

# Aktywność fizyczna w czasie wolnym studentów Instytutu Ochrony Zdrowia PWSZ w Tarnowie

## Leisure Time Physical Activity of Students of The Institute of Health Sciences at The State Higher Vocational School in Tarnów

Eligiusz Madejski<sup>1,\*</sup>, Marta Bibro<sup>2</sup>, Katarzyna Wódka<sup>2</sup>, Małgorzata Łaczek-Wójtowicz<sup>2</sup>, Roger Madejski<sup>1</sup>, Jacek Szalewski<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

<sup>2</sup> Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie

### Article history:

Otrzymano/Received: 22.02.2019

Przyjęto do druku/Accepted: 04.03.2019

Opublikowano/Publication date: Marzec 2019/March 2019

### Streszczenie

**Wstęp:** Ruch, poza wspomaganie prawidłowego funkcjonowania organizmu jest naturalną potrzebą każdego człowieka, a podejmowany systematycznie przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Celem badań było określenie poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz wykazanie preferowanych form ruchu wśród studentów.

**Material i metody:** Badania przeprowadzono w roku akademickim 2017/2018 wśród studentów I rocznika Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie na kierunkach: wychowanie fizyczne, fizjoterapia i pielęgniarstwo. Ogółem przebadano 209 studentów, w tym 153 kobiety (73,2%) i 56 mężczyzn (26,8%). W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a do zebrania materiału empirycznego wykorzystano ankietę.

**Wyniki:** Badania wykazały, że poziom aktywności fizycznej studentów był zróżnicowany zarówno pod względem płci jak i kierunku studiów. Większość (66,5%) respondentów prezentowało niski poziom aktywności fizycznej. Kobiety najczęściej ćwiczyły pływanie (22,2%) i bieganie (13,1%), a mężczyźni preferowali piłkę nożną (32,1%), ćwiczenia na siłowni (17,9%) oraz podobnie jak kobiety pływanie (14,3%).

**Wnioski:** Na podstawie wyników badań i sformułowanych wniosków można stwierdzić, iż podejmowanie zdecydowanych i skutecznych działań w kształtowaniu u dzieci i młodzieży pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej oraz przygotowywaniu ich do całonocnej dbałości i troski o ciało, powinno być priorytetem.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, studenci, czas wolny

### Wstęp

Aktywność fizyczna na każdym etapie życia człowieka odgrywa ważną rolę. W okresie anafazy wspomaga prawidłowy rozwój organizmu, w mezofazie podtrzymuje osiągnięty poziom rozwoju, a w katafazie przeciwdziała procesom inwolucyjnym.

Cykliczna aktywność fizyczna przynosi także wiele korzyści zdrowotnych. Przeciwdziała występowaniu niektórych schorzeń, podnosi zdolność wysiłkową organizmu, poprawia samopoczucie i redukuje stres [1]. Znaczenia aktywności fizycznej dla człowieka nie można też wyłącznie wiązać z zaspokajaniem jego potrzeb biologicznych, gdyż wpływa ona także na sferę psychiczną i społeczną oraz zaspokaja potrzeby natury este-

tycznej [2]. Największy pożytek z uczestnictwa w aktywności fizycznej jest wtedy, kiedy następne ćwiczenia wykonywane są przed zanikiem poprzednio uzyskanych efektów [3]. Wskazane jest zatem codzienne wykonywanie ćwiczeń.

Aktywność fizyczna, ze względu na jej walory, już od najmłodszych lat powinna zajmować w codziennym funkcjonowaniu człowieka miejsce priorytetowe. Według B. Woynarowskiej [4] odpowiednia dawka ruchu w dzieciństwie i młodości oraz pozytywne doświadczenia z nią związane stwarzają szansę na całonocne uczestnictwo w szeroko rozumianej kulturze fizycznej.

Jednak wyniki badań prowadzonych w różnych grupach wiekowych wykazały, że poziom zainteresowania aktywnością fizyczną, zwłaszcza w czasie wolnym, obniża się wraz z wiekiem [5]. Niski poziom aktywności fizycznej lub jej brak może być przyczyną wielu groźnych chorób jak np. choroby serca, nadciśnienie tętnicze, osteoporoza czy otyłość [6].

\* Adres do korespondencji/Address for correspondence: e.madejski@op.pl

Z kolei badania Lagerrosa i wsp. [7] wykazały, że u aktywnych fizycznie kobiet zagrożenie rozwojem raka piersi jest o 20–30% mniejsze niż u kobiet nieaktywnych. Regularne ćwiczenia fizyczne mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka prostaty [8], macicy [9], płuc [10], a w przypadku jelita grubego aż o 40–50% [11]. Należy też zaznaczyć, że brak aktywności fizycznej jest przyczyną 6% zgonów na świecie [12]. Konsekwencje niedoboru ruchu skłaniają zarówno do refleksji, jak i zwrócenia uwagi na odpowiedni poziom uczestnictwa człowieka w aktywności fizycznej.

Świadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie powinna towarzyszyć szczególnie młodzieży akademickiej, która w przyszłości, jako elita intelektualna, będzie odpowiedzialna za promowanie zachowań prozdrowotnych [13, 14]. Niestety dość często styl życia młodzieży studiującej wypiera ze swojej świadomości fakt, iż opóźnienie momentu starzenia się i zachowanie wysokiej aktywności fizycznej w wieku starszym stanowią jeden z czynników prognozujących dłuższe życie [14, 15].

Celem badań było zdiagnozowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym oraz preferowanych form ruchu wśród studentów I roku Instytutu Ochrony Zdrowia PWSZ w Tarnowie.

Uzyskane wyniki miały dostarczyć odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jaki jest poziom aktywności fizycznej studentów?
2. Jaka jest częstość i objętość aktywności fizycznej badanych?
3. Jakie formy ruchu preferują badani studenci?
4. Czy poziom aktywności fizycznej badanych jest zróżnicowany w zależności od płci i kierunku studiów?

## Materiał i metody

Badania zrealizowano w roku akademickim 2017/2018 wśród studentów I rocznika Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie, na kierunkach: wychowanie fizyczne, fizjoterapia i pielęgniarstwo. Ogółem przebadano 209 studentów, w tym 153 kobiety (73,2%) i 56 mężczyzn (26,8%).

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, a do uzyskania niezbędnych informacji i danych zastosowano technikę ankietowania, gdzie narzędziem badawczym był Kwestionariusz Aktywności Fizycznej Dorosłych (KAFD) autorstwa E. Madejskiego (2013). Kwestionariusz zawierał pytania zamknięte. Pytania posiadały gotowe skale odpowiedzi, z których badany wybierał jedną lub dwie propozycje. Często pytaniom tym towarzyszyły pytania dodatkowe, które uzupełniały odpowiedzi badanych. Prawie wszystkie pytania zamknięte były punktowane. Badany mógł uzyskać od 0–24 pkt., które stanowiły podstawę do ustalenia trzech przedziałów (poziomów) liczbowych: niski – 0–8 pkt., średni – 9–16 pkt., wysoki – 17–24 pkt.

Wszystkie wyniki badań zostały opracowane w programach: Microsoft Excel 2007 oraz IBM – SPSS Statistics 21. Do opisu statystycznego danych jakościowych użyto zestawienia liczebności i procentów, a do zbadania związku między danymi jakościowymi zastosowano testy istotności statystycznej *chi*-kwadrat. Siłę korelacji dwóch cech określono przy pomocy współczynnika *rho* Spearmana.

## Wyniki

Poziom aktywności fizycznej badanych studentów określono poprzez uprawianie sportu w przeszłości i obecnie, częstość i objętość aktywności ruchowej w tygodniu, wykonywanie ćwiczeń porannych i relaksacyjnych po wysiłku fizycznym lub pracy umysłowej oraz w sytuacjach stresujących.

Badania wykazały, że poziom aktywności fizycznej studentów był zróżnicowany zarówno pod względem płci jak i kierunku studiów. Większość (66,5%) respondentów prezentowało niski poziom aktywności. Mężczyźni w porównaniu z kobietami uzyskali znacznie lepsze wyniki, a różnice te okazały się istotne statystycznie (Tab. 1). Najwyższym poziomem aktywności fizycznej wykazali się studenci wychowania fizycznego, a najniższym pielęgniarstwa. Podobnie jak płeć, również kierunek studiów był zmienną, która statystycznie istotnie ( $p < 0,001$ ) wpływała na poziom ich aktywności fizycznej (Tab. 2).

**Tabela 1.**

Poziom aktywności fizycznej badanych w zależności od płci

Poziom aktywności fizycznej	Płeć				Ogółem	
	K		M		N	%
	N	%	N	%		
Niski	112	73,2	27	48,2	139	66,5
Średni	38	24,8	26	46,4	64	30,6
Wysoki	3	2,0	3	5,4	6	2,9
Ogółem	153	100	56	100	209	100

Analiza istotności statystycznej:  $\chi^2(2) = 11,74; p = 0,003$

**Tabela 2.**

Poziom aktywności fizycznej badanych w zależności od kierunku studiów

Poziom aktywności fizycznej	Kierunek studiów					
	WF		FIZ		PIEL	
	N	%	N	%	N	%
Niski	9	31,0	50	54,3	80	90,9
Średni	18	62,1	38	41,3	8	9,1
Wysoki	2	6,9	4	4,4	0	0,0
Ogółem	29	100	92	100	88	100

Analiza istotności statystycznej:  $\chi^2(4) = 46,39; p < ,001$ 

Prawie co trzeci ankietowany w ogóle nie ćwiczy w czasie wolnym. Kobiety częściej niż mężczyźni nie podejmują aktywności fizycznej ( $p < 0,05$ ). Najmniejszą aktywność wykazali studenci pielęgniarstwa. Wśród badanych, bez względu na płeć oraz kierunek studiów, dominowała aktywność rekreacyjna. Sport wyczynowy najczęściej uprawiają mężczyźni i studiujący wychowanie fizyczne. (Tab. 3 i 4).

pielęgniarstwo. Korelację istotną statystycznie ( $p < 0,001$ ) odnotowano jedynie wśród uprawiających piłkę nożną (Tab. 6).

Największy odsetek ankietowanych (14,4%) uprawia sport dwa razy w tygodniu. Codziennie jest aktywnych tylko 5,7% studentów. Mężczyźni najczęściej ćwiczą trzy razy w tygodniu, a kobiety dwa razy (Tab. 7). Studenci wychowania fizycznego są najbardziej aktywni trzy razy w tygodniu, fizjoterapii więcej niż

**Tabela 3.**

Wolnoczynowa aktywność fizyczna studentów w zależności od płci

Aktywność fizyczna	Płeć				Ogółem		Korelacje
	K		M		N	%	
	N	%	N	%			
Niećwiczący	59	38,6	12	21,4	71	34,0	-0,16*
Ćwiczący wyczynowo	14	9,2	10	17,9	24	11,5	0,12
Ćwiczący rekreacyjnie	81	52,9	34	60,7	115	55,0	0,07

\*  $p < 0,05$ **Tabela 4.**

Wolnoczynowa aktywność fizyczna studentów w zależności od kierunku studiów

Aktywność fizyczna	Kierunek studiów						Korelacje
	WF		FIZ		PIEL		
	N	%	N	%	N	%	
Niećwiczący	2	6,9	15	16,3	28	31,8	0,45*
Ćwiczący wyczynowo	10	34,5	22	23,9	19	21,6	-0,17*
Ćwiczący rekreacyjnie	17	58,6	57	61,9	50	56,8	-0,31*

\*  $p < 0,05$ 

Analiza wyników pozwala stwierdzić, że kobiety najczęściej ćwiczyły pływanie (22,2%) i bieganie (13,1%), a mężczyźni preferowali piłkę nożną (32,1%), ćwiczenia na siłowni (17,9%) oraz podobnie jak kobiety pływanie (14,3%). Korelację między płciową odnotowano w przypadku dwóch form ruchu (Tab. 5): piłki nożnej ( $p < 0,01$ ) i siłowni ( $p < 0,05$ ). Na wszystkich kierunkach studiów najpopularniejsza była piłka siatkowa. Dużym zainteresowaniem cieszyła się także piłka nożna wśród studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii, a bieganie u studiujących

trzy, a pielęgniarstwa dwa razy (Tab. 8). Największy odsetek badanych bez względu na płeć, na aktywność fizyczną przeznaczają tygodniowo powyżej 4 godzin (Tab. 9). Podobne tendencje odnotowano wśród studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii. Natomiast studenci pielęgniarstwa najczęściej na ruch przeznaczają 1 godzinę w tygodniu. Analiza korelacji  $\rho$  Spearmana wykazała niewielkie, lecz istotne statystycznie zróżnicowanie między płciowe ( $p < 0,05$ ) oraz między kierunkami studiów ( $p < 0,001$ ) w zakresie częstości i objętości aktywności fizycznej.

**Tabela 5.**

Preferowane przez studentów formy aktywności fizycznej w zależności od płci

Formy aktywności fizycznej	Płeć				Ogółem		Korelacje
	K		M		N	%	
	N	%	N	%			
Pływanie	34	22,2	8	14,3	42	20,1	-0,09
Bieganie	20	13,1	4	7,1	24	11,5	-0,08
Inne	15	9,8	8	14,3	23	11,0	0,06
Piłka nożna	4	2,6	18	32,1	22	10,5	0,43**
Siłownia	11	7,2	10	17,9	21	10,1	0,16*
Piłka siatkowa	9	5,9	2	3,6	11	5,3	-0,05
Rower	8	5,2	3	5,4	11	5,3	0,00
Gimnastyka	5	3,3	4	7,1	9	4,3	0,08
Aerobic	8	5,2	0	0,0	8	3,8	-0,12
Koszykówka	3	2,0	1	1,8	4	1,9	-0,01

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ **Tabela 6.**

Preferowane przez studentów formy aktywności fizycznej w zależności od kierunku studiów

Formy aktywności fizycznej	Kierunek studiów						Korelacje
	WF		FIZ		PIEL		
	N	%	N	%	N	%	
Piłka siatkowa	7	24,1	25	27,2	17	19,3	0,461
Piłka nożna	13	44,8	16	17,4	5	5,7	< 0,001
Bieganie	0	0,0	10	10,9	14	15,9	0,065
Koszykówka	3	10,3	9	9,8	12	13,6	0,706
Pływanie	2	6,9	13	14,1	9	10,2	0,505
Inne	2	6,9	9	9,8	7	7,9	0,854
Piłka ręczna	3	10,3	6	6,5	4	4,6	0,528
Rower	1	3,5	3	3,3	6	6,8	0,503
Siłownia	2	6,9	3	3,3	4	4,6	0,696
Taniec	1	3,5	5	5,4	2	2,3	0,541
Sporty walki	2	6,9	3	3,3	1	1,1	0,263
Tenis	3	10,3	1	1,1	1	1,1	0,011
Narciarstwo	1	3,5	3	3,3	1	1,1	0,599
Lekkoatletyka	2	6,9	0	0,0	2	2,3	0,059
Gimnastyka	0	0,0	3	3,3	1	1,1	0,421

**Tabela 7.**

Częstość systematycznej aktywności fizycznej studentów w zależności od płci

Systematyczna aktywność fizyczna		Płeć				Ogółem		Korelacje
		K		M		N	%	
		N	%	N	%			
Częstość w tygodniu	Niećwiczący	84	54,9	19	33,9	103	49,3	0,021*
	Raz	7	4,6	1	1,8	8	3,8	
	Dwa razy	21	13,3	9	16,1	30	14,4	
	Trzy razy	17	11,1	12	21,4	29	13,9	
	Więcej niż trzy	17	11,1	10	17,9	27	12,9	
	Codziennie	7	4,6	5	8,9	12	5,7	
Ogółem		153	100	56	100	209	100	

\*  $p < 0,05$

Tabela 8.

Częstość systematycznej aktywności fizycznej studentów w zależności od kierunku studiów

Systematyczna aktywność fizyczna	Kierunek studiów						Korelacje
	WF		FIZ		PIEL		
	N	%	N	%	N	%	
Niećwiczący	3	10,4	30	32,6	70	79,6	< 0,001
Raz	0	0,0	6	6,5	2	2,3	
Dwa	7	24,1	14	15,2	9	10,2	
Trzy	11	37,9	15	16,3	3	3,4	
Więcej niż trzy	4	13,8	20	21,8	3	3,4	
Codziennie	4	13,8	7	7,6	1	1,1	
Ogółem	29	100	92	100	88	100	

Tabela 9.

Objętość systematycznej aktywności fizycznej studentów w zależności od płci

Systematyczna aktywność fizyczna	Płeć				Ogółem		Korelacje
	K		M		N	%	
	N	%	N	%			
Niećwiczący	84	54,9	19	33,9	103	49,3	0,25*
1 godz.	13	8,5	1	1,8	14	6,7	
2 godz.	14	9,2	7	12,5	21	10,0	
3 godz.	10	6,5	4	7,1	14	6,7	
4 godz.	13	8,5	7	12,5	20	9,6	
Powyżej 4 godz.	19	12,4	18	32,1	37	17,7	
Ogółem	153	100	56	100	209	100	

\* $p < 0,05$ 

Tabela 10.

Objętość systematycznej aktywności fizycznej studentów w zależności od kierunku studiów

Systematyczna aktywność fizyczna	Kierunek studiów						Korelacja
	WF		FIZ		PIEL		
	N	%	N	%	N	%	
Niećwiczący	3	10,4	30	32,6	70	79,6	< 0,001
1 godz.	1	3,5	7	7,6	6	6,8	
2 godz.	3	10,3	15	16,3	3	3,4	
3 godz.	6	20,7	5	5,4	3	3,4	
4 godz.	5	17,2	10	10,9	5	5,6	
Powyżej 4 godz.	11	37,9	25	27,2	1	1,2	
Ogółem	29	100	92	100	88	100	

## Dyskusja

Pomimo tego, że aktywność fizyczna i jej znaczenie dla zdrowia człowieka była przedmiotem wielu badań, konferencji, publikacji i dyskursu różnych środowisk naukowych, pozostaje problemem ciągle aktualnym, a monitorowanie tak ważnego obszaru na tle zachodzących przemian nabiera nowego wymiaru. Dotyczy to między innymi badania aktywności fizycznej młodzieży studiującej, a szczególnie na kierunkach medycznych i związanych z kulturą fizyczną. Od tej grupy studentów oczekuje się nie tylko wysokiego poziomu świadomości zdrowego stylu życia, ale także przykładowego propagowania zachowań prozdrowotnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że 34% respondentów studiujących wychowanie fizyczne, fizjoterapię

i pielęgniarstwo w ogóle nie podejmuje aktywności fizycznej w czasie wolnym. Powyższe wyniki są jednak lepsze od uzyskanych w badaniach innych autorów [16–18]. Wyższy poziom aktywności fizycznej prezentowali mężczyźni. Zdecydowana większość spośród ćwiczących studentów (55%) uprawia wybraną formę ruchu rekreacyjnie.

Największy odsetek ankietowanych ćwiczy dwa razy w tygodniu, a tylko około 6% studentów jest aktywnych codziennie. Nieco wyższy odsetek (7%) odnotowano u studentów Śląskiej Akademii Medycznej [17]. Mężczyźni najczęściej ćwiczą trzy razy w tygodniu, a kobiety dwa razy. Większość badanych bez względu na płeć, na ten rodzaj aktywności przeznaczają tygodniowo więcej niż 4 godziny. Zbliżone wyniki odnotowano wśród studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii. Z kolei

studiujący pielęgniarstwo najczęściej na ćwiczenia przeznaczają tylko 1 godzinę tygodniowo.

Najbardziej popularne formy aktywności fizycznej wśród studentów to: pływanie (20,1%), bieganie (11,5%), ćwiczenia na siłowni (10,1%), a z zespołowych gier sportowych piłka nożna (10,5%). Podobne preferencje jak w badaniach własnych, choć wyraźnie wyższe wartości procentowe, odnotowano wśród studentów AWFiS w Gdańsku (pływanie – 66,6%, bieganie – 59%, spacer – 52,5%) [19]. Nieco inne formy ruchu deklarowali studenci w badaniach Sochockiej i Wojtyłki – jazda na rowerze, spacer i gry zespołowe [20].

## Wnioski

Aktywność fizyczna podejmowana w czasie wolnym przez badanych studentów jest niewspółmiernie niska w stosunku do przewidywanych oczekiwań. Zarówno płeć, jak i kierunek studiów wyraźnie różnicowały poziom badanej aktywności.

Preferowane formy ruchu wśród kobiet to pływanie i bieganie a u mężczyzn piłka nożna i ćwiczenia na siłowni. Na wszystkich kierunkach studiów najbardziej popularną grą zespołową była piłka siatkowa.

Wskazane byłoby kontynuowanie tego typu badań, przede wszystkim w celu dalszego poszukiwania przyczyn tak niskiej aktywności fizycznej studentów. Zasadne wydaje się też zintensyfikowanie działań na rzecz motywowania młodzieży akademickiej do aktywności fizycznej w czasie wolnym.

## Piśmiennictwo/References

[1] Drabik J. (1995). *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*. Wydawnictwo AWF, Gdańsk.

[2] Osiński W. (2011). *Teoria wychowania fizycznego*. Wydawnictwo AWF, Poznań.

[3] Corbin C. B. et al. 2007. *Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie*. Przekład M. Kowaleczko-Szumowska i M. Trojański. Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań.

[4] Woynarowska B. (2007). *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

[5] Dale D., Corbin C. B., Dale K. S. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 71, No 3, s. 240–248.

[6] Erlichman J. i wsp. (2002). Physical activity and its impact on health outcomes. Paper 2: prevention unhealthy weigh gain obesity by physical activity: an analysis of evidence. *Obesity Review*: no 3, pp. 273–287.

[7] Lagerros Y. T., Hseish S. F., Hseish C. C. (2004). Physical activity in adolescence and young adulthood and breast cancer risk: a quantitative review. *Eur. J. Canc. Prev.*, 13(1): 5–12.

[8] Torti D., Matheson G. (2004). Exercise and prostate cancer. *Sports Medicine*, 34(6): 363–369.

[9] Purdie D.M., Green A.C. (2001). Epidemiology of endometrial cancer. *Best. Pract. Res. Clin. Obstet. Gynaecol.*, 15(3): 341–354.

[10] Miles L.L. (2007). Physical activity and the risk of lounge cancer in Canada. *Nutrition Bulletin*. 32(3): 250–282, DOI:10.1111/j.1467–3010.2007.00653.x

[11] Lee I. M. (2003). Physical activity and cancer prevention: data from epidemiologic studies. *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 35(11): 823–827.

[12] Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization; (2009). ([http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf), accessed 2 July 2014).

[13] Motylewski S., Poziomska-Piątkowska E. (2006). Aktywność fizyczna w czasie wolnym studentów I roku nauki łódzkich uczelni. *Kwartalnik Ortopedyczny*. 4, 280–283.

[14] Mędreła-Kuder E. (2011). Ocena stylu życia studentów fizjoterapii i edukacji techniczno-informatycznej na podstawie żywienia i aktywności fizycznej. *Rocznik PZH*. 3, 315–318.

[15] Winiarska-Mieczan A., Dymek T. (2009). Ocena aktywności fizycznej wśród młodzieży akademickiej lubelskich uczelni. *Medycyna Sportowa*. 2(6), 125–131.

[16] Smoleń E., Gazdowicz L. (2012). Ocena aktywności fizycznej młodzieży akademickiej. *Pielęgniarstwo XXI wieku*. 4(41), 97–102.

[17] Krzych Ł. (2004). Analiza stylu życia studentów Śląskiej AM. *Zdrowie Publiczne*. 1, 67–70.

[18] Markiewicz-Górka I., Korneluk J., Pirogowicz I. (2011). Aktywność fizyczna oraz wiedza studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu na temat jej roli w profilaktyce chorób – badania ankietowe. *Family Medicine & Primary Care Review*. 13, 436–439.

[19] Duda B. (2005). Aktywność fizyczna studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku przykładem zdrowego stylu życia. *Annales Universitatis Marie Curie-Skłodowska. Suppl. XVI*, 387–390.

[20] Sochocka L., Wojtyłko A. (2013). Aktywność fizyczna studentów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. *Medycyna Środowiskowa*. 2(16), 53–58.

**Summary**

**Introduction:** Physical activity, apart from enhancing proper body functioning, is a natural need of every human being, and taken up regularly brings numerous health benefits. The aim of the research was to define the level of physical activity in leisure time as well as to present the forms of physical activity preferred by students.

**Material and methods:** The research was conducted in the academic year 2017/2018 among the first year students of The State Higher Vocational School in Tarnów, majoring in Physical Education, Physiotherapy and Nursing. The survey covered the total of 209 students, 153 females (73.2%) and 56 males (26.8%). A diagnostic survey was applied as the research method, and the empirical material was collected with the use of a questionnaire.

**Results:** The research showed that the level of students' physical activity varied depending on both sex and the field of study. The majority of the respondents (66.5%) showed a low level of physical activity. The female students most frequently practised swimming (22.2%) and running (13.1%), whereas the male students preferred football (32.1%), gym workout (17.9%) and, similarly to the females, swimming (14.3%).

**Conclusions:** On the basis of the research results and the formulated conclusions it can be stated that taking decisive and effective actions in order to develop positive attitudes towards physical culture among children and youth and to prepare them for lifelong care for their body should be a priority.

**Keywords:** physical activity, students, leisure time

---