

STRESZCZENIE

Aktywność fizyczna (AF) odgrywa bardzo ważne znaczenie w profilaktyce i terapii „chorób cywilizacyjnych”. Z tego względu oraz z powodu uzyskanej podczas studiów wiedzy o szczególnej roli AF w biologii człowieka absolwenci uniwersytetów medycznych powinni być wzorem zachowań prozdrowotnych. Studenci fizjoterapii i innych kierunków medycznych często jednak wykazują zaskakujący brak troski o własne zdrowie i wydają się akceptować mało AF styl życia. Uznano, że warto poznać motywy oraz przeszkody wpływające na AF studentów fizjoterapii, LFA i położnictwa Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, ocenić ich całkowitą oraz typową dla poszczególnych domen AF, określić AF na poszczególnych latach studiów oraz ustalić liczbę godzin spędzanych w pozycji siedzącej podczas zajęć w uczelni i poza nią. Do badań wykorzystano Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej w wersji długiej (IPAQ long) oraz ankietę autorską które wypełniło 433 studentów Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, w tym 251 studentów fizjoterapii, 105 studentek położnictwa od pierwszego do piątego roku studiów oraz 77 studentek logopedii z fonaudiologią od drugiego do piątego roku studiów.

Rodzice naszych studentek i studentów najczęściej posiadali wykształcenie zawodowe i średnie. Zdecydowana większość badanych miała mniej niż 500 złotych miesięcznie na wydatki własne. Prawie wszyscy studenci i studentki czuli się zdrowo i uznawały się za osoby umiarkowanie AF. W rodzinach występowały schorzenia, w których etiologii istotne znaczenia odgrywa właściwa AF. Podczas studiów znacząco zmniejszył się odsetek studentek i studentów aktywnych sportowo i nieznacznie - aktywnych sportowo-rekreacyjnie (ASR). Najczęściej ASR były osoby zamieszkujące przed studiami małe i średniej wielkości miasta. Wśród osób badanych, które uznawały się za AF istotny wpływ na ich AF miało uprawianie sportu w rodzinie oraz własna aktywność sportowa i sportowo-rekreacyjna przed studiami. Motywacja badanych do bycia AF była istotnie zróżnicowana. Studentów fizjoterapii do AF najsilniej przekonywała troska o sprawność fizyczną; studentki fizjoterapii - troska o zdrowie. Najważniejszą przyczyną AF studentek LFA była chęć pozbycie się nadwagi; studentki położnictwa - odreagowania stresu psychicznego. Wszyscy badani za główny powód zmniejszenia AF podczas studiów uznali wynikający z nadmiaru codziennych obowiązków oraz niedogodnego rozkładu zajęć w Uczelni brak wolnego czasu. Najslabiej umotywowane do wysiłku fizycznego były studentki położnictwa i logopedii z fonaudiologią. Najczęściej

przekonani do wartości zdrowotnej AF byli studenci i studentki fizjoterapii. Prawie wszyscy ankietowani uznawali, że AF ma ważne znaczenie w prewencji i terapii chorób cywilizacyjnych. Najbardziej AF byli studenci fizjoterapii, najmniej studentki położnictwa. Podczas zajęć w Uczelni i zajęć sportowo - rekreacyjnych najwięcej energii wydatkowali studenci fizjoterapii; najmniej - studentki położnictwa. Najwięcej energii podczas aktywnego przemieszczania się oraz prac w/wokół domu zużywały studentki LFA. Najbardziej sedenteryjne były studentki położnictwa ostatniego, V roku studiów, które w dni codzienne siedziały $9,2 \pm 1,6$ godz./dz., a w weekendy $7,2 \pm 1,7$ godz./dz. W tej sytuacji bardzo ważne jest przekonanie badanych studentek i studentów, iż brak właściwej AF to zgoda na przewlekłe choroby cywilizacyjne zgodnie z wypowiedzianą ponad 2 tysiące lat temu słowami Platon „Brak AF niszczy kondycję fizyczną każdej istoty ludzkiej, podczas gdy ruch i systematyczny wysiłek fizyczny oszczędza i ją ochrania”.