Piotr Gabryjończyk[1], **Jan Zawadka**[2], **Krystyna Krzyżanowska**[3]
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

CHARAKTERYSTYKA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PODEJMOWANEJ PRZEZ STUDENTÓW Z WOJ. LUBELSKIEGO I PODLASKIEGO PODCZAS PANDEMII COVID-19

Streszczenie

Celem opracowania jest scharakteryzowanie aktywności fizycznej podejmowanej przez studentów pochodzących z woj. lubelskiego i podlaskiego w okresie pandemii COVID-19. Towarzyszące jej obostrzenia spowodowały bowiem znaczące utrudnienia w zakresie dostępu do infrastruktury paraturystycznej w postaci obiektów sportowych, ograniczając nie tylko możliwości uprawiania turystyki, ale również mocno związanej z nią rekreacji. Badanie przeprowadzono w 2022 roku na próbie 162 studentów z ww. województw. Aż 3/4 respondentów nie zgodziło się ze stwierdzeniem, że aktywność fizyczna nie ma żadnego wpływu na człowieka, mimo to ponad połowa wszystkich badanych nie podejmowała takiej aktywności w okresie pandemii. W grupie osób ćwiczących najczęściej podejmowanymi formami aktywności były: spacerowanie, proste ćwiczenia gimnastyczne, kalistenika oraz jazda na rowerze. Zaobserwowano również, że osoby te, w przeciwieństwie do pozostałych respondentów, w okresie pandemii znalazły motywację do zwiększenia swojej aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, rekreacja, turystyka, młodzież akademicka, województwo lubelskie i podlaskie, COVID-19

[1] ORCID:0000-0002-8815-9723
[2] ORCID: 0000-0003-1979-0607
[3] ORCID: 0000-0002-4160-6661

Abstract
The aim of the study is to characterise the physical activity undertaken by students coming from the Lubelskie and Podlaskie Voivodeships during the COVID-19 pandemic, as the accompanying restrictions caused significant difficulties in accessing para-tourism infrastructure in the form of sports facilities, limiting not only opportunities for tourism, but also strongly related recreation. The survey was conducted in 2022 on a sample of 162 students from the above-mentioned provinces. As many as three-fourths of the respondents disagreed with the statement that physical activity has no effect on humans, yet more than half of all respondents did not undertake such activity during the pandemic period. In the exercise group, the most common forms of activity undertaken were walking, simple gymnastics, calisthenics and cycling. It was also observed that these individuals, unlike the other respondents, found motivation to increase their physical activity during the pandemic period.

Keywords: physical activity, recreation, tourism, university students, Lubelskie and Podlaskie voivodeships, COVID-19

Wstęp

Pojawienie się, a następnie masowe rozprzestrzenianie na świecie wirusa SARS-CoV-2 było wydarzeniem bez precedensu dla globalnego rynku turystycznego, powodując niespotykane wcześniej ograniczenia w podróżowaniu. Według szacunków Światowej Organizacji Turystyki (United Nations World Tourism Organization – UNWTO) zmniejszenie międzynarodowego ruchu turystycznego w porównaniu do ostatniego roku sprzed pandemii (2019) wyniosło aż 71% dla roku 2020 i 69% dla roku 2021 (UNWTO, 2022). Dane dla Polski dla ww. lat były nieco niższe (odpowiednio 60% i 54%), choć i tak doprowadziło to do redukcji przychodów z zagranicznej turystyki przyjazdowej o ok. 40% (UNWTO, 2022).

Ograniczenia w turystyce międzynarodowej wynikały przede wszystkim z faktu zamykania granic, ale również turystyka krajowa poddana była znaczącym restrykcjom (Gabryjończyk, Gabryjończyk, 2021). W pierwszej kolejności było to spowodowane wyłączaniem z użytkowania obiektów noclegowych, gastronomicznych i kulturalnych, niezbędnych do obsługi ruchu turystycznego, ale zmiany prawne dotyczyły również funkcjonowania terenów otwartych i infrastruktury paraturystycznej, w tym obiektów sportowych, niezbędnych dla wszelkiej zaawansowanej aktywności fizycznej.

Tereny zielone objęto obostrzeniami głównie w początkowej fazie pandemii, kiedy to całkowicie zamknięto do nich dostęp (31.03-20.04.2020)

lub nakazano poruszanie się po nich z zasłoniętymi ustami i nosem (16.04-30.05) (ZPP, 2021). Warto także wspomnieć, iż 24.10.2020 r. ponownie wprowadzono nakaz zasłaniania nosa i ust w miejscach publicznych (zniesiony dopiero 15.05.2021 r.), w tym otwartych, wyłączając jednak m.in. lasy i parki, przy czym bezwarunkowo nakazem tym objęci byli uprawiający sport rekreacyjnie biegacze, chodziarze i rowerzyści (Suchodolska, Zbieg, 2022).

Z kolei obiekty sportowe były obłożone restrykcjami w mniejszym lub większym stopniu praktycznie przez cały okres pandemii. Już 13.03.2020 r. zamknięto wszystkie placówki, otwierając je w rygorze sanitarnym, z limitami osób korzystających, dopiero 06.06.2020 r. (limity te później złagodzono w lipcu, zaś część obiektów plenerowych otwarto już 04.05.20 r.) (ZPP, 2021). Jednak 24.10.2020 r. ponownie na stałe zamknięto wszelkie baseny, siłownie, aquaparki i kluby fitness, a 28.12.2020 r. dołączono do tej listy również obiekty infrastruktury sportowej, w tym stoki narciarskie (ZPP, 2021). Częściowo obostrzenia te zniesiono 12.02.2021 r. (m.in. otwarcie obiektów sportowych na powietrzu, kortów tenisowych) (Serwis RP, 2021a), aby później wprowadzić je ponownie 20.03.2021 r. (Serwis RP, 2021b). Ostatecznie wszystkie placówki otwarto w maju 2021 r., przy czym wprowadzono dla nich limity osób korzystających (zależnie od obiektu: 50% obłożenia lub 1 os. na 15 m^2) (Business Insider, 2021), które zniesiono dopiero po 9 miesiącach, z końcem lutego 2022 r. (Infor, 2022).

Wszystkie te rozwiązania, abstrahując od samego niebezpieczeństwa infekcji koronawirusem, zdecydowanie nie sprzyjały jakiejkolwiek rekreacji ruchowej (w tym turystyce) i utrzymywaniu aktywności fizycznej w okresie pandemii. Dlatego też autorzy postanowili zbadać część tego zjawiska, za cel stawiając sobie scharakteryzowanie aktywności fizycznej podejmowanej przez studentów pochodzących z woj. lubelskiego i podlaskiego w okresie pandemii COVID-19.

Aktywność fizyczna i jej miejsce w turystyce

Według Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO) aktywność fizyczna to każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga wydatku energetycznego (WHO, 2022). Odnosi się ona do wszelkiego ruchu, zarówno w pracy, jak i czasie wolnym. Zdaniem WHO aktywność fizyczna na odpowiednim poziomie przynosi człowiekowi bardzo wiele korzyści, wśród których przede wszystkim należy wspomnieć prewencję i wspomaganie leczenia chorób niezakaźnych (choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzyca), poprawę myślenia i uczenia się,

zmniejszanie objawów depresji i lęku oraz poprawę ogólnego samopoczucia (WHO, 2022). Dobroczynny wpływ aktywności fizycznej na szeroko pojmowane zdrowie fizyczne i psychiczne został dostrzeżony również przez licznych badaczy polskich (m.in. Umiatowska i Szczepanowska, 2005; Makowiec-Dąbrowska, 2012; Zapała, Kowalczyk i Lubińska-Żądło, 2015; Kościuszuk, 2016; Szumiec, 2016; Panasiuk, Krajewska-Kułak i Okurowska-Zawada, 2018; Dyla-Mularczyk, Giemza-Urbanowicz, 2019; Gieroba, 2019). Dlatego niepokojącym zjawiskiem jest, że co 4. dorosły na świecie ma mniejszą aktywność fizyczną niż zalecana, a aż 80% globalnej populacji osób nastoletnich jest niewystarczająco aktywnych fizycznie (WHO, 2022). Niestety perspektywy poprawy tej sytuacji, przynajmniej w Polsce, zdają się być dość odległe, albowiem już na poziomie dzieci i młodzieży zauważalny jest długookresowy trend obniżającej się aktywności fizycznej, a co więcej jest ona niewystarczająco upowszechniana na poziomie centralnym i samorządowym (Zembura i in., 2022).

Obecnie kwestie związane z aktywnością fizyczną regulowane są na szczeblu krajowym za sprawą Ustawy o sporcie, gdzie aktywność tą de facto zrównano ze sportem za sprawą zapisu, że „*sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach*" (Ustawa o sporcie, 2010). Zgodnie z tym aktem prawnym na kulturę fizyczną składają się sport, wychowanie fizyczne i rehabilitacja ruchowa (Ustawa o sporcie, 2010).

Ustawa o sporcie zastąpiła wcześniej obowiązujące oddzielne ustawy o kulturze fizycznej i sporcie kwalifikowanym, co miało na celu m.in. uporządkowanie kwestii organizacyjnych sportu i dostosowanie jego regulacji prawnych do standardów europejskich (MSiT, 2010). Z jednej strony można uznać, że w ten sposób dokonano swego rodzaju nobilitacji aktywności fizycznej w warstwie semantycznej, to jednak z drugiej strony zrezygnowano tym samym z dokładnego rozróżniania poszczególnych jej form, co może prowadzić do dość groteskowych interpretacji samego sportu (Masłowski, 2022). Dlatego warto przywołać stosowane wcześniej dookreślenia kultury fizycznej i jej wybranych składowych, ważnych z punktu niniejszego opracowania. Według ustawy z 1996 r. kulturą fizyczną były „*wiedza, wartości, zwyczaje, działania podejmowane dla zapewnienia rozwoju psychofizycznego, wychowania, doskonalenia uzdolnień i sprawności fizycznej człowieka, a także dla zachowania oraz przywracania jego zdrowia*", a za jej podstawowy cel uważano „*dbałość o prawidłowy rozwój psychofizyczny i zdrowie*

wszystkich obywateli" (Ustawa o kulturze fizycznej, 1996). Miał on być realizowany przez te same składowe, które składają się na kulturę fizyczną w myśl ustawy z 2010 r., rozbudowane jednakże o rekreację ruchową, rozumianą jako forma aktywności fizycznej, podejmowana dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych (Ustawa o kulturze fizycznej, 1996). Można zatem stwierdzić, że rekreacja ruchowa, mająca na celu w pierwszej kolejności odpoczynek, relaks i regenerację organizmu, była pozbawiona narzuconych odgórnie ram i zasad (Masłowski, 2022), co pozwalało interpretować ją jako istotny komponent turystyki.

W Ustawie o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych nie ma żadnych bezpośrednich nawiązań do aktywności fizycznej, kultury fizycznej czy nawet rekreacji (Ustawa o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych, 2017). Często jednak ta ostatnia wymieniana jest, jako zjawisko, wspólnie z turystyką właśnie. I choć w wielu definicjach turystyki i rekreacji nie ma wzajemnego nawiązania, to jednak istnieją również takie, w których takie bezpośrednie odniesienia można znaleźć. Przykładowo, Turos zdefiniował turystykę jako „[...] podróżowanie, mające na celu zaspokojenie zainteresowań poznawczych i uzyskanie doświadczeń oraz przeżyć (estetycznych, rekreacyjnych, intelektualnych) [...]" (Alejziak, 1999; za: Biedroń, 2011), zaś Kornak i Montygierd-Łoyba stwierdzili, że turystyka to „zespół stosunków i zjawisk społeczno-gospodarczych, które wynikają z podróży i pobytu poza miejscem stałego zamieszkania, a wpływają na przeżycia rekreacyjne, estetyczne i intelektualne jej uczestników oraz zaspokajają ich potrzeby" (Kornak, Montygierd-Łoyba, 1985).

Warto przywołać również definicję Łobożewicza, dla którego turystyka to zamierzona, celowo dobrana do potrzeb człowieka aktywność ruchowa, przejawiająca się w różnych dyscyplinach turystycznych (Łobożewicz, 2001; za: Toczek-Werner, 2005). Z kolei odnosząc się do rekreacji interesująca jest definicja Wolańskiej, która za rekreację fizyczną uważa „wszystkie zajęcia o treści ruchowo sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnej chęci w czasie wolnym od obowiązków, dla wypoczynku, rozrywki i dla rozwoju własnej osobowości" (Żukowska, 2006; za: Banach, 2019). Natomiast Bielec, Półtorak i Warchoł stwierdzili, że rekreacja ruchowa (fizyczna) to „wszelkie formy aktywności fizycznej", do których zaliczyli „np. spacery, gimnastykowanie się, gry i zabawy, uprawianie [...] turystyki" (Bielec, Półtorak, Warchoł, 2011). Bardzo podobnie uważa Kiełbasiewicz-Drozdowska (Kiełbasiewicz-Drozdowska, 2001), a turystykę z rekreacją powiązała również Kwilecka, dla której rekreacja ruchowa to zajęcia aktywizujące „ruchowo, sportowo, turystycznie, zabawowo, którym człowiek oddaje

się z własnej chęci, w czasie wolnym dla realizacji potrzeb wewnętrznych" (Kwilecka, 2006; za: Warcholik, Chmielowska, 2021). Dzięki przytoczonym przykładom można zatem stwierdzić, iż turystyka i rekreacja (ruchowa lub fizyczna) są ze sobą mocno powiązane, zaś analiza preferencji i zachowań jednostek w obszarze aktywności fizycznej może jednocześnie stać się przyczynkiem do badań w zakresie wybieranych przez respondentów rodzajów aktywności turystycznej.

Materiał i metoda

Celem opracowania jest scharakteryzowanie aktywności fizycznej podejmowanej przez studentów pochodzących z woj. lubelskiego i podlaskiego w okresie pandemii COVID-19.

W badaniach podjęto próbę rozpoznania: opinii młodzieży akademickiej na temat wpływu aktywności fizycznej na człowieka; powodów niepodejmowania systematycznej aktywności fizycznej w okresie pandemii, a także przeszkód i utrudnień napotykanych przez studentów podczas podejmowania takiej aktywności w tym okresie; częstotliwości wykonywania poszczególnych rodzajów ćwiczeń w czasie pandemii COVID-19; preferencji młodzieży akademickiej w zakresie różnych form aktywności fizycznej i miejsc ich realizacji, a także zmian w aktywności fizycznej studentów, jakie nastąpiły w okresie pandemii.

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Jej anonimowy kwestionariusz został rozpowszechniony wśród studentów kilkudziesięciu różnych uczelni w Polsce drogą internetową przez osoby prowadzące zajęcia dydaktyczne. Badania przeprowadzono w styczniu 2022 roku. Do ich realizacji wykorzystano portal Webankieta.pl.

W badaniach uczestniczyło 162 studentów, w tym 82 z województwa lubelskiego, a 80 z podlaskiego. Wszyscy badani mieli polskie obywatelstwo. Wśród ogółu respondentów znacznie więcej było kobiet, które stanowiły prawie 2/3 badanych. Wiek członków badanej grupy był dość zróżnicowany (od 18 do 48 lat), jednak z uwagi na charakter próby (studenci) dominowały osoby w wieku lat 20 (dominanta), a średnia wieku wyniosła nieco ponad 23 lata. W zdecydowanej większości (prawie 96%) badani studiowali na uczelniach publicznych, na studiach stacjonarnych (prawie 3/4), a najliczniejszą grupą byli studenci studiów pierwszego stopnia (w sumie 72,8%). Szczegóły dotyczące charakterystyki socjo-demograficznej respondentów przybliżono w tabeli 1.

Tabela 1. Charakterystyka socjo-demograficzna respondentów [N=162]

Wyszczególnienie	Ogółem [N=162]	Lubelskie [N=82]	Podlaskie [N=80]
Płeć [w %]			
kobieta	64,8	69,5	60,0
mężczyzna	35,2	30,5	40,0
Wiek w latach			
min	19,0	19,0	19,0
max	48,0	48,0	42,0
średnia	23,1	22,2	24,0
dominanta	20,0	20,0	21,0
Rodzaj uczelni [w %]			
publiczna	95,7	95,1	96,3
niepubliczna	4,3	4,9	3,7
Rok studiów [w %]			
I rok studiów I stopnia	32,1	50,0	13,8
II rok studiów I stopnia	24,7	29,3	20,0
III rok studiów I stopnia	16,0	6,1	26,3
I rok studiów II stopnia	9,3	2,4	16,3
II rok studiów II stopnia	13,0	8,5	17,5
pozostałe	4,9	3,7	6,1
Tryb studiów [w %]			
stacjonarne	73,5	81,7	65,0
niestacjonarne	26,5	18,3	35,0
Kierunek studiów [w %]			
ekonomiczne	37,0	51,2	22,5
turystyka i rekreacja, hotelarstwo	17,9	24,4	11,3
ścisłe	14,2	11,0	17,5
rolnicze, leśne i weterynaryjne	11,1	0,0	21,3
przyrodnicze	6,8	2,4	11,3
techniczne i inżynieryjne	6,2	2,4	10,0
pozostałe (społeczne, humanistyczne, artystyczne, żywienie)	6,8	8,6	6,1

Źródło: opracowanie własne.

Respondenci reprezentowali 9 ośrodków akademickich, zlokalizowanych w 5 miastach (Warszawa, Białystok, Łomża, Biała Podlaska i Kraków). Najliczniejsze grupy pochodziły ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Akademii Bialskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II oraz Politechniki Białostockiej. Zróżnicowane były także kierunki, na których badani podjęli naukę. Dominowali jednak studenci kierunków ekonomicznych, turystyki i rekreacji oraz hotelarstwa, a także kierunków ścisłych.

Wyniki

We wstępnym etapie badań rozpoznano opinie przedstawicieli młodzieży akademickiej z Lubelszczyzny i Podlasia[4] na temat pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na człowieka. Ich świadomość w tym zakresie była wysoka. Co istotne, respondenci wskazywali na duże oddziaływanie aktywności fizycznej nie tylko na cechy motoryczne (wzrost sprawności i wydolności fizycznej) czy poprawę sylwetki, ale także na sferę emocjonalną, przypisując ruchowi dużą rolę w zakresie polepszenia ogólnego samopoczucia, redukcji stresu czy kształtowania pożądanych cech charakteru. Szczegóły na ten temat zaprezentowano w tabeli 2.

Tabela 2. Opinie badanych w zakresie wpływu aktywności fizycznej na człowieka [w %, N=162]

Rodzaj wpływu/efekt	Opinia badanych									
	W ogóle się nie zgadzam		Raczej się nie zgadzam		Trudno powiedzieć		Raczej się zgadzam		Całkowicie się zgadzam	
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P
Zwiększa sprawność fizyczną	0,0	0,0	0,0	1,3	1,2	6,3	8,5	10,0	90,2	82,5
Zwiększa wydolność fizyczną	0,0	0,0	0,0	2,5	1,2	3,8	12,2	13,8	86,6	80,0
Poprawia ogólne samopoczucie, daje satysfakcję	0,0	0,0	0,0	2,5	4,9	5,0	14,6	26,3	80,5	66,3
Uelastycznia ciało	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	8,8	17,1	36,3	74,4	55,0
Redukuje stres	0,0	0,0	2,4	3,8	11,0	18,8	24,4	25,0	62,2	52,5
Rzeźbi/modeluje sylwetkę	0,0	0,0	1,2	5,0	4,9	7,5	25,6	40,0	68,3	47,5
Pozytywnie kształtuje pożądane cechy charakteru, jak ambicja, cierpliwość itp.	0,0	2,5	1,2	6,3	19,5	16,3	31,7	31,3	47,6	43,8
Zwiększa masę mięśniową	0,0	0,0	0,0	7,5	13,4	20,0	34,1	33,8	52,4	38,8
Pozytywnie wpływa na relacje z ludźmi	1,2	3,8	9,8	8,8	31,7	36,3	24,4	13,8	32,9	37,5
Pozytywnie wpływa na realizację codziennych obowiązków	0,0	3,8	9,8	7,5	24,4	25,0	30,5	32,5	35,4	31,3
Nie ma żadnego wpływu	82,9	67,5	2,4	6,3	3,7	8,8	3,7	6,3	7,3	11,3

L – woj. lubelskie, P – woj. podlaskie

Źródło: opracowanie własne.

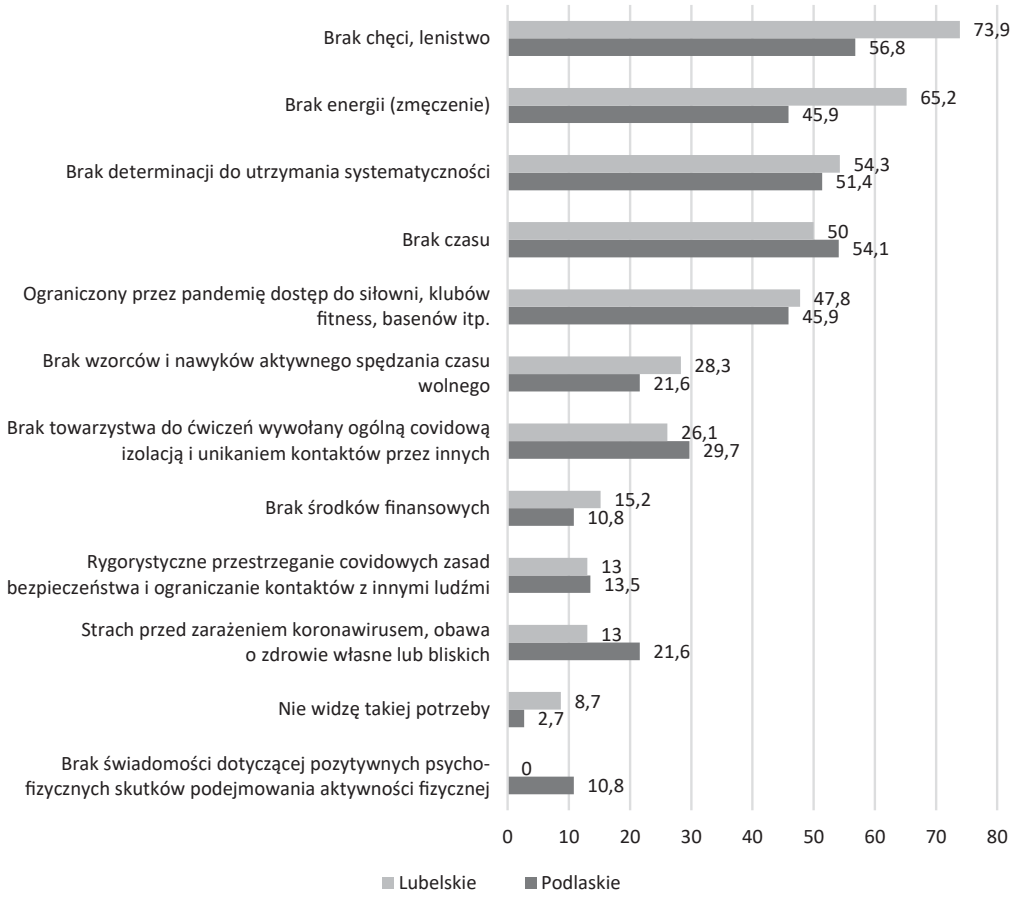
[4] Autorzy mają świadomość, że pojęcia woj. lubelskie i podlaskie (będące nazwami jednostek podziału administracyjnego) nie są tożsame z Lubelszczyzną i Podlasiem (nazwy krain historycznych), jednak ze względów stylistycznych (unikanie powtórzeń) w tekście nazwy te stosowane będą zamiennie.

Co istotne, ponad 75% respondentów nie zgodziło się ze stwierdzeniem, że aktywność fizyczna nie ma żadnego wpływu na człowieka. Warto jednak zauważyć, że odsetek ten był znacznie wyższy w przypadku osób pochodzących z woj. lubelskiego.

Zważywszy na wysoki stopień świadomości respondentów w zakresie wielorakich korzyści wynikających z podejmowania systematycznej[5] aktywności fizycznej, dziwić może fakt, iż aż 51,2% spośród nich nie podejmowało takowej aktywności w okresie pandemii (z lubelskiego 56,1%, z podlaskiego 46,3%).

Najczęściej wskazywanymi przez studentów powodami niepodejmowania systematycznej aktywności fizycznej w okresie pandemii okazały się brak chęci i lenistwo, niedostatek „energii" i zmęczenie (przyczyny te wskazywane były zdecydowanie częściej przez osoby pochodzące z Lubelszczyzny), a także brak determinacji. Trzeba podkreślić, że w tym zakresie rezultaty te są mocno zbieżne z uzyskanymi przez Sochocką i Wojtyłko, które w 2012 i 2013 r. przeprowadziły badanie na grupie 553 studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych (Sochocka, Wojtyłko, 2013). Nieco rzadziej wskazywane były restrykcje wywołane pojawieniem się pandemii, czyli ograniczony dostęp do siłowni, klubów fitness, basenów i innych obiektów tego typu, a także brak towarzystwa do ćwiczeń, wywołany ogólną covidową izolacją i minimalizowaniem kontaktów międzyludzkich. Szczegóły na ten temat zobrazowano na rycinie 1.

[5] Systematyczna aktywność fizyczna doprecyzowana została w treści pytania jako podejmowanie aktywności aerobowej trwającej przynajmniej 20 minut, ćwiczeń siłowych wzmacniających duże grupy mięśniowe lub gimnastycznych i rozciągających przynajmniej 2 razy w tygodniu w ciągu ostatniego miesiąca.



Rycina 1. Powody niepodejmowania przez badanych systematycznej aktywności fizycznej w okresie pandemii COVID-19 [w %, wybór wielokrotnej odpowiedzi]
Źródło: opracowanie własne.

Warto nadmienić, że obawa przed zarażeniem koronawirusem (znacznie częściej wskazywana przez osoby z Podlasia) miała tu relatywnie niewielkie znaczenie. Być może wynika to z wieku badanych i faktu, że osoby młode dość łagodnie przechodziły infekcję. Niepokojący jest fakt, iż ponad 25% badanych wskazało, że ich bierność w zakresie systematycznej aktywności fizycznej wynika z braku ugruntowanych wzorców i nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego (przewaga wskazań przez osoby z lubelskiego). Może być to wynikiem niewielkiej efektywności lub złej organizacji zajęć z wychowania fizycznego w szkole średniej. Ich celem i efektem, poza realizacją części praktycznej, powinno być także ukształtowanie w młodym pokoleniu nawyku i przekonania o konieczności systematycznego podejmowania aktywności fizycznej. Powyższym można też uzasadniać brak świadomości w zakresie pozytywnych efektów podejmowania systematycznej aktywności fizycznej (wskazany jedynie przez osoby z Podlasia).

Prawie połowa badanych (48,8%) zadeklarowała, że w okresie pandemii systematycznie podejmowała aktywność fizyczną (43,9% respondentów z lubelskiego i 53,8% z podlaskiego). Najbardziej rozpowszechnionym jej rodzajem była przynajmniej 30-minutowa aktywność o umiarkowanej intensywności, która (biorąc pod uwagę ogół badanych) najczęściej uprawiana była 2 do 4 razy w tygodniu. Podobnie sytuacja przedstawiała się w przypadku przynajmniej 20-minutowej intensywnej aktywności fizycznej. Ćwiczenia siłowe wzmacniające duże grupy mięśniowe (np. klatka piersiowa, plecy, nogi) wykonywano najczęściej 2-3 razy w tygodniu. Najrzadziej (zazwyczaj 1-2 razy w tygodniu) podejmowano proste ćwiczenia gimnastyczne, pilates czy stretching. Szczegóły na ten temat, w podziale na województwa, zaprezentowano w tabeli 3.

Tabela 3. Częstotliwość podejmowania przez badanych określonych rodzajów aktywności fizycznej w ciągu tygodnia w okresie pandemii COVID-19 [N=79]

Rodzaj aktywności	Województwo	Liczba podejmowania danej aktywności w ciągu tygodnia								
		0	1	2	3	4	5	6	7	więcej niż 7
Umiarkowana aktywność fizyczna (min. 30 min)	Lubelskie	8,3	2,8	11,1	38,9	8,3	13,9	11,1	0,0	5,6
	Podlaskie	0,0	4,7	30,2	11,6	25,6	14,0	9,3	2,3	2,3
Intensywna aktywność fizyczna (min. 20 min)	Lubelskie	11,1	8,3	25,0	22,2	8,3	8,3	2,8	2,8	11,1
	Podlaskie	7,0	9,3	27,9	14,0	20,9	4,7	9,3	2,3	4,7
Ćwiczenia siłowe wzmacniające duże grupy mięśniowe	Lubelskie	13,9	8,3	22,2	30,6	13,9	2,8	5,6	2,8	0,0
	Podlaskie	25,6	7,0	18,6	20,9	14,0	2,3	4,7	7,0	0,0
Proste ćwiczenia gimnastyczne, pilates, stretching	Lubelskie	19,4	19,4	22,2	8,3	11,1	11,1	2,8	5,6	0,0
	Podlaskie	18,6	16,3	14,0	11,6	14,0	9,3	11,6	4,7	0,0

Źródło: opracowanie własne.

W kwestii częstotliwości podejmowania poszczególnych rodzajów aktywności można dostrzec zróżnicowanie odpowiedzi wskazywanych przez osoby z obu województw. Z uwagi jednak na niewielką liczebność próby i aż dziewięć możliwości wyboru wnikliwa analiza tego zagadnienia nie wydaje się zasadna.

Preferowane przez badanych formy aktywności fizycznej w okresie pandemii były bardzo zróżnicowane. Jednak zaledwie 4 spośród nich były systematycznie podejmowane przez przynajmniej 1/3 respondentów. Było to: spacerowanie (częściej wskazywane przez studentów z Podlasia), proste ćwiczenia gimnastyczne (w tym stretching i pilates), kalistenika (ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem masy własnego ciała) oraz jazda na rowerze (przewaga wskazań przez osoby z woj. podlaskiego). Szczegółowe informacje na ten temat zaprezentowano w tabeli 4.

Tabela 4. Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w okresie pandemii COVID-19 [w %, N=79]

Formaty aktywności	Uprawiam systematycznie (o ile pora roku, pogoda lub ograniczenia covidowe na to pozwalają)		Podejmuję sporadycznie		Chciałbym spróbować / uprawiać, ale z różnych względów nie mogę		Nie interesuje mnie to	
	L	P	L	P	L	P	L	P
Spacerowanie	55,6	67,4	33,3	30,2	0,0	0,0	11,1	2,3
Proste ćwiczenia gimnastyczne, stretching (rozciąganie), pilates,	44,4	44,2	36,1	30,2	11,1	4,7	8,3	20,9
Kalistenika (ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem masy własnego ciała – pompki, brzuszki, podciąganie na drążku)	36,1	39,5	41,7	25,6	11,1	7,0	11,1	27,9
Jazda na rowerze	30,6	37,2	41,7	41,9	16,7	7,0	11,1	14,0
Ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem sprzętu w domu lub na siłowni (także plenerowej)	25,0	25,6	30,6	27,9	11,1	7,0	33,3	39,5
Ćwiczenia na orbitreku, bieżni, rowerku stacjonarnym itp. wykonywane w domu	16,7	16,3	22,2	27,9	16,7	9,3	44,4	46,5
Aerobic	16,7	11,6	13,9	16,3	22,2	7,0	47,2	65,1
Gry zespołowe (piłka nożna, ręczna, siatkówka, koszykówka)	13,9	9,3	22,2	20,9	22,2	23,3	41,7	46,5
Joga	11,1	11,6	16,7	14,0	13,9	2,3	58,3	72,1
Narciarstwo zjazdowe i snowboard	11,1	7,0	11,1	7,0	13,9	23,3	63,9	62,8
Bieganie	8,3	23,3	38,9	44,2	25,0	16,3	27,8	16,3
Jazda na hulajnodze, rolkach/deskorolce	8,3	4,7	38,9	16,3	8,3	7,0	44,4	72,1
Sporty walki	8,3	4,7	5,6	2,3	11,1	23,3	75,0	69,8
Pływanie	5,6	2,3	33,3	25,6	44,4	39,5	16,7	32,6
Zajęcia grupowe w klubie fitness	5,6	0,0	8,3	14,0	13,9	7,0	72,2	79,1
Taniec	5,6	14,0	25,0	16,3	19,4	4,7	50,0	65,1
Crossfit	2,8	7,0	13,9	9,3	25,0	11,6	58,3	72,1

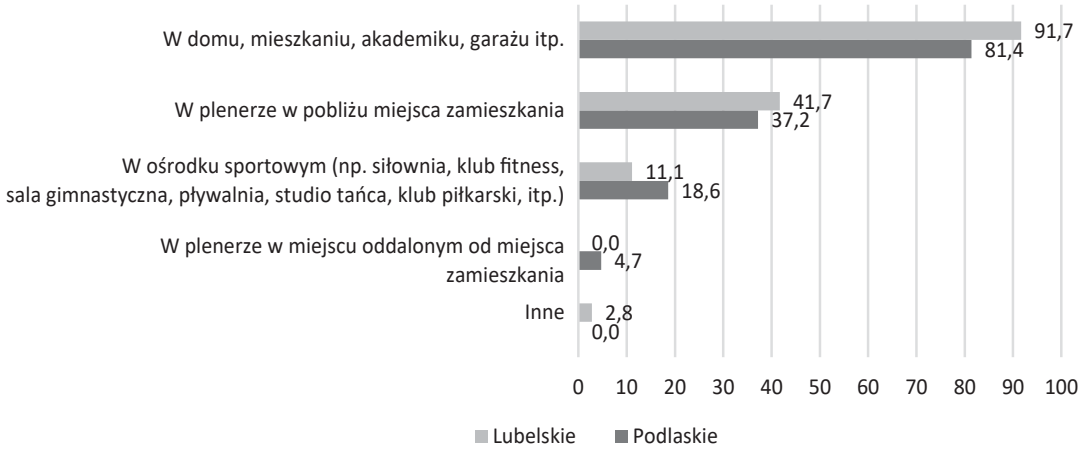
Tenis ziemny	2,8	0,0	16,7	2,3	22,2	20,9	58,3	76,7
Tenis stołowy	2,8	0,0	19,4	11,6	16,7	16,3	61,1	72,1
Badminton	2,8	0,0	22,2	20,9	19,4	11,6	55,6	67,4
Nordic walking	2,8	0,0	5,6	2,3	13,9	9,3	77,8	88,4
Jazda konna	2,8	2,3	2,8	2,3	19,4	11,6	75,0	83,7
Łyżwiarstwo (na krytych lodowiskach)	2,8	4,7	30,6	18,6	13,9	7,0	52,8	69,8
Narciarstwo biegowe	2,8	0,0	5,6	2,3	11,1	11,6	80,6	86,0
Kajakarstwo, wioślarstwo	0,0	0,0	11,1	14,0	16,7	18,6	72,2	67,4
Windsurfing/kitesurfing	0,0	0,0	5,6	0,0	19,4	18,6	75,0	81,4

L – woj. lubelskie, P – woj. podlaskie

Źródło: opracowanie własne.

Wśród aktywności podejmowanych sporadycznie, poza wcześniej wymienionymi uprawianymi systematycznie, często (ponad ¼ badanych ogółu badanych) wskazywano także jazdę na rowerze, bieganie, ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem sprzętu w domu lub na siłowni (także plenerowej), pływanie, jazdę na hulajnodze, rolkach/deskorolce, a także ćwiczenia na orbitreku, wioślarzu, bieżni, rowerku stacjonarnym itp. wykonywane w domu. Warto tu także nadmienić, iż wszystkie preferowane przez badanych formy rekreacji ruchowej (zarówno te podejmowane systematycznie, jak i sporadycznie) charakteryzowały się tym, iż mogły być uprawiane indywidualnie i nie wymagały korzystania z obiektów sportowych. W znacznej mierze może to oddawać specyfikę okresu, którego dotyczą badania (pandemia), podczas którego kontakty międzyludzkie i obecność w miejscach, w których gromadzi się większa liczba osób, były niewskazane i minimalizowane z uwagi na ryzyko infekcji koronawirusem. Dziwić może nieco fakt, iż część osób (głównie z Podlasia) nie przejawiała zainteresowania (popularnymi zdawać by się mogło) formami jak: proste ćwiczenia gimnastyczne, kalistenika czy jazda na rowerze i bieganie.

Zdecydowana większość studentów (ponad 86%, przewaga osób z lubelskiego) w okresie pandemii na miejsce realizacji aktywności fizycznej wybierała miejsce zamieszkania (dom, mieszkanie, akademik), a także jego bezpośrednią okolicę, którą wskazało prawie 40% respondentów. Szczegóły na ten temat zaprezentowano na rycinie 2.

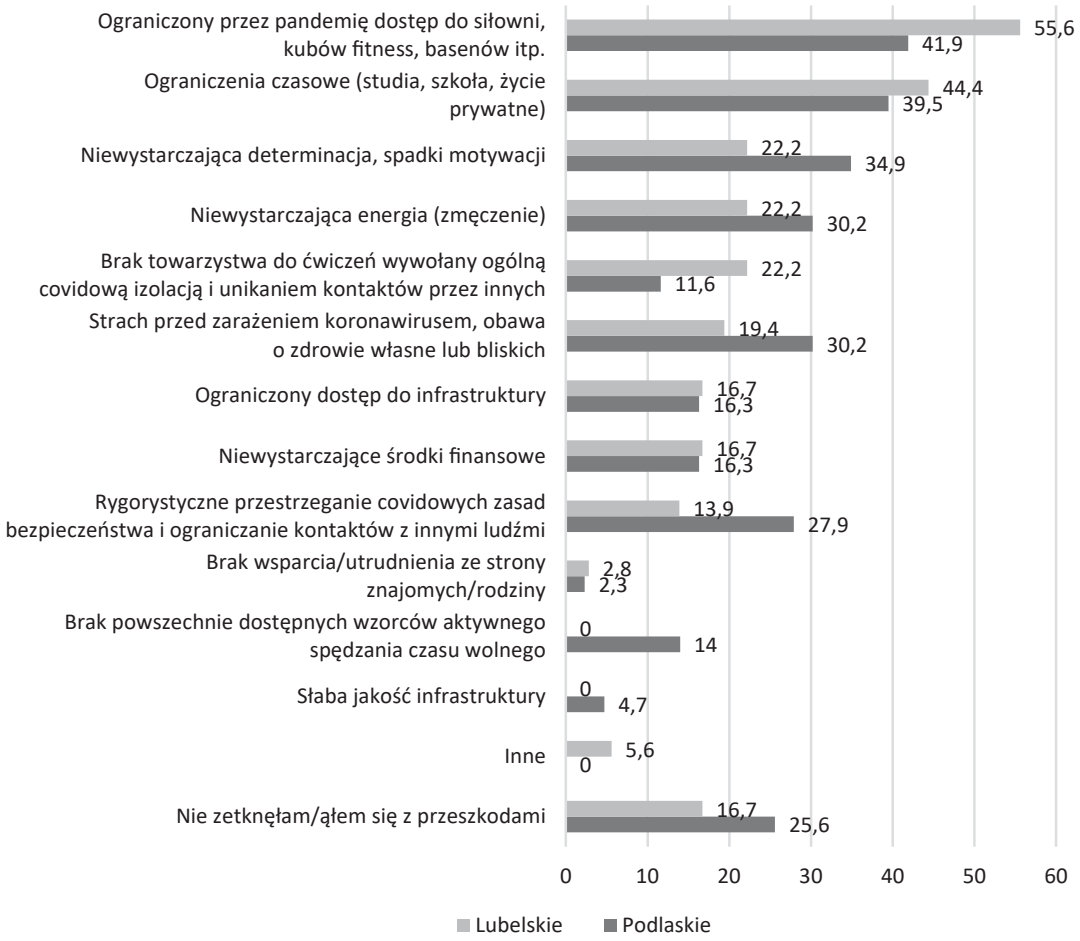


Rycina 2. Miejsce, w którym w okresie pandemii respondenci podejmowali aktywność fizyczną [w %, N=79; wybór wielokrotnej odpowiedzi]

Źródło: opracowanie własne.

Tylko nieco ponad 15% badanych realizowało swoją aktywność fizyczną w różnego typu obiektach sportowych (w większości studenci z podlaskiego). Powodem tego były zapewne ograniczenia i restrykcje dotyczące funkcjonowania miejsc tego typu, wynikające z panującej pandemii, ale być może także fakt, iż korzystanie z takich obiektów wiązało się z koniecznością poniesienia określonych kosztów.

Istotnym zagadnieniem rozpatrywanym podczas badań były przeszkody i ograniczenia, które badani napotykali podejmując aktywność fizyczną. Najczęściej wskazywane były konsekwencje pandemii, czyli ograniczony, a nawet okresowo zupełnie zablokowany, dostęp do siłowni, klubów fitness, basenów i innych miejsc tego typu (ponad 48% ogółu, znacząca przewaga wśród osób z Lubelszczyzny). Studenci często wskazywali także na ograniczenia czasowe, wynikające z uczestnictwa studiach, pracy zawodowej czy życiu prywatnym (prawie 42%). Prawie 30% badanych odczuwało niewystarczającą determinację, spadki motywacji do podejmowania systematycznej aktywności fizycznej, a także borykała się z niewystarczającą ilością „energii" i zmęczeniem (prawie 27%, znacząca przewaga wśród osób z Podlasia). Odpowiedzi udzielone przez reprezentantów obu województw zaprezentowano na rycinie 3.

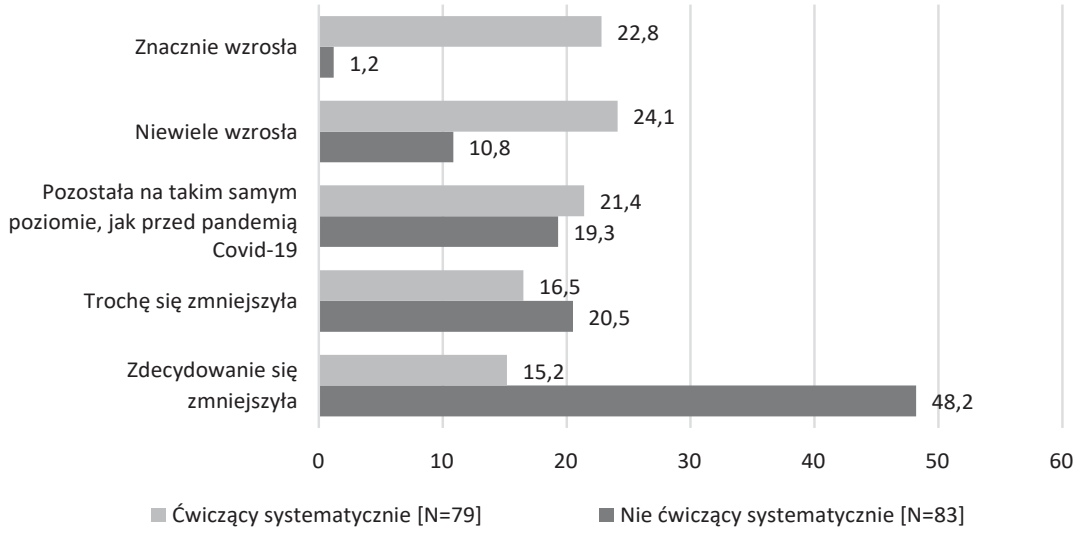


Rycina 3. Przeszkody i utrudnienia, z jakimi zetknęli się badani podczas podejmowania systematycznej aktywności fizycznej w okresie pandemii COVID-19 [w %, N=79; wybór wielokrotnej odpowiedzi]

Źródło: opracowanie własne.

Poza ograniczonym dostępem do obiektów sportowo-rekreacyjnych, badani wskazywali także na inne następstwa panującej pandemii, które utrudniały im systematyczną rekreację ruchową. Był to strach przed zarażeniem się koronawirusem, obawa o zdrowie własne lub bliskich, rygorystyczne przestrzeganie covidowych zasad bezpieczeństwa, w tym ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi (w tej grupie bardzo wyraźnie dominowały osoby z podlaskiego), a także brak towarzystwa do ćwiczeń wywołany ogólną izolacją i chęcią minimalizowania kontaktów międzyludzkich. Niepokojącym wydaje się fakt, iż znaczna część osób (tylko z podlaskiego) zaakcentowała dostrzeganie niedostatku powszechnie dostępnych i popularyzowanych wzorców aktywnego spędzania czasu wolnego. Co ciekawe, prawie 22% badanych (w większości z Podlasia) stwierdziło, że nie spotkało się z żadnymi przeszkodami i utrudnieniami podczas podejmowania aktywności fizycznej w okresie pandemii.

Interesujące wnioski wyciągnąć można z analizy różnic w uczestnictwie badanych w rekreacji ruchowej przed pandemią i w okresie pandemii w odniesieniu do podziału na osoby systematycznie podejmujące taką aktywność i te, którym tej systematyczności brakowało (robiły to sporadycznie, spontanicznie). O ile odsetek tych, których poziom aktywności w trakcie pandemii pozostał taki sam, jak przed pandemią, był zbliżony w obu grupach (około 20%), to w przypadku pozostałych zmian dostrzec można ciekawą zależność. Otóż ci, którzy nie ćwiczyli systematycznie wskazali w zdecydowanej większości (prawie 70%), że w okresie pandemii ich aktywność fizyczna uległa zmniejszeniu (zwiększeniu uległa zaledwie w 12% przypadków). Natomiast w grupie ćwiczących systematycznie prawie 47% badanych wskazało, że w okresie pandemii ich aktywność wzrosła. Zmniejszyła się zaledwie wśród niespełna 1/3 reprezentantów tej grupy (Rycina 4).



Rycina 4. Zmiany w zakresie aktywności fizycznej badanych, które nastąpiły w okresie pandemii COVID-19 [w %, N=162]

Źródło: opracowanie własne.

Można zatem przypuszczać, że dla studentów biernych fizycznie pandemia była pewnego rodzaju wymówką i usprawiedliwieniem dla zmniejszenia i tak już niewielkiej aktywności fizycznej. Osoby aktywne natomiast w zmianie stylu życia, pracy i nauki (m.in. zajęcia on-line, ograniczenie kontaktów międzyludzkich) znalazły inspiracje i motywację do zwiększenia swojej aktywności fizycznej. Co ciekawe, wyniki w tej ostatniej grupie dość wyraźnie odbiegają od rezultatów uzyskanych w innym badaniu dotyczącym okresu pandemii, którym objęto 168 osób regularnie uprawiające aktywność fizyczną na Dolnym Śląsku (Mucha, Mucha, 2021). Tam stosunek

respondentów deklarujących zwiększenie lub zmniejszenie poziomu aktywności przybrał bowiem proporcje dużo bardziej zbliżone do grupy studentów, którzy nie ćwiczyli systematycznie. Być może jest to efektem dużo większego zróżnicowania wiekowego respondentów (zaledwie co 4. badany był tam w typowo studenckim wieku), którzy w nowej sytuacji pandemicznej musieli często mierzyć z liczniejszymi problemami natury zawodowej i rodzinnej, jak również mogli czuć się bardziej narażeni na infekcję niż osoby młodsze.

Podsumowanie i wnioski

Analiza wyników badań przeprowadzonych wśród studentów z woj. lubelskiego i podlaskiego w kontekście ich aktywności fizycznej w okresie pandemii COVID-19 umożliwia sformułowanie kilku wniosków i uogólnień.

1. Aktywność fizyczna w opinii respondentów ma znaczący wpływ nie tylko na poprawę cech motorycznych i sylwetki, ale także na sferę emocjonalną – redukcję stresu, polepszenie ogólnego samopoczucia, a także kształtowanie pożądanych cech charakteru.
2. Dziwić może jednak fakt, iż pomimo wysokiego stopnia świadomości respondentów w zakresie wielorakich korzyści, wynikających z podejmowania systematycznej aktywności fizycznej, ponad połowa z nich nie podejmowała takowej aktywności w okresie pandemii. Powodem tego był głównie brak chęci i lenistwo, niedostatek „energii" i zmęczenie, brak determinacji oraz czasu na aktywność tego typu.
3. Formy aktywności fizycznej uprawiane przez studentów w okresie pandemii były dość zróżnicowane. Systematycznie podejmowane przez przynajmniej 1/3 badanych były natomiast tylko 4 spośród nich, a mianowicie spacerowanie, proste ćwiczenia gimnastyczne, kalistenika oraz jazda na rowerze.
4. Badani studenci w okresie pandemii najczęściej uprawiali rekreację ruchową w miejscu zamieszkania (dom, mieszkanie, akademik) i w bezpośredniej jego okolicy. Można zakładać, że różnego rodzaju obiekty sportowe wybierane były rzadko z uwagi na specyfikę okresu objętego badaniami.
5. Założenie to znalazło potwierdzenie w wynikach przeprowadzonych badań. Należy bowiem zaznaczyć, że najczęściej wskazywanym ograniczeniem w podejmowaniu systematycznej aktywności fizycznej przez badanych był ograniczony, a okresowo zupełnie niemożliwy, dostęp do siłowni, klubów fitness, basenów i innych miejsc tego typu. Należy tu

jednocześnie nadmienić, że inne następstwa pandemii (w tym głównie obawa przez zakażeniem koronawirusem) wskazywane były w tym kontekście relatywnie rzadko.

Dzięki wynikom przeprowadzonych badań można dostrzec ciekawą prawidłowość: dla studentów biernych fizycznie panująca pandemia i jej konsekwencje były swego rodzaju wymówką i usprawiedliwieniem dla zmniejszenia (i tak już niewielkiej) aktywności fizycznej. Osoby aktywne natomiast, w zmianie stylu życia, pracy i nauki (m.in. zajęcia on-line, ograniczenie kontaktów międzyludzkich), znalazły inspirację i motywację do zwiększenia swojej aktywności fizycznej. Z uwagi na niezbyt liczną próbę badawczą stwierdzenie to można potraktować jako hipotezę, której potwierdzenie lub odrzucenie może być celem kolejnych, szerzej zakrojonych i pogłębionych badań w zakresie aktywności fizycznej młodzieży akademickiej.

Literatura:

1. Banach, B. (2019). Turystyka i rekreacja – forma aktywności fizycznej osób starszych. *Homo et Societas, 4*, s. 40-53.
2. Biedroń. A. (2011). *Turystyka motocyklowa w Polsce. Charakterystyka zjawiska i konsumentów. Prognoza rozwoju*. Warszawa: Difin.
3. Bielec, G., Półtorak, W., Warchoł, K. (2011). *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej.* Rzeszów: Proksenia i Uniwersytet Rzeszowski.
4. Business Insider (2021). *Luzowanie obostrzeń. Od kiedy otwarte baseny i obiekty sportowe?*. Pobrano z: https://businessinsider.com.pl/koronawirus-luzowanie-obostrzen-od-kiedy-otwarte-baseny/zl5cx70 (dostęp: 08.01.2023).
5. Dyla-Mularczyk, K., Giemza-Urbanowicz, W. (2019). Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie układu nerwowego i procesy poznawcze – przegląd badań. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia, 14 (3–4)*, s. 84-91.
6. Gabryjończyk, K., Gabryjończyk, P. (2021). Zmiany stopnia wykorzystania turystycznych obiektów noclegowych w okresie zwalczania pandemii COVID-19 w Polsce. *Turystyka i Rozwój Regionalny 15*, s. 43-58.
7. Gieroba, B. (2019). Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 25(3)*, s. 153-161.
8. Infor (2022). *Obostrzenia na luty 2022 r.* Pobrano z: https://www.infor.pl/prawo/nowosci-prawne/5407120, Obostrzenia-luty-2022.html (dostęp: 08.01.2023).

9. Kiełbasiewicz-Drozdowska, I. (2001). *Podstawowe pojęcia teorii rekreacji.* W: I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.). *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)* (s. 13-21). Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu.
10. Kornak, A., Montygierd-Łoyba, M. (1985). *Ekonomika turystyki.* Warszawa – Wrocław: Wydawnictwo Naukowe PWN.
11. Kościuszuk, J. (2016). *Znaczenie ruchu i aktywności w życiu człowieka.* W: E. Krajewska-Kułak, C. Łukaszuk, J. Lewko, W. Kułak (red.). *Holistyczny wymiar współczesnej medycyny. Tom 2*. (s. 776-788). Białystok: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku.
12. Makowiec-Dąbrowska, T. (2012). Wpływ aktywności fizycznej w pracy i życiu codziennym na układ krążenia. *Forum Medycyny Rodzinnej, 6 (3)*, s. 130-138.
13. Masłowski, P. (2022). *To jeszcze rekreacja ruchowa, czy już sport?.* Pobrano z: https://prawosportowe.pl/a/to-jeszcze-rekreacja-ruchowa-czy-juz-sport (dostęp: 08.01.2023).
14. MSiT, (2010). *Ustawa o sporcie.* Pobrano z: https://www.msit.gov.pl/pl/sport/311,Ustawa-o-sporcie.html (dostęp: 08.01.2023).
15. Mucha, B., Mucha, M. (2021). *Aktywność fizyczna w dobie pandemii COVID-19.* W: W. Nowak, K. Szalonka (red.). *Zdrowie i style życia: ekonomiczne, społeczne i zdrowotne skutki pandemii* (s. 385-397). Wrocław: E-Wydawnictwo. Prawnicza i Ekonomiczna Biblioteka Cyfrowa. Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego.
16. Panasiuk, B., Krajewska-Kułak, E., Okurowska-Zawada, B. (2018). *Wybrane aspekty wpływu aktywności ruchowej na organizm młodzieży*. W: E. Krajewska-Kułak, C. Łukaszuk, J. Lewko, W. Kułak (red.). *Holistyczny wymiar współczesnej medycyny. Tom 4* (s. 665-674). Białystok: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku.
17. Serwis RP (2021a). *Otwarcie kortów, basenów i obiektów sportowych na świeżym powietrzu – zmiany w sporcie od 12 lutego.* Pobrano z: https://www.gov.pl/web/koronawirus/otwarcie-kortow-basenow-i-obiektow-sportowych-na-swiezym-powietrzu--zmiany-w-sporcie-od-12-lutego (dostęp: 08.01.2023).
18. Serwis RP (2021b). *Od 20 marca w całej Polsce obowiązują rozszerzone zasady bezpieczeństwa.* Pobrano z: https://www.gov.pl/web/koronawirus/od-20-marca-w-calej-polsce-obowiazuja-rozszerzone-zasady-bezpieczenstwa (dostęp: 08.01.2023).

19. Sochocka, L., Wojtyłko, A. (2013). Aktywność fizyczna studentów stacjonarnych studiów medycznych i niemedycznych. *Medycyna środowiskowa, 16(2)*, s. 53-58.
20. Suchodolska, M., Zbieg, A. (2022). Żegnajcie, maseczki! Obowiązek zasłaniania nosa i ust zniesiony. Pobrano z: https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C1129621%2Czegnajcie-maseczki-obowiazek-zaslaniania-nosa-i-ust-zniesiony.html (dostęp: 08.01.2023).
21. Szumiec, M. (2016). Aktywność fizyczna jako istotny czynnik wzmacniania potencjału zdrowotnego - wyzwania dla edukacji zdrowotnej. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis „Studia de Securitate", 224,* s. 133-157.
22. Toczek-Werner, S. (2005). *Znaczenie terminów rekreacja i turystyka.* W: S. Toczek-Werner (red.). *Podstawy rekreacji i turystyki* (s. 9-13). Wrocław: Wydawnictwo AWF.
23. Umiastowska, D., Szczepanowska, E. (2005). Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej (doniesienie z badań). *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego – Prace Instytutu Kultury Fizycznej, 424(22)*, s. 109-119.
24. UNWTO (2022). *International tourism and COVID-19.* Pobrano z: https://www.unwto.org/tourism-data/international-tourism-and-covid-19 (dostęp: 08.01.2023).
25. *Ustawa o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych*, z dnia 24 listopada 2017 r. (2017).
26. *Ustawa o kulturze fizycznej*, z dnia 18 stycznia 1996 r. (1996).
27. *Ustawa o sporcie*, z dnia 25 czerwca 2010 r. (2010).
28. Warcholik, W., Chmielowska, D. (2021). Tropienie użytkowe jako forma rekreacji ruchowej w Polsce. *Prace Komisji Geografii Przemysłu Polskiego Towarzystwa Geograficznego, 35*(1), s. 123-136.
29. WHO (2022). *Physical activity.* Pobrano z: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (dostęp: 08.01.2023).
30. Zapała, M., Kowalczyk, B., Lubińska-Żądło, B. (2015). Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 21(4)*, s. 391-397.
31. Zembura, P., Korcz, A., Cieśla, E., Nałęcz, H. (2022). *Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0.* Warszawa: Fundacja V4Sport. Pobrano z: https://www.

activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf (dostęp: 08.01.2023).

32. ZPP (2021). *Podsumowanie lockdown-u w Polsce.* Pobrano z: https://zpp.net.pl/wp-content/uploads/2021/01/25.01.2021-Business-Paper-Podsumowanie-lockdownu-w-Polsce.pdf (dostęp: 08.01.2023).