

Maria Makris, Monika Niewiadomska, Aleksandra Dulian  
Uniwersytet Szczeciński

## Aktywność turystyczno-rekreacyjna studentów szczecińskich uczelni

### Streszczenie

Aktywność turystyczno-rekreacyjna w dzisiejszych czasach jest bardzo istotnym elementem stylu życia. Jednak wraz z rozwojem cywilizacji, postępu techniki wzrasta odsetek osób preferujących bierny i konsumpcyjny styl życia, który nie tylko nie jest zgodny z ludzką naturą, ale wręcz hamuje prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny.

Celem badań było stwierdzenie, czy i w jakim stopniu aktywność rekreacyjno-turystyczna studentów szczecińskich uczelni różni się zarówno w zależności od typu uczelni i płci respondentów

Materiał badawczy stanowili studenci ostatnich lat Wydziału Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia (WKFiPZ) Uniwersytetu Szczecińskiego oraz studenci ostatnich lat kierunku Lekarskiego na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym (PUM). W badaniu wzięło udział 118 studentów obu płci: 51 z WKFiPZ i 67 z PUM. Jako metodę badawczą wybrano sondaż diagnostyczny – ankietę.

Analiza wyników wykazała, że studenci WKFiPZ przeznaczają znacznie więcej czasu na aktywność fizyczną. Badane kobiety i mężczyźni preferują podobne formy aktywności fizycznej. Do podejmowania ruchu skłaniają ich te same powody, jednak dla kobiet główną przeszkodą w prowadzeniu aktywnego stylu życia jest brak czasu, a dla mężczyzn brak chęci. Studenci obu uczelni najczęściej odpoczywają czynnie nad morzem, a wybierając miejsce wypoczynku głównie sugerują się ceną i jakością usług.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, turystyka, czas wolny.

**Kody JEL:** I12

### Wstęp

Wydaje się, że w dzisiejszych czasach większość czynności człowieka podporządkowanych jest walce o zdrowie. Każdego dnia poszerza on swoją wiedzę na temat czynników wpływających pozytywnie bądź negatywnie na stan zdrowia, jednocześnie decydując się wprowadzić część z nich na stałe do swojego życia.

Dynamiczny rozwój techniki urbanizacji we współczesnym świecie w istotny sposób oddziałuje na kondycję fizyczną społeczeństwa. Coraz większa świadomość prozdrowotna ludzi połączona z dostępem do obiektów sportowo-rekreacyjnych i szerokim wachlarzem usług biur podróży zachęca do uprawiania aktywności fizycznej i wyjazdów nawet tych krótkich weekendowych. Mimo to coraz więcej osób zdrowych, młodych, w pełni sił wybiera odpoczynek bierny przed komputerem czy telewizorem, ograniczając kontakty ze znajomymi tylko do roz-

mów telefonicznych lub przez portale społecznościowe (np. Facebook, Skype). Obecnie nie wychodząc z mieszkania jesteśmy w stanie załatwić wiele spraw, nawiązywać nowe znajomości, odkrywać świat, kształcić się i zajmować sportem, bazując na sprzęcie domowym. Dlatego też, wraz z rozwojem cywilizacji, postępu techniki wzrasta procent osób preferujących bierny i konsumpcyjny styl życia, który nie tylko nie jest zgodny z ludzką naturą, ale wręcz hamuje prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny (Nowak 2007; Winiarski 2011)

Patrząc na kierunek, w którym zmierza dzisiejsze społeczeństwo, promowanie aktywności fizycznej wydaje się być jednym z ważniejszych celów wychowania zdrowotnego i nowoczesnej strategii zdrowia publicznego (Lipowski 2005; Woynarowska 1993; 2011). Aktywność fizyczna w bardzo szerokim zakresie jest powiązana z turystyką. Wyjazdy turystyczne są dzisiaj dla większości ludzi, szczególnie młodych, bardzo istotnym elementem stylu życia, ważnym czynnikiem aktywizującym czas wolny jako formę wypoczynku, relaksu, poznania, zdobywania wiedzy, jak również regeneracji sił fizycznych i psychicznych (Kwilecka, Brożek 2007; Lubowiecki-Vikuk 2010; Winiarski 2011). Zaspokajają wiele potrzeb wewnętrznych, dostarczają solidnej dawki energii i pozytywnych emocji oraz pozwalają chwilowo oderwać się od codziennej rutyny. Cel wyjazdów turystycznych, ich czas trwania oraz rodzaj i częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej zmieniają się wraz z wiekiem.

Studenci to bardzo charakterystyczna grupa społeczna. Z jednej strony, często traktowani są jeszcze jako zdobywający wiedzę uczniowie, ale z drugiej są to już dorośli ludzie, świadomi otaczającego go świata i biorący odpowiedzialność za swoje postępowanie. Styl życia, przyzwyczajenia i zachowania młodzieży akademickiej w znacznym stopniu determinowane są przez ich uczelnię. Szkoły wyższe różnią się na wielu płaszczyznach. Każda z nich skupia się na innej dziedzinie wiedzy, wyznacza sobie konkretny cel i stawia swym studentom mniejsze lub większe wymagania. Studiowanie kierunku związanego czy to z promocją, czy z ratowaniem zdrowia umożliwia zdobycie znacznej ilości wiedzy z tego zakresu i późniejsze wykorzystywanie jej w życiu codziennym.

Celem badań było stwierdzenie, czy i w jakim stopniu aktywność rekreacyjno-turystyczna studentów szczecińskich uczelni różni się zarówno w zależności od typu uczelni jak i płci respondentów.

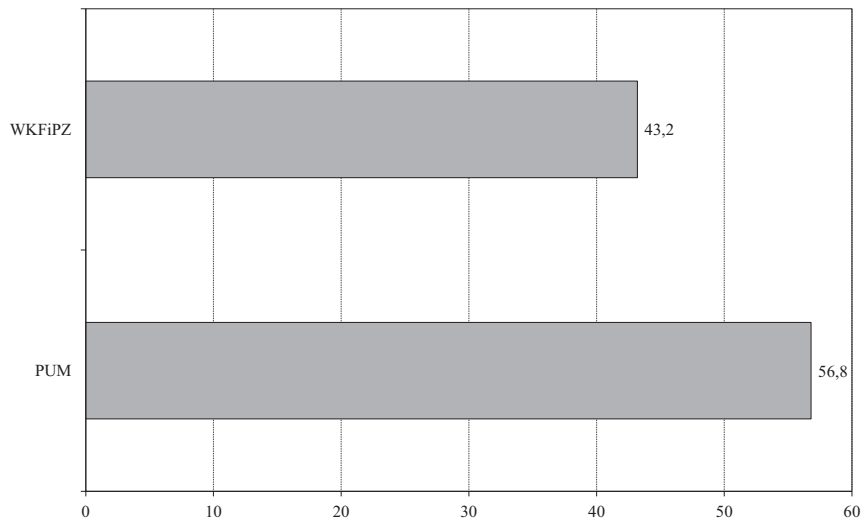
## Material i metoda badań

Badaniami objęto studentów ostatnich lat wydziału Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia Uniwersytetu Szczecińskiego oraz studentów ostatnich lat kierunku lekarskiego na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym. W badaniu wzięło udział 118 studentów obu płci: 51 z WKFIPZ i 67 z PUM. Badania przeprowadzono wiosną 2014 roku metodą sondażu diagnostycznego, posługując się ankietą opracowaną przez autorki niniejszej pracy. Kwestionariusz ankiety obejmował pytania związane z płcią i typem uczelni. Druga grupa pytań dotyczyła uprawiania sportu, częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej i jej rodzaju. Ostatnia grupa to pytania związane z aktywnością turystyczną badanych studentów.

Większość badanych to kobiety tj. 50,8%, odsetek mężczyzn wynosił 49,2%

**Wykres 1**

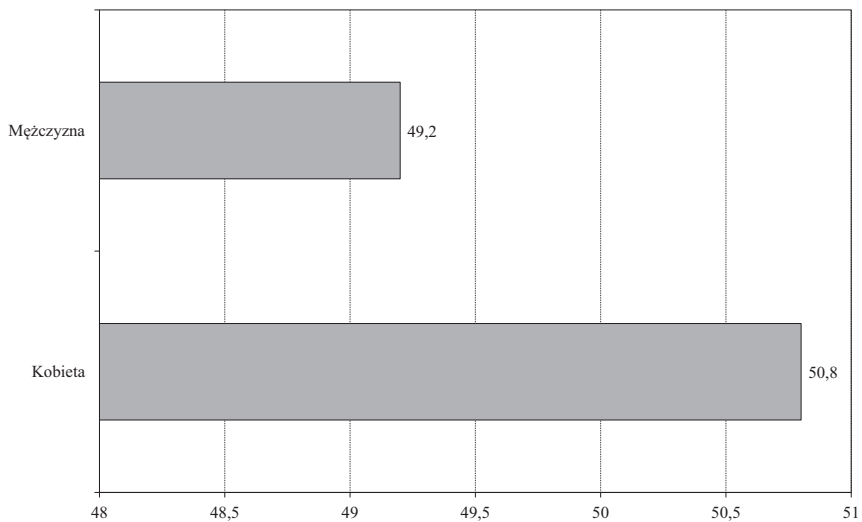
**Struktura badanych studentów wg wieku (w %)**



Źródło: opracowanie własne.

**Wykres 2**

**Struktura badanych studentów (w %)**



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wyniki badań

W pytaniu dotyczącym uprawiania sportu, dwie trzecie studentów PUM przyznaje się do preferowania jego rekreacyjnej formy, a w przypadku studentów WKFiPZ, na taką formę decyduje się o 9,4% mniej. Wyczynowo sport uprawiany jest (lub był) przez 41% respondentów z WKFiPZ i 27,3% z PUM. Żadnej formy sportu nie uprawia jedynie 4,5% osób z PUM (por. wykres 3).

To samo pytanie przeanalizowano przy uwzględnieniu płci respondentów. Zarówno większość mężczyzn (59,2%), jak i kobiet (67,8%) przyznaje się do rekreacyjnego uprawiania sportu. Mężczyźni (39,7%) częściej niż kobiety (28,8%) decydują się na uprawianie sportu wyczynowo. Niewielu ankietowanych obu płci (1,1% mężczyzn, 3,4% kobiet) odpowiedziało, że nie jest zainteresowanych uprawianiem sportu.

Ponad połowa studentów deklaruje codzienne uczestnictwo w aktywności fizycznej. Z wykresu 5 wynika, że są to głównie studenci WKFiPZ (32,2%). Studentów PUM podejmujących aktywność ruchową każdego dnia jest tylko 22,2%. Odsetek ćwiczących dwa, trzy razy w tygodniu wynosi 24,1% PUM i 27,5% WKFiPZ. Stosunkowo niewielki procent respondentów z obu uczelni (15,0% – PUM i 10,2% – WKFiPZ) jest aktywnych fizycznie raz, dwa razy w miesiącu.

Mężczyźni są bardziej aktywni ruchowo niż kobiety. Każdego dnia aktywność fizyczną podejmuje 32,2% z nich, a do takiej samej częstotliwości aktywności przyznaje się o 10% mniej kobiet. Również więcej mężczyzn ćwiczy dwa lub trzy razy w tygodniu. Jedna trzecia kobiet i 26,6% mężczyzn jest aktywnych ruchowo raz w tygodniu. Jeden, dwa razy w miesiącu aktywnych jest 15% kobiet i co dziesiąty mężczyzna, natomiast jeszcze rzadszą aktywność ruchową deklaruje tylko 6,4% studentek i 3,1% studentów (por. wykres 6).

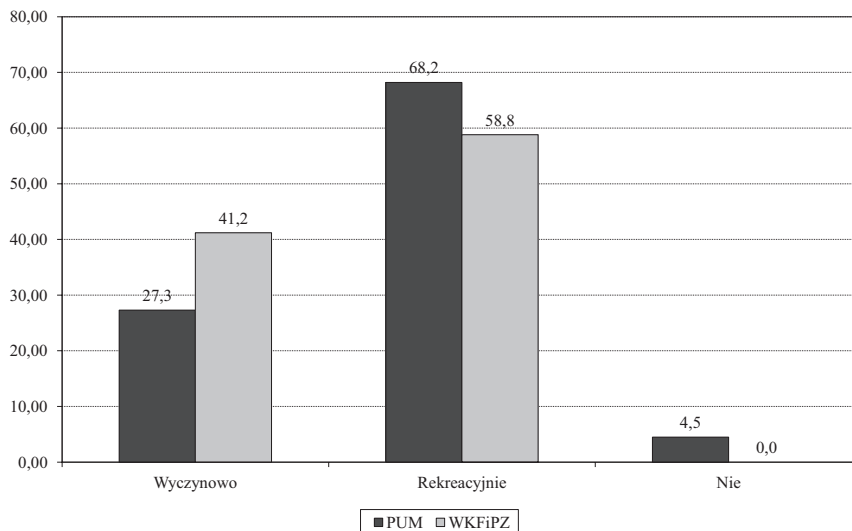
Na aktywność ruchową większość studentów PUM (60,6%) przeznaczają najczęściej jedną godzinę czasu wolnego, co dla studentów WKFiPZ wydaje się zbyt małą ilością, gdyż tak krótki czas aktywności zadeklarowało 27,5% ankietowanych. Z kolei ponad połowa studentów WKFiPZ (54,9%) poświęca 2-3 godziny czasu wolnego na aktywność fizyczną, co wśród respondentów z PUM występuje o połowę rzadziej (24,2%). Wśród ankietowanych z PUM, tylko 1,5% badanych przeznaczają jednorazowo ponad 3 godziny na aktywność ruchową, co z kolei jest możliwe dla 11,8% studentów WKFiPZ. Mniej niż 1 godzinę na ruch wykorzystuje 13,6% badanych z PUM i 5,9% ankietowanych z WKFiPZ (por. wykres 7).

Wykres 8 wskazuje, że kobiety preferują najczęściej 1-godzinną aktywność ruchową (55%), podczas gdy podobne preferencje przejawia jedna trzecia mężczyzn. Studenci przeznaczają na aktywność fizyczną przeważnie od 2-3 godziny (51,6%), a taką samą ilość czasu wykorzystuje na ruch 27,5% studentek.

Z wykresu 9 wynika, że najczęściej podejmowanymi przez studentów obu uczelni formami aktywności ruchowej są: bieganie (52,3% – PUM, 51% – WKFiPZ), spacer (55,2% – PUM, 41,2% – WKFiPZ) i siłownia (35,8% – PUM, 45,1% – WKFiPZ). Wśród studentów PUM i WKFiPZ popularnością cieszy się również jazda na rowerze (38,4% – PUM, 39,7% – WKFiPZ).

## Wykres 3

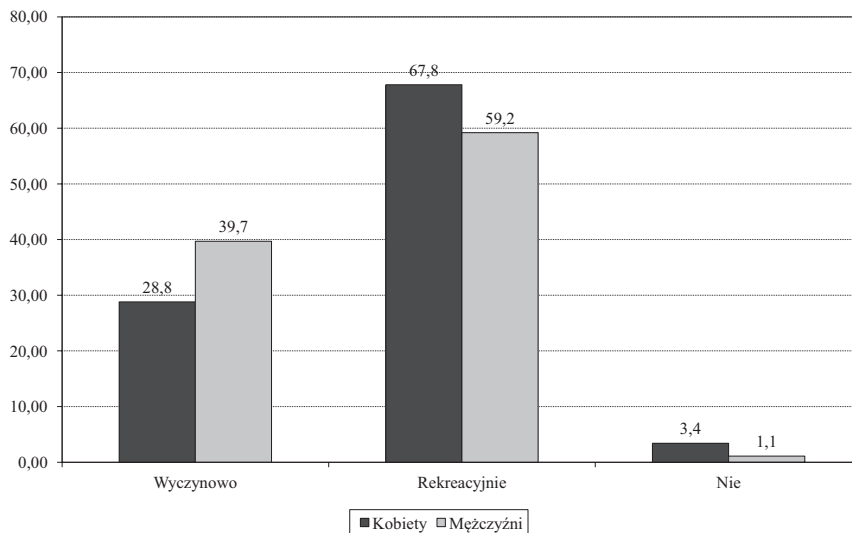
Odsetek badanych studentów uprawiających sport w każdej z uczelni (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 4

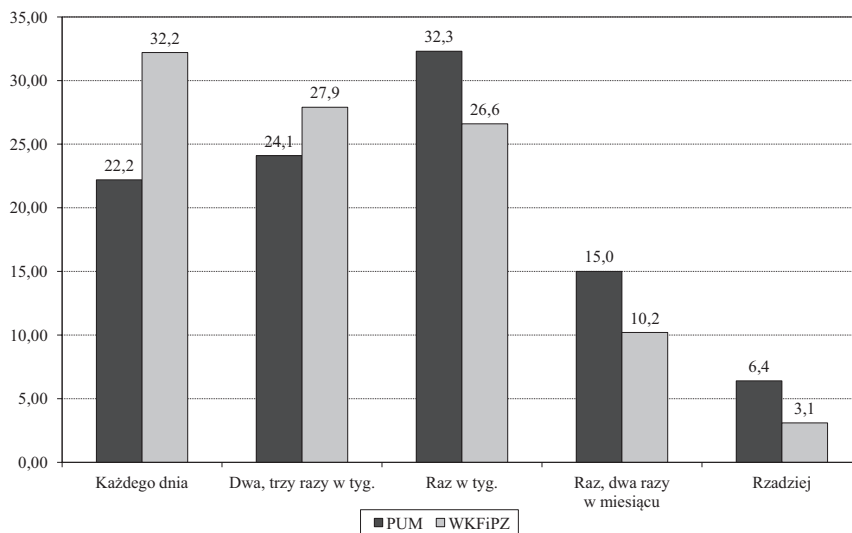
Odsetek badanych studentów uprawiających sport w zależności od płci (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 5

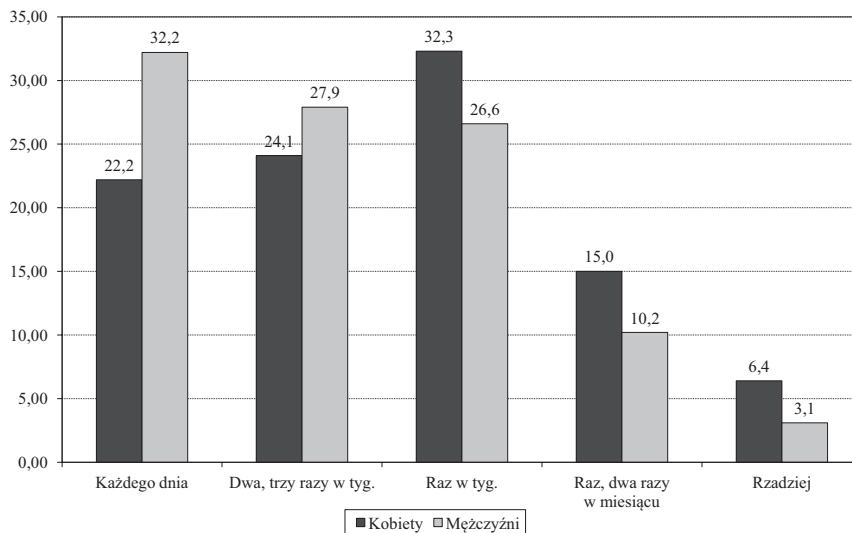
## Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od uczelni respondentów (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 6

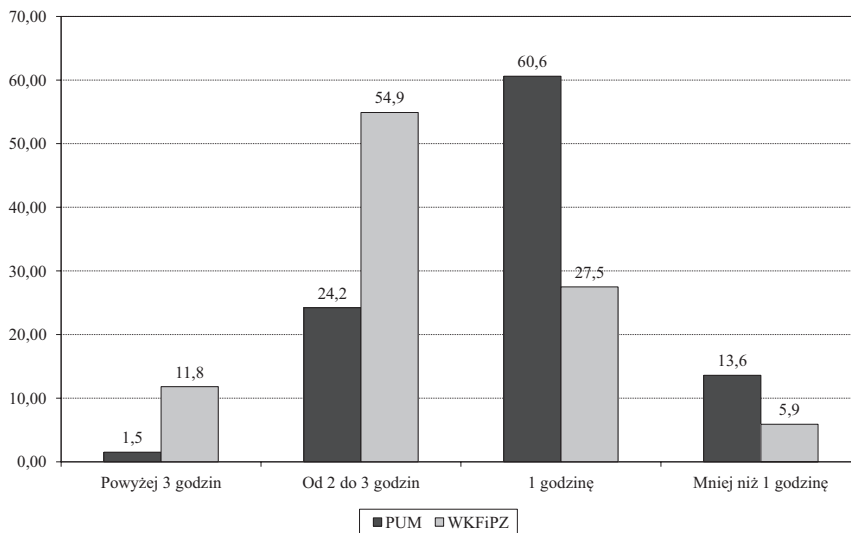
## Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej w zależności od płci respondentów (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 7

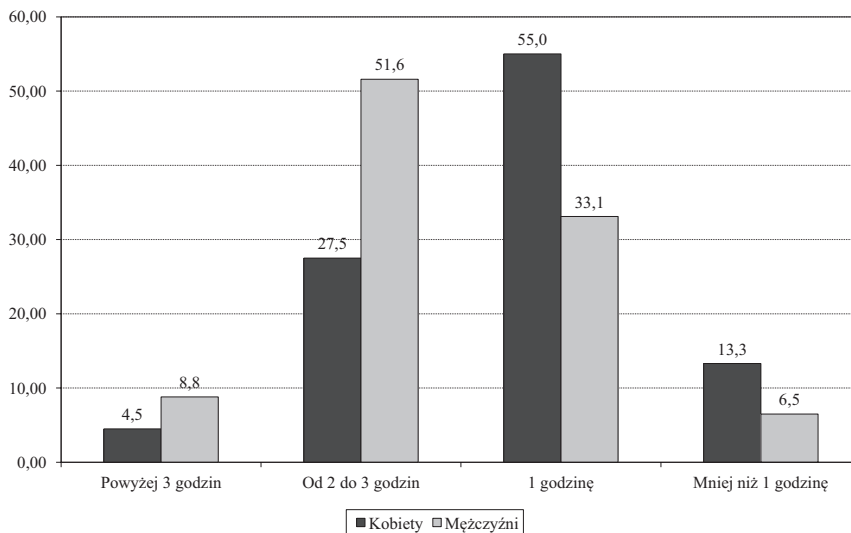
Ilość czasu wolnego przeznaczanego jednorazowo na aktywność ruchową przez respondentów w badanych uczelniach (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 8

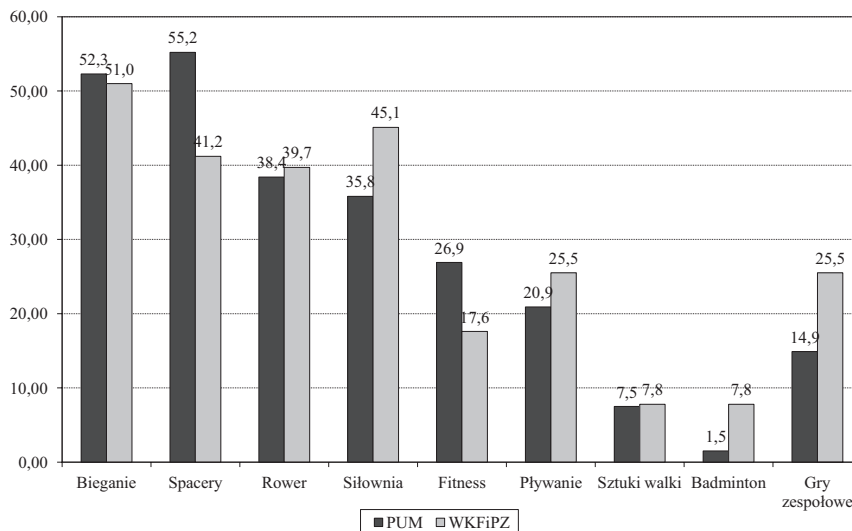
Ilość czasu jednorazowo przeznaczanego na aktywność ruchową w zależności od płci respondentów (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 9

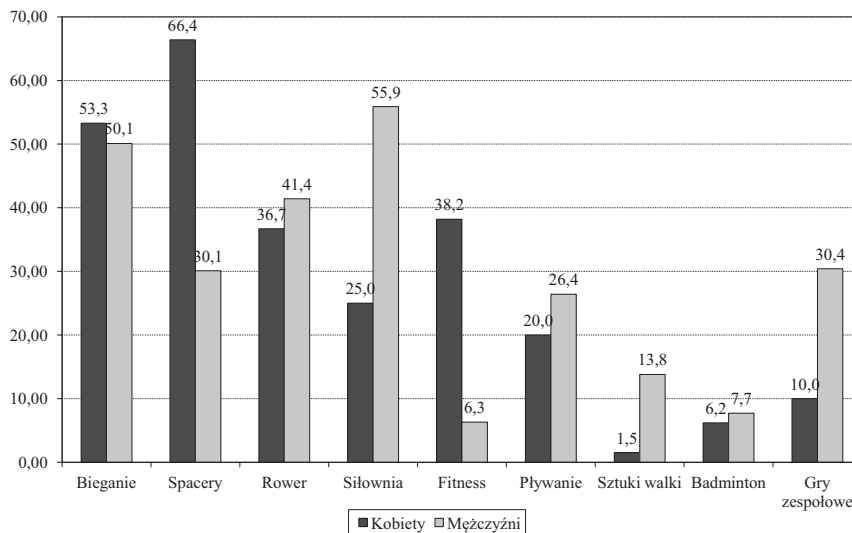
## Preferowane formy aktywności ruchowej respondentów w badanych uczelniach (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 10

## Preferowane formy aktywności ruchowej w zależności od płci respondentów (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.



Różnice w wyborze preferowanych form aktywności ruchowej przez przedstawicieli przeciwnych płci zobrazowano na wykresie 10. Wynika z niego, że kobiety najczęściej decydują się na spacer (66,4%), zajęcia fitness i aerobik (38,3%) oraz jazdę na rowerze (36,7%). Popularną formą aktywności dla obu płci jest bieganie (53,3% – kobiety i 50% – mężczyźni). Męska część badanych przyznała się do częstego korzystania z siłowni (55,9%), jazdy na rowerze (41,1%).

Głównym motywem podejmowania aktywności fizycznej przez studentów obu uczelni jest chęć poprawy kondycji (81,6% – PUM i 79,3% – WKFiPZ). Kolejnymi wymienionymi motywami uczestnictwa są przyjemność (55% PUM i 67,8% WKFiPZ) i dbanie o prawidłową masę ciała (69,7% – PUM i 45,2% – WKFiPZ). Najrzadziej wymienianą motywacją dla studentów WKFiPZ była chęć zrzucenia zbędnych kilogramów, a dla studentów PUM – kontakty towarzyskie (por. wykres 11).

Najistotniejszym powodem skłaniającym do ruchu zarówno kobiety, jak i mężczyźni jest poprawa kondycji (por. wykres 12). Dla dużej grupy kobiet (69,7%) również ważne jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Mężczyźni cenią sobie również przyjemność płynącą z ruchu (67,8%).

Jak widać na wykresie 13, najważniejszymi ograniczeniami w podejmowaniu aktywności ruchowej, według ankietowanych z PUM, są brak czasu wolnego (70,1%) oraz brak chęci (53,7%) i motywacji 40,3%. Jako główne powody rezygnowania z zajęć ruchowych studenci WKFiPZ podają kolejno brak motywacji (52,9%), brak chęci (51%) i brak czasu wolnego (45,1%), dodatkowo uwzględniając brak nawyków aktywnego spędzania czasu (35,3%), a dla około jednej czwartej badanych przeszkodą są również koszty finansowe.

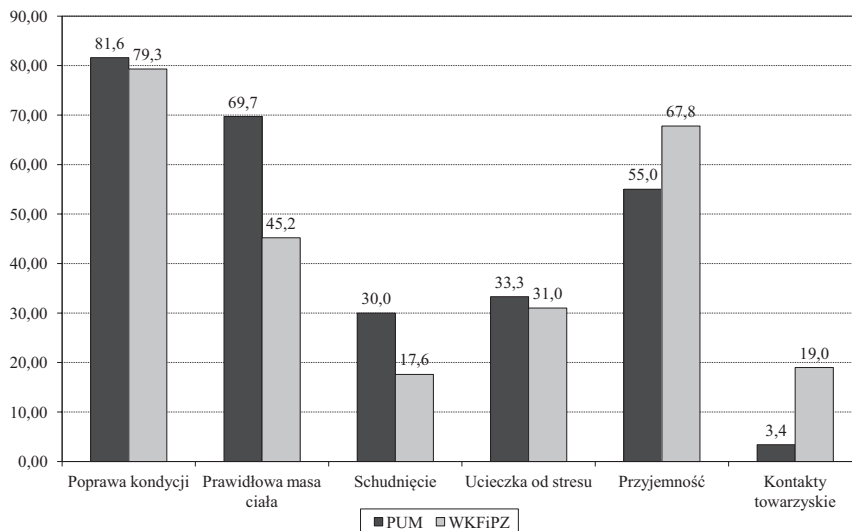
Jako największą przeszkodę uniemożliwiającą uczestniczenie w aktywności ruchowej kobiety zdecydowanie najczęściej podają brak wolnego czasu (71,7%). Na drugim miejscu są według nich brak chęci i brak motywacji (41,7%). Jedna trzecia studentek (31,7%) rezygnuje z zajęć ruchowych gdyż uczestniczenie w nich wiąże się z wysokimi kosztami finansowymi. W przypadku męskiej części ankietowanych, najtrudniejszą do przejścia barierą w podejmowaniu aktywności ruchowej są brak chęci (63,0%), brak motywacji (51,5%) oraz brak wolnego czasu (43,5%). Część mężczyzn (37,9%) przyznaje również, że przyczyny małej aktywności ruchowej należy doszukiwać się w braku nawyków aktywnego spędzania czasu (por. wykres 14).

Ostatnia grupa pytań dotyczyła aktywności turystycznej badanych. Jak wynika z wykresu 15, ankietowani studenci decydują się na różne rodzaje wyjazdów turystycznych. Respondenci z PUM w podobnym stopniu wybierają wyjazdy długoterminowe (46,3%) i krótkoterminowe (41,8%). Wśród respondentów z WKFiPZ zdecydowanie największą popularnością cieszą się wyjazdy krótkoterminowe (60,8%). Na wyjazdy dłuższe, np. wakacyjne decyduje się 29,4% z nich. Na wycieczki jednodniowe wyjeżdża stosunkowo niewielka część objętej badaniem grupy (PUM – 11,9%, WKFiPZ – 9,8%).

Preferencje wyjazdowe w zależności od płci ankietowanych przedstawiono na wykresie 16. Większość ankietowanych mężczyzn najczęściej decyduje się na wyjazdy krótkoterminowe (54,1%). Na wyjazdy dłuższe czas znajduje 35,7% z nich. Kobiety wykazują podobną tendencję w wybieraniu wyjazdów krótkoterminowych (48,6%) i długoterminowych (40,0%). Jednodniowe wycieczki wybiera stosunkowo niewielu respondentów obu płci (kobiety – 11,4%, mężczyźni – 10,3%).

## Wykres 11

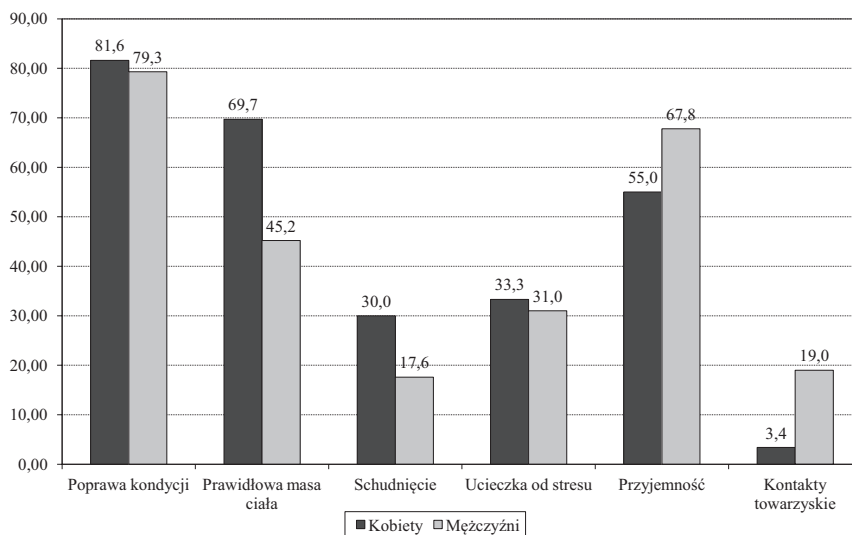
## Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez respondentów w badanych uczelniach (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 12

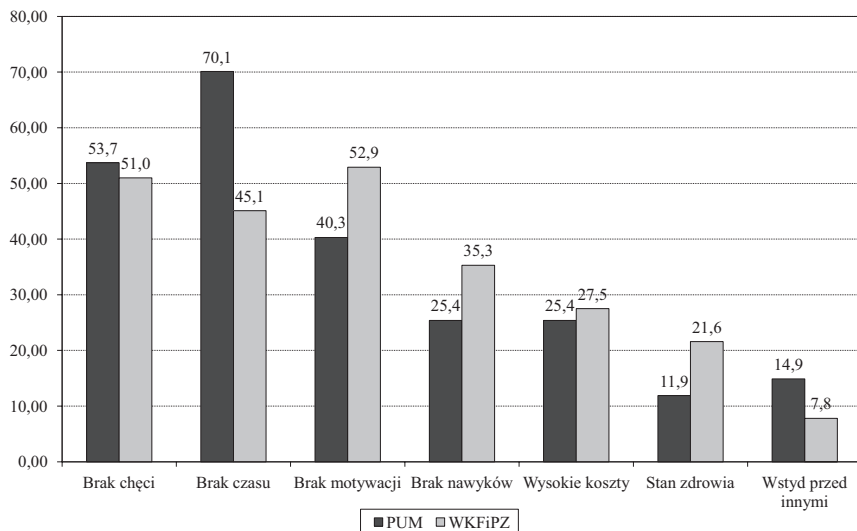
## Motywy podejmowania aktywności fizycznej w zależności od płci respondentów (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 13

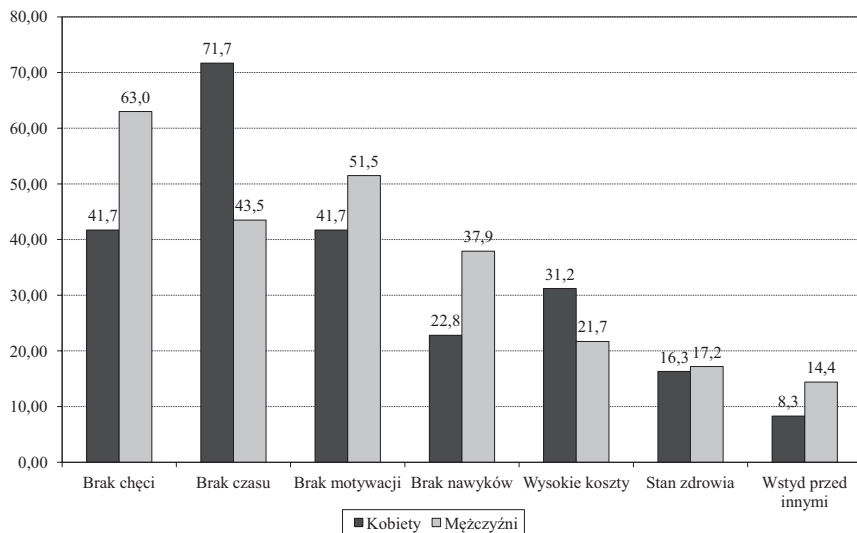
## Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej przez respondentów w badanych uczelniach (w %)



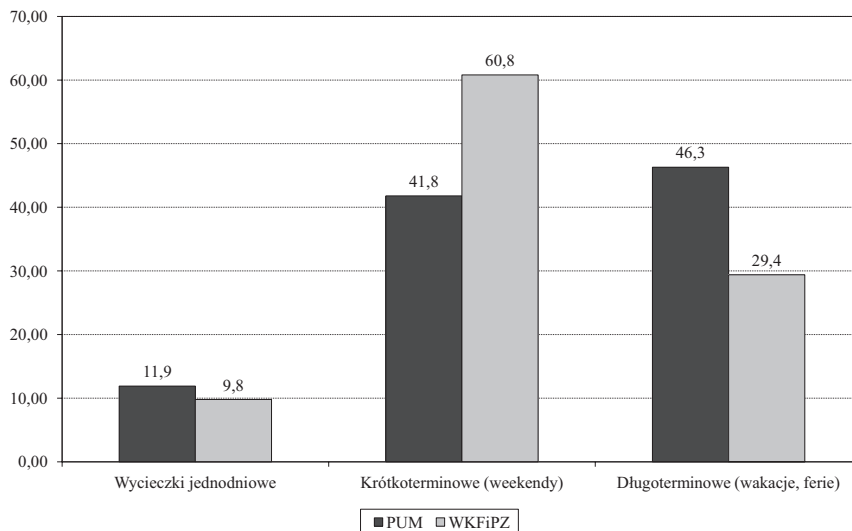
Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 14

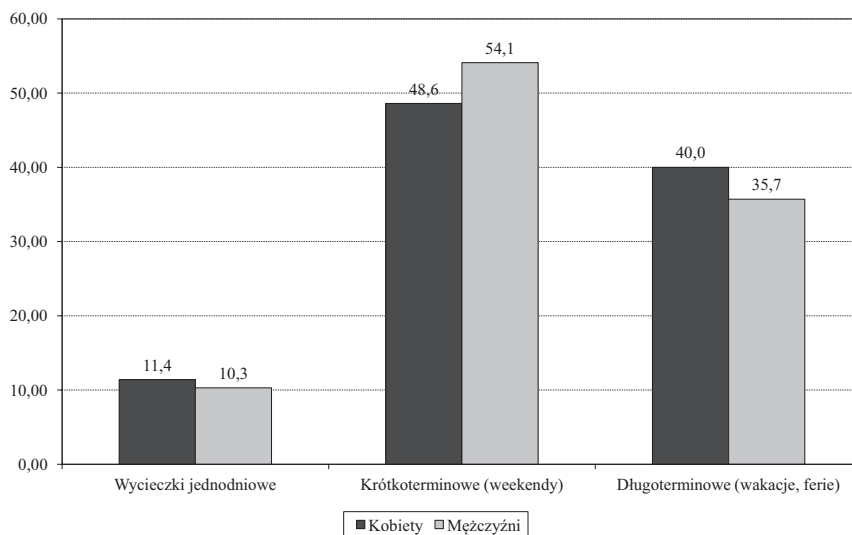
## Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej w zależności od płci respondentów (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

**Wykres 15****Preferowany przez respondentów rodzaj wyjazdów turystycznych w badanych uczelniach (w %)**

Źródło: jak w wykresie 1.

**Wykres 16****Preferowany rodzaj wyjazdów turystycznych w zależności od płci respondentów (w %)**

Źródło: jak w wykresie 1.

Wybierane przez respondentów kierunki wyjazdów turystycznych zaprezentowano na wykresie 17. Zarówno studenci PUM (44,8%), jak i WKFiPZ (58,8%) zdecydowanie najchętniej udają się nad morze. Ankietowani z PUM często decydują się również na wyjazdy w góry (23,9%). Najmniej popularnym kierunkiem wyjazdów jest w ich przypadku środowisko wiejskie, które preferuje jedynie 3% studentów tej uczelni. Z kolei respondenci z WKFiPZ w zbliżonym stopniu wyjeżdżają w góry (17,6%) i nad jeziora (15,7%). Żaden z nich nie decyduje się na wycieczki na wieś.

Zarówno żeńska (48,4%), jak i męska (55,3%) część respondentów najczęściej wyjeżdża nad morze (por. wykres 18). Jedna czwarta kobiet chętnie odwiedza również góry (25,3%). Zainteresowaniem studentów cieszą się jeziora (19,1%) i góry (16,2%). Żaden z nich nie decyduje się na wyjazdy na wieś, w przeciwieństwie do 3,0% kobiet.

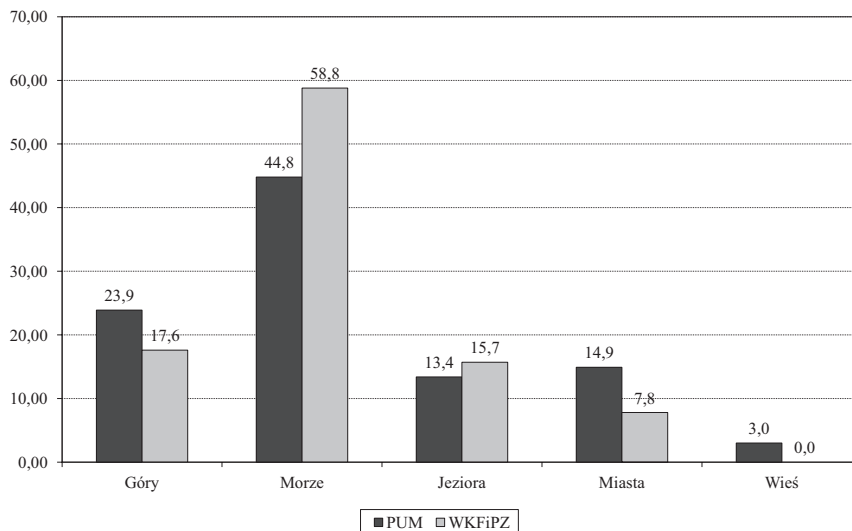
Główne źródła finansowania wyjazdów turystycznych respondentów przedstawiono na wykresie 19. Dwie trzecie studentów WKFiPZ sama finansuje sobie podróże, w przeciwieństwie do studentów z PUM, którym wyjazdy turystyczne umożliwia głównie pomoc finansowa rodziny (61,7%). Mężczyźni częściej zarabiają na swoje wyjazdy sami (63,3%), podczas gdy większość badanych kobiet (58,3%) zazwyczaj liczy na wsparcie finansowe najbliższych (por. wykres 20).

Główne cele podejmowania aktywności turystycznej zaprezentowano na wykresie 21. Wynika z niego, że najczęstszym powodem, dla którego studenci obu uczelni decydują się na wyjazdy turystyczne jest wypoczynek czynny (PUM – 52,2%, WKFiPZ – 58,2%). Istotną motywacją dla obu badanych grup okazała się też potrzeba relaksu i odpoczynku (PUM – 38,8%; WKFiPZ – 23,5%), i cel poznawczy (PUM – 31,3% i WKFiPZ – 19,6%).

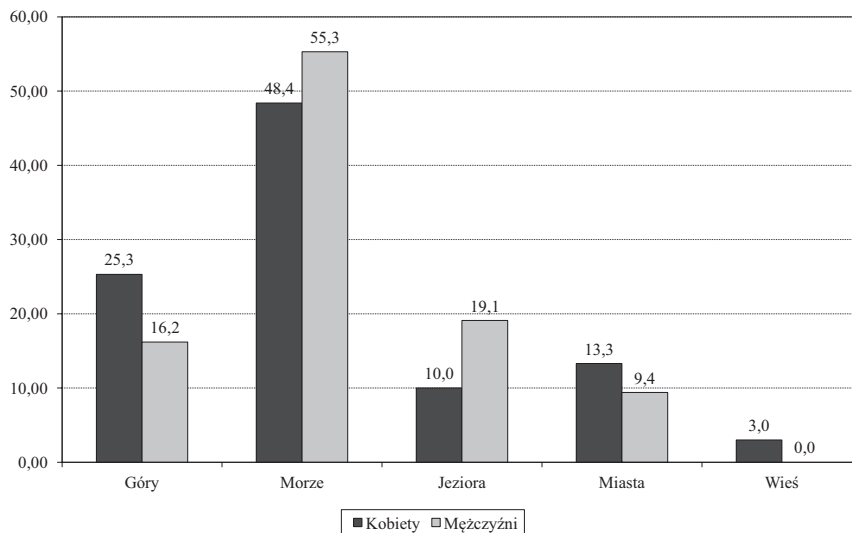
Analizując to pytanie pod względem płci (por. wykres 22) stwierdzono, że najczęściej wymienianą motywacją do wyjazdów w przypadku kobiet (53,3%) i mężczyzn (57,7%) był wypoczynek czynny. Studentki chętnie wyjeżdżają również, aby poznać nowe miejsca (25%) oraz dla relaksu (18,1%). Z kolei stosunkowo duża część studentów podczas wyjazdów stawia na relaks i zabawę (44,2%), a jedyna czwarta z nich na wypoczynek bierny.

Główne czynniki, które wpływają na wybór danej usługi turystycznej przedstawione zostały na wykresie 23. Dla studentów PUM najważniejszym z nich wydaje się cena. Odpowiedzi takiej udzieliło 43,3% respondentów z tej uczelni. Podobnie uważa o 6% mniej ankietowanych z WKFiPZ. Około jedna trzecia studentów obu uczelni zwraca też uwagę na jakość świadczonych usług (PUM – 31,3%, WKFiPZ – 31,4%), a co piąty badany na lokalizację placówki. Respondenci z PUM najmniej liczą się z kompleksowością oferty usługowej (9%), a z WKFiPZ z opinią innych osób (2%).

W momencie wybierania danej usługi turystycznej kobiety i mężczyźni kierują się różnymi czynnikami, na co wskazuje wykres 24. Najwięcej, bo prawie połowa ankietowanych studentek (46,7%) zwraca uwagę na cenę, a następnie na jakość i lokalizację placówki, podczas gdy dla studentów najważniejsza wydaje się być jakość świadczonej usługi (39,7%), a w dalszej kolejności cena i lokalizacja.

**Wykres 17****Dominujące wśród respondentów kierunki wyjazdów w badanych uczelniach (w %)**

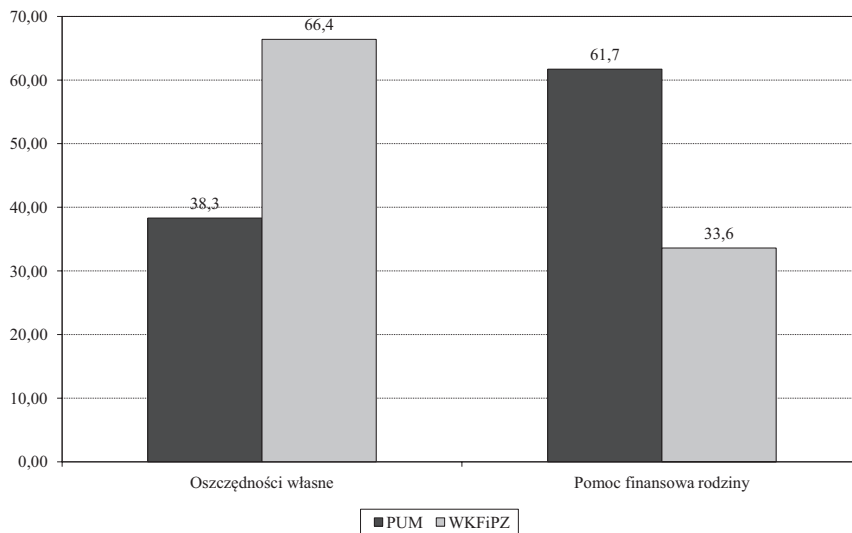
Źródło: jak w wykresie 1.

**Wykres 18****Dominujące kierunki wyjazdów w zależności od płci respondentów (w %)**

Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 19

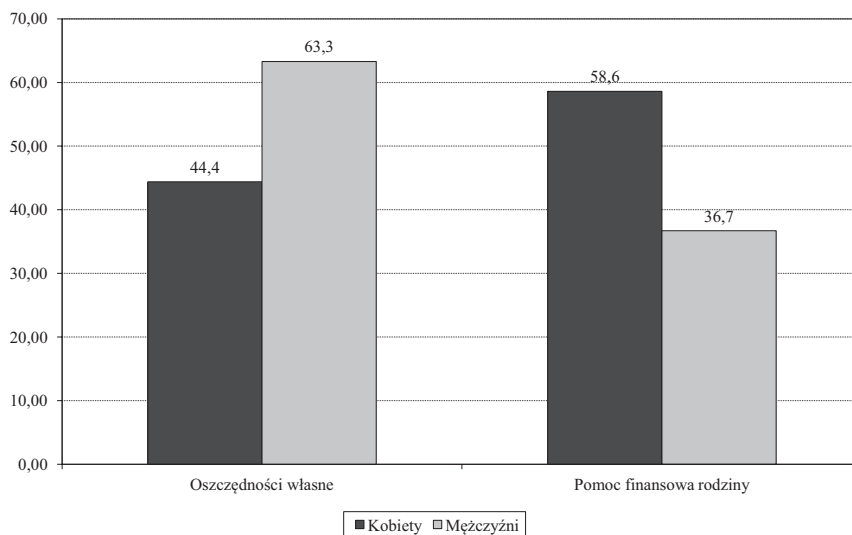
## Źródło finansowania wyjazdów turystycznych respondentów w badanych uczelniach (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 20

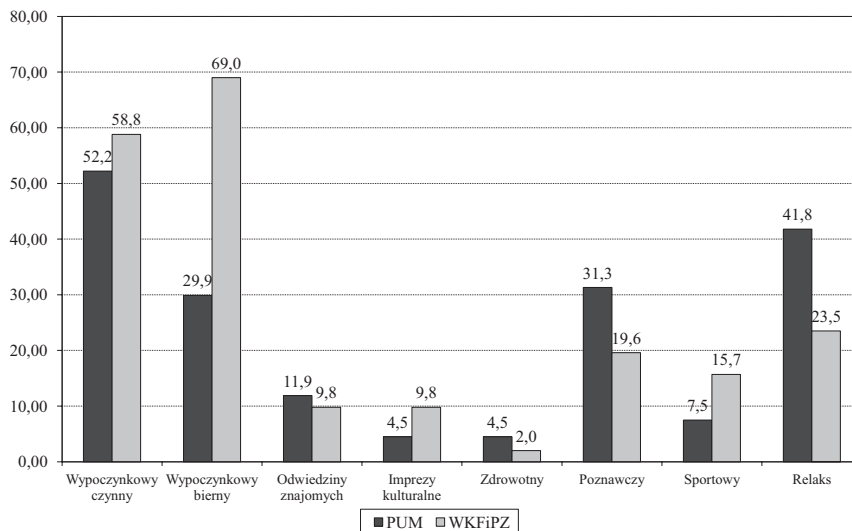
## Źródło finansowania wyjazdów turystycznych w zależności od płci respondentów (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 21

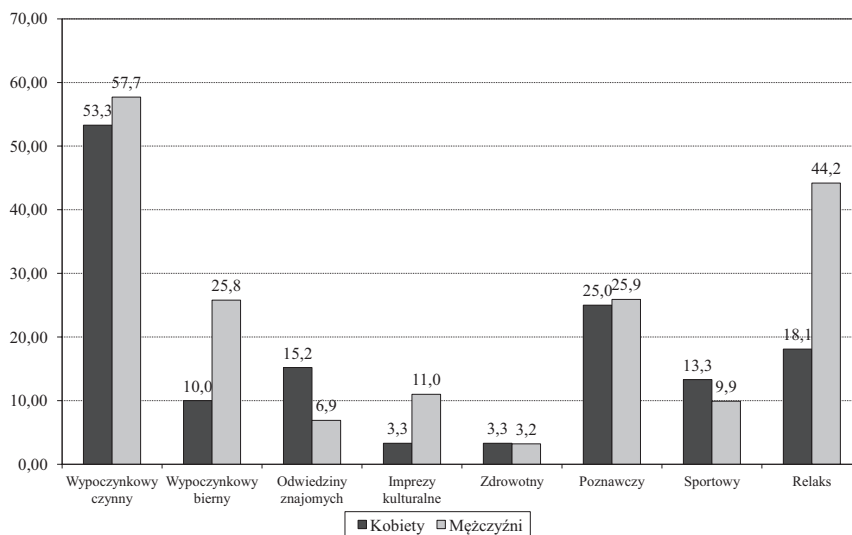
## Cel podejmowania aktywności turystycznej przez respondentów w badanych uczelniach (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 22

## Cel podejmowania aktywności turystycznej w zależności od płci respondentów (w %)

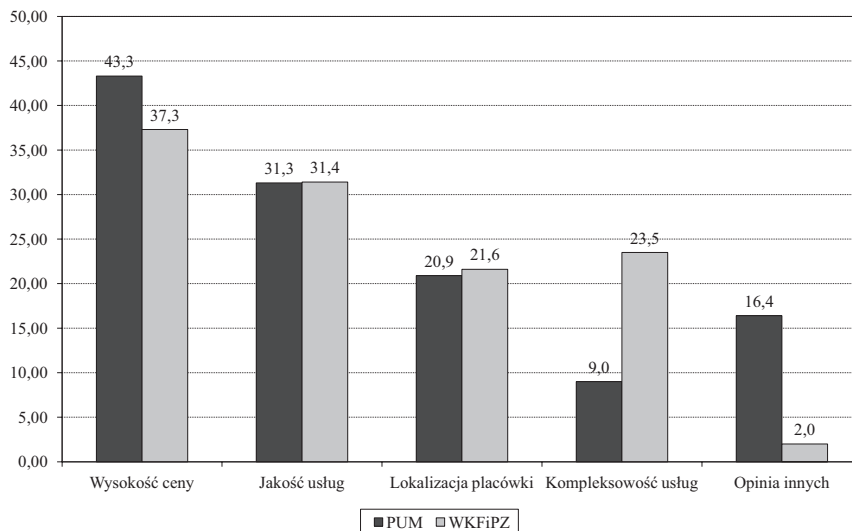


Źródło: jak w wykresie 1.



## Wykres 23

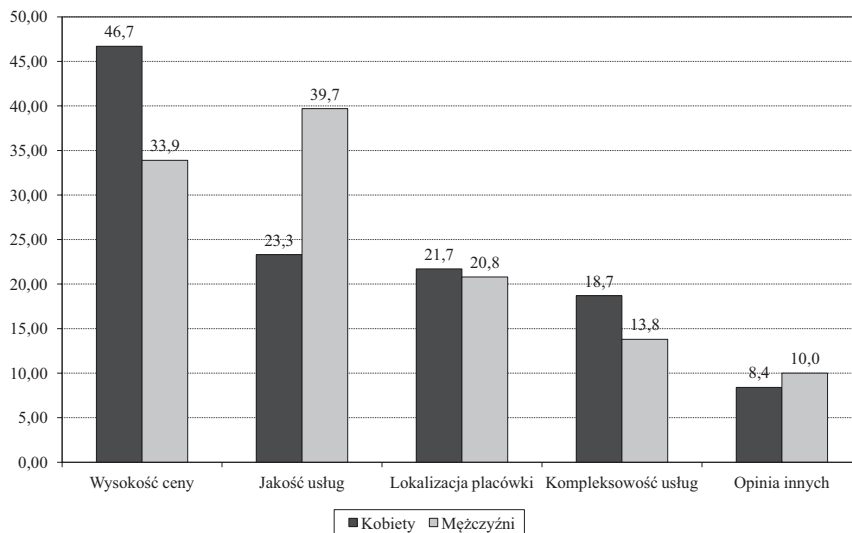
Czynniki decydujące o wyborze usługi turystycznej przez respondentów w badanych uczelniach (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Wykres 24

Czynniki decydujące o wyborze usługi turystycznej w zależności od płci respondentów (w %)



Źródło: jak w wykresie 1.

## Dyskusja wyników badań

Grupy studentów biorące udział w badaniu nie zostały wybrane przypadkowo. Zarówno kierunek lekarski Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego jak i Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia Uniwersytetu Szczecińskiego w oczywisty sposób związane są z poprawą, utrzymaniem i promocją zdrowia. To absolwenci tych uczelni w przyszłości będą kreatorami zdrowia.

Zgromadzone dane na temat aktywności ruchowej badanych studentów wykazały, że przeważnie uprawiają oni sport rekreacyjnie (niezależnie od uczelni i płci respondentów).

Większość ankietowanych z obu uczelni jest aktywnych każdego dnia, lub dwa, trzy razy w tygodniu, jednak częściej są to studenci WKFiPZ niż studenci PUM. Jest to zadowalające, ponieważ powszechnie uznaje się, że najlepszy efekt uzyskuje się uczestnicząc w aktywności ruchowej trzy razy w tygodniu (Cendrowski 1987; 1993). Również badania J. Eidera i E. Sieńko-Awierianów (2013) potwierdzają mniejszą aktywność studentek pielęgniarstwa PUM w zorganizowanych zajęciach sportowo-rekreacyjnych (31,3%). Badania wykazały, że częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej nie jest zależna od płci respondentów. Pewne różnice między odpowiedziami pojawiają się jednak podczas podawania przez respondentów ilości czasu jednorazowo poświęcanego na udział w aktywności ruchowej. Kobiety zazwyczaj są w stanie przeznaczyć na ruch mniej czasu niż mężczyźni.

Ankietowani z WKFiPZ i PUM zgodnie twierdzą, że największymi przeszkodami uniemożliwiającymi im uczestniczenie w aktywności ruchowej jest brak czasu wolnego, chęci i motywacji.

Badania wykazują, że ulubionymi formami aktywności ruchowej studentów WKFiPZ i PUM są: bieganie, spacer, ćwiczenia na siłowni oraz jazda na rowerze. Decydują się na nie, aby poprawić kondycję, utrzymać prawidłową masę ciała lub sprawić sobie przyjemność. Do podobnych wniosków doszli Mroczyński i Ratkowski (2008). W przeprowadzonych przez nich badaniach studenci przyznali, że największą motywacją do podejmowania aktywności również była chęć poprawy kondycji i zdrowia oraz zrzucenia zbędnych kilogramów.

Do najchętniej podejmowanych form aktywności ankietowane kobiety zaliczają: bieganie, spacer, wycieczki rowerowe, a mężczyźni: zajęcia na siłowni, bieganie, jeżdżenie na rowerze i spacer. W przypadku kobiet podobne wyniki badań uzyskali Makris i Lesiakowski (2004) oraz Umiaszowska i Pławińska (2010). Dowiedli, że studentki preferują zajęcia taneczne i jazdę na rowerze. Badania własne nie potwierdziły jednak opinii wyżej wymienionych autorów, że wśród mężczyzn najpopularniejszą formą ruchową są gry zespołowe, a w szczególności gra w piłkę.

Badania dowiodły że poprawa kondycji, utrzymywanie odpowiedniej masy ciała oraz przyjemność płynąca z ruchu są w przypadku obu płci głównymi powodami uczestnictwa w aktywności fizycznej. Za najważniejsze bariery w prowadzeniu aktywnego stylu życia studentki uważają brak czasu wolnego, a mężczyźni brak chęci.

Podczas analizy pytań dotyczących aktywności turystycznej studentów można było wnioskować, że respondenci z PUM wyjeżdżają przeważnie raz w roku, korzystając z dłuższego okresu wolnego, jakim są wakacje lub ferie i w podobnym stopniu preferują wyjazdy weekendowe. Z kolei ankietowani z WKFiPZ deklarują głównie wyjazdy krótkoterminowe. Niezależnie od płci, studenci obu uczelni zdecydowanie najchętniej wybierają się nad morze. Otrzymane wyniki tylko częściowo pokrywają się z wynikami uzyskanymi przez Buchtę i Skiert (2012) oraz Eidera i Sieńko-Awierianów (2013). Badacze sugerowali dość dużą częstotliwość wyjazdów turystycznych wśród studentów. Ilość czasu wolnego, jaką studenci przeznaczają na uprawianie turystyki i rekreacji oraz preferowane formy aktywności ruchowej stały się przedmiotem badań również innych autorów, np. Mroczyńskiego i Ratkowskiego (2008). Wyniki badań pokazały, że respondenci przeważnie decydują się na wyjazdy turystyczne dwa razy w roku.

Podczas wyboru danej usługi turystycznej, studenci obu uczelni sugerują się wysokością ceny i jakością usług. Kobiety najbardziej sugerują się wysokością ceny, natomiast mężczyźni stawiają na jakość świadczonych usług. Pytani o główną przyczynę uczestniczenia w turystyce, studenci i studentki obu uczelni najczęściej wskazują chęć wypoczynku czynnego. Dla respondentów z WKFiPZ równie ważne jest zwiedzanie i wypoczynek bierny, a z PUM zaspokojenie potrzeby relaksu, co potwierdzałoby teorię Buchty i Skiert (2012) zakładającą, że studenci wyjeżdżają głównie w celu odpoczynku i dobrej zabawy.

Głównym źródłem finansowania u badanych z WKFiPZ są oszczędności własne, a studenci z PUM w większości korzystają ze środków finansowych rodziny.

Analiza odpowiedzi udzielonych w kwestionariuszach wykazała również bardzo małą aktywność ruchową studentów, którzy na ćwiczenia fizyczne przeznaczali tylko niewielką część czasu wolnego. Wśród najchętniej wybieranych form aktywności ruchowej znalazła się jazda na rowerze i długie spacery, a także fitness i pływanie.

## Podsumowanie

1. Respondenci WKFiPZ charakteryzują się większą częstotliwością uprawiania aktywności fizycznej i na jednorazowe ćwiczenia przeznaczają więcej swojego wolnego czasu, niż badani z PUM.
2. Studentki, w przeciwieństwie do studentów, przeznaczają na aktywność fizyczną mniej czasu.
3. Badani, kobiety i mężczyźni, preferują podobne formy aktywności fizycznej. Do podejmowania ruchu skłaniają ich te same powody, jednak dla kobiet główną przeszkodą w prowadzeniu aktywnego stylu życia jest brak czasu, a dla mężczyzn brak chęci.
4. Ankietowani z PUM preferują zarówno wyjazdy długo-, jak i krótkoterminowe, zaś respondenci z WKFiPZ najczęściej decydują się na wyjazdy krótkoterminowe.
5. Studenci obu uczelni najczęściej odpoczywają czynnie nad morzem, a wybierając miejsce wypoczynku głównie sugerują się ceną i jakością usług.
6. Większą niezależność i samodzielność finansową wykazują ankietowani z WKFiPZ.

## Bibliografia

- Buchta K., Skiert M. (2012), *Wzorce aktywności turystycznej studentów turystyki i rekreacji w uczelni wychowania fizycznego*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, nr 699, „Ekonomiczne Problemy Usług”, nr 84.
- Cendrowski Z. (1987), *Lepiej – wolniej. Tendencje w powszechnej aktywności ruchowej w USA*, „Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna”, nr 5.
- Cendrowski Z. (1993), *Dekalog zdrowego stylu życia*, Agencja Promo-Lider, Warszawa.
- Eider J., Sieńko-Awierianów E. (2013), *Czynniki warunkujące aktywność turystyczno-rekreacyjną studentek pielęgniarstwa Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego*, „Handel Wewnętrzny”, nr 5, t. I.
- Kwilecka M., Brożek Z. (2007), *Bezpośrednie funkcje rekreacji*, Almamater Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa.
- Lipowski M. (2005), *Rekreacja ruchowa kobiet: motywy zachowań prozdrowotnych*, AWF, Gdańsk.
- Lubowiecki-Vikuk A.P. (2010), *Aspekty turystyki XXI wieku – nowe perspektywy*, (w:) Lubowiecki-Vikuk A.P., Paczyńska-Jędrycka M., *Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.
- Makris M., Lesiakowski P. (2004), *Aktywność ruchowa studentów uczących się w Pomorskiej Akademii Medycznej i Politechnice Szczecińskiej*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, nr 404.
- Markis M. (2009), *Zachowania prozdrowotne studentów pierwszego roku szczecińskich uczelni*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, nr 486, „Prace IKF”, nr 24.
- Mroczyński Z., Ratkowski W. (2008), *Wykorzystywanie czasu wolnego dla potrzeb turystycznych i rekreacyjno-sportowych przez studentów gdańskich uczelni*, *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*, Wydawnictwo WSTiH, Gdańsk.
- Nowak P.F. (2007), *Trening zdrowotny kobiet w kontekście współczesnego stylu życia*, PWSZ, Raciórz.
- Rasińska R. (2010), *Analiza wybranych wyznaczników kształtowania postaw prozdrowotnych młodzieży akademickiej*, <http://www.wbc.poznan.pl/dlibra/docmetadata?id=169184&from=publication> [dostęp: 24.06.2014].
- Umiasłowska D., Pławińska L. (2010), *Podjęcie udziału w różnych formach ruchu przez studentów turystyki i rekreacji*, (w:) Umiasłowska D. (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. XIV Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin.
- Woynarowska B., Wojciechowska A. (1993), *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Kwalifikacja lekarska do wychowania fizycznego w szkole*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
- Woynarowska B. (2011), *Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczyciela wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Spółka z o.o., Kielce.
- Winiarski R.W. (2011), *Rekreacja i czas wolny: studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa.

## Tourist and Recreation Activity of Students of Szczecin Universities

### Summary

Tourist and recreation activity is nowadays a very important element of the lifestyle. However, with the civilizational development, technology progress, there grows percentage of individuals preferring the passive and consumptive lifestyle which not only is inconsistent with the human nature but simply hampers the psychical and physical development.

An aim of the research was to ascertain whether and to what extent tourist and recreational activity of students of Szczecin universities differed both depending on the type of school and sex of respondents.

The research material was students of the last courses of the Faculty of Physical Education and Health Promotion (FPhEHP) of the Szczecin University as well as students of the last courses of Medicine in the Pomeranian Medical University (PMU). In the research there took part 118 students of both sexes: 51 from FPhEHP and 67 from PMU. The research method was a diagnostic questionnaire-based survey.

The analysis of research findings has shown that FPhEHP students assign considerably more time for physical activity. The surveyed women and men prefer similar forms of physical activity. The same reasons prompt to undertake moving activities, though for women the main obstacle to lead an active lifestyle is lack of time, while for men – lack of desire. Students of both universities most often rest in an active way on the sea-side and while choosing the place for rest they are mainly guided by price and quality of services.

**Key words:** physical activity, tourism, leisure.

**JEL codes:** I12

## Туристско-рекреационная активность студентов щецинских вузов

### Резюме

Туристско-рекреационная активность сегодня – весьма существенный элемент стиля жизни. Однако наряду с развитием цивилизации, прогресса в технике растет доля лиц, предпочитающих пассивный и потребительский стиль жизни, который не только идет вразрез с природой человека, но попросту тормозит правильное психическое и физическое развитие.

Цель изучения – установить, отличается ли и в какой мере рекреационно-туристская активность студентов щецинских вузов как в зависимости от типа вуза, так и пола респондентов.

Исследовательский материал представляли студенты последних курсов Факультета физкультуры и поощрения здоровья (WKFIPZ) Щецинского университета и студенты медицинского направления в Поморском медицинском университете (PUM). В обследовании приняли участие 118 студентов обоих

полов: 51 из WKFiPZ и 67 из PUM. В качестве исследовательского метода избрали диагностический зондаж – опрос.

Анализ результатов показал, что студенты WKFiPZ отводят физической активности намного больше времени. Обследуемые женщины и мужчины предпочитают сходные формы физической активности. К движениям склоняют их те же причины, однако для женщин основным препятствием в проведении активного образа жизни является нехватка времени, для мужчин же – нехватка желания. Студенты обоих вузов чаще всего отдыхают активно на море, выбирая же место для отдыха, они в основном руководствуются ценой и качеством услуг.

**Ключевые слова:** физическая активность, туризм, досуг.

**Коды JEL:** I12

Artykuł nadesłany do redakcji w marcu 2016 roku

© All rights reserved

Afiliacja:

dr Monika Niewiadomska

dr Maria Makris

mgr Aleksandra Dulian

Uniwersytet Szczeciński

Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia

Zakład Gimnastyki Korekcyjnej

ul Piastów 40B, blok 6

71-065 Szczecin

tel.: 91 444 27 33/34

e-mail: monikaniewiadomska@wp.pl

e-mail: maria.makris@usz.edu.pl