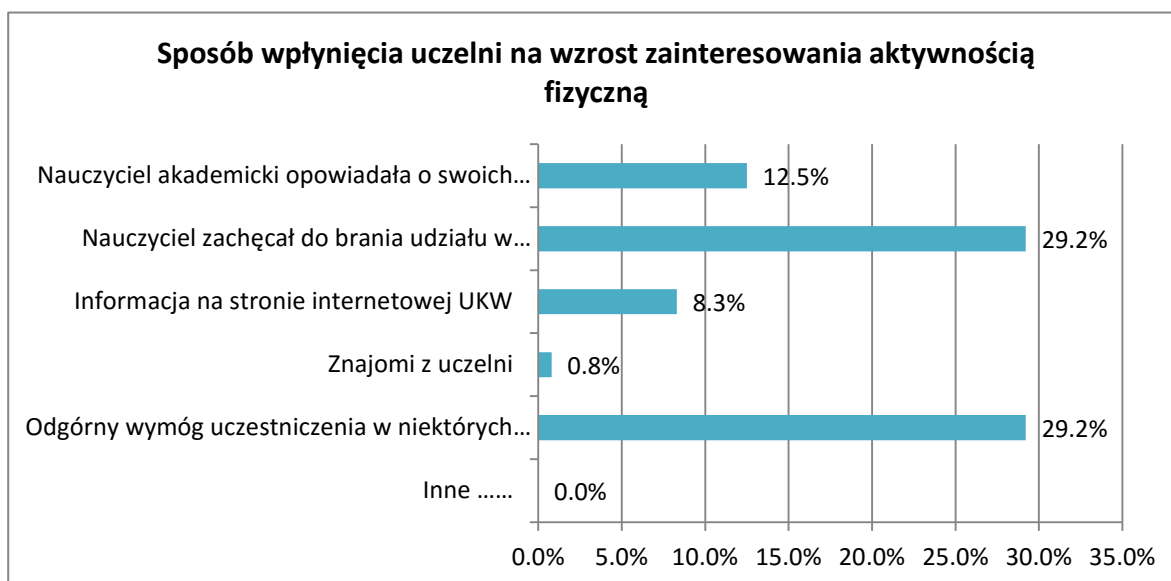
Prawie wszyscy studenci zgadzają się, że aktywność fizyczna ma wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia zawału serca, miażdżycy, otyłości, chorób układu pokarmowego czy układu ruchu – 98%. Po 1% respondentów uważa, że regularna aktywność ruchowa nie zmniejsza ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych lub nie wie, czy ma jakikolwiek wpływ.

Na pytanie, czy zajęcia na uczelni wpłynęły na to, że zaczął/ęła Pan/i interesować się aktywnością fizyczną/sportem, otrzymano następujące odpowiedzi:



Wykres 17. Wpływ uczelni na wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną  
 23,5% wśród badanych studentów uważa, że zajęcia na uczelni wpłynęły na wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną/sportem. Większość osób, 76,5%, twierdzi, że uczelnia nie miała na to żadnego wpływu.

Na pytanie, w jaki sposób miała wpływ na to uczelnia, uzyskano następujące odpowiedzi:

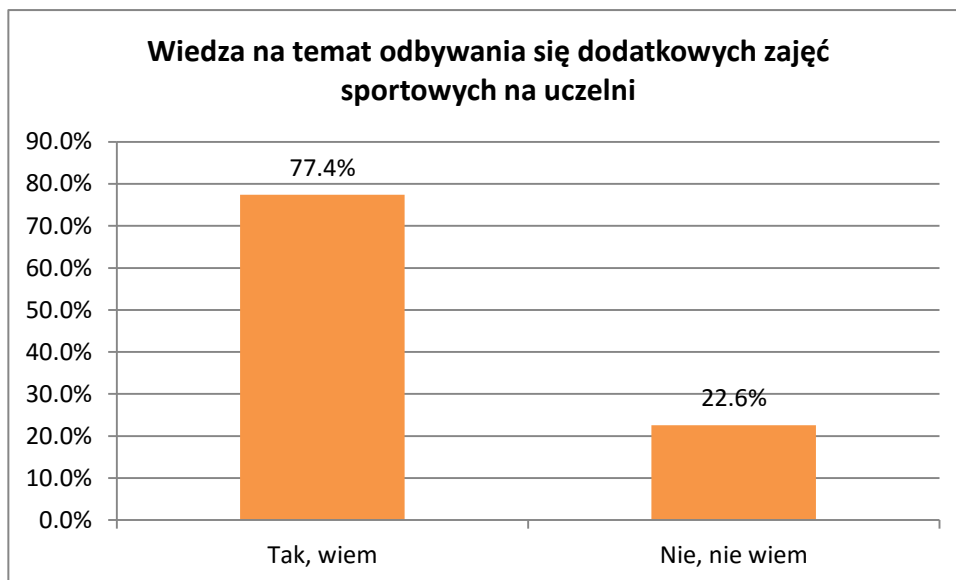


Wykres 18. Sposób wpłynięcia uczelni na wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną

Najwięcej studentów odpowiedziało, że ich zainteresowanie aktywnością ruchową wzrosło, ponieważ nauczyciel akademicki zachęcał do brania udziału w zajęciach dodatkowych, a także, że był to odgórny wymóg, aby uczestniczyć w niektórych zajęciach sportowych – po 29,2%. Dla 12,5% osób to osobiste doświadczenia nauczyciela akademickiego, o których opowiadał, stanowiło motywację. Dla 8,3% ankietowanych

przyczyniła się do tego informacja na stronie Internetowej UKW. Tylko 0,8% badanych do wzięcia udziału w zajęciach sportowych zachęcili znajomi z uczelni.

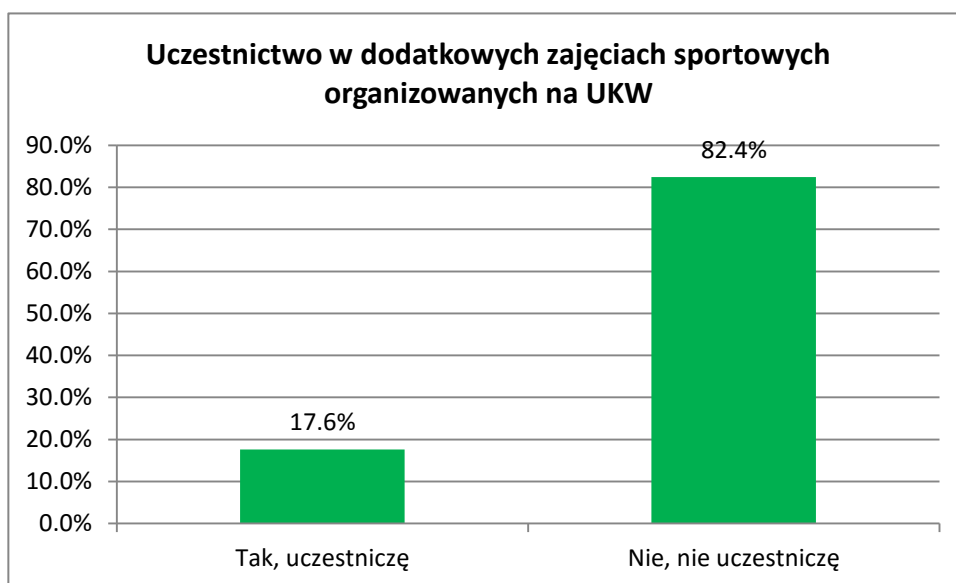
Na pytanie, czy wie Pan/i, że na UKW odbywają się dodatkowe zajęcia sportowe dla wszystkich chętnych studentów, otrzymano następujące odpowiedzi:



Wykres 19. Wiedza na temat odbywania się dodatkowych zajęć sportowych na uczelni

Większość studentów ma świadomość, że na uczelni odbywają się dodatkowe zajęcia sportowe dla wszystkich zainteresowanych – 77,4%. Takiej wiedzy nie posiadało 22,6% respondentów.

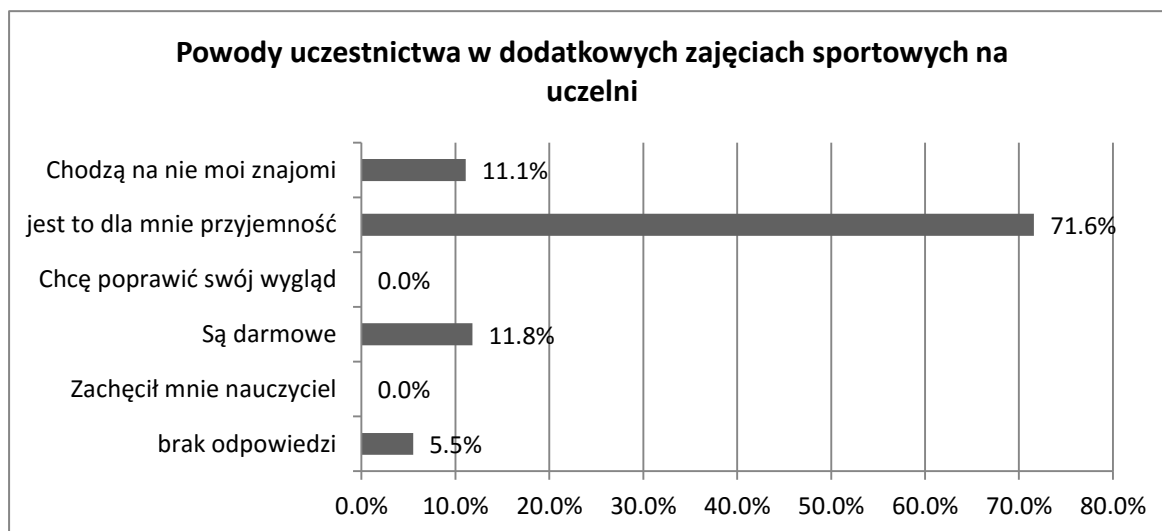
Na pytanie, czy uczestniczy Pan/i w dodatkowych zajęciach sportowych na uczelni, uzyskano następujące odpowiedzi:



Wykres 20. Uczestnictwo w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na UKW

Zdecydowana mniejszość studentów uczestniczy w dodatkowych, bezpłatnych zajęciach sportowych organizowanych przez uczelnię – 17,6%. Nie bierze w nich udziału 82,4% ankietowanych.

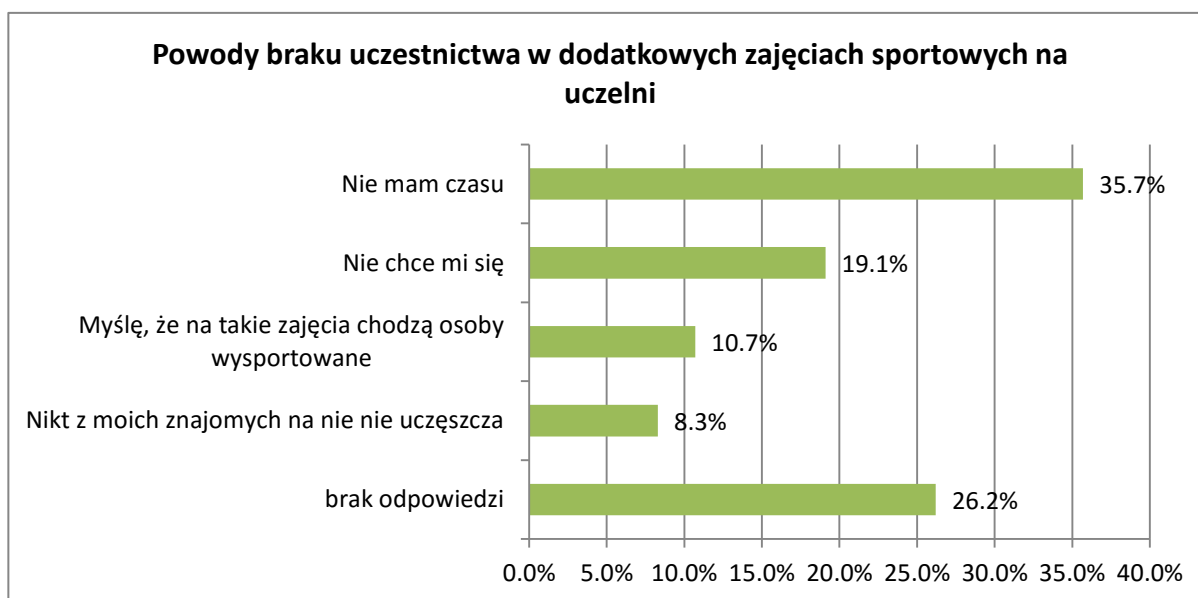
Na pytanie, dlaczego Pan/i bierze udział w dodatkowych zajęciach sportowych na uczelni, otrzymano następujące odpowiedzi:



Wykres 21. Powody uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych na uczelni

Dla większości ankietowanych uczestnictwo w zajęciach sportowych sprawia przyjemność – 71,6%. Innych zachęca to, że są bezpłatne – 11,8%. Dla pozostałych zachęcający jest fakt, że chodzą na nie znajomi – 11,%. 5,5% badanych nie uzasadniło swojego wyboru.

Na pytanie, dlaczego Pan/i nie bierze udziału w dodatkowych zajęciach sportowych na uczelni, otrzymano następujące odpowiedzi:



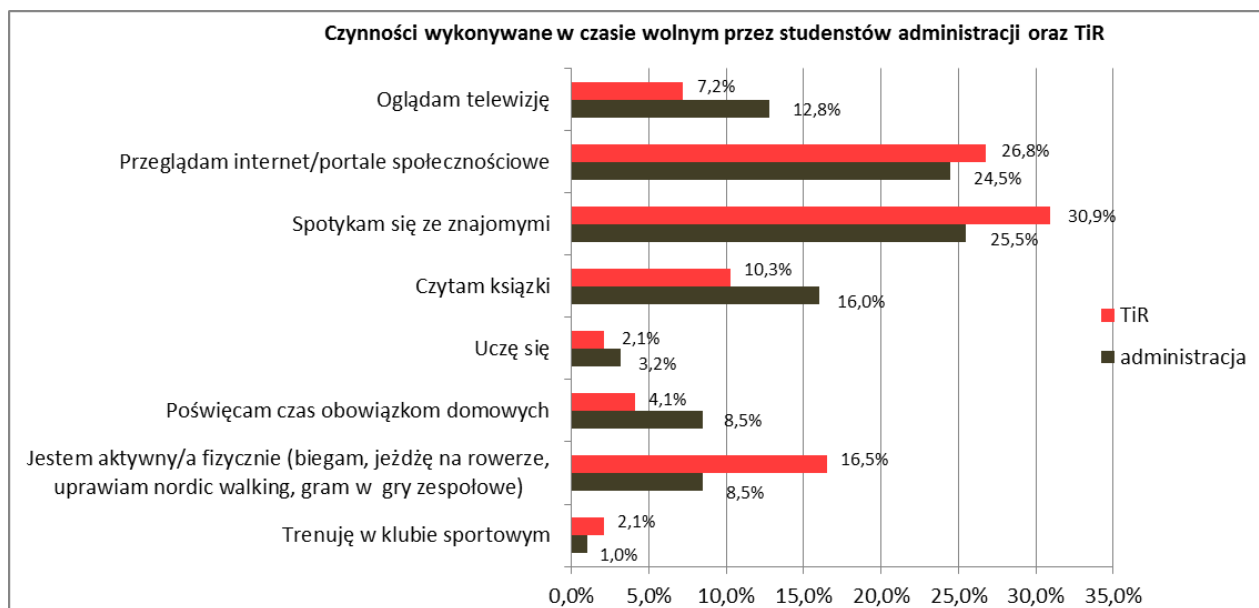
Wykres 22. Powody braku uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych na uczelni



Najwięcej osób nie chodzi na organizowane przez uczelnię dodatkowe zajęcia sportowe, ponieważ nie ma czasu – 35,7%. 19,1% ankietowanych nie chce się w nich uczestniczyć, 10,7% osób myśli, że na takie zajęcia chodzą osoby wysportowane. Najmniej studentów nie chce na nie chodzić, ponieważ nikt z ich znajomych nie uczestniczy w takich zajęciach – 8,3%. Nie uzasadniło swojej odpowiedzi 26,2% badanych.

## Podsumowanie i wnioski

Poniżej przedstawiono analizę zebranego materiału badawczego pod względem wcześniej określonych problemów oraz hipotez badawczych.



Wykres 23. Czynności wykonywane w czasie wolnym przez studentów administracji oraz TiR

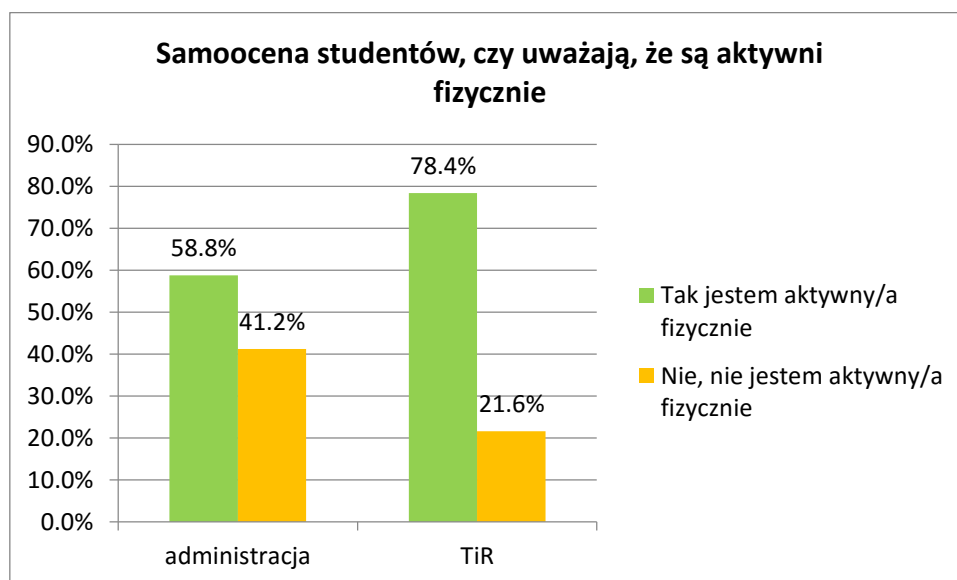
Po przeanalizowaniu powyższego wykresu można stwierdzić, że zarówno studenci administracji jak i turystyki i rekreacji najczęściej w czasie wolnym spotykają się ze znajomymi (30,9% studenci administracji, 25,5% studenci TiR) oraz przeglądają Internet/portale społecznościowe (26,8% - studenci administracji, 24,5% studenci TiR). Następnie wstępują różnice między badanymi grupami. Na trzecim miejscu studenci TiR czas wolny poświęcają aktywności fizycznej (16,5%), a studenci administracji czytają książki (16,0%). Czwartą pozycję zajmuje czytanie książek (10,3%) dla studentów TiR, a oglądanie telewizji (12,8%) dla studentów administracji. Kolejnym zachowaniem wolnoczasowym jest oglądanie telewizji (7,2% - TiR) oraz obowiązki domowe i aktywność fizyczna (po 8,5% - administracja). Jednym z niższych wyników uzyskało poświęcenie się obowiązkom domowym (4,1% - TiR) oraz nauka (3,2% - administracja). Najmniej osób wśród studentów turystyki i rekreacji w wolnym czasie uczy się oraz trenuje w klubie sportowym/fitness (po 2,1%),

natomiast studenci administracji najrzadziej wybierają trening w siłowni czy klubie sportowym (1%). Zasadniczą różnicą jest usytuowanie aktywności fizycznej na trzecim miejscu przez studentów TiR, a na szóstym przez studentów administracji.

Analiza poniższych wykresów przyczyni się do potwierdzenia bądź zaprzeczenia poszczególnych hipotez szczegółowych.

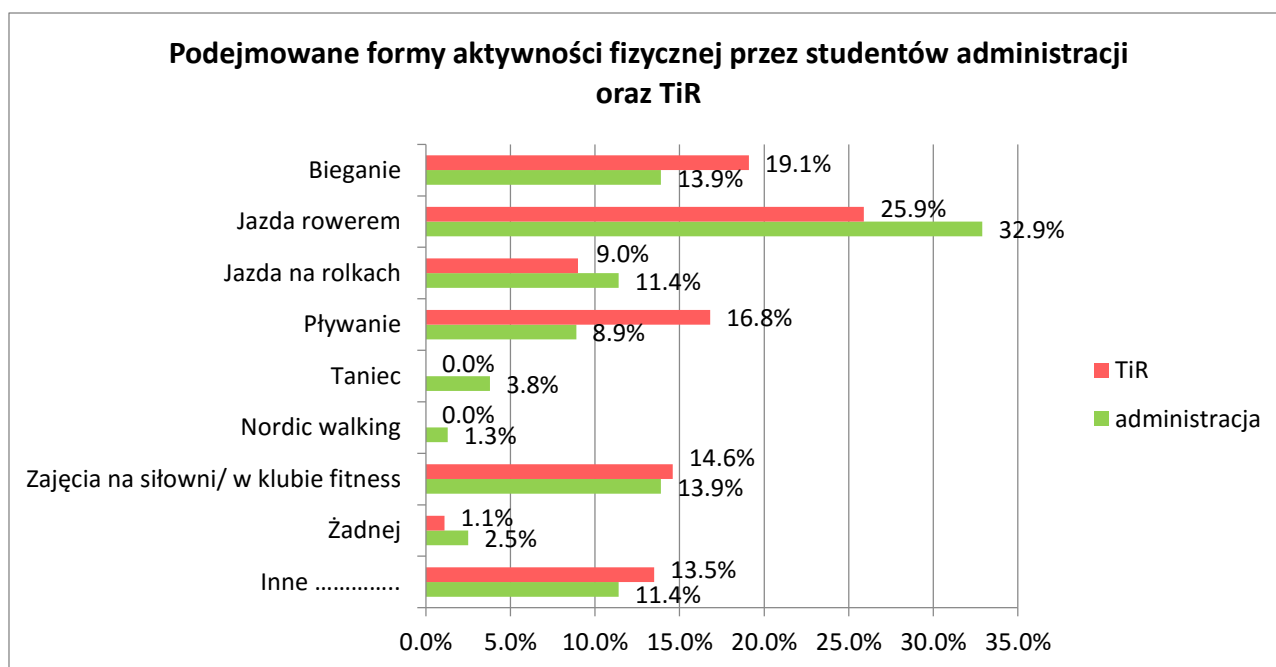
Z przeanalizowanego powyżej wykresu 27. Wynika, że studenci turystyki i rekreacji częściej, w czasie wolnym, wybierają aktywność fizyczną niż studenci administracji, jednakże zarówno dla pierwszej jak i drugiej badanej grupy najczęstsze zachowania wolnoczasowe to spotkania ze znajomymi oraz przeglądanie Internetu i portali społecznościowych.

Poniżej przeanalizowano kolejne odpowiedzi respondentów w celu uzyskania wyniku, która grupa badanych jest aktywniejsza ruchowo.



Wykres 24. Samoocena studentów, czy uważają, że są aktywni fizycznie

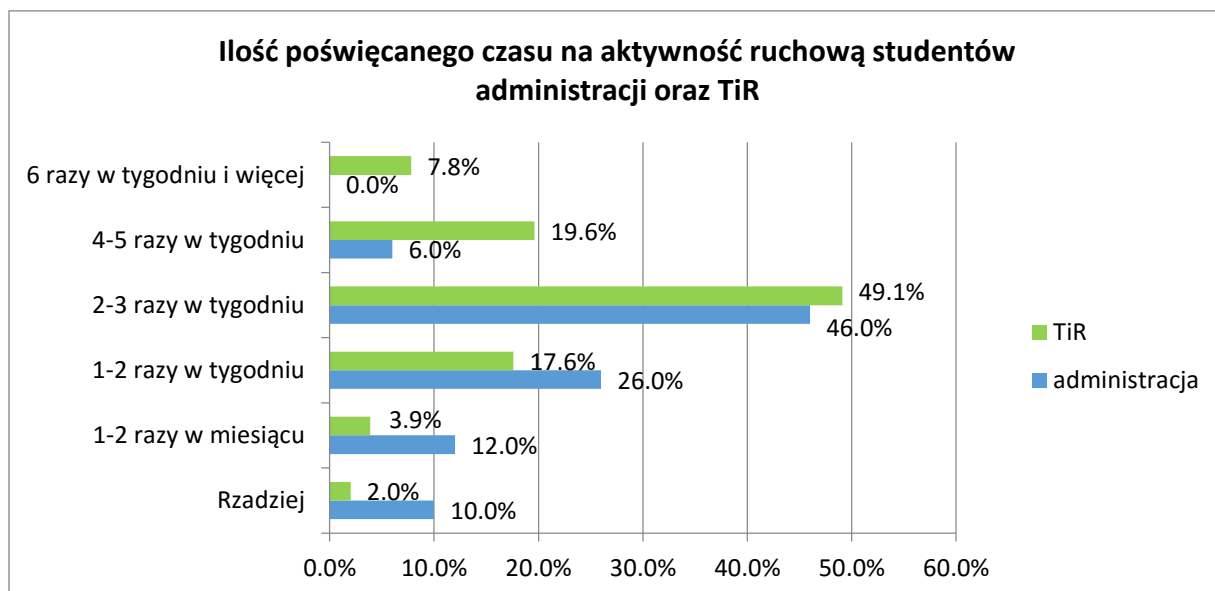
Zdecydowanie więcej studentów TiR uważa, że jest aktywna fizycznie – 78,4%, podczas, gdy takie zdanie ma 58,8% studentów administracji. 41,2% osób studiujących kierunek administracja twierdzi, że nie jest aktywna fizycznie oraz 21,6% studentów turystyki i rekreacji.



Wykres 25. Podjęmowane formy aktywności fizycznej przez studentów administracji oraz TiR

Zarówno dla studentów administracji jak i TiR najczęstszą formą aktywności fizycznej jest jazda rowerem, z tym, że osoby z kierunku administracja podejmują taką rekreację częściej – 32,9%, a osoby z kierunku TiR – 25,9%. Kolejną najczęściej wybieraną odpowiedzią było bieganie, jednakże na taką aktywność decyduje się więcej studentów TiR – 19,1%. Biegi oraz zajęcia na siłowni/klubie fitness wybrało 13,9% ankietowanych studentów administracji. Zajęcia sportowe w klubach zajęły drugą pozycję najczęściej wybieranej aktywności wśród studentów administracji, studenci TiR usytuowali je na czwartym miejscu, mimo to więcej osób z TiR (14,6%) uczęszcza na takie zajęcia niż w przypadku kolegów z administracji. Większe różnice zauważono w wyborze kolejnych zachowań wolnoczasowych. Jazdę na rolkach deklaruje 11,4% studentów administracji, mniej, bo 9,0% studentów TiR. Natomiast dla studentów TiR pływanie zajmuje trzecią pozycję – 16,8%. Osoby z kierunku administracja tą aktywność wybierały rzadziej – 8,9%. Na piątym miejscu studenci TiR wybrali jazdę na rolkach – 9,0% badanych, a studenci administracji taniec – 3,8%, podczas, gdy osoby z kierunku TiR w ogóle nie deklarują takiej aktywności. Na ostatnim miejscu, dla dwóch grup badanych, zajmuje nordic walking. W przypadku administracji 1,3% ankietowanych zajmuje się tą aktywnością fizyczną, a turystyki i rekreacji wcale. Więcej osób z kierunku administracji przyznaje, że nie uprawia żadnej aktywności ruchowej – 2,5% niż z turystyki i rekreacji – 1,1%. Jako inne określono następującą aktywność fizyczną: aerobik (1 osoba), squash (1osoba), spacerowanie (2 osoby), karate (1

osoba), strzelectwo (1 osoba), piłka nożna (1 osoba), ćwiczenia w domu (1 osoba) oraz tenis (1 osoba) – studenci administracji, a także piłka siatkowa (2 osoby), chodzenie (3 osoby), ćwiczenia w domu (2 osoby), piłka ręczna (1 osoba), piłka nożna (1 osoba), tenis (1 osoba), jazda konna (1 osoba) – studenci TiR.

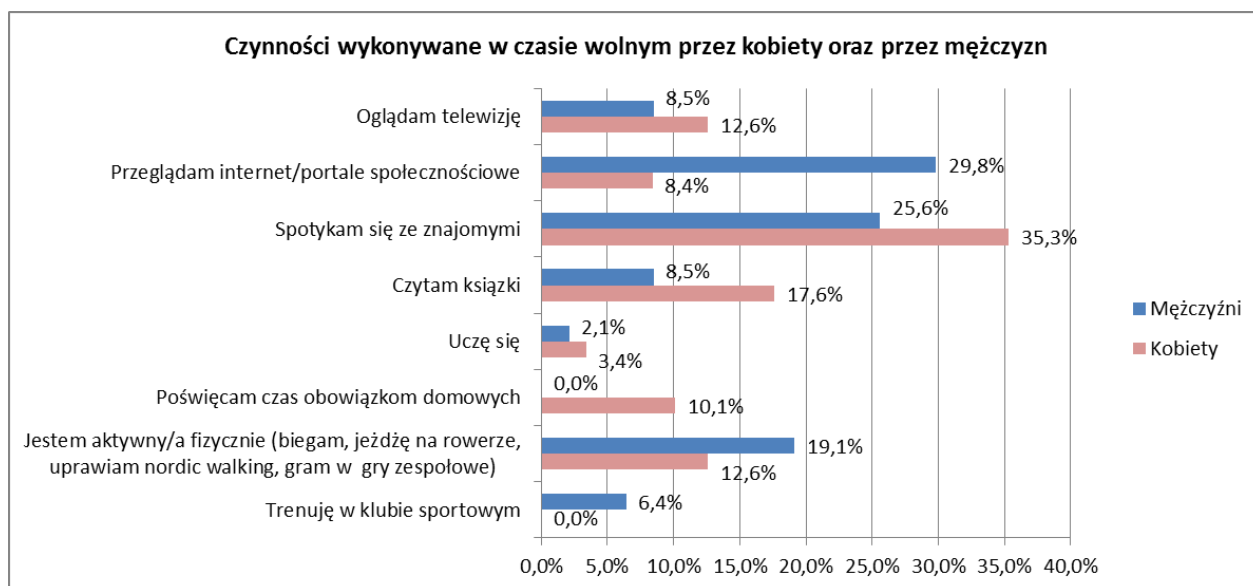


Wykres 26. Ilość poświęcanego czasu wolnego na aktywność ruchową studentów administracji oraz TiR

Studenci turystyki i rekreacji podejmują częściej aktywność ruchową niż studenci administracji. Prawie połowa badanych osób z kierunku TiR poświęca czas na rekreację ruchową 2-3 razy w tygodniu – 49,1%. Mimo, że osoby z kierunku administracja rzadziej deklarowały tę odpowiedź, jednak osiągnęła ona najwyższą wartość dla tej grupy badanych – 46%. 19,6% studentów TiR uprawia aktywność ruchową 4-5 razy w tygodniu, zaś dla studentów administracji drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią była opcja 1-2 razy w tygodniu – 26,0%. Nieco mniej studentów TiR wybrało odpowiedź 1-2 razy w tygodniu – 17,6%. Natomiast trzecim wynikiem wśród kierunku administracja jest aktywność 1-3 razy w miesiącu – 12%. Czwartą wybieraną odpowiedzią wśród studentów TiR jest 6 razy w tygodniu i więcej – 7,8% badanych, a dla studentów administracji rzadziej niż 1-2 razy w miesiącu. Najmniej studentów administracji poświęca czas wolny na aktywność ruchową 4-5 razy w tygodniu – 6,0%, częściej niż 6 razy w tygodniu wcale. Natomiast 3,9% badanych studentów Tir deklaruje, że ćwiczy 1-2 w miesiącu, a 2,0%, że rzadziej.

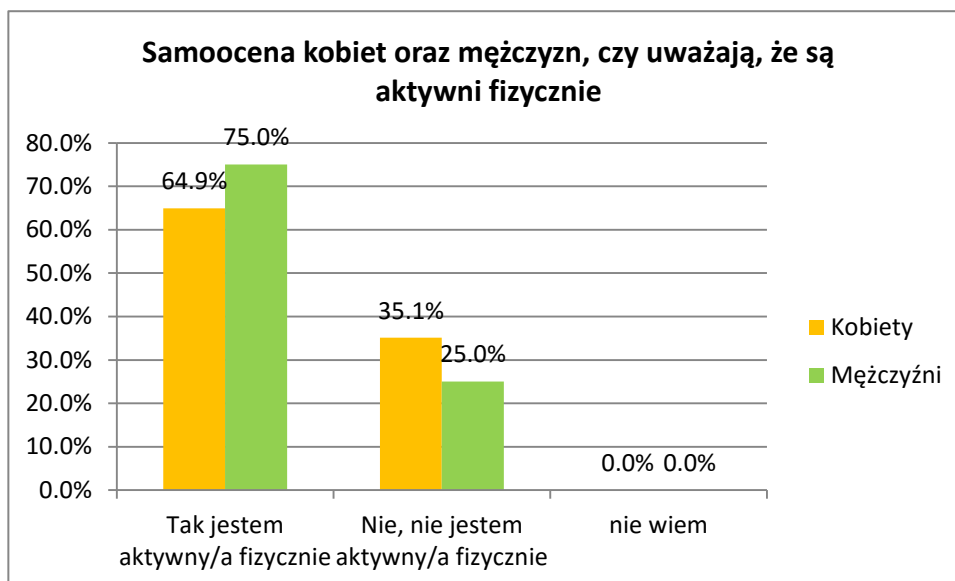
Na podstawie wyników zobrazowanych na wykresach 23-26 można stwierdzić, że studenci turystyki i rekreacji spędzają czas wolny aktywniej niż badani z administracji. Osoby z kierunku TiR zarówno częściej w czasie wolnym wybierają aktywność fizyczną jak i poświęcają na nią więcej czasu w skali tygodniowej..Jednakże różnice pomiędzy badanymi

nie są drastyczne. Formy rekreacji ruchowej są podobne w pierwszej jak i drugiej grupie badanych.



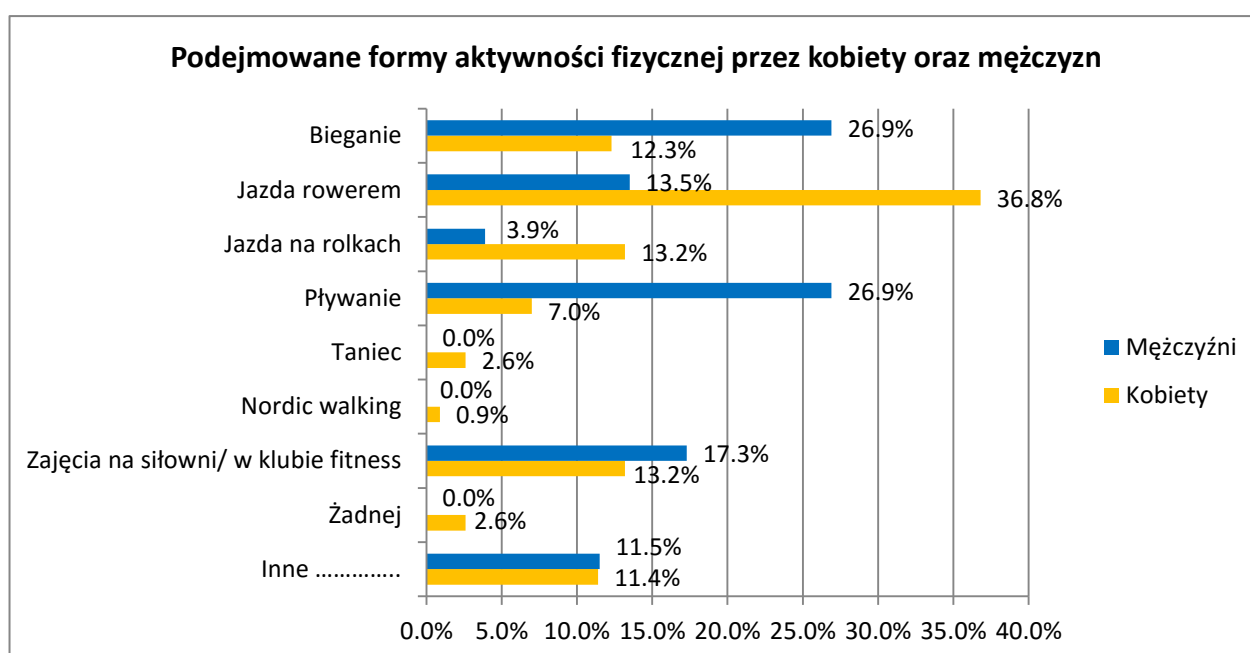
Wykres 27. Czynności wykonywane w czasie wolnym przez kobiety oraz przez mężczyzn

Na podstawie powyższego wykresu widać, że występują różnice w czynnościach wolnoczasowych kobiet i mężczyzn. Panie najczęściej w czasie wolnym spotykają się ze znajomymi – 35,3%, natomiast panowie przeglądają portale społecznościowe/Internet – 29,8%. Znacznie mniej studentek czyta książki – 17,6%, jednak jest to druga najczęściej wykonywana czynność. Kolejnym zachowaniem w wolnym czasie studentów są spotkania ze znajomymi – 25,6%. Na trzecim miejscu znalazła się aktywność fizyczna, zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn, z tym, że więcej panów wybiera aktywność ruchową – 19,1% niż pań – 12,6%. Również 12,6% badanych studentek ogląda telewizję. 8,5% ankietowanych studentów wybrało oglądanie telewizji oraz czytanie książek w czasie wolnym. 10,1% kobiet poświęca czas obowiązkom domowym, podczas, gdy żaden pan nie zadeklarował takiego zachowania. Mężczyźni wybrali przeglądanie Internetu jako najczęstsze zachowanie, znacznie mniej kobiet wybiera takie zachowanie w wolnym czasie – 8,4%. Trenuje w klubie sportowym 6,4% panów, panie nie deklarują takiej aktywności. Zarówno studenci jak i studentki najrzadziej się uczą – 3,4% badanych pań oraz 2,1% ankietowanych panów.



Wykres 28. Samoocena kobiet oraz mężczyzn, czy uważają, że są aktywni fizycznie

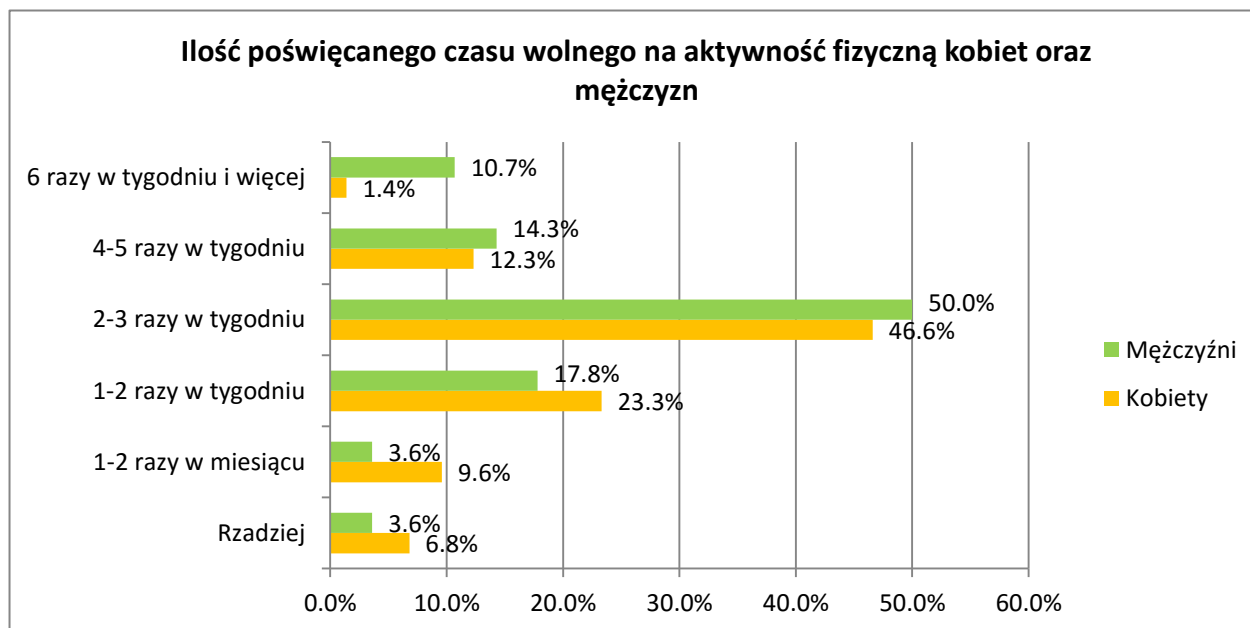
Więcej mężczyzn niż kobiet uważa, że jest aktywna fizycznie – 75% studentów, 64,9% studentek. Stanowi to ponad połowę badanych, zarówno pań jak i panów. Więcej kobiet twierdzi, że nie jest aktywna fizycznie – 35,1% niż mężczyzn – 25,0%.



Wykres 29. Podjęmowane formy aktywności fizycznej przez kobiety oraz mężczyzn

Zdecydowanie najwięcej kobiet, w wolnym czasie, jako aktywność fizyczną wybiera jazdę na rowerze – 36,8%. Inne formy rekreacji panie deklarują rzadziej. Po 13,2% badanych studentek wybiera jazdę na rolkach oraz zajęcia na siłowni czy w klubie fitness. 12,3% kobiet decyduje się biegać, 7,0% pływać, a uprawiać nordic walking 0,6%. Najwięcej mężczyzn, w czasie wolnym pływa oraz biega – po 26,9%. 17,3% chodzi na siłownię, 13,5% jeździ na rowerze, 3,9% jeździ na rolkach. Żaden z panów nie deklaruje, że tańczy lub uprawia nordic

walking. Nie ma studenta, który nie podejmowałby jakiegokolwiek aktywności fizycznej, natomiast 2,6% studentek twierdzi, że nie podejmuje jej wcale. Jako inną aktywność ruchową wymieniono: siatkówka (2 osoby), chodzenie (3 osoby), aerobik (1 osoba), squash (1 osoba), tenis (2 osoby), strzelectwo (1 osoba), ćwiczenia w domu (3 osoby) – wśród studentek, karate (1 osoba), piłka nożna (2 osoby), chodzenie (1 osoba), piłka ręczna (1 osoba) – wśród studentów.



Wykres 30. Ilość poświęcanego czasu wolnego na aktywność fizyczna kobiet oraz mężczyzn

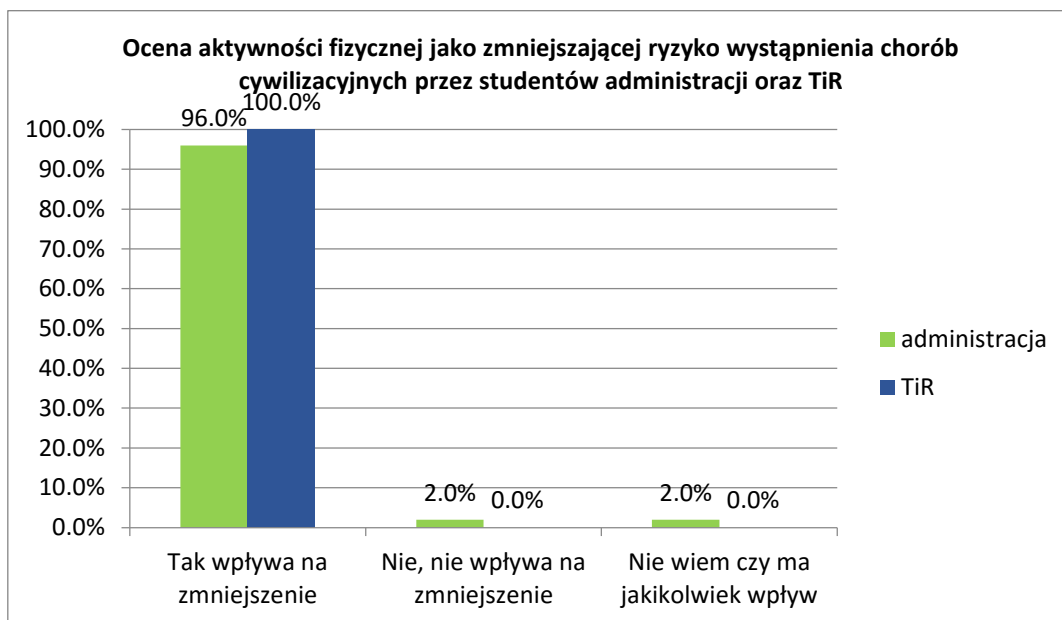
Zarówno najwięcej kobiet jak i mężczyzn na aktywność fizyczną poświęca czas 2-3 razy w tygodniu, 50% studentów i 46,6% studentek. Więcej pań podejmuje aktywność ruchową 1-2 razy w tygodniu niż panów – 17,8%. Mężczyźni częściej poświęcają swój czas rekreacji ruchowej niż kobiety, 4-5 razy w tygodniu 14,3% studentów i 12,3% studentek, 6 razy w tygodniu i częściej 10,7% panów i 1,4% pań. 1-2 razy w miesiącu ćwiczy 9,6% kobiet i 3,6% mężczyzn. Rzadziej niż 1 raz w miesiącu aktywność fizyczną uprawia 6,8% kobiet oraz 3,6% mężczyzn.

Mężczyźni poświęcają więcej czasu na aktywność ruchową w skali tygodniowej niż kobiety. Kolejny problem przedstawia się następująco:



Wykres 31. Postrzeganie aktywności fizycznej jako czynnika pozytywnie wpływającego na zdrowie przez studentów administracji oraz TiR

Prawie wszyscy studenci wiedzą, że regularna aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. 100% studentów TiR ma taką świadomość. Na kierunku administracja odpowiedziało, że aktywność ruchowa przyczynia się do polepszenia zdrowia 96,1% studentów. 3,9 % osób studiujących kierunek administracja nie wiedzą, czy rekreacja ruchowa ma pozytywny wpływ na zdrowie, czy nie.



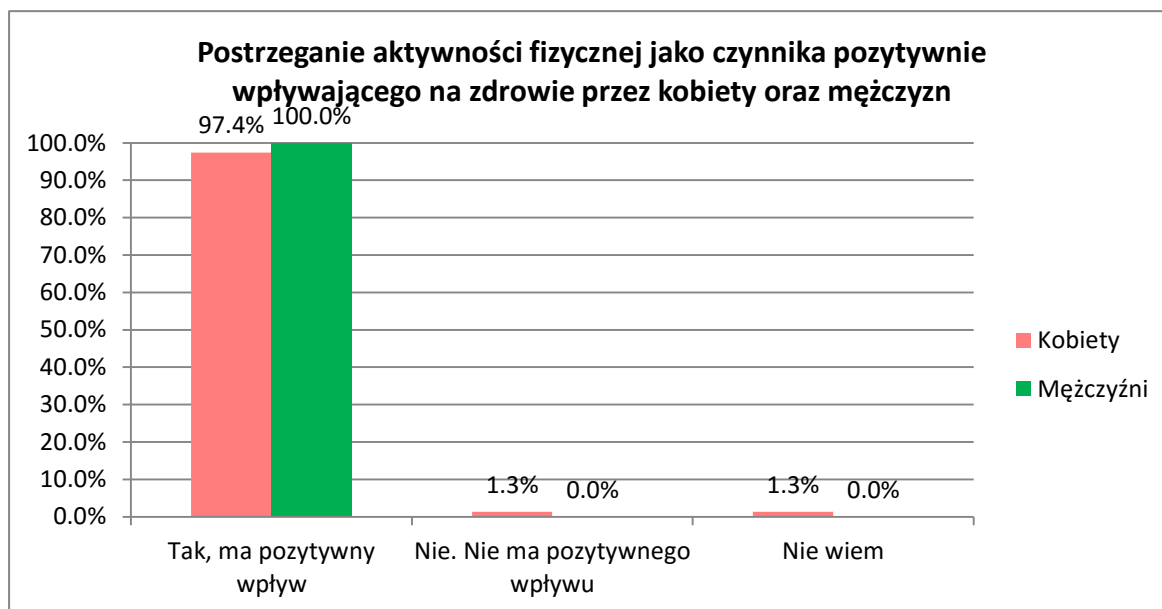
Wykres 32. Ocena aktywności fizycznej jako zmniejszającej ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych przez studentów administracji oraz TiR

W przypadku studentów TiR wszyscy zgadzają się, że aktywność fizyczna przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych. 96,0% studentów



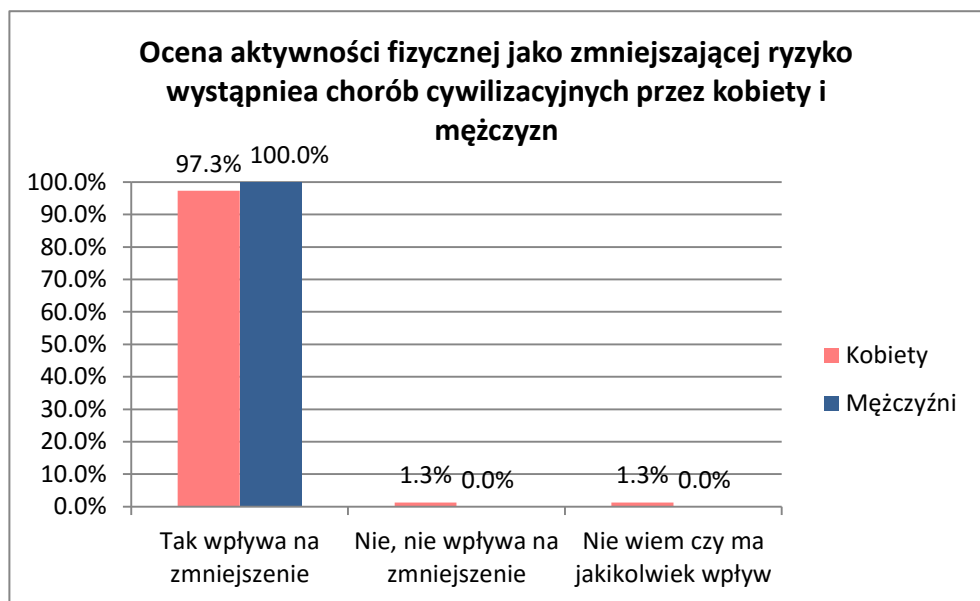
administracji ma takie samo zdanie. Po 2% osób z kierunku administracja nie wie, czy rekreacja ruchowa ma pozytywny wpływ lub uważają, że nie wywiera pozytywnych skutków. Dlatego można stwierdzić, że obydwie grupy badanych charakteryzują się wysokim poziomem świadomości na ten temat.

Poniższe wykresy pozolą odpowiedzieć na następny problem:



Wykres 33. Postrzeganie aktywności fizycznej jako czynnika pozytywnie wpływającego na zdrowie przez kobiety oraz mężczyzn

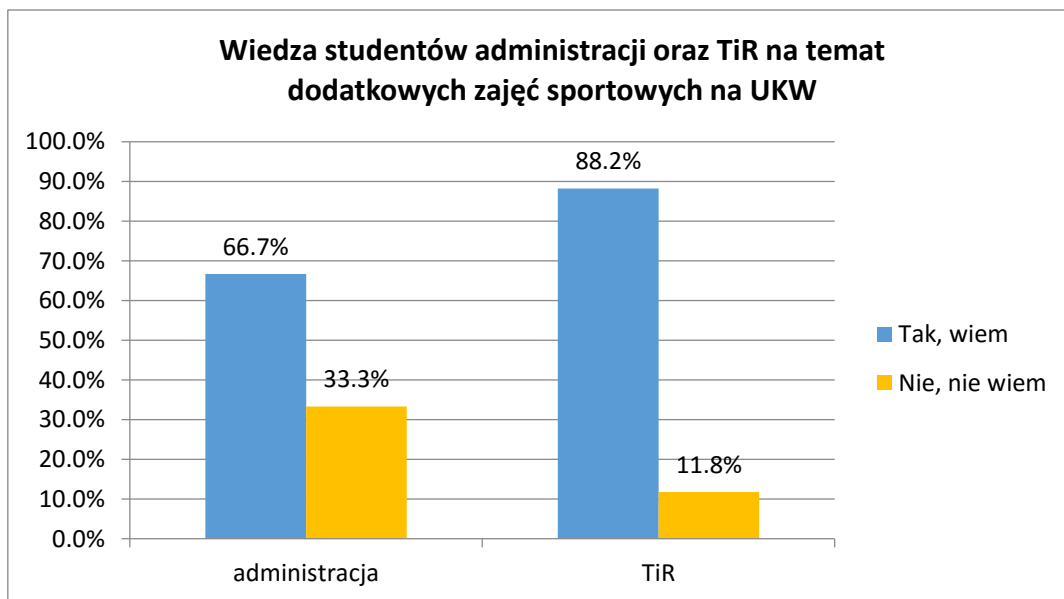
Wszyscy badani mężczyźni mają świadomość, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na ludzki organizm. W przypadku kobiet, wie o tym 97,4% ankietowanych. Po 1,3% pań uważa, że aktywność ruchowa nie ma pozytywnego wpływu lub nie wie, czy takie korzyści przynosi.



Wykres 34. Ocena aktywności fizycznej jako zmniejszającej ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych przez kobiety i mężczyzn

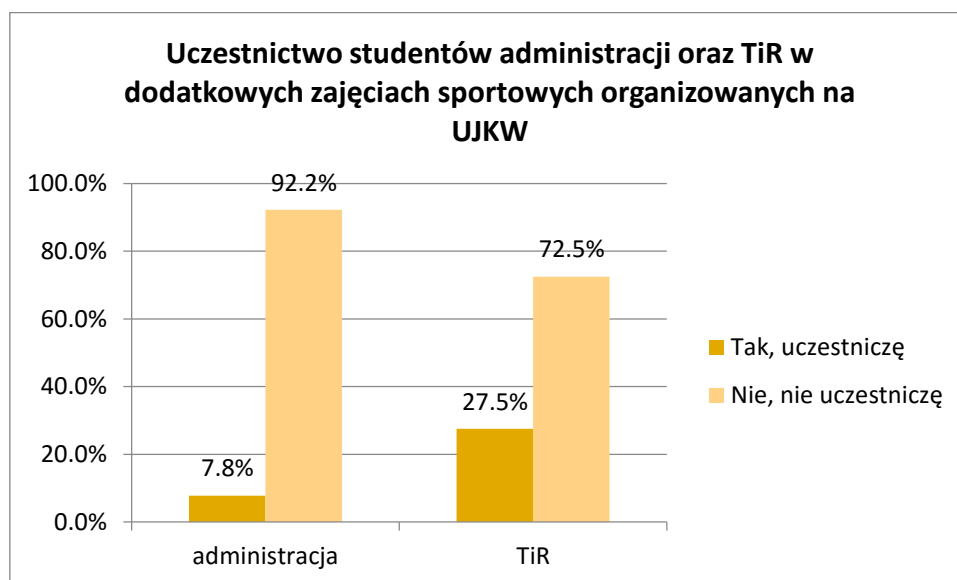
100,0% studentów uważa, że regularna aktywność fizyczna może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Natomiast taką odpowiedź udzieliło 97,3% studentek. Po 1,3% kobiet uważa, że aktywność ruchowa nie ma wpływu na występowanie chorób cywilizacyjnych lub tego nie wie. Okazują się, że 100% panów wie o korzyściach wynikających z uprawiania aktywności ruchowej. Jednak tylko dwie panie mają co do tego wątpliwości. Dlatego można stwierdzić, tak jak w poprzednim przypadku, że zarówno mężczyźni jak i kobiety charakteryzują się wysoką świadomością w danym temacie.

Poniższa analiza wyników pozwoli odpowiedzieć na kolejny problem badawczy:



Wykres 35. Wiedza studentów administracji oraz TiR na temat dodatkowych zajęć sportowych na UKW

Okazuje się, że osoby z kierunku turystyki i rekreacji mają wyższy poziom świadomości, że na uczelni odbywają się dodatkowe, bezpłatne zajęcia sportowe dla wszystkich zainteresowanych studentów. O organizowaniu takich zajęć wie 88,2% studentów TiR oraz 66,7% osób z kierunku administracja. Takiej wiedzy nie ma 11,8% osób z TiR oraz 33,3% z administracji.

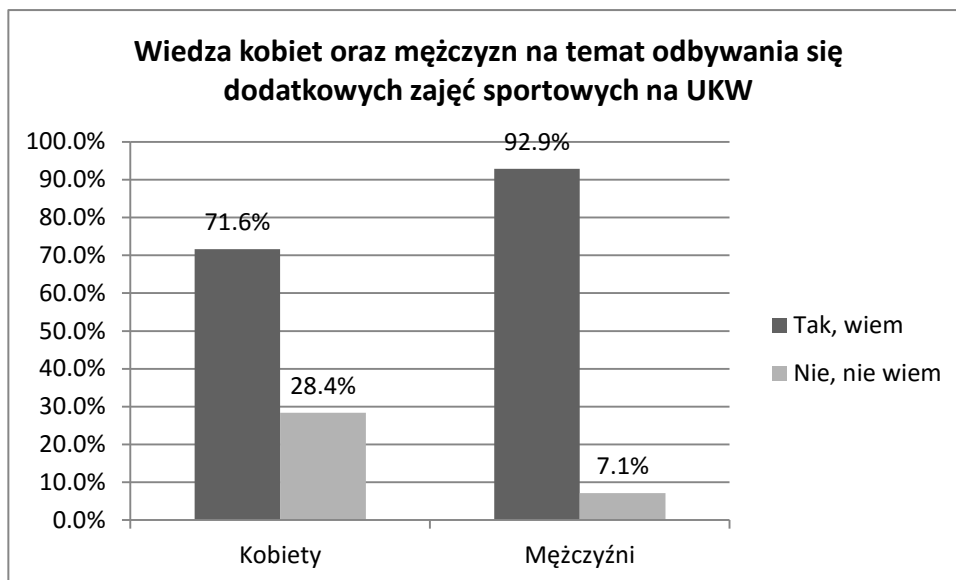


Wykres 36. Uczestnictwo studentów administracji oraz TiR w dodatkowych zajęciach sportowych organizowanych na UKW

Z badań wynika, że więcej studentów TiR uczestniczy w dodatkowych zajęciach sportowych – 27,5% niż studentów administracji – 7,8. Z takich zajęć nie korzysta 72,5% osób z kierunku TiR oraz 92,2 z administracji.

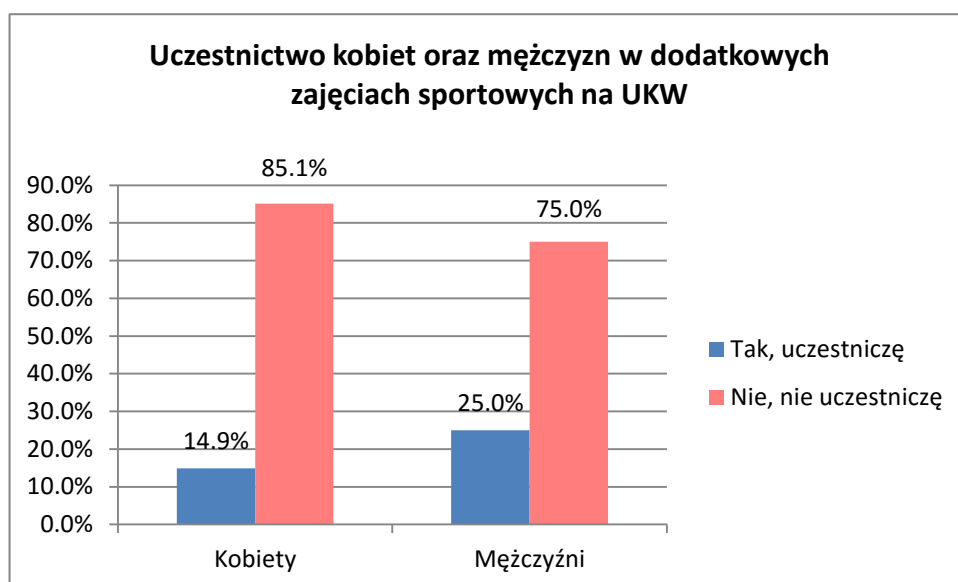
Zdecydowana większość respondentów wie o odbywaniu się takich zajęć, zarówno w pierwszej jak i w drugiej grupie badanych, jednak więcej osób z kierunku turystyki i rekreacja ma taką świadomość i tych studentów uczestniczy więcej w tych zajęciach.

Poniższa analiza dotyczy ostatniego z postawionych problemów badawczych:



Wykres 37. Wiedza kobiet oraz mężczyzn na temat odbywania się dodatkowych zajęć sportowych na UKW

Z przeanalizowanego wykresu wynika, że mniej kobiet wie, iż na UKW odbywają się dodatkowe zajęcia sportowe – 71,6% niż mężczyźni – 92,9%. W związku z powyższym o zajęciach nie wie 28,4% studentek oraz 7,1% badanych studentów.



Wykres 38. Uczestnictwo kobiet oraz mężczyzn w dodatkowych zajęciach sportowych na UKW

Zdecydowana większość badanych osób nie uczestniczy w zajęciach sportowych. W przypadku kobiet 85,1% z nich. W przypadku mężczyzn 75,0%. Z zajęć korzysta więcej studentów – 25,0% niż studentek – 14,9%.

Po przeanalizowaniu zgromadzonego materiału badawczego można stwierdzić, że studenci administracji oraz turystyki i rekreacji podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym, jednakże rekreacja ruchowa nie jest tak często wybieraną czynnością jak spotkania z przyjaciółmi oraz przeglądanie stron internetowych czy portali społecznościowych, które okazują się dominować w życiu respondentów. Cieszy fakt, iż większość młodych ludzi uprawia aktywność fizyczną 2-3 razy w tygodniu. Dominującą formą aktywności fizycznej jest jazda na rowerze wśród pań, bieganie i pływanie najczęściej wybierają panowie. Zarówno studenci administracji jak i turystyki i rekreacji najczęściej wybierają jazdę na rowerze, biegi, zajęcia w klubie sportowym oraz pływanie. Skłonność do częstszego podejmowania aktywności ruchowej przejawiają studenci TiR. W porównaniu osób studiujących kierunek TiR oraz administrację, pierwsza grupa stawia aktywność fizyczną wyżej w hierarchii wykonywanych czynności w czasie wolnym. Rozważając wyniki badań pod względem podziału na płeć to więcej mężczyzn ćwiczy 4-5 razy w tygodniu lub nawet 6 razy i częściej.

Więcej studentów TiR niż administracji uważa, że jest aktywna fizycznie. Może to oznaczać, że osoby te wybrały odpowiedni kierunek, zgodny ze swoimi zainteresowaniami oraz predyspozycjami. W porównaniu kobiet i mężczyzn, to więcej panów ma zdanie, że jest aktywna fizycznie.

Prawie 100% ankietowanych osób ma świadomość, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie oraz przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Tylko po jednej osobie z kierunku administracja tego nie wiedziało lub uważało, że rekreacja ruchowa nie jest korzystna. Studenci wiedzą co to zdrowy styl życia i czym się przejawia.

Zaskakujący jest fakt, iż nie wszyscy badani wiedzą o organizowaniu dodatkowych zajęć sportowych na uczelni. Informacja ta podana jest na stronie internetowej UKW, mówią o tym nauczyciele akademicy oraz studenci. Wyższą świadomość na ten temat wykazują studenci turystyki i rekreacji niż administracji. Według płci, więcej mężczyzn wie o takich zajęciach niż kobiet. Mimo, że większość osób ma świadomość o organizowaniu takich zajęć zaledwie garstka w nich uczestniczy. Głównym powodem nie brania w nich udziału to brak czasu lub brak chęci. Biorąc pod uwagę fakt, że studenci najczęściej w wolnym czasie spotykają się ze znajomymi lub przeglądają Internet zastanawiające jest, czy brak czasu nie jest wymówką dla braku chęci [Łachacz, 2015].

Analizując cały materiał można wysunąć wniosek, że występują małe różnice w postrzeganiu aktywności fizycznej studentów administracji oraz turystyki i rekreacji. Studenci TiR częściej wybierają aktywność ruchową. Jak widać studenci administracji mają nieco inne priorytety lub być może wiedza na temat rekreacji ruchowej nie jest im tak często i skutecznie przekazywana jak studentom TiR.

#### Literatura

1. Łachacz M., Formy spędzania czasu wolnego przez studentów wybranych kierunków UKW. Praca dyplomowa UKW Bydgoszcz 2015.
2. Łobocki M., Metody i techniki badań pedagogicznych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006.
3. Muszkieta R., Napierała M., Wstęp do teorii rekreacji, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2011.
4. Nowak S., Metodologia badań społecznych, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
5. Śmiglewska M, Cieślicka M, Lewandowski A, Stankiewicz B., Wychowanie fizyczne a kompetencje zdrowotne według opinii studentów pierwszego roku wybranych uczelni. Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu 2013, 40 s. 27-35.