

**dr Bożena Freund**  
e-mail: bozena.freund@uj.edu.pl

Uniwersytet Jagielloński  
Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej, Instytut Spraw Publicznych

## WPROWADZENIE

Uprawianie sportu jest ważne, ponieważ wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również psychiczne (Tsunoda, Kitano, Kai, Tsuji, Soma, Jindo, Okura, 2015; Vedøy, Anderssen, Tjomsland, Skulberg, Thurston, 2020; Wang, Mak, Fancourt, 2020). Dotychczasowe badania wykazały, że sport buduje charakter, przyczynia się do doskonalenia umiejętności społecznych (Castagna, de Sousa, Krustup, Kirkendall, 2018), poprawia zdolności poznawcze oraz zwiększa pewność siebie (Bean, Forneris, 2016; Haitao, Sbeih, Shibly, 2021). W szczególności poleca się sporty uprawiane na świeżym powietrzu (Anwar, Noor, Asrar-ul-Haq, 2023), ponieważ zmniejszają one objawy lękowe, stany depresyjne oraz poprawiają ogólne samopoczucie (Yazici, Gul, Yazici, Gul, 2016).

Zatem regularne uprawianie aktywności fizycznej przynosi szereg korzyści, zarówno na poziomie indywidualnym (np. niższe ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych (Stelmach, 2010), wydłużenie długości życia (Piotrowicz i in., 2008), lepsze samopoczucie fizyczne oraz psychiczne), jak i na poziomie społecznym (np. obniżenie ogólnych kosztów opieki zdrowotnej ze względu na lepszą formę i zdrowie społeczeństwa, rozwój rynku sportowego, zwiększenie integracji poszczególnych społeczności podczas sportów zespołowych) (Sojkin, Michalak, 2016), więc jest to kwestia istotna nie tylko z punktu widzenia zdrowia indywidualnego jednostek, ale i z perspektywy zdrowia publicznego.

W związku z tym **głównym celem badań jest odkrycie postaw Studentów i Studentek względem sportu.**

## METODOLOGIA

Utworzono własny formularz badawczy skierowany do **Studentów i Studentek studiów I i II stopnia**, uczęszczających na zajęcia autorki niniejszego posteru.

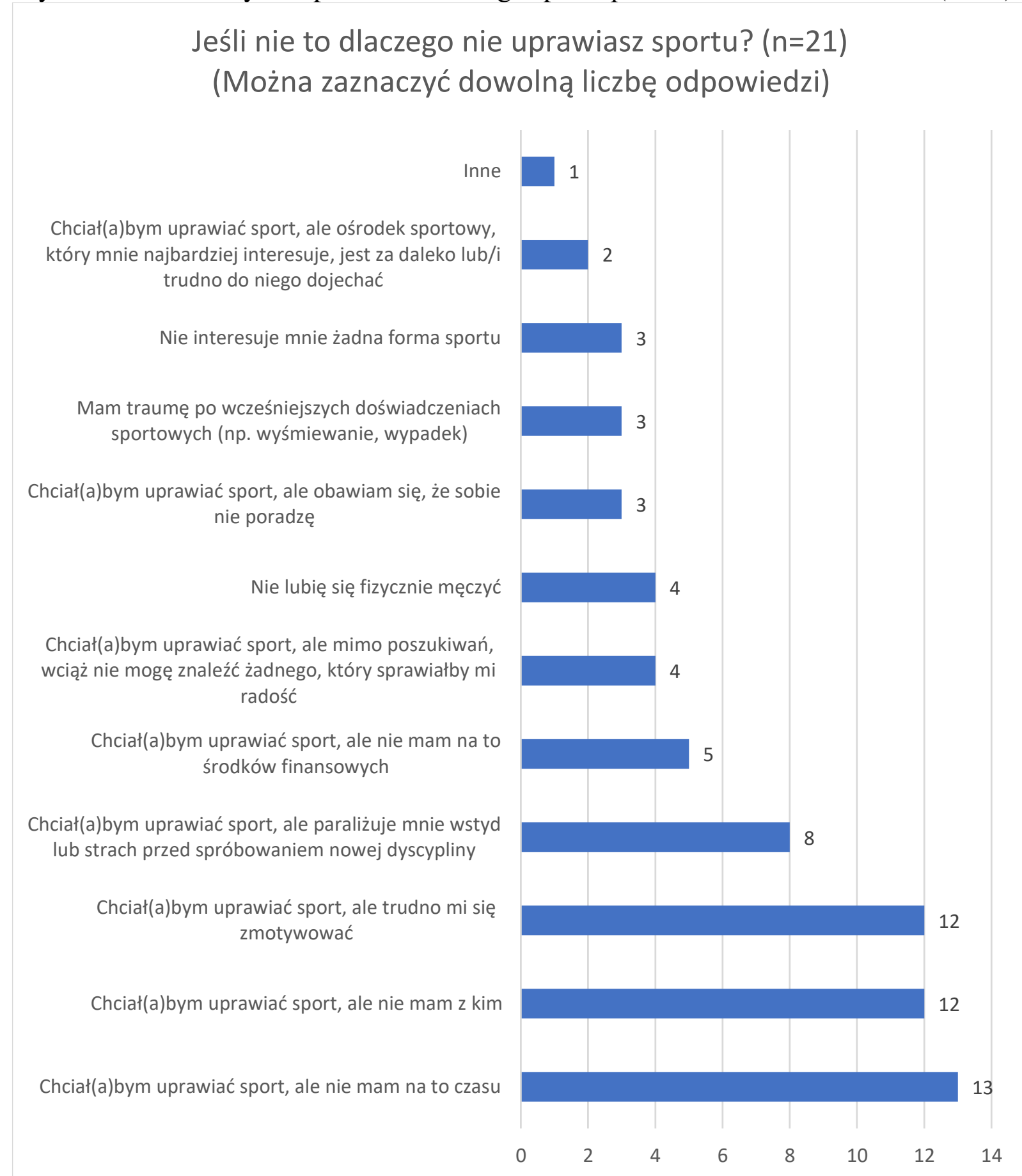
Wszystkie zanonimizowane odpowiedzi zebrano w **marcu 2023** za pośrednictwem elektronicznej wersji ankiety.

W badaniu wzięło udział łącznie **55 osób**, gdzie zdecydowaną większość stanowiły **kobiety (44/55)**.

Zakres wiekowy respondentów mieścił się w granicach od 18 do 26 lub więcej lat, natomiast najliczniejszą grupą były osoby **w wieku 22 lat (15/55)**.

## NIEUPRAWIAJĄCY SPORTU

Wykres nr 5. Powody nieuprawiania żadnego sportu przez Studentów i Studentki (n=21).



Źródło: opracowanie własne na podstawie zgromadzonego materiału badawczego.

Tabela nr 2. Potencjalne motywatory do uprawiania sportu przez obecnie nieaktywnych fizycznie Studentów i Studentki (n=21).

Liczba odpowiedzi	Jeśli nie uprawiasz żadnego sportu - co mogłoby Cię do tego zachęcić? (n=21)
<i>Uwaga: niektórzy Studenci podawali kilka czynników, dlatego jest ich więcej niż liczba respondentów</i>	
6	Niższe ceny w klubach sportowych / niższe ceny ekwipunku sportowego
6	Uprawianie sportu z kimś bliskim
4	Więcej czasu wolnego na uprawianie sportów
3	Zorganizowane zajęcia grupowe
3	Brak odpowiedzi
2	Treningi personalne / dobry trener
1	Słoneczna pogoda
1	Zajęcia próbne w klubach sportowych
1	Więcej prywatności w klubach sportowych
1	Szerzenie wiedzy na temat różnych sportów
1	Znalezienie sportowej pasji
1	Aktywność dostosowana do matki i dziecka

Źródło: opracowanie własne na podstawie zgromadzonego materiału badawczego.

## WYNIKI BADAŃ

## UPRAWIAJĄCY SPORT(Y)

Wykres nr 6. Częstotliwość uprawiania sportu przez obecnie aktywnych fizycznie Studentów i Studentki (n=34).



Źródło: opracowanie własne na podstawie zgromadzonego materiału badawczego.

Wykres nr 8. Motywatory skłaniające do uprawiania sportu przez obecnie aktywnych Studentów i Studentki (n=34).



Źródło: opracowanie własne na podstawie zgromadzonego materiału badawczego.

## GŁÓWNE WNIOSKI

- **Niestety około 38% badanych nie uprawia żadnego sportu**, co z perspektywy zdrowia publicznego powinno stanowić sygnał alarmowy.

+/- Ponad połowa z tych, którzy nie uprawiają obecnie żadnego sportu przyznaje, że chciałaby uprawiać jakąś aktywność, ale **brakuje im na to czasu, motywacji lub/i osoby, z którą mogłyby uprawiać aktywność fizyczną.**

+ **Motywatorami**, które mogłyby ich zachęcić do podjęcia aktywności fizycznej są przede wszystkim **niższe ceny w klubach sportowych.**

+ **Większość badanych uprawia obecnie przynajmniej jeden sport.**

- Niestety ponad połowa z nich podejmuje aktywność fizyczną **dość rzadko.**

+ Głównym motywatorem uprawiania sportu jest **dbałość o formę fizyczną, wydolność i siłę organizmu**, jak również **dbałość o zdrowie fizyczne** (świadomość prozdrowotnych właściwości sportu).