

Justyna Wesołowska

Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimierzy Milanowskiej, Wydział Zamiejscowy w Szczecinie

Czynniki warunkujące podejmowanie aktywności ruchowej przez studentów fizjoterapii

Factors Conditioning Undertaking of Physical Activity by Physiotherapy Students

Słowa kluczowe: czas wolny, aktywność ruchowa, aktywny wypoczynek

Key words: leisure time, physical activity, active recreation

Streszczenie

Systematyczne podejmowanie aktywności ruchowej ma ogromne znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego każdego z nas, a w pracy fizjoterapeuty, rola sprawności fizycznej nabiera szczególnego znaczenia. Istnieje bowiem konieczność ciągłego podnoszenia i utrzymywania swoich możliwości tak, by móc demonstrować i przeprowadzać niezbędne ćwiczenia w leczniczym usprawnianiu.

Celem pracy było zapoznanie się z motywami, częstotliwością i możliwościami podejmowania aktywności ruchowej oraz sposobami spędzania czasu wolnego przez studentów kierunku Fizjoterapia. Za główną przyczynę niepodjęcia lub zbyt rzadkiego podejmowania aktywności ruchowej podają brak czasu oraz zmęczenie. Zadawalającym wydaje się fakt, iż prawie 70 % respondentów, podejmuje aktywność ruchową przynajmniej dwa razy w tygodniu. Jednak, co czwarty z nich podejmuje aktywność ruchową sporadycznie, albo wcale. Zwiększenie świadomości w zakresie dbałości o zdrowie i wynikających z tego korzyści wydaje się w tym przypadku bardzo ważne. Istnieje więc konieczność wykształcenia nawyków systematycznego uczestnictwa w różnych, szczególnie pozaczelnianych formach zajęć ruchowych.

Abstract

Systematic undertaking of physical activity is of huge significance for physical and mental health of all of us and, in a physiotherapist's job, the role of physical fitness is of particular importance. Thus, there is a necessity of constant improvement and maintenance of one's own capabilities in order to demonstrate and perform the necessary exercises in medical rehabilitation.

The aim of the study was to find out about the motives, frequency and possibilities of undertaking physical activity as well as ways of spending leisure time by Physiotherapy

students. The main reason for not undertaking or seldom undertaking of physical activity are reported to be lack of time and tiredness. It seems to be satisfactory that almost 70% of the respondents undertake physical activity at least twice a week. Nevertheless, every fourth person undertakes physical activity only occasionally or never. Increasing the awareness within the scope of taking care of one's own health and the benefits resulting from this seems to be of great significance in this case. Thus, there is a necessity to shape the habits of systematic participation in various physical activities, especially outside the university.

Wstęp

Systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej ma ogromne znaczenie w każdym wieku. U dzieci odpowiednia dawka ruchu kształtuje młode organizmy, u osób dorosłych odpowiada za utrzymanie odpowiedniego poziomu sprawności i wydolności fizycznej, a w wieku starszym opóźnia proces starzenia. Ponadto właściwy poziom aktywności ruchowej niezależnie od wieku wpływa na dobre samopoczucie i jakość życia oraz jest najskuteczniejszym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Dlatego jednym z najważniejszych celów zdrowia publicznego powinno być zwiększenie aktywności fizycznej całego społeczeństwa.

Aktywność ruchowa często kojarzona jest wyłącznie z okresem edukacji szkolnej. W wielu przypadkach, gdy kończy się nauka, poziom sprawności motorycznej wchodzi w fazę regresu, szczególnie przy braku wyrobionych odpowiednich postaw i nawyków wobec aktywności ruchowej. Ruch dostosowany do możliwości, wieku biologicznego oraz do stanu zdrowia, powinien towarzyszyć człowiekowi przez całe życie, we wszystkich etapach ontogenezy, a dorobek młodości nie może być traktowany jako trwały. W życiu dorosłym, podejmowanie systematycznie, kilka razy w tygodniu wysiłku fizycznego należy uznać jako niezbędne minimum.

Postęp techniczny spowodował zmiany stylu życia, przyczynił się do zmniejszenia obciążenia stroju codzienną dawką ruchu, a w związku z tym dobowego wydatku energetycznego. Wbrew potrzebom swojego organizmu, współczesny człowiek zapomniał o konieczności aktywności fizycznej jako naturalnej potrzeby organizmu, a jednocześnie źródle jego zdrowia. Coraz częściej prowadzi siedzący tryb życia oraz towarzyszy mu permanentny stres. Równocześnie obserwuje się wzrost spożycia pokarmów oraz niekorzystną zmianę struktury przyjmowanych pokarmów, sprzyjających nadmiernej wadze ciała z wszystkimi konsekwencjami zagrożenia zdrowia i życia [1]. Proces ten pociąga za sobą nie tylko powstawanie chorób zwanych cywilizacyjnymi, ale także znaczne obniżenie sprawności fizycznej społeczeństwa. W ciągu dziesięciu lat stan zdrowia populacji naszego kraju znacznie się pogorszył. Według danych statystycznych co drugi zgon w Polsce był skutkiem chorób układu krążenia [2].

Właściwe nawyki rekreacyjne, uświadomienie potrzeby ruchu i wypoczynku mają zasadniczy wpływ na stan zdrowia nie tylko jednostek, ale całych grup społecznych, pełniąc zarówno rolę profilaktyczną, jak i terapeutyczną.

Aktywność ruchowa jest jedną z podstawowych potrzeb biologicznych, a zatem elementarną podstawą zdrowia. Człowiek mało sprawny fizycznie nie jest zdolny do pełnienia wielu ról społecznych [3]. Mając na uwadze ogromną rolę profilaktyki w walce z chorobami cywilizacyjnymi, jednym z najważniejszych celów powinno być zwiększenie aktywności fizycznej całego społeczeństwa. Ważne jest, aby wysiłek fizyczny był podejmowany regularnie i stał się trwałym elementem życia.

Wyznacznikiem aktywności fizycznej jest sprawność fizyczna. Zależy ona w dużej mierze od sprawności narządu ruchu, a o jej poziomie decydują mechanizmy nerwowe, uzdolnienia ruchowe i umiejętności nabyte podczas ćwiczeń [2].

W pracy fizjoterapeuty, rola sprawności fizycznej nabiera szczególnego znaczenia. Istnieje konieczność ciągłego podnoszenia i utrzymywania swojej sprawności fizycznej tak, by móc demonstrować i przeprowadzać niezbędne ćwiczenia w leczniczym usprawnianiu. W działaniach profilaktycznych na rzecz zdrowia największe efekty może przynieść przykład fizjoterapeuty cieszącego się wysoką sprawnością fizyczną i prowadzącego zdrowy styl życia.

Przeciętny, a nawet niski poziom ogólnej sprawności fizycznej studentów kierunku Fizjoterapia [4] może zatem zastanawiać i wydaje się zasadnym znalezienie przyczyn takiej sytuacji. Celem poniższej pracy była ocena czynników warunkujących podejmowanie aktywności ruchowej oraz sposobów spędzania czasu wolnego przez studentów kierunku Fizjoterapia.

Materiał i metody badań

Badaniami objęto studentów czwartego semestru, Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii Wydziału Zamiejscowego w Szczecinie, studiujących w trybie studiów stacjonarnych i niestacjonarnych na kierunku fizjoterapia.

W celu poznania motywów podejmowania aktywności fizycznej oraz sposobów spędzania czasu wolnego przez studentów, przeprowadzono sondaż diagnostyczny przy udziale kwestionariusza ankiety. Respondentów poinformowano o celu ankiety oraz proszono o rzetelne i dokładne jej wypełnienie. Ankieta zawierała zarówno pytania zamknięte, jak i półotwarte. Wypełnienie jej było dobrowolne.

Łącznie przebadano 71 osób, w tym 33 studiujące w trybie dziennym oraz 38 osób uczących się w trybie zaocznym. Kwestionariusz ankiety zawierał informacje dotyczące cech społeczno-demograficznych respondentów, a także sposobu oraz częstotliwości spędzania czasu wolnego w sposób aktywny. Zebrane kwestionariusze ankiety poddano analizie statystycznej.

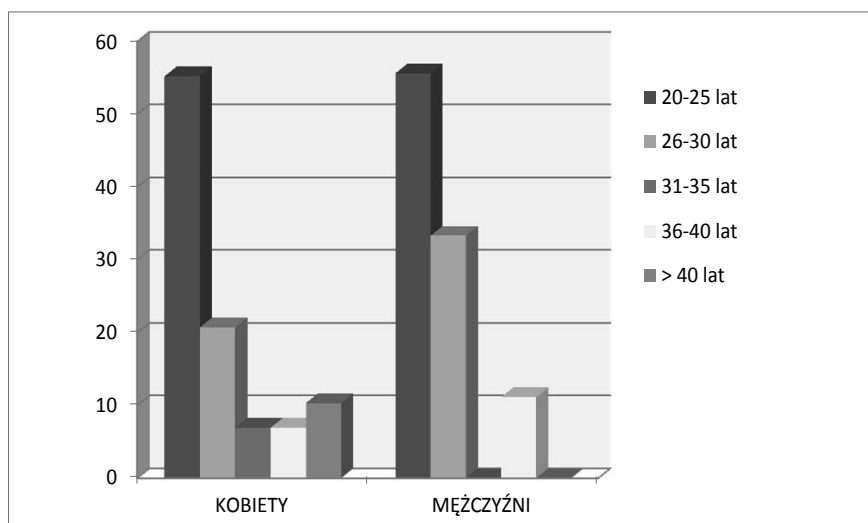
Wyniki badań oraz dyskusja

Wyniki badań ankietowych zostały przedstawione w tabelach 1, 2 i 3. Obie grupy respondentów były zbliżone do siebie pod względem liczebności, ze znaczną przewagą kobiet w obu przypadkach (75,8% i 76,3% - tabela 1). Grupa studentów stacjonarnych reprezentowana była przez osoby w tym samym wieku, w przedziale od 20 do 25 roku życia. Natomiast wśród słuchaczy zaocznych, struktura wieku była zróżnicowana, widoczna szczególnie u kobiet (ryc.1) Podobnie jak wśród studentów dziennych przeważały osoby młode do 25 lat i te stanowiły powyżej 55% (55,2% u kobiet i 55,6% u mężczyzn). Drugą, najbardziej liczebną grupę stanowili respondenci w wieku do 30 lat i stanowili 23,7%. Pozostali badani byli starsi, od 31 do ponad 40 roku życia.

Tab.1. Wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród studentów kierunku Fizjoterapia studiów stacjonarnych i niestacjonarnych (n – liczba osób) – charakterystyka grupy badanej

Lp	Zadane pytanie w ankiecie	Odpowiedzi	Studia stacjonarne						Studia niestacjonarne						
			Kobiety		Mężczyźni		Razem		Kobiety		Mężczyźni		Razem		
			[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1.	Płeć	Mężczyzna	-	-	100	8	24,2	8	-	-	100	9	23,7	9	
		Kobieta	100	25	-	-	75,8	25	100	29	-	-	76,3	29	
2.	Wiek	20-25 lat	100	25	-	8	100	33	55,2	16	55,6	5	55,3	21	
		26-30 lat	-	-	-	-	-	-	20,7	6	33,3	3	23,7	9	
		31-35 lat	-	-	-	-	-	-	6,9	2	-	-	5,3	2	
		36-40 lat	-	-	-	-	-	-	6,9	2	11,1	1	7,9	3	
		powyżej 40 lat	-	-	-	-	-	-	10,3	3	-	-	7,9	3	
3.	Określ swoją sytuację materialną	zła	-	-	-	-	-	-	3,4	1	-	-	2,6	1	
		przeciętna	16	4	-	-	12,1	4	34,5	10	22,2	2	31,6	12	
		dobra	68	17	75	6	69,7	23	48,3	14	77,8	7	55,3	21	
		bardzo dobra	16	4	25	2	18,2	6	13,8	4	-	-	10,5	4	
4.	Czy oprócz studiów podejmujesz dodatkowe zajęcia?	Studia na innym kierunku	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Praca	40	10	12,5	1	33,3	11	86,2	25	100	9	89,5	34	
		Obowiązki związane z założeniem rodziny	-	-	-	-	-	-	-	10,3	3	-	-	7,9	3
		Uprawianie sportu wyczynowo	16	4	75	6	30,3	10	-	-	22,2	2	5,3	2	

Znaczna część ankietowanych to przede wszystkim osoby określające swoją sytuację materialną jako dobrą - 62% wszystkich badanych, chociaż wśród studentów niestacjonarnych sporą grupę stanowią też osoby z przeciętnymi możliwościami finansowymi – 31,6%, a 22,5% wśród wszystkich badanych. Tylko jedna osoba oceniła swoją sytuację materialną jako złą, a 10 jako bardzo dobrą. Jako powód niepodjęcia aktywności ruchowej, brak wystarczających środków finansowych, wskazało jedynie 3 osoby (tabela 2).



Ryc. 1. Struktura wieku wśród studentów i studentek fizjoterapii studiów niestacjonarnych

Badani to przede wszystkim osoby aktywne zawodowo (63,4%), choć większość z nich, co jest zrozumiałe, stanowią studenci zaoczeni – prawie 90% spośród nich. W połowie przypadków jest to praca związana z obranym kierunkiem studiów. Wśród osób studiujących w trybie niestacjonarnym są trzy osoby, które swój czas poświęcają również obowiązkom związanym z założeniem rodziny. 16,9% studentów deklaruje, iż uprawia sport wyczynowo. W zdecydowanej większości są to uczący się w trybie dziennym. Wśród respondentów nie ma osób, które studiowałyby równolegle na innym kierunku. Materiał badawczy stanowią więc osoby o dość dobrej kondycji finansowej, jednak które w większości przypadków, posiadają dość mało czasu wolnego. Wypełniony jest on przede wszystkim pracą, nauką, obowiązkami domowymi i treningami. I to właśnie nadmiar obowiązków był najczęściej wymienianym powodem niepodjęcia aktywności ruchowej lub zbyt niskiej jej częstotliwości (73,2%). Wśród pań odsetek był jeszcze wyższy

Tab. 2. Wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród studentów kierunku fizjoterapii studiów stacjonarnych i niestacjonarnych (n – liczba osób) – informacje dotyczące sposobu spędzania czasu wolnego i motywów podejmowania aktywności fizycznej

Lp	Zadane pytanie w ankiecie	Odpowiedzi	Studia stacjonarne						Studia niestacjonarne					
			Kobiety		Mężczyźni		Razem		Kobiety		Mężczyźni		Razem	
			[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	W jaki sposób najchętniej spędzasz czas wolny		20	5	12,5	1	18,2	6	24,1	7	11,1	1	21,1	8
	oglądam telewizję		36	9	37,5	3	36,4	12	34,5	10	33,3	3	34,2	13
	korzystam z komputera		40	10	12,5	1	33,3	11	44,8	13	33,3	3	42,1	16
	czytam		60	15	75	6	63,6	21	65,5	19	55,6	5	63,2	24
	spotykam się ze znajomymi		44	11	62,5	5	48,5	16	51,7	15	66,7	6	55,3	21
	aktywny wypoczynek		-	-	-	-	-	-	20,7	6	-	-	15,8	6
	inne		12	3	62,5	5	24,2	8	10,3	3	44,4	4	18,4	7
2.	Ile razy w tygodniu podejmujesz aktywność fizyczną, trwającą przynajmniej pół godziny?		36	9	25	2	33,3	11	24,1	7	22,2	2	23,7	9
	3 razy w tygodniu		24	6	-	-	18,2	6	20,7	6	22,2	2	21,1	8
	2 razy w tygodniu		-	-	12,5	1	3	1	3,4	1	-	-	2,6	1
	1 raz w tygodniu		16	4	-	-	12,1	4	31	9	11,1	1	26,3	10
	rzadko		12	3	-	-	9,1	3	6,9	2	-	-	5,3	2
	wcale		80	20	37,5	3	69,7	23	82,8	24	55,6	5	46,3	29
3.	Powody niepodjęcia, lub niepodjęcia, lub zbytniej małą częstotliwością aktywności ruchowej?		28	7	25	2	27,3	9	65,5	19	22,2	2	55,3	21
	nadmiar obowiązków - brak czasu		32	8	25	2	30,3	10	24,1	7	22,2	2	23,7	9
	zbyt małą częstotliwością aktywności ruchowej?		4	1	-	-	3	1	10,3	3	-	-	7,9	3
	niski poziom sprawności fizycznej		4	1	-	-	3	1	3,4	1	11,1	1	5,3	2
	preferowanie biernego wypoczynku		20	5	37,5	3	24,2	8	10,3	3	-	-	7,9	3
	zły stan zdrowia		20	5	37,5	3	24,2	8	10,3	3	-	-	7,9	3

i wynosił 81,5% (tabela 2). 65,5% kobiet studiujących zaocznie podkreślało wagę zmęczenia, które utrudniało im w stopniu znacznym, lub nawet uniemożliwiało regularne uczestniczenie w zajęciach sportowych. Studentkiienne oraz studenci obu form studiów jako przyczynę uchylania się od ćwiczeń obok zmęczenia wymieniali również lenistwo i to aż 19 osób przyznało się do tej słabości. Zbyt niski poziom sprawności fizycznej, przeciwwskazania zdrowotne czy słaby dostęp do obiektów sportowo-rekreacyjnych nie stanowiły zbyt częstego problemu, który ograniczałby możliwości korzystania z dobrodziejstw jakie niesie ze sobą ruch.

30% badanych, wyraziło opinię, iż lubią spędzać swój czas wolny korzystając z komputera lub czytając książki. Do miłośników lektury nie należą jedynie panowie ze studiów stacjonarnych. Satysfakcjonującym wydaje się to, iż jedynie jednostki chętnie spędzają czas przed telewizorem (tabela 2).

Najczęściej lubią spędzać swój czas wolny wśród najbliższych i znajomych. Ponad 63% z nich uważa spotkania towarzyskie jako najatrakcyjniejszą formę wypoczynku. Zadawalającym wydaje się fakt, iż jako kolejną najchętniej stosowaną formą wypoczynku jest aktywny wypoczynek jaki niesie ze sobą sport, rekreacja i turystyka (48,5% wśród studentów stacjonarnych i 55,3% wśród studentów zaocznych).

Optymistyczna może być również częstotliwość z jaką respondenci najczęściej podejmują aktywność fizyczną trwającą przynajmniej pół godziny. U pań wynosi ona 3 lub 2 razy w tygodniu (odpowiednio 36 i 24% dla studentek stacjonarnych i 24,1 i 20,7% dla studentek niestacjonarnych), u panów codziennie (62,5% studenci dzienni i 44,4% studenci zaoczeni). Dość liczną grupę studentów niestacjonarnych stanowią osoby, które, podobnie jak panie, uczestniczą w zajęciach sportowych 3 lub 2 razy tygodniowo. Niestety wśród przyszłych fizjoterapeutów są i tacy, a właściwie takie, bo dotyczy to głównie kobiet, które rzadko lub wcale nie biorą udziału w zajęciach sportowych czy choćby rekreacyjnych. Grupę tą stanowi 19 osób: 7 studentek stacjonarnych i 11 niestacjonarnych oraz jeden mężczyzna.

Analiza zebranego materiału nie pozwoliła wyróżnić jednoznacznych preferencji co do wyboru formy zajęć sportowo-rekreacyjnych. Kobiety wskazały jednakowo na formę indywidualną, jak i grupową zajęć, jako na tę, w której chętniej biorą udział. Wśród mężczyzn zarysowała się pewna tendencja. Studenci stacjonarni zdecydowanie (75%) wybierają formę zorganizowaną, a niestacjonarni indywidualną (66,7%) jako bardziej atrakcyjną.

Do najczęściej wykorzystywanych form aktywności ruchowej i to zarówno uczących się w trybie stacjonarnym jak i niestacjonarnym, możemy zaliczyć zajęcia w klubach fitness oraz na siłowni. Te drugie szczególnie chętnie wybierane przez męską część ankietowanych. Wśród studiujących zaocznie jednakową

popularnością cieszy się jazda na rowerze (60,5%). U pań, możliwość korzystania z uroków towarzyszących jeździe na rowerze (62,1%) przewyższa nawet zajęcia zorganizowane w klubach (51,7%). Dość dużą popularnością cieszy się także bieganie, ale zdecydowanie bardziej wśród uczących się w dni powszednie (42,4%), niż tych którzy uczą się w weekendy (26,3%).

Prawie połowa z badanych pań (48% i 44,8%) chętnie korzysta z uroków jakie niesie ze sobą intensywny spacer. Daje on możliwość wykonywania go w towarzystwie najbliższych, równocześnie korzystając z walorów jakie niesie ze sobą aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. U panów ta forma, prawdopodobnie ze względu na niską intensywność, nie cieszy się zbyt dużym powodzeniem (1 osoba).

Do form aktywności ruchowej z jakich najrzadziej korzystają badani respondenci należą gry zespołowe oraz pływanie. Być może powodem takiej sytuacji są pewne ograniczenia czasowe, jak i finansowe. Również niewielki odsetek badanych (7 osób) deklaruowało chętny udział w aktywności sezonowej takiej jak rolki, łyżwy czy też jazda na nartach.

Do najczęstszych powodów, dla których respondenci podejmowali aktywność ruchową należą: dobre samopoczucie oraz chęć utrzymania lub przywrócenia prawidłowej masy ciała (powyżej 50% badanych). Prawie połowa ankietowanych studentów uważa ruch za wspaniałą okazję do poprawy swojej sprawności fizycznej. Waga tego czynnika zwiększa się nieznacznie wśród osób studiujących w trybie niestacjonarnym z 42,4% do 52,6%.

Pesymistycznym może wydawać się fakt niskiej świadomości roli ruchu w profilaktyce prozdrowotnej. Jedynie co czwarty badany zdobywający wykształcenie na studiach dziennych podejmuje wysiłek fizyczny w celu poprawy stanu zdrowia i ogólnej wydolności organizmu. Wskaźnik ten zdecydowanie rośnie wraz ze wzrostem doświadczenia, zarówno tego życiowego, jak i zawodowego. Średnia wieku studentów zaocznych jest wyższa, a blisko 90% z nich podejmuje pracę zawodową w połowie przypadków związaną z fizjoterapią.

Kobiety rzadziej podchodzą do wysiłku fizycznego entuzjastycznie. Dwanaście z nich deklaruje, iż aktywność ruchową traktują jako obowiązek i raczej niechętnie uczestniczą w zajęciach sportowych. Stanowią one 16,9% badanych, a pozostali respondenci (około 83%) należą do zdecydowanych zwolenników ruchu lub podejmują go raczej chętnie.

Zależności pomiędzy sprawnością fizyczną badanych a zajęciami programowymi na studiach oraz zawodem fizjoterapeuty przedstawione zostały w tabeli 3.

Samoocena dotycząca poziomu sprawności fizycznej badanych kobiet jest niższa niż przeciwnej płci. I tak studentki stacjonarne najczęściej określały siebie jako osoby sprawne (48%), a studenci jako osoby bardzo sprawne fizycznie (62,5%).

Tab. 3. Wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród studentów kierunku fizjoterapii studiów stacjonarnych i niestacjonarnych (n – liczba osób) – informacje dotyczące sprawności fizycznej i wpływu zajęć programowych

Lp	Zadane pytanie w ankiecie	Odpowiedzi						Studia stacjonarne						Studia niestacjonarne										
		Kobiety		Mężczyźni		Razem		Kobiety		Mężczyźni		Razem		Kobiety		Mężczyźni		Razem						
		[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n	[%]	n					
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1.	Czy uważasz, że jesteś osobą sprawną fizycznie?	48	12	37,5	3	45,5	15	34,5	10	66,7	6	42,1	16	32	8	-	24,2	8	51,7	15	22,2	2	44,7	17
		8	2	-	-	6,1	2	6,9	2	-	-	5,3	2	8	2	-	6,1	2	6,9	2	-	-	5,3	2
2.	Czy uważasz, że w zawodzie fizjoterapeuty wysoki poziom sprawności fizycznej jest ważny i niezbędny?	60	15	62,5	5	60,6	20	82,8	24	55,6	5	76,3	29	36	9	37,5	36,4	12	17,2	5	44,4	4	23,7	9
		4	1	-	-	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Czy zajęcia ruchowe objęte obowiązkowym programem studiów są prowadzone w sposób atrakcyjny i w wystarczającym wymiarze godzin?	80	20	87,5	7	81,8	27	96,6	28	66,7	6	89,5	34	20	5	12,5	18,2	6	3,4	1	33,3	3	10,5	4
		84	21	37,5	3	72,7	24	79,3	23	33,3	3	68,4	26	16	4	62,5	27,3	9	20,7	6	66,7	6	31,6	12
4.	W jakim stopniu zajęcia na uczelni mogą wpłynąć na przygotowanie do pracy w zawodzie?	32	8	25	2	30,3	10	48,3	14	11,1	1	39,5	15	64	16	75	66,7	22	48,3	14	44,4	4	47,4	18
		4	1	-	-	3	1	3,4	1	3,4	1	10,5	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Podobnie panie uczące się w trybie zaocznym, odczuwają pewne braki w poziomie umiejętności i możliwości sprawnościowych, oceniając siebie jako osoby o przeciętnej sprawności (51,7%), a panowie z tej samej grupy, nieco optymistycznie, jako osoby sprawne (66,7%). Tylko 4 osoby: 2 studentki ze studiów stacjonarnych i 2 z niestacjonarnych, uważają, że ich możliwości sprawnościowe są poniżej przeciętnej, co w zawodzie fizjoterapeuty wydaje się być dość dużym problemem. Nawet sami respondenci, prawie w stu procentach byli zgodni, że w zawodzie fizjoterapeuty wysoki poziom sprawności fizycznej jest ważny i niezbędny. 49 osób z siedemdziesięciu jeden uznało ten czynnik jako bardzo ważny, a 21 respondentów jako ważny, ale w umiarkowanym stopniu. Cieszy fakt, iż tak jednoznacznie określili swój stosunek do sprawności i potrzeb jakie wiążą się z zawodem, który pragną wykonywać w przyszłości. 35,2% wyraziło opinię, iż programowe zajęcia na uczelni przygotowują ich w dużym stopniu do wykonywania zawodu fizjoterapeuty, a 30 kobiet oraz 10 mężczyzn, którzy stanowili 56,3% badanych, w średnim. Atrakcyjność tych zajęć, zdecydowana większość studentów (85,9%) ocenia wysoko i uważa iż są one w wystarczającym wymiarze godzin.

Duża świadomość ankietowanych dotycząca wymogów związanych z wybranym zawodem, potrzeba ciągłego dbania o sprawność fizyczną implikuje konieczność podejmowania aktywności ruchowej poza planowymi zajęciami na uczelni. One bowiem, winny skupiać się przede wszystkim na przygotowaniu kierunkowym swoich słuchaczy. Istnieje zatem konieczność odpowiedniego motywowania podopiecznych do działań skierowanych w celu dbałości o poziom sprawności fizycznej oraz szeroko rozumianą edukację zdrowotną. Nieocenioną rolę w zwiększeniu aktywności fizycznej naszego społeczeństwa ma na pewno wyrabianie potrzeby ruchu już od najmłodszych lat.

Zmieniające się warunki życia stwarzają coraz to inne potrzeby wobec aktywności ruchowej i dbałości o zdrowie. Według T. Williamsa edukacja zdrowotna to proces, w którym ludzie mogą dbać o swoje zdrowie oraz o zdrowie społeczności, w której żyją [5]. Rola fizjoterapeuty może być tutaj ogromna.

Nową koncepcję tej edukacji przedstawił B.B. Jensen, który istotę koncentruje na rozwijaniu w człowieku chęci i zdolności do działania, tzn. wiedzy i umiejętności [6]. W opinii M. Demela wychowanie zdrowotne jest „integralną częścią składową kształtowania się pełnej osobowości oraz istotnym elementem fachowego przygotowania w wielu dziedzinach pracy ludzkiej” [7].

Wyniki badań prowadzonych w Europie wykazują spadek uczestnictwa młodzieży w różnych formach aktywności ruchowej. 2/3 młodzieży nie osiąga zalecanego poziomu aktywności fizycznej, a w grupie ryzyka z powodu niedoboru ruchu znajdują się przede wszystkim dziewczęta [8].

Wydaje się więc właściwa ocena ankietowanych studentów. Podkreślali oni rolę sprawności fizycznej, jako czynnika niezbędnego nie tylko w pracy

fizjoterapeuty, ale również jako działanie prozdrowotne i profilaktyczne każdego z nas. Badani będą należeć do grupy zawodowej, która winna wywierać szczególny wpływ na kształtowanie postaw wobec aktywności ruchowej i zdrowego trybu życia. Świadomość oraz potrzeba tych młodych ludzi w zakresie profilaktyki prozdrowotnej może napawać optymizmem, gdyż to oni będą w głównej mierze stanowić grono osób przekazujące wzorce zachowań innym. Mają możliwość stwarzać dogodne warunki do kształtowania postaw wobec aktywności ruchowej poprzez własną postawę, przykład, proponowanie i propagowanie zdrowego stylu życia oraz różnych form aktywnego wypoczynku i usprawniania leczniczego.

Wnioski

1. Przeprowadzone badania ukazują współczesnego studenta/studentkę jako osobę obciążoną nie tylko czynnościami związanymi z nauką, ale człowieka aktywnego zawodowo. Szczególnie kobiety, jako główną przyczynę niepodjęcia lub zbyt rzadkiego podejmowania aktywności ruchowej podają brak czasu (ok. 80% z nich), a prawie połowa wszystkich respondentów - zmęczenie.
2. Zadawalającym wydaje się fakt, iż czas wolny od obowiązków większość ankietowanych spędza aktywnie. Prawie 70% z nich, niezależnie od trybu studiów, podejmuje aktywność ruchową przynajmniej dwa razy w tygodniu. Jednak, 26,8% studentów fizjoterapii podejmuje aktywność ruchową sporadycznie, albo wcale. Zwiększenie świadomości w zakresie dbałości o zdrowie i wynikających z tego korzyści wydaje się w tym przypadku bardzo ważne.
3. Do najczęściej wykorzystywanych form aktywności ruchowej przez badanych możemy zaliczyć zajęcia w fitness klubach i siłowniach oraz jazdę na rowerze, a wśród pań dodatkowo spacer, który daje możliwość przebywania na świeżym powietrzu.
4. Zapotrzebowanie na ruch u fizjoterapeutów powinno być czymś naturalnym. Istnieje więc konieczność wykształcenia nawyków systematycznego uczestnictwa w różnych formach zajęć ruchowych, a jedynie osiem spośród 33 badanych uczących się w trybie studiów stacjonarnych, podejmuje wysiłek fizyczny w celu profilaktycznym, troszcząc się o swój stan zdrowia. Świadomość ta jest zdecydowanie większa wśród studentów studiów zaocznych (55%).

Bibliografia:

1. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W.: Czas wolny uczniów od nauki a ich uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych sportowo-rekreacyjno-turystycznych. W: Kultura fizyczna i turystyka. Zagadnienia teoretyczne i badania empiryczne (red. W. Siwiński). Polski Dom Wydawniczy „Ławica”, Poznań 2001.

2. Sygit M., Sygit K.: Wychowanie zdrowotne. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2008.
3. Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część I. Wydawnictwo uczelniane AWF Gdańsk, Gdańsk 1995.
4. Wesołowska J.: Możliwości sprawnościowe studentek i studentów kierunku fizjoterapii. WSEiT, Poznań 2016.
5. Dudkiewicz K.: Edukacja zdrowotna. *Życie Szkoły* 2004; 2, 67.
6. Woynarowska B.: Program edukacji zdrowotnej w szkole. Wypisy z wychowania zdrowotnego, cz.I, Wybór i opracowanie W: Wrona-Wolny, B. Makowska, Kraków 2000, 193-194.
7. Demel M.: O wychowaniu zdrowotnym. PZWS, Warszawa 1968; 55.
8. Janeczek E.: Aktywność fizyczna dzieci z regionu konińskiego na tle badań w innych krajach Europy. Rola aktywności ruchowej w procesie rozwoju sprawności psychofizycznej i promocji zdrowia człowieka, Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii, Poznań 2008.

