Zeszyty Naukowe
Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu
2015, t. 63, nr 6

Renata Rasińska

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
Katedra i Zakład Organizacji i Zarządzania w Opiece Zdrowotnej
e-mail: rasinska@ump.edu.pl
tel. 602 703 579

Turystyka i rekreacja a styl życia studentów poznańskich uczelni

Streszczenie. *Styl życia to najogólniejsza charakterystyka aktywności danej grupy społecznej, w tym również aktywności fizycznej, na którą składa się m.in. aktywność turystyczna i rekreacyjna. Pod wpływem postępu technicznego w społeczeństwie zauważyć można prowadzenie statycznego trybu życia. Celem badań była analiza stylu życia studentów pod kątem ich aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Badania zostały przeprowadzone w latach 2007-2014 wśród studentów poznańskich uczelni, zarówno publicznych, jak i niepublicznych, za pomocą kwestionariusza ankiety własnego autorstwa. Średnia wieku badanych wynosiła 23,81 roku ±2,921 roku. Biorąc od uwagę zalecenia ekspertów promocji zdrowia, niewielu badanych studentów prowadzi aktywny styl życia. Poziom aktywności fizycznej jest niezadowalający, podobnie ocena aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Nasila się w środowisku akademickim zjawisko biernego wypoczynku. Tylko niewielka grupa deklaruje regularne uprawianie sportu czy turystyki kwalifikowanej. Dla większości inspiracją do podejmowania aktywności fizycznej są wyłącznie potrzeby i zainteresowania, a główną barierę stanowi brak czasu. Istnieje potrzeba kształtowania wśród studentów pozytywnej postawy wobec własnej aktywności turystycznej i rekreacyjnej w celu zmiany ich obecnych zachowań. Konieczne staje się również wypracowanie na uczelniach rozwiązań organizacyjnych umożliwiających studentom racjonalne wykorzystanie czasu na aktywność turystyczną i rekreacyjną.*

Słowa kluczowe: *turystyka, rekreacja, styl życia*

Wstęp

Styl życia to najogólniejsza charakterystyka aktywności danej grupy społecznej, w tym również aktywności fizycznej, na którą składa się m.in. aktywność

turystyczna i rekreacyjna. Styl życia jest częściowo tym, co otrzymujemy zaraz po narodzeniu, kształtuje się on przez całe nasze życie i ulega przeobrażeniom oraz zależy od statusu społecznego, w jakim żyjemy. Praca nad stylem życia jest elementem pracy nad rozwojem własnej osobowości.

Współczesne pojęcie rekreacji określa ją jako działalność przebiegającą w czasie wolnym, zapewniającą odpoczynek i rozrywkę[1]. Może to być więc dowolna wybrana czynność, z której czerpać można satysfakcję. Teresa Wolańska za George'em B. Butlerem ujmuje rekreację jako „dowolną czynność wykonywaną bez głównych motywów ekonomicznych w czasie wolnym, która regeneruje siły fizyczne, umysłowe, psychiczne i twórcze oraz w którą człowiek angażuje się na skutek wewnętrznej potrzeby, a nie z powodu jakiegokolwiek przymusu[2]". Różnorodność klasyfikacji działalności w czasie wolnym wskazuje na dużą trudność w określeniu uniwersalnej typologii zajęć rekreacyjnych[3]. Według T. Wolańskiej rekreacja ruchowa to „wszystkie zajęcia o treści ruchowo-sportowej lub turystycznej, którym człowiek oddaje się z własnej chęci w czasie wolnym dla odpoczynku, przyjemności i rozwoju własnej osobowości[4]". Rekreacja jest określana jako ogół czynności dobrowolnie podejmowanych dla regeneracji sił psychicznych i fizycznych[5]. Do czynności tych zalicza się uczestnictwo w imprezach i wydarzeniach kulturalnych, sportowych i turystycznych. Czynności te nie są związane z czasem pracy zawodowej i społecznej oraz czasem nauki i zajęciami domowymi.

Turystyka jako jeden z filarów kultury fizycznej definiowana jest przez Światową Organizację Turystyki jako ogół czynności osób, które podróżują i przebywają w celach wypoczynkowych, zawodowych lub innych nie dłużej niż rok poza swoim codziennym otoczeniem z wyłączeniem wyjazdów, w których głównym celem jest działalność zarobkowa[6]. Najczęściej wyjazdy turystyczne dzieli się na turystykę wypoczynkową, krajoznawczą i specjalistyczną[7]. W turystyce wypoczynkowej dominuje motyw wypoczynkowy, w turystyce krajoznawczej – poznawczy, a w turystyce specjalistycznej motywem jest nabycie specjalistycznych uprawnień. Turystyka wypoczynkowa wiąże się z pobytami

[1] M. Napierała, R. Muszkieta, *Wstęp do teorii rekreacji*, Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2011, s. 28.

[2] T. Wolańska, *Rekreacja fizyczna*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1971, s. 9.

[3] M. Napierała, R. Muszkieta, op. cit., s. 34.

[4] T. Wolańska, op. cit., s. 9.

[5] M. Napierała, R. Muszkieta, op. cit., s. 28.

[6] *Terminologia turystyczna. Zalecenia WTO*, ONZ-WTO, Warszawa 1995, za: M. Napierała, R. Muszkieta, op. cit., s. 47.

[7] O. Rogalewski, *Podstawy gospodarki przestrzennej w turystyce*, „Ruch Turystyczny. Monografie" 1972, za: M. Napierała, R. Muszkieta, op. cit, s. 51.

w uzdrowiskach, hotelach, pensjonatach, na koloniach i obozach[8]. Turystyka krajoznawcza jest organizowana w formie wycieczek indywidualnych i zbiorowych oraz wędrówek, których celem jest poznanie walorów ośrodków krajoznawczych, przyrodniczych i kulturowych różnych obszarów. W ramach turystyki specjalistycznej realizować można swoje zamiłowania czy potrzeby. Związana jest ona z wybraną przez turystę dyscypliną turystyczną, a celem jej jest wypoczynek, rekreacja, doskonalenie sprawności i wydolności oraz poznanie kraju.

Według danych przedstawionych w Raporcie Głównego Urzędy Statystycznego *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*[9] w okresie od 1 października 2011 r. do 30 września 2012 r. w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych uczestniczyło 45,9% Polaków (48,8% mężczyzn i 43,3% kobiet). Ponad jedna piąta badanych (20,3%) ćwiczyła regularnie, a ponad jedna czwarta (25,6%) sporadycznie. Odsetek uczestniczących w zajęciach sportowo-rekreacyjnych wśród 20-29-latków wynosił 57,3%, natomiast odsetek ćwiczących sporadycznie w tym wieku wyniósł 34,8%. Systematyczne uczestnictwo deklarowali najczęściej ćwiczący dla zdrowia i ze względu na zalecenia lekarza (53,6%) oraz dla utrzymania kondycji fizycznej i zachowania właściwej sylwetki (49,7%), a także wskazujący inne motywy uczestnictwa (60,6%). Ćwiczący z uwagi na spotkania ze znajomymi i dla przyjemności częściej podejmowali aktywność okazjonalnie lub sporadycznie. Analiza zajęć o charakterze systematycznym, w których brali udział respondenci pokazała, że 28,7% ćwiczących członków gospodarstw domowych uczestniczy w zajęciach 1-2 razy w tygodniu, 10,7% – 3-5 razy w tygodniu, a 3,8% – ponad 5 razy w tygodniu. Najpopularniejszymi zajęciami sportowo-rekreacyjnymi wśród ćwiczących Polaków była jazda na rowerze i pływanie. Aktywność w pierwszej z form zadeklarowało 66% ćwiczących osób (w tym 64,8% mężczyzn i 67,2% kobiet), drugą wybrało 39,9% (w tym 42,1% mężczyzn i 37,8% kobiet). Mężczyźni często wybierali również grę w piłkę nożną (36,7%), siatkową (14,3%) i koszykową (10,3%) oraz wędkarstwo (13,3%). Kobiety natomiast decydowały się na udział w zajęciach aerobiku, fitnessu, jogi i gimnastyki (19,5%), tańca (16,5%), uprawiały jogging bądź nordic walking (15,8%) oraz grały w piłkę siatkową (13,3%).

Analiza wyników badań Głównego Urzędu Statystycznego z 2012 r. pokazuje[10], że głównym motywem uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej były przyjemność i rozrywka, którymi kierowało się dwie trzecie badanych (w tym 70,8% mężczyzn i 61,3% kobiet). Istotny czynnik stanowiła także chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki, na co wskazało 15,5% mężczyzn i 20% kobiet. Co dziesiąty Polak uczestniczył

[8] M. Napierała, R. Muszkieta, op. cit., s. 51.
[9] *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, GUS, Warszawa 2013, s. 35.
[10] Ibidem, s. 51.

w sporcie i rekreacji w celu poprawy zdrowia (na zalecenie lekarza), przy czym częściej dotyczyło to kobiet (12,3%) niż mężczyzn (7,4%). Odsetek osób w wieku 20-29 lat podających dbałość o zdrowie jako motyw uczestnictwa w sporcie i rekreacji ruchowej wynosił 6,1%. Natomiast wśród najważniejszych czynników utrudniających bądź uniemożliwiających uczestnictwo Polaków w sporcie lub rekreacji ruchowej znalazł się, według jednej trzeciej badanych, brak czasu, przy czym częściej ten powód dotyczył mężczyzn (36,8%) niż kobiet (28,5%). Drugą przeszkodę według badanych przez GUS stanowi brak zainteresowania, chęci podejmowania wysiłku fizycznego lub po prostu preferowanie biernego wypoczynku. Taki powód podaje 19,4% mężczyzn i 18,1% kobiet. Istotną barierą jest też stan zdrowia i przeciwwskazania lekarza, na co wskazuje 15,4% mężczyzn oraz 17,4% kobiet. Kobiety również często deklarują wiek jako przeszkodę utrudniającą uczestnictwo w sporcie (17,9%). Analizując dane Głównego Urzędu Statystycznego, można stwierdzić, że pod wpływem postępu technicznego w społeczeństwie zauważyć można prowadzenie statycznego trybu życia.

Celem badań była analiza stylu życia studentów pod kątem ich aktywności turystycznej i rekreacyjnej.

1. Materiał i metoda

Badania zostały przeprowadzone w latach 2007-2014 wśród grupy 1870 studentów poznańskich uczelni, zarówno publicznych (4 uczelnie), jak i niepublicznych (4 uczelnie), za pomocą kwestionariusza ankiety własnego autorstwa. Kierunki reprezentowane przez uczelnie to: turystyka i rekreacja, wychowanie fizyczne, zdrowie publiczne, medycyna, kosmetologia, historia, zarządzanie i inżynieria produkcji, filologia angielska oraz socjologia. Średnia wieku badanych wynosiła 23,81 roku ±2,921 roku. Narzędziem badawczym opinii o zachowaniach zdrowotnych studentów w pracy był kwestionariusz ankiety zawierający 41 pytań zarówno kafeteryjnych, jak i otwartych. Walidacja kwestionariusza odbywała się w czasie przeprowadzanych badań w latach 2007-2010. Współczynnik stałości badania wyniósł 0,68, rzetelność dla testu wynosiła 0,76, a miarą trafności była odpowiedzialność treściowa twierdzeń wchodzących w skład zachowań zdrowotnych.

2. Wyniki

Ilość czasu wolnego w tygodniu i w weekendy ma ogromne znaczenie dla możliwości wykorzystania go przez studentów zarówno na aktywność fizyczną,

jak i turystyczną. Wśród badanych najwięcej respondentów uważa, że w ciągu tygodnia ma mało czasu wolnego (63,8%), następna grupa to osoby, które twierdzą, że mają go wystarczająco (26,6%). Kolejne grupy to studenci, którzy uważają, że czasu w ogóle nie mają (aż 5,3%) oraz ci, którzy mają go dużo (tylko 4,3%). Natomiast w ciągu weekendu i w czasie wakacji badani studenci uważają, że mają wystarczającą ilość czasu, którą mogliby przeznaczyć na aktywność turystyczną i rekreacyjną (45,5%). Ilość czasu wolnego nie przesądza jednak o jego czynnym wykorzystaniu w celu poprawy aktywności fizycznej[11]. Zgodnie z zaleceniami specjalistów z Narodowego Instytutu Zdrowia z dziedziny kultury fizycznej najbardziej pożądany jest codzienny trening trwający nie krócej niż 30 minut[12]. Pośród grupy badanych studentów aż 69,1% odpowiedziało, że na aktywność fizyczną przeznacza mniej niż godzinę dziennie, 25,3% – od 1 do 2 godzin oraz 5,6% – powyżej 2 godzin. Podobnie, jeśli wziąć pod uwagę czas wolny w czasie weekendu i wakacji. Badani studenci preferowali turystykę wypoczynkową (47,6%), krajoznawczą (31,1%) oraz specjalistyczną (21,3%). Powyższe wyniki sugerują stosunkowo małą aktywność fizyczną badanej grupy oraz bierny model spędzania wolnego czasu.

Poziom aktywności fizycznej jest niezadowalający, podobnie wypada ocena aktywności turystycznej i rekreacyjnej. Rozkład osób zadowolonych i niezadowolonych ze spędzania czasu wolnego jest równomierny, z niewielką przewagą osób zadowolonych (55,3% zadowolonych vs. 44,7% niezadowolonych). Indywidualna samoocena aktywności fizycznej przedstawia rozkład normalny, tzn. osób bardzo zadowolonych jest 9,2%, a niezadowolonych 12,2%, natomiast 42,4% ocenia swoją aktywność jako dobrą, a 36,2% jako dostateczną. Z kolei swoją aktywność związaną z turystyką badani studenci oceniali jako dostateczną (42,3%) oraz dobrą (33,5%). Najmniej młodych osób oceniło swoja aktywność turystyczną jako bardzo dobrą (9,6%) oraz niezadowalającą (14,6%). Większość badanych studentów uczestniczyła w zajęciach sportowych (53,2%), jednak swoją aktywność sportową oceniała na dostateczną (43,3%) oraz dobrą (29,5%).

Badana grupa studentów jako najbardziej popularną formę aktywności fizycznej wskazywała jazdę na rowerze (65,3%), pływanie (47,2%), spacery (23,5%), zajęcia na siłowni (28,4%) oraz taniec (16,3%) – tabela 1. Porównując formy aktywności badanych studentów z danymi GUS z 2012 r., można zaobserwować, że niektóre dane dotyczące wyboru formy aktywności są na poziomie wyższym,

[11] R. Rasińska, I. Nowakowska, *Turystyka aktywna a styl życia studentów*, w: *Jakość życia w kulturowych przestrzeniach podróżowania*, red. M. Kazimierczak, Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań 2012, s. 401.

[12] J. Gracz, T. Sankowski, *Psychologia w rekreacji i turystyce*, Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań 2001, s. 181.

np. jazda na rowerze, taniec, jazda na łyżworolkach czy korzystanie z siłowni. Na podobnym poziomie znalazło się pływanie czy piłka siatkowa. Mniejszym zainteresowaniem cieszyły się m.in: lekkoatletyka, piłka nożna, gimnastyka czy tenis stołowy.

Tabela 1. Formy aktywności fizycznej osób w wieku 20-29 lat

Formy aktywności fizycznej	Dane GUS z 2013 r. (w %)	Badania własne z lat 2007-2014 (w %)
Piłka nożna	22,8	14,6
Koszykówka	8,4	12,6
Piłka ręczna	4,4	2,1
Piłka siatkowa	16,2	16,9
Kręgle (bowling)	13,1	15,3
Lekkoatletyka	3,5	2,1
Pływanie	49,3	47,2
Kolarstwo lub rekreacyjna jazda na rowerze	60,1	65,3
Narciarstwo, snowboard	9,2	12,8
Gimnastyka	15,2	2,5
Taniec	15,3	16,3
Jogging, spacery, nordic walking	12,7	23,5
Jazda na łyżworolkach, deskorolce, wrotkach	8,5	15,8
Kulturystyka i sporty siłowe lub korzystanie z siłowni	13,3	28,4
Tenis ziemny, squash	10,2	3,6
Tenis stołowy	5,5	0,6
Wędkarstwo	6,5	0,4

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań własnych i GUS.

Najczęstszymi przyczynami nieuczestniczenia w zajęciach sportowych jest brak czasu (65,3%) oraz brak zainteresowania, chęci lub preferowanie wypoczynku biernego (35,3%). Studenci wymieniali również względy finansowe, podkreślając, że ceny usług związanych z uczestnictwem w zajęciach sportowych (np. karnety) są dla nich za drogie. Bardzo mały odsetek osób podało za przyczynę nieuczestniczenia w zajęciach sportowych przeciwwskazania lekarskie czy stan zdrowia. Wśród odpowiedzi nie znalazł się wiek. Wyniki są nieco odmienne w stosunku do danych GUS, z wyjątkiem wieku.

Tabela 2. Przyczyny nieuczestniczenia w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej osób w wieku 20-29 lat

Przyczyny nieuczestniczenia w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej	Dane GUS z 2013 r. (w %)	Badania własne z lat 2007-2014 (w %)
Brak wolnego czasu	52,3	65,3
Względy finansowe	8,5	23,5
Stan zdrowia i przeciwwskazania lekarskie	4,8	2,1
Wiek	0,0	0,0
Zmęczenie	1,9	23,4
Brak towarzystwa	1,6	3,4
Brak organizatora zajęć lub odpowiednich obiektów w pobliżu miejsca zamieszkania	6,4	15,3
Brak zainteresowania, chęci lub preferowanie wypoczynku biernego	23,6	35,3

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań własnych i GUS.

Głównymi motywami podejmowania aktywności fizycznej, którymi kierowali się badani, było utrzymanie kondycji fizycznej (42,6%) oraz przyjemność i rozrywka (59,4%). Znacznie większy odsetek w porównaniu z danymi GUS pojawił się w przypadku odpowiedzi: spotkania ze znajomymi (11,3%), dla zdrowia, ze względu na zalecenie lekarza (12,6%) oraz uczestnictwo w przeszłości (8,5%).

Tabela 3. Motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej osób w wieku 20-29 lat

Motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej	Dane GUS z 2013 r. (w %)	Badania własne z lat 2007-2014 (w %)
Dla zdrowia, ze względu na zalecenie lekarza	6,1	12,6
Dla utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki	22,8	42,6
Dla przyjemności, rozrywki	64,9	59,4
Ze względu na spotkania ze znajomymi	4,5	11,3
Ze względu na uprawianie sportu lub rekreacji ruchowej w przeszłości	0,6	8,5

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań własnych i GUS.

Środki finansowe z przeznaczeniem na zajęcia sportowo-rekreacyjne wydawało 58,7% studentów. Mniejsza grupa studentów kupowała, konserwowała czy wypożyczała specjalistyczny sprzęt sportowy (32,1%). Wydatki na zakup odzieży

sportowej wykazało 29,4% badanych studentów, a tylko 10,2% studentów płaciło za obozy sportowe lub sportowo-rekreacyjne.

3. Dyskusja

Tylko co trzeci Polak (33%) uważa, że uzasadnione jest mówienie o tzw. zdrowym stylu życia w Polsce, z czego jedynie czterech na stu (4%) nie ma co do tego żadnych wątpliwości[13]. Połowa badanych (50%) przyznawała, że dla Polaków dbanie o własne zdrowie raczej nie jest ważne, a co czternasty (7%) sądzi, że nie ma żadnych podstaw do tego, by można było mówić o zdrowym stylu życia w naszym kraju. Jeden na dziesięciu badanych (10%) nie ma wyrobionej opinii w tej kwestii. Opinie o braku prozdrowotnych zachowań w polskim społeczeństwie stosunkowo najczęściej wyrażają uczniowie i studenci (po 69%). Tradycja zdrowego stylu życia, pomimo silnych deklaracji dbania o własne zdrowie, w szerszym kontekście ciągle nie jest dostrzegana w polskim społeczeństwie.

Biorąc pod uwagę zalecenia ekspertów promocji zdrowia, można stwierdzić, że niewielu badanych studentów prowadzi aktywny styl życia. Z deklaracji badanych przez Centrum Badania Opinii Społecznej z 2013 r. wynika[14], że dwie trzecie Polaków (66%) uprawiało sport bądź ćwiczenia w ciągu ostatniego roku, przy czym 40% podejmowało aktywność fizyczną regularnie, zaś 26% sporadycznie. Aktywność fizyczna badanych zależała m.in. od ich wieku, wykształcenia oraz sytuacji materialnej. Im młodszy wiek, tym wyższy odsetek badanych uprawiających sport. Odsetek osób w wieku 18-24 lata deklarujących uprawianie sportów i ćwiczeń w ostatnim roku wyniósł blisko 95%. Zdecydowanie najbardziej popularnym sportem była jazda na rowerze (51%), a na drugim miejscu pojawiło się pływanie (28%). Inne stosunkowo popularne formy rekreacji to: bieganie (18%), turystyka piesza (16%), piłka nożna (14%), siatkówka (14%), gimnastyka, fitness, aerobik (13%). W grupie najbardziej popularnych form rekreacji z największą regularnością ankietowani uprawiali gimnastykę, fitness, aerobik oraz jazdę na rowerze – te sporty uprawiane są częściej regularnie niż sporadycznie. Wyniki otrzymane przez Centrum Badania Opinii Społecznej pokrywają się z wynikami badań Głównego Urzędu Statystycznego, które były przedstawione we wstępie, oraz badań własnych. Potwierdzeniem przeprowadzonych badań są również inne

[13] R. Boguszewski, *Raport CBOS – komunikat z badań: Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce*, wrzesień 2007, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2007/K_138_07.PDF [28.01.2015].

[14] M. Omyła-Rudzka, *Raport CBOS – komunikat z badań: Aktywność fizyczna Polaków*, wrzesień 2013, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF [28.01.2015].

badania wykonane m.in. przez Marię Gacek w 2002 i 2003 r., Piotra Klimowicza, Jana Patoka oraz Renatę Rasińską i Iwonę Nowakowską[15].

Polacy – według badań Centrum Badania Opinii Społecznej[16] – najczęściej uprawiają sport dla zdrowia (70%) i dla przyjemności (61%). Blisko co drugi podejmujący aktywność fizyczną deklaruje, że ćwiczy dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres, być w dobrej formie (47%). Wyniki badań własnych przeprowadzonych w latach 2007-2014 potwierdzają powyższe badania, potwierdzają je również badania przeprowadzone przez Główny Urząd Statystyczny w 2012 r.[17] Analizując motywacje[18] związane z uprawianiem różnych sportów wśród Polaków badanych przez Centrum Badania Opinii Społecznej, warto zaznaczyć, że aktywnością najczęściej podejmowaną z konieczności jest jazda na rowerze (16%). Można przypuszczać, że tej grupie rower służy jako środek komunikacji. Z kolei bieganie, częściej niż inne aktywności fizyczne, uprawiane jest dla zdrowia (69%) oraz dla lepszego samopoczucia, odreagowania stresu (43%). Natomiast ćwiczenia na siłowni, kulturystyka to formy rekreacji, które, częściej niż inne popularne dyscypliny sportowe, uprawiane są dla dobrego wyglądu (56%). Dla przyjemności relatywnie najczęściej uprawiany jest taniec (70%), a jako forma wspólnego spędzania czasu ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną – siatkówka (40%) i tylko nieznacznie rzadziej piłka nożna (37%) oraz sporty zimowe (36%).

Podobne zdanie w stosunku do wyników badań Głównego Urzędu Statystycznego na temat powodów rezygnacji ludzi dorosłych z programów aktywności rekreacyjno-ruchowej ma Józef Drabik[19], który zalicza do nich brak czasu, brak motywacji i postępów, mały wpływ uczestników na program ćwiczeń, zbyt wysokie koszty, zbyt duża odległość od miejsca ćwiczeń, nadmiar masy ciała, palenie tytoniu, wysokie ryzyko kontuzji, brak wiedzy o znaczeniu ruchu dla zdrowia.

Z deklaracji badanych przez Centrum Badania Opinii Społecznej z 2012 r. wynika[20], że większość wyjazdów poza miejsce stałego zamieszkania służyła

---

[15] M. Gacek, *Motywy i poziom aktywności ruchowej wśród studentów I roku Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie*, „Kultura Fizyczna" 2002, nr 11-12, s. 26-27; M. Gacek, *Poziom aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w Krakowie*, „Kultura Fizyczna" 2003, nr 5-6, s. 28-30; P. Klimowicz, *Postawy zdrowotne studentów Politechniki Białostockiej*, „Kultura Fizyczna" 2004, nr 5-6, s. 26-28; J. Patok, *Zachowania zdrowotne studentów Uniwersytetu Gdańskiego*, w: *Prozdrowotny styl życia. Uwarunkowania społeczne*, red. T. Lisicki, B. Wilk, A. Walentukiewicz, Wyd. AWF w Gdańsku, Gdańsk 2005; R. Rasińska, I. Nowakowska, op. cit., s. 403.

[16] M. Omyła-Rudzka, op. cit.

[17] *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji...*, op. cit.

[18] M. Omyła-Rudzka, op. cit.

[19] J. Drabik, *Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne" 2003, nr 4, s. 11-12.

[20] B. Badora, *Raport CBOS – komunikat z badań: Wyjazdy wypoczynkowe Polaków*, luty 2013, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_015_13.PDF [28.01.2015].

głównie wypoczynkowi (55%). Niemal połowa badanych (49%), którzy korzystali z co najmniej dwudniowych wyjazdów, łączyła wypoczynek ze zwiedzaniem. Dla nieco ponad jednej piątej ankietowanych (21%) głównym celem wyjazdu były odwiedziny u krewnych lub znajomych. Co dwudziesty respondent (5%) odbył przynajmniej jeden dwudniowy wyjazd, którego głównym celem było zwiedzanie. Jedynie nieliczni jako główny cel wyjazdu wypoczynkowego wymieniali uprawianie sportu, wypoczynek połączony z pracą, rehabilitację, leczenie sanatoryjne, wczasy z odnową biologiczną oraz cele religijne (po 1%). Wśród celów wymienianych przez mniej niż 1% wyjeżdżających znalazł się wypoczynek lub zwiedzanie przy okazji uroczystości rodzinnej, wyjazd integracyjny, spotkanie ze znajomymi, wydarzenia kulturalne i sportowe (w charakterze widza), polowania oraz nauka języka połączona z wypoczynkiem lub zwiedzaniem. Natomiast respondenci badani w 2014 r.[21] jako główny powód rezygnacji z wyjazdów wypoczynkowych wskazywali brak środków finansowych (40% niewyjeżdżających). Na drugim miejscu wśród najważniejszych przyczyn rezygnacji z wyjazdów znalazły się obowiązki domowe i zawodowe (po 12%). Co dziewiąty niewyjeżdżający deklaruje, że nie odczuwał takiej potrzeby czy chęci wyjazdu (11%). Tyle samo respondentów rezygnację z wyjazdu wypoczynkowego motywuje wiekiem lub stanem zdrowia (11%). Co trzynasty badany, który w minionym roku ani razu nie wyjechał na co najmniej dwudniowy wypoczynek, twierdzi, że wypoczywał w miejscu stałego zamieszkania (8%), zaś co dwudziesty – że po prostu nie miał urlopu (5%). W przypadku badanych studentów przyczynami rezygnacji z wyjazdów były obowiązki zawodowe, najmniej badanych rezygnuje z powodów zdrowotnych.

Na podstawie badań przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny w 2012 r.[22] stwierdzono, że średni koszt poniesiony w badanym okresie przez jedno gospodarstwo domowe w Polsce na cele sportowo-rekreacyjne wyniósł 418 zł, z czego ponad połowę (58,4%) stanowiły opłaty związane z uczestnictwem w zajęciach. Znacznie mniej przeznaczano na zakup, konserwację czy wypożyczenie specjalistycznego sprzętu sportowego (20,1%) oraz na kupno odzieży sportowej (14,6%). Najmniejsze wydatki wiązały się z udziałem w obozach sportowych i sportowo-rekreacyjnych (6,9%). Badania własne są zbieżne z przedstawionym przez GUS danymi. Ważne w badaniach GUS jest to, że w okresie od 1 października 2011 r. do 30 września 2012 r. 41,1% badanych gospodarstw domowych poniosło jakiekolwiek wydatki na cele sportowo-rekreacyjne, jak również, że w stosunku do roku 2008 odsetek gospodarstw przeznaczających środki na sport lub rekreację ruchową wzrósł o 12 punktów procentowych. Na

[21] Ibidem, s. 16.
[22] *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji...*, op. cit.

uwagę zasługiwał wzrost liczby gospodarstw domowych ponoszących wydatki na opłacanie zajęć sportowo-rekreacyjnych (w 2008 r. – 17,2% gospodarstw; w 2012 r. – 29,9% gospodarstw) oraz na zakup sprzętu sportowego (w 2008 r. – 8,9%; w 2012 r. – 15,8%).

Podsumowanie

1. Poziom aktywności fizycznej studentów poznańskich uczelni jest niezadowalający, podobna jest ocena aktywności turystycznej i rekreacyjnej.

2. Badana grupa studentów jako najbardziej popularną formę aktywności fizycznej wskazywała jazdę na rowerze, pływanie, spacery, zajęcia na siłowni oraz taniec. Głównymi motywami podejmowania aktywności fizycznej, którymi kierowali się badani, było utrzymanie kondycji fizycznej oraz przyjemność i rozrywka. Natomiast najczęstszymi przyczynami nieuczestniczenia w zajęciach sportowych był brak czasu oraz brak zainteresowania, chęci lub preferowanie wypoczynku biernego.

3. Badani studenci najwięcej środków finansowych przeznaczali na zajęcia sportowo-rekreacyjne, następnie na zakup, konserwację, wypożyczenie specjalistycznego sprzętu sportowego oraz na zakup odzieży sportowej, najmniej na wydatki związane z udziałem w obozach sportowych lub sportowo-rekreacyjnych.

4. Istnieje potrzeba kształtowania wśród studentów pozytywnej postawy wobec własnej aktywności turystycznej i rekreacyjnej w celu zmiany ich obecnych zachowań.

5. Konieczne staje się również wypracowanie na uczelniach rozwiązań organizacyjnych umożliwiających studentom racjonalne wykorzystanie czasu na aktywność turystyczna i rekreacyjną.

Literatura

Badora B., *Raport CBOS – komunikat z badań: Wyjazdy wypoczynkowe Polaków*, luty 2013, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_015_13.PDF [28.01.2015].

Boguszewski R., *Raport CBOS – komunikat z badań: Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce*, wrzesień 2007, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2007/K_138_07.PDF [28.01.2015].

Drabik J., *Krótko o znaczeniu aktywności fizycznej, dłużej o przyczynach jej braku*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne" 2004, nr 4.

Gacek M., *Motywy i poziom aktywności ruchowej wśród studentów I roku Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie*, „Kultura Fizyczna" 2002, nr 11-12.

Gacek M., *Poziom aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w Krakowie*, „Kultura Fizyczna" 2003, nr 5-6.

Gracz J., Sankowski T., *Psychologia w rekreacji i turystyce*, Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań 2001.
Klimowicz P., *Postawy zdrowotne studentów Politechniki Białostockiej*, „Kultura Fizyczna" 2004, nr 5-6.
Napierała N., Muszkieta R., *Wstęp do teorii rekreacji*, Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2011.
Omyła-Rudzka M., *Raport CBOS – komunikat z badań: Aktywność fizyczna Polaków*, wrzesień 2013, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF [28.01.2015].
Patok J., *Zachowania zdrowotne studentów Uniwersytetu Gdańskiego*, w: *Prozdrowotny styl życia. Uwarunkowania społeczne*, red. T. Lisicki, B. Wilk, A. Walentukiewicz, Wyd. AWF w Gdańsku, Gdańsk 2005.
Rasińska R., Nowakowska I., *Turystyka aktywna a styl życia studentów*, w: *Jakość życia w kulturowych przestrzeniach podróżowania*, red. M. Kazimierczak, Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań 2012.
Rogalewski O., *Podstawy gospodarki przestrzennej w turystyce*, „Ruch Turystyczny" 1972, za: M. Napierała, R. Muszkieta, *Wstęp do teorii rekreacji*, Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2011.
Terminologia turystyczna. Zalecenia WTO, ONZ-WTO, Warszawa 1995, za: M. Napierała, R. Muszkieta, *Wstęp do teorii rekreacji*, Wyd. Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2011.
Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r., GUS, Warszawa 2013.
Wolańska T., *Rekreacja fizyczna*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1971.

Tourism and Recreation and the Lifestyle of Students in Poznan

Abstract. *Lifestyle is a general description of social group activity, including physical activity, which consists of tourist activity and recreation activity. The progress of technology influences the passive lifestyle in society. The aim of this research was the analysis of student lifestyles, in terms of their tourist and recreation activity. Research was carried out over the years of 2007-2014 among the students of Poznan's institutions of higher education, both public and private, using the author's own survey questionnaire. The average age of respondents was 23.81 ±2.921 years. In view of recommendations of health promotion experts, few respondents lead what is considered an active lifestyle. Both the physical activity level and the assessment of tourism and recreation activity are unsatisfactory. The phenomenon of the preference for passive recreation rises among students with only a small group declaring that they practise any sport or qualified tourism. For most students, the inspiration for their physical activity is only needs and interests, and the main obstacle is the lack of time. There is a need for developing a positive attitude towards tourist and recreation activity among students in order to change their present behaviour. It is also necessary to find organizational solutions at universities that would facilitate taking advantage of time for tourism and recreation efficiently.*

Keywords: *tourism, recreation, lifestyle*