

Dudło Aleksandra, Duda Mariola, Knapik Andrzej. Studia i praca – jakie są skutki dla poziomu aktywności fizycznej studentów? = How College and employment affects the level of physical activity of students? Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(7):138-146. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.57296>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3667>
<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/735537>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 25.05.2016. Revised 25.06.2016. Accepted: 28.06.2016.

Studia i praca – jakie są skutki dla poziomu aktywności fizycznej studentów?

How College and employment affects the level of physical activity of students?

Aleksandra Dudło¹, Mariola Duda¹, Andrzej Knapik²

¹Wydział Nauk o Zdrowiu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, STN przy Zakładzie Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu

²Wydział Nauk o Zdrowiu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Streszczenie

Celem badania było określenie związków między podejmowaniem pracy zawodowej a poziomem aktywności fizycznej wśród studentów uczelni wyższych. Zbadano 245 osób za pomocą autorskiej ankiety oraz kwestionariusza aktywności fizycznej SEWL. Analiza statystyczna polegała na wykonaniu statystyk opisowych. Porównań dokonano za pomocą analizy wariancji ANOVA. Kobiety częściej podejmują pracę zawodową podczas studiów. Przeważająca część studentów deklaruje podejmowanie aktywności fizycznej, jednakże mężczyźni częściej zajmowali się sportem na profesjonalnym poziomie.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, praca, studia.

Abstract

The aim of the study was to determine the relationship between the taking of work and the level of physical activity among college students. 245 students were tested using an original questionnaire and SEWL questionnaire. The analysis consisted of descriptive statistics and performed analysis ANOVA. Women are more likely to work during study. The majority of students declare physical activity, but men often participate in the sport at a professional level.

Keywords: physical activity, work, study.

Wstęp

Podjęcie studiów, którego efektem jest wyższe wykształcenie, wiąże się z perspektywą uzyskania w przyszłości atrakcyjnej, dobrze płatnej pracy oraz związanym z nią wyższym statusem społecznym. Jest to czas, który obfituje w sytuacje wymuszające na młodych ludziach pewne zachowania, zarówno o charakterze przejściowym, jak i takie, które mogą

zostać utrwalone i mieć odzwierciedlenie w kolejnych latach życia (Romanowska-Tołłoczko 2011). Często duże obciążenie zajęciami na studiach sugeruje, że studenci nie mają możliwości połączenia nauki na uczelni z podejmowaniem dodatkowej pracy zarobkowej (Rekowski i Zubrzycka 2015). Obserwowane stale rosnące zjawisko podejmowania pracy zarobkowej przez studentów studiów stacjonarnych różnych kierunków i uczelni wydaje się przeczyć tej tezie. Wskazują na to wyniki badań Projektu Eurostudent IV, z których wynika, że aż 72% polskich studentów uczących się w szkołach wyższych, pracuje zarobkowo oraz że studenci przeznaczają obecnie dużo więcej czasu na zarabianie pieniędzy niż na naukę (Orr i wsp. 2011).

Pogodzenie studiów z pracą zawodową nie jest łatwe. Wymaga dobrej organizacji dotyczącej gospodarowania czasem, często wymaga też wielu wyrzeczeń i wysiłków. Głównym motywem podejmowania pracy przez studentów jest potrzeba zdobycia środków na utrzymanie lub chęć posiadania dodatkowych pieniędzy na własne wydatki. Współcześnie, w dobie konkurencji, ważny jest też motyw zdobycia doświadczenia na rynku pracy, co wiąże się z większą możliwością jej zdobycia po studiach (Błażejewska i wsp. 2014).

Praca w trakcie studiów ma swoje zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki (Lenart 2014). Do skutków pozytywnych należy zaliczyć wiele umiejętności cenionych przez pracodawców, między innymi: umiejętność pracy w zespole, samodzielność, systematyczność, kreatywność, wielozadaniowość (Lenart 2014, Rekowski i Zubrzycka 2015). Do efektów negatywnych, rzutujących na jakość studiowania należy zaliczyć liczne nieobecności na zajęciach, nieprzygotowanie do zajęć, rezygnacja z pracy indywidualnej w studenckich kołach naukowych, czy też słabe oceny z egzaminów i kolokwium. Obciążenia związane z pracą i studiami mogą rzutować również na inne elementy stylu życia: jakość i regularność żywienia, sen, wypoczynek, czy kontakty społeczne. Mogą też rzutować na jeden z kluczowych elementów stylu życia determinujący zdrowie – aktywność fizyczną. Optymalny poziom aktywności fizycznej jest ważny dla zdrowia na każdym etapie życia (Pate et. al 1995, Blair et. al 2004, AHS 2007, WHO 2010). Dotyczy to również młodych osób studiujących. W dobie hipokinezy, będącej konsekwencją rozwoju cywilizacji technicznej, optymalny – z punktu widzenia zdrowia poziom aktywności fizycznej ma szczególne znaczenie (Knapik i wsp. 2010). Problem relacji: studia – praca zawodowa – aktywność fizyczna nie był dotychczas przedmiotem penetracji badawczych. Wydaje się on istotny nie tylko z punktu widzenia profilaktyki zdrowotnej, może stanowić też może przyczynę dla diagnozy socjologicznej dotyczącej rynku pracy młodych ludzi.

Cel badań

Celem badań było określenie związków między podejmowaniem pracy zawodowej a poziomem aktywności fizycznej wśród studentów uczelni wyższych. Postawiono następujące pytania badawcze:

- Jaki odsetek studentów podejmuje pracę, czy praca ma związek ze studiowanym kierunkiem?
- W jakim stopniu podejmowanie pracy przez studentów ma związek z aktywnością fizyczną?
- Jaki jest wpływ zawodniczego uprawiania sportu na podejmowanie pracy przez studentów?

Material i metody:

W badaniu wzięło udział 245 osób w tym 117 kobiet od 19 do 25 lat ($x=21,2$; $SD=1,4$) oraz 128 mężczyzn od 19 do 27 lat ($x=22,1$; $SD=1,8$). Badanych rekrutowano losowo wśród studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, Politechniki Śląskiej w Gliwicach, Politechniki Częstochowskiej w Częstochowie. Kierunki studiów badanych to: fizjoterapia, medycyna, prawo, pielęgniarstwo, wychowanie fizyczne, położnictwo, kosmetologia, budownictwo, finanse i rachunkowość, matematyka oraz informatyka.

W badaniu zastosowano techniki socjometryczne. Ankieta składała się z części autorskiej (pytania dotyczące pracy i uprawiania sportu) oraz kwestionariusza aktywności fizycznej SEWL (ang. Subjective Experience of Work Load) (Baecke 1982; Knapik 2009). W kwestionariuszu SEWL zamknięte odpowiedzi na stwierdzenia i pytania odnoszą się do zachowań związanych z aktywnością fizyczną. Mają charakter przymiotnikowy (nigdy/rzadko/czasem/często/zawsze) i są punktowane w skali od 1 do 5. Wynik określa się za pomocą wskaźników, które szacują poziom aktywności fizycznej w trzech obszarach: pracy – wskaźnik pracy (WP), sportu – wskaźnik sportu (WS) i czasu wolnego bez sportu – wskaźnik czasu wolnego (WCW) oraz sumarycznie: wskaźnik HPA (ang. Habitual physical activity - HPA).

Część autorska to pytania dotyczące podejmowania pracy (tak/nie) oraz:

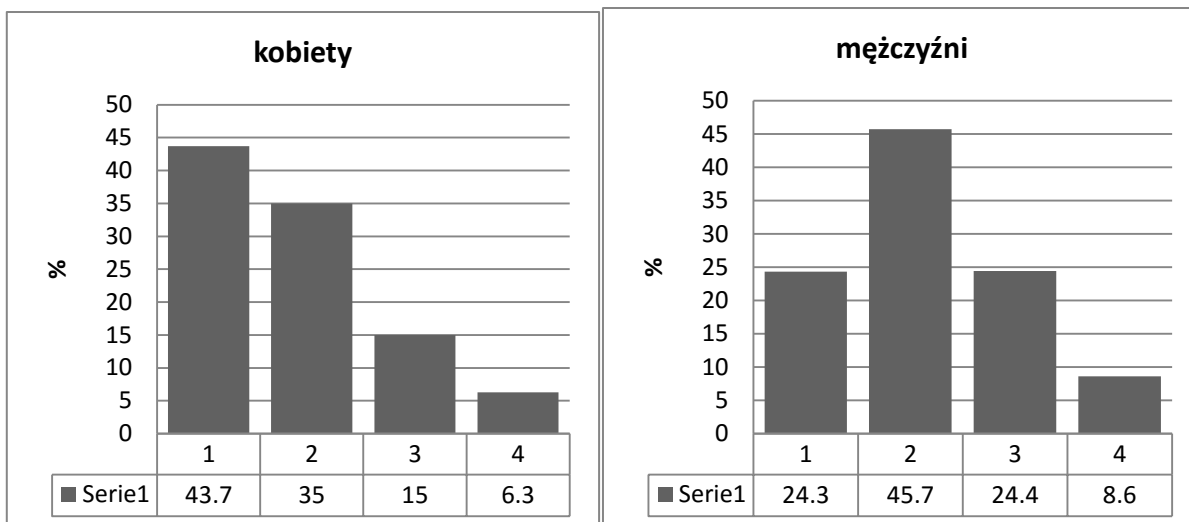
- jej charakteru: 1 – weekendowa, 2 – praca w wakacje, 3 – praca dorywcza, 4 – praca stała;
- związków ze studiowanym kierunkiem: 1 –bezpośrednio, 2 – pośrednio, 3 -bez związku

Osoby, które zadeklarowały uprawianie sportu zaznaczały też charakter aktywności sportowej. Tutaj badanych porangowano według zaangażowania: 1 – amatorsko, 2 – trenujący regularnie, 3 – trenujący zawodniczo i startujący w zawodach.

Analiza statystyczna polegała na wykonaniu statystyk opisowych. Obliczono dane liczbowe i procentowe oraz średnie: x i odchylenia standardowe (SD). Liczba badanych pozwalała na przyjęcie założenia o normalności rozkładu. Dlatego wykorzystano statystyki parametryczne: porównań międzygrupowych dokonano za pomocą analizy wariancji ANOVA. Przyjęty poziom istotności: $p<0,05$.

Wyniki

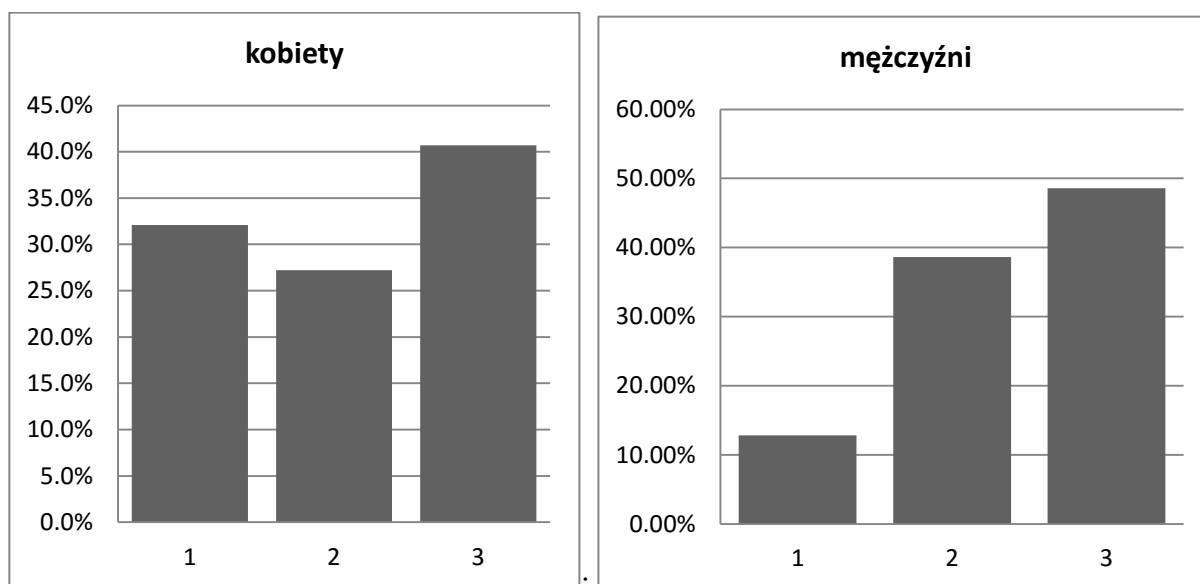
Analiza wykazała, że wśród ogółu studentów 151 osób (61,63%) zadeklarowało się jako osoby pracujące, a 94 osoby (38,37%) – jako nie pracujące. Z podziałem na płeć przedstawiało się to następująco: kobiety – 81 (69,23%) pracujących, 36 (30,77%) nie pracujących; mężczyźni – 70 (54,69%) pracujących, 58 (45,31%) nie pracujących. Porównanie – ze względu na płeć wykazało różnice istotne statystycznie: $p<0,05$: więcej kobiet podejmowało pracę.



Legenda: 1 – praca weekendowa; 2 – praca w wakacje; 3 – praca dorywcza; 4 – stała praca

Rycina 1. Charakter pracy studentów

Kolejny etap analizy dotyczył związków podejmowanej pracy ze studiowanym kierunkiem. Wyniki przedstawia rycina 2.



Legenda: 1 – praca związana bezpośrednio z kierunkiem studiów; 2 – pośrednio; 3 – nie związana

Rycina 2. Związek podejmowanej pracy ze studiowanym kierunkiem

Średnie wskaźników aktywności wraz z odchyleniami standardowymi oraz porównania – ze względu na płeć i na podejmowanie pracy przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Wskaźniki aktywności badanych – porównania ze względu na płeć i pracę

Wskaźnik aktywności	Ogółem			K			M		
	K (n=117) x (SD)	M (n=128) x (SD)	p	PR (n=81) x (SD)	NPR (n=36) x (SD)	p	PR (n=70) x (SD)	NPR (n=58) x (SD)	p
WP	4,93 (0,76)	4,82 (0,65)		5,05 (0,79)	4,66 (0,62)	0,00 *	4,88 (0,79)	4,74 (0,43)	
WS	3,42 (1,31)	2,71 (1,11)	0,00* *	3,60 (1,23)	2,99 (1,41)	0,01 *	3,10 (1,12)	2,23 (0,89)	0,00* *
WCW	3,24 (0,60)	3,20 (0,58)		3,23 (0,65)	3,25 (0,46)		3,22 (0,57)	3,16 (0,58)	
HPA	11,58 (1,77)	10,72 (1,59)	0,00* *	11,89 (1,73)	10,89 (1,67)	0,00 *	11,21 (1,71)	10,13 (1,19)	0,00* *

Legenda: WP – wskaźnik pracy; WS – wskaźnik sportu; WCW – wskaźnik czasu wolnego; HPA – sumaryczny wskaźnik aktywności; K – kobiety; M – mężczyźni; PR – pracujący; NPR – niepracujący; * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

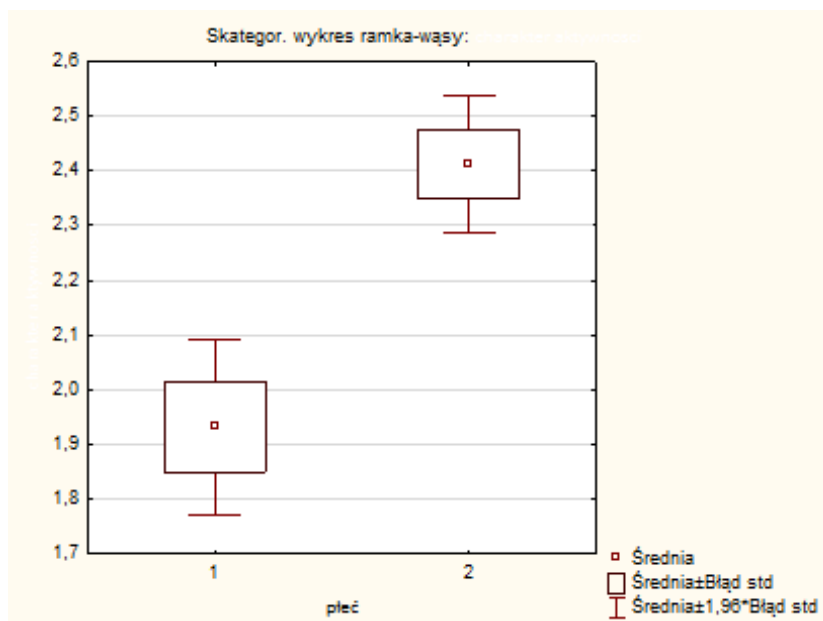
Kolejny etap analizy dotyczył uprawiania sportu. Spośród wszystkich badanych 198 osób (80,82%) zadeklarowało, że uprawia sport. Z podziałem na płeć: kobiety – 103 osoby (88,03%); mężczyźni – 95 osób (74,22%). Charakter uprawiania sportu przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Charakter podejmowanej aktywności sportowej przez studentów

Charakter aktywności	K						M					
	Ogółem (n=103)		PR (n=77)		NPR (n=26)		Ogółem (n=95)		PR (n=64)		NPR (n=31)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Amatorska	39	37,86	30	38,96	9	34,62	7	7,22	5	7,81	1	3,23
Regularne treningi	32	31,07	31	40,26	1	3,84	43	44,33	39	60,94	4	12,90
Zawodnicza	32	31,07	16	20,78	16	61,54	47	48,45	20	31,25	26	83,87

Legenda: K – kobiety; M – mężczyźni; PR – pracujący; NPR – niepracujący

Porównanie charakteru aktywności – ze względu na płeć wykazało różnice istotne statystycznie: $p < 0,0001$: mężczyźni prezentowali aktywność w większym stopniu zorganizowaną i profesjonalną (ryc. 3).



Legenda: 1 – kobiety, 2 - mężczyźni

Rycina 3. Porównanie aktywności według jej charakteru – ze względu na płeć

Porównano też w grupie osób uprawiających sport charakter aktywności osób pracujących i niepracujących. Zarówno wśród kobiet, jak i wśród mężczyzn były to różnice istotne statystycznie: kobiety: $p < 0,05$; mężczyźni: $p < 0,0001$. W obydwu przypadkach wyższy stopień zorganizowania i profesjonalizmu sportowego prezentowały osoby niepracujące.

Dyskusja

Studia są bardzo ważnym okresem w życiu młodego człowieka, najczęściej rzutującym na resztę życia w wymiarze zawodowym, ekonomicznym i innych wymiarach. Za wskaźnik sukcesu studiowania można uznać uzyskanie atrakcyjnej pracy zgodnej z profilem kształcenia. Od szeregu już lat sytuacja na rynku pracy jest dla absolwentów studiów trudna. Brak doświadczenia zawodowego, jak i częste luki w kompetencjach sprawiają, że młode osoby często nie dostają pracy w wymarzonej dziedzinie (Błażejewska i wsp. 2014). Studenci coraz częściej są świadomi konkurencji na rynku pracy i już w trakcie studiów podejmują różnego rodzaju działania ukierunkowane na przyszłą karierę zawodową w postaci kursów, stażów, pracy stałej lub dorywczej, czy wolontariatu (Jakubiak i Buchta 2010). Ułatwiają one zdobycie doświadczenia i umiejętności. Wyniki przedstawionych badań wydają się potwierdzać tę tezę w odniesieniu do pracy, o czym świadczy odsetek prawie 62% pracujących. Są one zbieżne z obserwacjami Jakubiak i Buchty (2010). Potwierdza to też raport firmy Deloitte i Katedry Rozwoju Kapitału Ludzkiego Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, z którego wynika, że z roku na rok coraz częściej studenci podejmują pracę zarobkową w różnej formie (Frańczak i Mlost 2013). Najczęściej jest to praca weekendowa lub praca w okresie wakacji. Dominacja tego typu pracy może być związana z dużą ilością zajęć w ciągu tygodnia i związanej z tym brakiem możliwości podjęcia pracy stałej. Wydają się to potwierdzać wyniki prezentowanych badań. Tylko nieliczna część studentów godzi naukę w szkole wyższej z pracą stałą (ryc. 1).

Z powodu aktualnej sytuacji na rynku pracy, ograniczeń czasowych związanych ze studiami, jak i prawdopodobnie z powodu studiowanych kierunków (nie we wszystkich zawodach jest

możliwe podejmowanie pracy bez wymaganych formalnych kwalifikacji), studenci w zdecydowanej większości podejmują pracę nie związaną ze swoim kierunkiem kształcenia (ryc.2). Interesującym wydaje się to, że kobiety częściej podejmują pracę w zawodzie niż mężczyźni (ryc. 2). Kwestia ta wymaga potwierdzenia i diagnozy na większym materiale badawczym.

Jak się wydaje, interesujące dane do refleksji przedstawione są w tabeli 1. Średnie wskazują na wyższe wartości wskaźników aktywności u kobiet – w porównaniu z mężczyznami we wszystkich badanych obszarach. W przypadku WS i HPA są to różnice istotne statystycznie. Ten dymorfizm płciowy wymagałby potwierdzenia w szerszych badaniach. Jedną z możliwych hipotez może być duży subiektywizm w szacowaniu własnej aktywności. Drugą interesującą obserwacją wydają się wyższe średnie niemal wszystkich wskaźników aktywności u osób pracujących – w porównaniu z osobami nie pracującymi. Różnice istotne statystycznie u kobiet dotyczyły WS, WP i HPA, u mężczyzn WS i HPA. Sugeruje to, że indywidualne zapotrzebowanie na stymulację (Knapik i wsp. 2010) dotyczy wszystkich obszarów aktywności i w poważnym stopniu wpływa na szerokie rozumienie w pełnieniu ról społecznych. Ma to też związek z pewnymi cechami osobowości (pracowitość, systematyczność), na co wskazuje porównanie – ze względu na podejmowanie pracy osób regularnie ćwiczących u obydwu płci (tab. 2).

Trudny współcześnie rynek pracy stawia przed osobami wchodzącymi w życie zawodowe szereg, nieraz bardzo wygórowanych, wymagań. Oprócz formalnych kwalifikacji i możliwie szerokich kompetencji wymagane są pewne predyspozycje osobowościowe. Rodzi to pytanie, czy aktywność/pasywność –to cechy odnoszące się tylko do obszaru aktywności fizycznej (ruchowej), czy też są wyrazem bardziej ogólnych postaw jednostki.

Osobnej refleksji wymaga analiza charakteru aktywności (tab. 3; ryc.3). Zawodnicze uprawianie sportu, oprócz często bardzo dużego wysiłku fizycznego, wymaga też sporego nakładu czasu. Siłą rzeczy ogranicza to w pewnym stopniu inne obszary aktywności, w tym również pracy. Dymorfizm płciowy (ryc. 3) jest tutaj zjawiskiem naturalnym – więcej mężczyzn niż kobiet zawodniczo uprawia sport. Interesującym podsumowaniem tych badań mogą stanowić poglądy Foucault. Michel Foucault stwierdził, że rutynowy charakter pracy można porównać do powtarzalnych treningów sportowych. Autor podkreśla rutynę czynności. Zarówno praca jak i sport w trakcie studiów wymagają dobrej organizacji zajęć w ciągu dnia, ustalenia rytmu, regulacji rytmu i zaakceptowania faktu powtarzalności danej czynności, które należy wykonać, a często narzucane są z zewnątrz- na studiach, w pracy, w sporcie (Foucault 1998).

Wnioski

- Większość studentów deklaruje podejmowanie pracy. Praca podejmowana przez studentów najczęściej nie jest związana z ich kierunkiem studiów.
- Podejmowanie pracy zawodowej wykazuje dodatnie związki z aktywnością fizyczną o charakterze rekreacyjnym, podejmowaną amatorsko oraz w formie regularnych zajęć.
- Zawodnicze uprawianie sportu ogranicza podejmowanie pracy przez studentów.

Bibliografia:

1. Baecke JAH, Burema J, Frijters JER. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *American Journal of Clinical Nutrition* 1982; (36): 936-42.

2. Blair SN, La Monte MJ, Nichaman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *American Journal of Clinical Nutrition* 2004; 79(5):913S-920S.
3. Błażejewska P, Kazanecka J, Kolmus Z, Kubiak D. Biegnij studencie biegnij! Czyli wyścig po karierę. Raport Metody Badań Ilościowych prowadzący: mgr Jakub Motrenko. Instytut Socjologii 2014.
4. Foucault M. Nadzorować i karać. Warszawa: Fundacja Aletheia. 1998.
5. Frańczak H, Mlost Ł. Pierwsze kroki na rynku pracy. Międzynarodowe badanie studentów i absolwentów, 2013.http://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/pl/Documents/Reports/pl_Deloitte_PierwszeKrokiNaRynkuPracy_2013_1.pdf [15.12.2013].
6. Haskell WL, Lee M, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007; 116: 1081-1093.
7. Jakubiak M, Buchta K, Aktywność społeczno-zawodowa studentów kierunków pedagogicznych. *Miscellanea Oeconomicae* 2010; 14(1): 67 – 75.
8. Knapik A, Saulicz E, Gnat R. Kinesiophobia – introducing a new diagnostic tool. *Journal of Human Kinetics* 2010; 28: 25-31.
9. Knapik A, Saulicz E, Kuszewski M, Plinta R. An analysis of relations between a self-assessment of health and active life-style. *Medicina Sportiva Med Sport*. 2009; 1(13): 17-21.
10. Lenart J. Student i praca. Historia i współczesność. *Przegląd Pedagogiczny* 2014; 2: 117-129.
11. Orr D, Gwoś C, Netz N. Eurostudent IV. Social and Economic Conditions of Student Life in Europe, Bertelsmann, Bielefeld 2011.
12. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of the American Medical Association* 1995; 273(5): 402-407.
13. Rekowski W, Aleksandra Z. Sytuacja materialna a wyniki kształcenia studentów wychowania fizycznego podejmujących pracę zarobkową. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu* 2015; 49: 73 – 82.
14. Romanowska-Tołłoczko A. Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań Zdrowotnych. *Hygeia Public Health* 2011, 46(1): 89 – 93.
15. WHO Global Recommendations on Physical activity for Health. www.who.int/.../dietphysicalactivity/...recommendations/ 2.10.2010.