dr n. o zdr. Filip Korpak[1], mgr Justyna Dziura-Wakulska

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej

dr n. o k. f. Joanna Baj-Korpak[2]

Akademia Bialska im. Jana Pawła II, Biała Podlaska

POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STUDENTÓW SŁUŻB MUNDUROWYCH NA PRZESTRZENI ROKU AKADEMICKIEGO

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF STUDENTS IN UNIFORMED SERVICES DURING THE ACADEMIC YEAR

Streszczenie

Celem prezentowanej pracy była ocena poziomu aktywności fizycznej studentów wychowania fizycznego w służbach mundurowych Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, na przestrzeni roku akademickiego. Podjęto próbę wykazania czy i jak zmieniał się poziom aktywności fizycznej w poszczególnych pomiarach. Interesującym wydało się poznanie, jak kształtuje się poziom aktywności fizycznej przyszłych specjalistów z obszaru wychowania fizycznego,

[1] https://orcid.org/0000-0003-1616-0642

[2] https://orcid.org/0000-0002-6379-2485, e-mail: j.baj-korpak@dyd.akademiabialska.pl

Korpak, F., Dziura-Wakulska, J., Baj-Korpak, J. (2025). *Poziom aktywności fizycznej studentów służb mundurowych na przestrzeni roku akademickiego*. W: E. Rutkowska, D. Wysokińska (red.), *Dyscypliny komplementarne fizjoterapii – edycja druga* (s. 217-232). Biała Podlaska: Akademia Bialska im. Jana Pawła II. https://doi.org/10.29316/9788368103250_13

a ponadto kandydatów do pracy w służbach mundurowych. Pomiary przeprowadzono trzykrotnie, każdorazowo wśród 160 studentów dwóch stopni kształcenia. Narzędziem wykorzystanym w badaniach był Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) w wersji krótkiej, którego pytania odnoszą się do aktywności fizycznej podejmowanej przez respondentów w ich codziennym życiu. Stwierdzono, że poziom aktywności fizycznej badanej młodzieży na przestrzeni roku akademickiego uległ obniżeniu.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, IPAQ, studenci, służby mundurowe

Abstract

The aim of this study was to assess the physical activity level of physical education students in the uniformed services of the Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw, Faculty in Biała Podlaska, over the course of the academic year. An attempt was made to show whether and how the physical activity level changed in individual measurements. It was interesting to find out what the physical activity level of future specialists in the field of physical education and candidates for work in the uniformed services was. The measurements were carried out three times, each time among 160 students of two levels of education. The tool used in the study was the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), whose questions refer to the physical activity undertaken by respondents in their daily lives. It was found that the physical activity level of the young people surveyed decreased over the academic year.

Keywords: physical activity, IPAQ, students, uniformed services

Wstęp

Aktywność fizyczna jest niezbędna człowiekowi na każdym etapie jego życia. Znaczenie ruchu zmienia się i ewoluuje wraz z wiekiem człowieka, zawsze jednak pozostaje jednym z głównych czynników warunkujących zdrowie (Kiełbasiewicz-Drozdowska, Pluta, 2006). Odpowiednio dobrana ma bez wątpienia korzystny wpływ

na organizm człowieka, chroniąc go przed wieloma problemami zdrowotnymi. Najwięcej korzyści niesie ze sobą ta aktywność, która jest realizowana zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – w rozsądnej objętości, intensywności i częstości (WHO, 2020). Globalne i krajowe wytyczne dotyczące aktywności fizycznej są centralnym elementem kompleksowych i spójnych ram zarządzania i polityki prowadzonej na rzecz zdrowia publicznego. Według WHO, aby wspierać społeczeństwo w osiąganiu celów zdrowotnych i utrzymywaniu optymalnego poziomu aktywności fizycznej, zaleca się opracowanie i wdrożenie odpowiednich polityk i programów umożliwiających ludziom w każdym wieku i o różnych możliwościach bycie aktywnym fizycznie i poprawę zdrowia (Bull i in., 2020).

Biorąc pod uwagę, że aktualne wyniki badań wskazują, że jedna na cztery (27,5%) osoby dorosłe (Guthold, Stevens, Riley, Bull, 2018) i ponad trzy czwarte (81%) młodzieży (Guthold, Stevens, Riley, Bull, 2020) nie spełnia zaleceń dotyczących ćwiczeń aerobowych, zgodnie z światowymi rekomendacjami z 2010 r. dotyczącymi aktywności fizycznej dla zdrowia (WHO, 2010), istnieje pilna potrzeba zwiększenia priorytetu i nasilenia podejmowanych działań skierowanych na promocję aktywności fizycznej. Powyższe dane nie wskazują na ogólną poprawę poziomu uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej w ciągu ostatnich dwóch dekad (Guthold i in., 2018; Guthold i in., 2020). Obserwuje się nierówności w podejmowaniu aktywności fizycznej w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia (w tym niepełnosprawności), ciąży, statusu społeczno-ekonomicznego i położenia geograficznego (WHO, 2018). Mając to na uwadze należy wzmacniać potrzebę intensyfikacji działań zachęcających do podejmowania aktywności fizycznej. W świetle przytoczonych faktów oczywistą wydaje się być potrzeba nieustannego monitorowania poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa dla celów diagnostycznych, porównawczych oraz wdrażania odpowiednich działań prewencyjnych.

Aktywność fizyczna studentów w znacznym stopniu uzależniona jest od wybranego kierunku studiów. Osoby wybierające kierunek związany z kulturą fizyczną znacznie częściej podejmują

wysiłek fizyczny. Związane jest to przede wszystkim z realizacją odgórnie ustalonego programu studiów, który przewiduje znaczną ilość zajęć sprawnościowych. Ponadto osoby decydujące się na kierunek z obszaru kultury fizycznej, są świadome wymogów związanych z wybranym zawodem. Aby dobrze przygotować się do roli propagatorów zachowań prozdrowotnych i kreatorów zdrowego stylu życia, studenci muszą dbać o swoją sprawność fizyczną, co wymusza na nich podejmowanie dodatkowych form aktywności fizycznej poza planowymi zajęciami na uczelni (Motylewski, Poziomska-Piątkowska, 2006). Okres studiów to czas, w którym młodzi ludzie mają największe możliwości siłowe i wytrzymałościowe. Poprzez systematycznie podejmowaną aktywność fizyczną, a tym samym zwiększanie szeroko pojętej wydolności organizmu, mogą wpływać na poprawę swojego funkcjonowania i jakość życia w późniejszym wieku (Sochocka, Wojtyłko, 2013). Jednak styl życia młodzieży akademickiej charakteryzuje duża różnorodność związana z rozkładem zajęć, ilością obowiązków i nauki. Pomimo iż studenci są grupą społeczną, która posiada spory zasób wiedzy i świadomości na temat pozytywnego oddziaływania aktywności fizycznej na zdrowie, coraz rzadziej podejmują wysiłek fizyczny (Ambroziak, 2008).

Celem pracy była ocena poziomu aktywności fizycznej studentów kierunku wychowanie fizyczne w służbach mundurowych Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, na przestrzeni roku akademickiego.

Podjęto próbę udzielenia odpowiedzi na pytania:

1. Jak kształtuje się średni poziom całkowitej aktywności fizycznej badanych studentów?
2. Który z obszarów aktywności fizycznej okazał się dominujący?
3. Czy wystąpiły zmiany poziomu aktywności fizycznej na przestrzeni roku akademickiego w poszczególnych grupach respondentów – na poszczególnych rocznikach studiów?

Materiał i metoda badań

Rozdział powstał na podstawie wyników badań zawartych w pracy magisterskiej Justyny Dziury-Wakulskiej. Sondażem diagnostycznym objęto 160 studentów kierunku wychowanie fizyczne – specjalność wychowanie fizyczne w służbach mundurowych Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej. Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej wypełnili respondenci z wszystkich roczników, zarówno z pierwszego (N=94), jak i drugiego stopnia kształcenia (N=66). Szczegółowe dane dotyczące charakterystyki badanej zbiorowości przedstawiono w tabeli 1. Sondaż diagnostyczny przeprowadzono trzykrotnie w ciągu roku akademickiego 2019/2020. Pierwszy pomiar zrealizowano na początku cyklu kształcenia, tj. 15 października 2019 r. Drugie badanie przeprowadzono 15 stycznia 2020 r., a ostatni pomiar został wykonany 15 maja 2020 r. Dobór badanej grupy był celowy. Interesujące bowiem wydało się poznanie jak kształtuje się poziom aktywności fizycznej przyszłych specjalistów z obszaru wychowania fizycznego, a ponadto kandydatów do pracy w służbach mundurowych.

Tabela 1. Charakterystyka badanej zbiorowości (N=160)

Zmienna		Ogółem		Kobieta		Mężczyzna		Miasto		Wieś	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Rok studiów	1 pierwszy stopień	32	20	17	17,2	16	26,2	16	22,2	17	19,3
	2 pierwszy stopień	25	15,6	13	13,1	12	19,7	13	18,1	12	13,6
	3 pierwszy stopień	37	23,1	25	25,3	12	19,7	14	19,4	23	26,1
	1 drugi stopień	32	20	24	24,2	9	14,8	13	18,1	20	22,7
	2 drugi stopień	34	21,3	20	20,2	12	19,7	16	22,2	16	18,2
Σ		**160**	**100**	**99**	**100**	**61**	**100**	**72**	**100**	**88**	**100**

Źródło: opracowanie własne.

Oceny poziomu aktywności fizycznej studentów wychowania fizycznego w służbach mundurowych dokonano na podstawie

metody sondażu diagnostycznego z zastosowaniem narzędzia badań jakim była krótka wersja Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (*International Physical Activity Questionnaire – IPAQ – last seven days*). Kwestionariusz dotyczy aktywności fizycznej o charakterze intensywnym, umiarkowanym, chodzenia oraz czasu spędzonego siedząc. W każdej z wymienionych domen respondenci deklarowali, ile dni w tygodniu, jak długo i z jaką intensywnością podejmowali określoną aktywność fizyczną (Biernat, Piątkowska, 2013). Pod uwagę brane były jedynie czynności trwające co najmniej 10 minut (bez przerwy). Aktywność fizyczną sklasyfikowano w trzech kategoriach – poziomach: wysoki, umiarkowany lub niski (Gajewski, Biernat, 2010).

Otrzymane wyniki badań poddano analizie statystycznej w programie Statistica. Rozkłady zmiennych analizowano testem Shapiro-Wilka. Do opisu zmiennych użyto mediany (Me), wartości minimalnych i maksymalnych (Min–Max) oraz percentylowych. Zróżnicowanie aktywności fizycznej analizowano za pomocą testu Kruskala-Wallisa, przy $p<0,05$.

Wyniki

Za punkt wyjścia w analizie przyjęto poznanie poziomu całkowitej aktywności fizycznej badanej grupy studentów. Zgodnie z metodologią IPAQ odrzucić należało wyniki osób, u których czas podejmowania wysiłków fizycznych przekraczał 16 godzin na dobę (www.ipaq.ki.se). Z uwagi na przeszacowania czasu przeznaczanego na aktywność fizyczną (AF), z 160 uzupełnionych kwestionariuszy analizie poddano w badaniu pierwszym 134 deklaracje, w badaniu drugim 144 deklaracje i w badaniu trzecim 145 deklaracji.

Z danych zawartych w tabeli 2 wynika, że najwyższą aktywność fizyczną respondenci podejmowali w okresie jesiennym – pierwszy termin badań, a najniższą w okresie wiosennym – trzeci pomiar. Aktywność fizyczna ogółu badanych studentów obniżyła się w ciągu roku. Analizując wielkość wskaźnika MET-min./tydzień z uwzględnieniem poszczególnych roczników studiów stwierdzono,

że zarówno w pierwszym jak trzecim badaniu najbardziej aktywni okazali się studenci drugiego roku studiów pierwszego stopnia, jednocześnie w tych pomiarach najmniej aktywni byli studenci najstarszego rocznika studiów licencjackich. Co ciekawe w drugim pomiarze najwyższe wartości MET-min./tydzień ogółem odnotowano u młodzieży z drugiego roku studiów drugiego stopnia, a najmniejszą aktywność wykazali studenci najmłodsi (z pierwszego roku studiów pierwszego stopnia).

Rozpatrując wartości wskaźnika MET-min./tydzień z trzech pomiarów z uwzględnieniem poszczególnych składowych aktywności fizycznej zaobserwowano, że w obrębie aktywności o charakterze intensywnym w pierwszym i trzecim pomiarze najbardziej aktywni byli studenci drugiego roku, w drugim – studenci trzeciego roku studiów licencjackich. Najniższym poziomem intensywnej aktywności fizycznej w pomiarze jesiennym charakteryzowali się respondenci z trzeciego roku, w pomiarze drugim – respondenci z pierwszego roku studiów pierwszego stopnia, a w pomiarze trzecim zarówno studenci trzeciego roku licencjatu jak i drugiego roku studiów drugiego stopnia osiągnęli wartość wskaźnika na tak samo niskim poziomie (960 MET-min./tydzień).

Analizując aktywność fizyczną o charakterze umiarkowanym w poszczególnych pomiarach stwierdzono, że w badaniu pierwszym największe wysiłki deklarowali studenci drugiego roku licencjatu (1080 MET-min./tydzień), najmniejsze zaś studenci trzeciego i pierwszego roku studiów drugiego stopnia (po 480 MET-min./tydzień). W drugim pomiarze najbardziej umiarkowanie aktywni byli respondenci najstarszego rocznika (1200 MET-min./tydzień), przy najniższej aktywności studentów drugiego roku studiów pierwszego stopnia (420 MET-min./tydzień), którzy w pomiarze trzecim wykazali znacznie zwiększoną osiągając poziom wskaźnika równy poziomowi z badania pierwszego. Była to jednocześnie najwyższa wartość wśród poszczególnych roczników. Najmniej aktywni okazali się studenci trzeciego roku – zaledwie 320 MET-min./tydzień.

Tabela 2. Wielkość wskaźnika MET-min./tydzień w obrębie aktywności fizycznej badanych z uwzględnieniem trzech pomiarów

Rok studiów	AF intensywna					AF umiarkowana					AF – chodzenie					AF ogółem				
	Min	Max	Q25	Me	Q75	Min	Max	Q25	Me	Q75	Min	Max	Q25	Me	Q75	Min	Max	Q25	Me	Q75
1 badanie																				
1 pierwszy st. (N=28)	0	7200	1280	2640	3840	0	3600	540	960	1440	0	5544	643	1014	2277	2293	9918	3471	5160	7256
2 pierwszy st. (N=17)	0	7200	960	2880	2880	0	4320	600	1080	3360	99	2970	396	693	1386	495	9972	3623	5610	7626
3 pierwszy st. (N=32)	0	8640	280	1200	2360	0	5040	120	480	960	0	6930	396	924	2425	120	9804	1709	3202	7055
1 drugi st. (N=29)	0	6000	960	1920	2880	0	3360	320	480	1440	66	4950	660	1584	2772	594	9012	2873	4936	6536
2 drugi st. (N=28)	0	4800	720	1440	3000	0	2880	480	660	1140	99	5082	264	478	1287	198	8586	1502	2945	5415
Σ (N=134)	0	8640	720	1920	2880	0	5040	360	720	1440	0	6930	462	858	2079	120	9972	2514	4454	6666
2 badanie																				
1 pierwszy st. (N=31)	0	2880	0	480	720	0	1800	80	480	600	198	7920	594	1188	1980	594	8340	1333	2220	2970
2 pierwszy st. (N=24)	0	4320	480	1200	2880	0	2160	0	420	660	198	4158	214	495	1287	278	7998	1487	2699	4914
3 pierwszy st. (N=37)	0	4800	480	1440	1920	0	3600	240	480	960	0	5544	462	1980	2772	462	8532	2382	4056	5412
1 drugi st. (N=23)	0	4320	320	720	1680	0	4800	360	840	1920	165	4158	396	693	2079	504	9972	1314	3276	5220
2 drugi st. (N=29)	0	7200	240	960	1920	0	8400	360	1200	2880	66	6930	396	495	693	438	9615	1653	4716	6186
Σ (N=144)	0	7200	240	720	1920	0	8400	140	480	1140	0	7920	429	693	2376	278	9972	1449	3276	5346
3 badanie																				
1 pierwszy st. (N=32)	0	7200	304	1020	2640	0	3600	240	380	720	0	4158	272	644	1634	480	9478	1927	2651	4447
2 pierwszy st. (N=17)	0	7200	960	2880	2880	0	4320	600	1080	3360	99	2970	396	693	1386	495	9972	3623	5610	7626
3 pierwszy st. (N=33)	0	8640	320	960	1920	0	5040	120	320	960	0	6930	198	660	1584	120	9804	1116	2655	6318
1 drugi st. (N=33)	0	8640	720	1200	2160	0	3600	240	560	1080	0	8316	198	446	2376	66	9916	2302	3398	6090
2 drugi st. (N=30)	0	7200	480	960	1920	0	2400	240	570	960	66	4389	198	338	495	247	9269	1272	2339	3584
Σ (N=145)	0	8640	480	1080	2400	0	5040	180	480	1080	0	8316	198	495	1386	66	9972	1720	3106	5253

Źródło: opracowanie własne.

Trzecim rozpatrywanym obszarem aktywności fizycznej była aktywność związana z przemieszczaniem się – chodzeniem. Na podstawie danych zawartych w tabeli 2 stwierdzono, że najwyższe wartości MET-min./tydzień w tym obszarze odnotowano w pomiarze pierwszym (Me=858 MET-min./tydzień). Najbardziej aktywni okazali się studenci pierwszego roku studiów pierwszego stopnia (pierwszy i drugi pomiar). W trzecim pomiarze nieznacznie bardziej aktywni okazali się studenci drugiego roku studiów licencjackich. Najmniej aktywni byli studenci najstarszego rocznika (pierwszy i trzeci pomiar). W drugim pomiarze najniższe wartości MET-min./tydzień odnotowano wśród studentów drugiego roku studiów pierwszego stopnia.

Analizując wielkości wskaźnika MET-min./tydzień w obrębie ogólnej aktywności fizycznej zaobserwowano stopniowy spadek deklarowanych wysiłków fizycznych wraz z kolejnym pomiarem. Badanie przeprowadzone w październiku 2019 roku wykazało wyniki w obrębie ogólnej aktywności fizycznej na poziomie 4454 MET-min./tydzień, badanie zrealizowane w styczniu 3276 MET-min./tydzień a pomiar zrealizowany w maju wykazał kolejny spadek do wartości 3106 MET-min./tydzień.

Podobną spadkową zależność stwierdzono w przypadku chodzenia – w pierwszym pomiarze średnia wartość MET-min./tydzień wyniosła 858, a w trzecim spadła do poziomu 495. Biorąc pod uwagę aktywność o charakterze umiarkowanym w pomiarze pierwszym również wartości MET-min./tydzień były wyższe (720 MET-min./tydzień) w porównaniu do wartości otrzymanych w pomiarze drugim i trzecim – gdzie okazały się być na tym samym poziomie (480 MET-min./tydzień).

Tendencji spadkowej nie odnotowano jedynie w obrębie wysiłków o najwyższej intensywności – wartości wskaźnika MET-min./tydzień w pierwszym pomiarze wyniosły średnio 1920, w drugim 720, a w trzecim zwiększyły się do 1080.

Szczegółowej analizie poddano zróżnicowanie poziomu aktywności fizycznej warunkowane terminem realizacji badania. Istotne

statystycznie różnice w obszarze ogólnej AF wystąpiły pomiędzy wynikami z pomiaru pierwszego a wynikami z pomiaru drugiego i trzeciego. Adekwatną sytuację stwierdzono w zakresie wysiłków umiarkowanych. Wysiłki o charakterze intensywnym były znamiennie różne pomiędzy wszystkimi pomiarami. W przypadku chodzenia statystycznie istotne zróżnicowanie wystąpiło pomiędzy pomiarem pierwszym a trzecim oraz drugim a trzecim. Szczegółowe dane zawarto w tabeli 3.

Tabela 3. Zróżnicowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem terminu dokonania pomiaru (Test Kruskala-Wallisa)

Obszar aktywności	H	p	Zróżnicowanie[a]
Aktywność intensywna	20,01	0,001**	1-2,3 / 2-3
Aktywność umiarkowana	7,06	0,029*	1-2,3
Chodzenie	9,1	0,010*	1-3 / 2-3
Aktywność całkowita	12,5	0,001**	1-2,3

[a] – zróżnicowanie pomiędzy poszczególnymi pomiarami (1,2,3)

* – istotne zróżnicowanie przy p<0,05 ** – istotne zróżnicowanie przy p<0,001

Źródło: opracowanie własne.

W pierwszym pomiarze dokonanym w październiku 2019 roku statystycznie znamienne różnice w obrębie aktywności całkowitej zaobserwowano pomiędzy pierwszym a trzecim rokiem studiów pierwszego stopnia oraz pomiędzy drugim pierwszego stopnia a drugim drugiego stopnia (tabela 4). W obszarze wysiłków o charakterze intensywnym statystycznie istotne zróżnicowanie wystąpiło pomiędzy pierwszym a trzecim rokiem studiów pierwszego stopnia. Taką samą różnicę zaobserwowano w obrębie wysiłków umiarkowanych – dodatkowo istotne zróżnicowanie wystąpiło pomiędzy drugim a trzecim rokiem licencjatu. W wysiłkach fizycznych związanych z przemieszczaniem się znamienne zróżnicowanie odnotowano pomiędzy najmłodszym a najstarszym rocznikiem, pomiędzy drugim rokiem studiów pierwszego stopnia a pierwszym rokiem studiów drugiego stopnia a także pomiędzy drugim rokiem pierwszego stopnia a drugim rokiem drugiego stopnia.

W pomiarze drugim – dokonanym w styczniu 2020 r. – zaobserwowano więcej istotnych statystycznie zróżnicowań. W obrębie wysiłków rozpatrywanych ogółem znamienne różnice wystąpiły pomiędzy najmłodszym rocznikiem a rokiem trzecim licencjata i drugim drugiego stopnia. W obszarze aktywności o charakterze intensywnym istotne zróżnicowanie przy $p<0,05$ stwierdzono pomiędzy pierwszym rokiem studiów pierwszego stopnia a każdym rocznikiem wyżej. Wśród aktywności umiarkowanej znamienne zróżnicowanie wystąpiło pomiędzy pierwszym rokiem licencjata a poszczególnymi rocznikami drugiego stopnia, drugim licencjata a dwoma rocznikami drugiego stopnia oraz trzecim rokiem studiów pierwszego stopnia a pierwszym i drugim rokiem studiów magisterskich.

Analiza wyników badań z pomiaru trzeciego (maj 2020) wykazała istotne statystycznie zróżnicowanie zarówno w obrębie aktywności ogółem, jak i jej składowych. Rocznikiem, pomiędzy którym w każdym przypadku wystąpiło zróżnicowanie, był pierwszy rok studiów pierwszego stopnia. W obrębie aktywności całkowitej, intensywnej i umiarkowanej zróżnicowanie wystąpiło w zestawieniu z wartością MET-min./tydzień drugiego roku licencjata. Szczegółowe dane zawarto w tabeli 4.

Tabela 4. Zróżnicowanie aktywności fizycznej z uwzględnieniem roku studiów (Test Kruskala-Wallisa)

Obszar aktywności fizycznej	Pomiar pierwszy	Pomiar drugi	Pomiar trzeci
AF intensywna	1-3	1-2,3,4,5	1-2
AF umiarkowana	1-3 / 2-3	1-4,5 / 2-4,5 / 3-5	1-2 / 2-3,4,5
Chodzenie	1-5 / 2-4 / 4-5	1-2,5 / 2-3 /3-5	1-5 / 2-5
Ogółem AF	1-3 / 2-5	1-3,5	1-2 / 2-3,5 / 4-5

1 – 1 rok pierwszy stopień, 2 – 2 rok pierwszy stopień, 3 – 3 rok pierwszy stopień, 4 – 1 rok drugi stopień, 5 – 2 rok drugi stopień

Źródło: opracowanie własne.

Zdaniem autorów pracy interesującym wydało się również poznanie, czy wystąpiły zmiany poziomu aktywności fizycznej na przestrzeni roku akademickiego w poszczególnych grupach respondentów – na poszczególnych rocznikach studiów?

Z danych przedstawionych w tabeli 5 wynika, że w każdym z analizowanych trzech pomiarów największy odsetek badanych z poszczególnych roczników spełnił kryteria IPAQ dla poziomu wysokiego. W pierwszym badaniu najbardziej aktywni okazali się studenci pierwszego roku studiów pierwszego stopnia (100%), na drugim miejscu uplasowali się studenci drugiego roku licencjata, a na trzecim studenci pierwszego roku studiów drugiego stopnia. Najmniej aktywni (największy odsetek niskiego poziomu AF) byli studenci trzeciego roku. W badaniu przeprowadzonym w styczniu 2020 r. najwyższy odsetek wysokiego poziomu aktywności fizycznej odnotowano wśród studentów trzeciego roku (81,1%). Aktywność fizyczną poniżej 600 MET-mi./tydzień podejmował największy odsetek najstarszych studentów – niski poziom aktywności fizycznej stwierdzono u 6,9% respondentów z drugiego roku studiów drugiego stopnia. Rozkład procentowy poziomu aktywności fizycznej określonego w trzecim pomiarze prezentował się nieco inaczej. Najwięcej ankietowanych kryteria dla wysokiego poziomu AF spełniło z grupy drugiej (drugi rok pierwszego stopnia) – było to 88,2%. Największy odsetek osób u których stwierdzono niski poziom aktywności fizycznej studiował na trzecim roku studiów pierwszego stopnia (12,1%).

Tabela 5. Poziom aktywności fizycznej wyznaczony zgodnie z metodologią IPAQ (%)

Rok	Pierwszy pomiar			Drugi pomiar			Trzeci pomiar		
	Poziom AF			Poziom AF			Poziom AF		
	Niski	Umiar-kowany	Wysoki	Niski	Umiar-kowany	Wysoki	Niski	Umiar-kowany	Wysoki
1	0	0	100%	3,2%	32,3%	64,5%	3,1%	9,4%	87,5%
2	5,9%	5,9%	88,2%	4,2%	20,8%	75,0%	5,9%	5,9%	88,2%
3	9,4%	12,5%	78,1%	5,4%	13,5%	81,1%	12,1%	21,2%	66,7%
4	3,4%	10,3%	86,2%	4,3%	26,1%	69,6%	6,1%	6,1%	87,9%
5	3,6%	21,4%	75,0%	6,9%	17,2%	75,9%	10,0%	23,3%	66,7%
Σ	4,5%	10,4%	85,1%	4,9%	21,5%	73,6%	7,6%	13,8%	78,6%

1 – 1 rok pierwszy stopień, 2 – 2 rok pierwszy stopień, 3 – 3 rok pierwszy stopień, 4 – 1 rok drugi stopień, 5 – 2 rok drugi stopień

Źródło: opracowanie własne.

Wnioski

Aktywność fizyczna stanowi integralną część ludzkiej egzystencji oraz jest jednym z podstawowych czynników warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka na każdym etapie jego rozwoju. Wyniki badań prowadzonych na przestrzeni lat jednoznacznie wskazują, że świadomie podejmowana aktywność fizyczna pełni kluczową rolę zarówno w prewencji, jak i w terapii większości przewlekłych chorób niezakaźnych. Należy jednak pamiętać, że aby wspomniana aktywność niosła ze sobą optymalne skutki zdrowotne, musi być realizowana systematycznie, z odpowiednią intensywnością, z zachowaniem zasad treningu zdrowotnego.

W świetle przytoczonych faktów oczywistą wydaje się potrzeba nieustannego monitorowania poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa dla celów diagnostycznych, porównawczych oraz wdrażania odpowiednich działań prewencyjnych.

Dobór badanej grupy był celowy. Interesujące bowiem wydało się poznanie jak kształtuje się poziom aktywności fizycznej przyszłych specjalistów z obszaru wychowania fizycznego, a ponadto kandydatów do pracy w służbach mundurowych.

Na podstawie przeprowadzonej szczegółowej analizy wyników badań własnych sformułowano następujące wnioski.

1. Badani studenci wychowania fizycznego w służbach mundurowych są osobami wysoko aktywnymi fizycznie. W każdym z trzech przeprowadzonych pomiarów wielkość wskaźnika MET-min./tydzień (mediana) osiągała wartość powyżej 3000 – co świadczy o dużym zaangażowaniu przyszłych specjalistów wychowania fizycznego w szeroko pojętą kulturę fizyczną.
2. Dominującym obszarem aktywności fizycznej okazały się wysiłki o charakterze intensywnym. Na drugim miejscu znalazła się aktywność związana z chodzeniem. Respondenci najmniejsze zaangażowanie przejawiali w obrębie aktywności o charakterze umiarkowanym.
3. Poziom aktywności fizycznej badanej młodzieży obniżył się w ciągu analizowanego roku akademickiego. Mimo to znaczący

odsetek ankietowanych studentów spełnił kryteria IPAQ dla wysokiego poziomu aktywności fizycznej.

Literatura

1. Ambroziak, M. (2008). Wysiłek fizyczny a układ krążenia. Podstawy fizjologiczne i genetyczne. Wpływ na ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. *Postępy Nauk Medycznych, 10*, 653-659.
2. Biernat, E., Piatkowska, M. (2013). Comparative leisure physical activity: a comparison between Polish and European population. *Physical Culture and Sport*, *59*(1), 33. https://doi.org/10.2478/pcssr-2013-0019
3. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., (…) Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, *54*, 1451-1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
4. Gajewski, A. K., Biernat, E. (2010). *Zastosowanie Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ) – za i przeciw, czyli kilka rozważań metodologicznych i ich konsekwencje*. W: K. Buśko, I. Charzewska, K. Kaczanowski (red.), *Współczesne metody badań aktywności, sprawności i wydolności fizycznej człowieka*. Warszawa: AWF.
5. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1 · 9 million participants. *The Lancet Global Health*, *6*(10), e1077-e1086. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7
6. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 · 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23-35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2
7. *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).* (b.d.). Pobrane z: www.ipaq.ki.se (dostęp: 30.04.2025).
8. Kiełbasiewicz-Drozdowska, I., Pluta, B. (2006). Samoocena poziomu sprawności fizycznej studentów a systematyczna aktywność

ruchowa jako element prozdrowotnego stylu życia. *Medycyna Sportowa, 4*(6), 221-227.

9. Motylewski, S., Poziomska-Piątkowska, E. (2006). Aktywność fizyczna w czasie wolnym studentów I roku nauki łódzkich uczelni. *Kwartalnik Ortopedyczny, 4*, 280-283.
10. Sochocka, L., Wojtyłko, A. (2013). Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. *Medycyna Środowiskowa-Environmental Medicine*, *16*(2), 53-58.
11. World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Pobrane z: https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979 (dostęp: 20.04.2025).
12. World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Pobrane z: https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187 (dostęp: 20.04.2025).
13. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Pobrane z: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128 (dostęp: 20.04.2025).