

Mirosław ZALECH*

Lech JACZYŃOWSKI**

<https://orcid.org/0000-0001-9984-9255>

Dobowy budżet czasu studentów kierunku wychowanie fizyczne

Jak cytować [how to cite]: Zalech M., Jaczynowski M. (2019): *Dobowy budżet czasu studentów kierunku wychowanie fizyczne*. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2, 3, s. 107–123.

Daily Time Budget of Students Majoring in Physical Education

Abstract

Introduction: The way of spending time by people is significant for individual and social well-being. Disorders regarding proportion of time dedicated to various activities may result in definite detrimental consequences for physical as well as mental health. The aim of the study was to compare patterns of using time by students majoring in physical education taking into account their sex and level education – and to refer them to a sample of the national population of a similar age. Moreover, the authors decided to make an analysis aimed at finding differences between the real and the desirable time of the researched students' various activities during 24 hours.

Material and methods: The study involved 191 students majoring in physical education from the External Faculty of the University of Physical Education in Biała Podlaska studying in the 6th semester of bachelor studies and in the 2nd semester of master studies during the academic year 2016/2017. Their average age was 22.74 ± 1.10 . Their use of time was studied with an activity card, which was filled out by the researched every single day for a week. For the purpose of a comparative analysis there were obtained data about use of time in a national sample of persons at the age 20–24 published by the General Statistical Office in 2015.

* dr, AWF Józefa Piłsudskiego Filia w Białej Podlaskiej, Zakład Zarządzania; e-mail: miroslaw.zalech@awf-bp.edu.pl

** prof. dr hab., AWF Józefa Piłsudskiego Filia w Białej Podlaskiej, Zakład Zarządzania; e-mail: lech.jaczynowski@awf.edu.pl

Results: The studying women and men constituted an almost homogenous group regarding time dedicated to particular activities during 24 hours. The level of education turned out to be a variable which significantly differentiated the researched regarding their time dedicated to: lectures, theoretical lessons, using means of transport, watching TV, surfing the Internet, social life and professional activity. The researched students, when compared with the national sample, dedicated much more time to – among others – participation in sport and recreation, educational activities, whereas they spend less time on professional activity and sleeping.

Conclusions: Our findings point out that a comprehensive analysis of using time can help in diagnosing negative habits and contribute to working out practical guidelines being useful for planning activities and promoting health.

Keywords: physical activity, sedentary behaviour, young adults, time use, health, studying.

Streszczenie

Wprowadzenie: To, jak ludzie spędzają czas, ma znaczenie dla indywidualnego i społecznego dobrostanu. Zaburzenie proporcji czasu przeznaczanego na różne aktywności może być związane z określonymi niekorzystnymi konsekwencjami dla zdrowia tak fizycznego, jak i psychicznego. Celem badań było porównanie wzorców wykorzystania czasu przez studentów kierunku wychowanie fizyczne z uwzględnieniem płci i poziomu edukacji oraz odniesienie ich do podobnej wiekowo próby z populacji krajowej. Ponadto postanowiono przeprowadzić analizy mające wykryć różnice między faktycznym a pożądanym czasem różnych aktywności badanych studentów, w układzie dobowym.

Material i metody: Badaniami objęto 191 studentów studiujących stacjonarnie na kierunku wychowanie fizyczne w Filii AWF w Białej Podlaskiej na 6 semestrze (I°) oraz 2 semestrze (II°) w roku akademickim 2016/2017. Średnia wieku wyniosła 22,74 lata $\pm 1,10$. Wykorzystanie czasu badano za pomocą karty rejestracji aktywności, którą badani wypełniali codziennie przez tydzień. Do analizy porównawczej pozyskiwano dane dotyczące wykorzystania czasu pochodzące z próby ogólnopolskiej osób w wieku 20–24 lat opublikowane przez Główny Urząd Statystyczny w 2015 r.

Wyniki: Studiujące kobiety i mężczyźni stanowili niemal jednorodną grupę pod względem czasu przeznaczanego na poszczególne aktywności w ciągu doby. Poziom edukacji okazał się zmienną istotnie różniącą badanych w czasie przeznaczanym na wykłady, ćwiczenia teoretyczne, przemieszczanie się środkami komunikacji, oglądanie TV i surfowanie po Internecie, życie towarzyskie i pracę zawodową. Badani studenci, w stosunku do osób z próby krajowej, znacznie więcej czasu przeznaczali między innymi na uczestnictwo w sporcie i rekreacji, zajęcia edukacyjne, natomiast mniej na pracę zawodową czy sen.

Wnioski: Nasze ustalenia wskazują, że kompleksowa analiza wykorzystania czasu może pomóc w diagnozie negatywnych przyzwyczajzeń oraz posłużyć do opracowania praktycznych wskazówek przydatnych w planowaniu zajęć, a także w promocji zdrowia.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, siedzący tryb życia, wczesna dorosłość, wykorzystanie czasu, zdrowie, studiowanie.

Wprowadzenie

W potocznym języku często wykorzystuje się termin „sztuka zarządzania czasem”, jednak specjaliści różnych dziedzin wiedzy posługują się nieco innymi, precyzyjniejszymi pojęciami. W organizacji i zarządzaniu S. Sudoł krytykuje „wszystkoizm” słowa *zarządzanie* i przytacza wręcz absurdalne przykłady jego

wykorzystania. Np. nonsensem jest mówienie o „zarządzaniu własnym zdrowiem”, bo właściwsze jest mówienie „dbanie o własne zdrowie”, czy „zarządzać przyszłością”, bo tu właściwsze jest mówienie o „prognozowaniu przyszłości”, itp. [34]. Czy można mówić *zarządzanie czasem*? Teoretycy organizacji mówią raczej o racjonalnym wykorzystaniu czasu pracy [31]. Do tego celu opracowywane są specjalne techniki umożliwiające tzw. fotografię czasu pracy. Jednym z pierwszych w Polsce, którzy zaprojektowali arkusz obserwacyjny do zbierania danych o rozdysponowaniu własnego czasu na realizację różnych czynności podczas dnia pracy, był W. Kieżun [17].

Problematyką tą zajmują się też socjologowie. W połowie XX w. E. Wnuk-Lipiński przeprowadził obszerne badania nad budżetem czasu Polaków, analizując średnią czasu poświęcanego na takie zajęcia, jak: praca, potrzeby fizjologiczne, czas wolny [38]. Autor ten analizował też częstotliwość występowania danego zjawiska w badanej populacji.

Co to jest budżet czasu, precyzyjnie zostało zdefiniowane w *Encyklopedii PWN* – „[...] zestawienie zachowań człowieka, których czas trwania jest równy jednej dobie, lub większej jednostce kalendarzowej” [2]. Dalej jest tam też doprecyzowane, że średni czas trwania wszystkich zajęć w ciągu doby tworzy strukturę budżetu czasu i umożliwia analizowanie relacji między głównymi sferami aktywności ludzkiej. Przy czym najlepszą techniką zbierania danych jest autoobserwacja, wykonywana przez respondenta na specjalnym arkuszu nazywanym „chronokartą”. Badania tego typu na skalę ogólnopolską przeprowadzane są periodycznie przez Główny Urząd Statystyczny (GUS) od 1976 r. Ostatnie badanie zostało przeprowadzone na próbie ponad 70 tys. osób, w wieku od 15 lat [5]. Zrealizowano je według metodologii zalecanej przez Europejskie Biuro Statystyczne (Eurostat).

Objęło ono następujące sfery: czynności fizjologiczne, praca zarobkowa, nauka, zajęcia i prace domowe, działalność w organizacjach, życie towarzyskie i rozrywki, udział w sporcie i rekreacji, zamiłowania osobiste, korzystanie ze środków masowego przekazu, dojazdy i dojścia. Na tym podziale wzorowano się, przygotowując formularz badania tygodniowego budżetu czasu studentów w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Filii w Białej Podlaskiej, również w tym celu, aby mieć wygodny punkt odniesienia do uśrednionych danych ogólnopolskich. Analizy GUS zawarte zostały na 440 stronach i są bardzo szczegółowe. Dlatego wykorzystano też do porównań pracę B. Kolny, która na podstawie danych wtórnych publikowanych przez GUS w latach 1976 do 2013 dokonała zestawień umożliwiających łatwe porównanie zmian zachodzących we wskazanym tu okresie, w tym także w interesujących nas obszarach uczestnictwa w sporcie, rekreacji, rozrywce, życiu towarzyskim [18].

W środowisku związanym z naukami o kulturze fizycznej ta tematyka też jest podejmowana od czasu do czasu. Przykładem może być opracowanie autorstwa T. Słabego, który przeanalizował wtórne dane GUS, koncentrując się nad wyko-

rzystaniem czasu wolnego na rekreację i turystykę przez mieszkańców dużych polskich miast [30]. Ciekawe analizy poświęcone stylowi życia młodzieży akademickiej znajduje się też w pracach B. Królikowskiej [22] i E. Makohon-Wiatrowskiej [23], a także U. Miązek [25].

Główne nastawienie autorów specjalizujących się w problemach aktywności fizycznej ukierunkowane jest na różne testy, dzięki którym można próbować ocenić zaangażowanie społeczeństwa w tym obszarze. I tak J.E. Kowalska badała aktywność fizyczną studentów uczelni wychowania fizycznego w aspekcie edukacji zdrowotnej [20]. Z kolei M. Piątkowska, K. Pec i Z. Smoleń-Jasienica zajęli się uczestnictwem młodzieży ponadgimnazjalnej w różnych obszarach aktywności fizycznej [28]. Wśród testów pozwalających ocenić wielkość zaangażowania w różne formy aktywności najczęściej wykorzystuje się system COMPAS (pozwalający ocenić aktywność obywateli w ponad 60 dyscyplinach sportowych uznawanych przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski); EUROBAROMETR (służy do badania opinii obywateli Unii Europejskiej na różne sprawy, w tym problemy aktywności fizycznej); IPAQ – International Physical Activity Questionnaire (pozwala ocenić i porównać różne rodzaje aktywności fizycznej w obszarach: praca zawodowa, przemieszczanie się, prace domowe, rekreacja i sport, siedzący tryb życia – wszystko to na bazie subiektywnie ocenianego przez respondentów wysiłku, określanego jako ciężki, umiarkowany lub lekki). Przykład tych systemów znaleźć można u L. Jaczynowskiego i T. Polkowskiego [15] oraz E. Biernat i R. Stupnickiego [1].

W 1995 r. ukazała się w Polsce praca zbiorowa Ch. Gratton, B. Jurga, S. Shibili, E. Szymborska, P. Taylor, w której wykorzystano pojęcie „forma aktywności kulturalnej”. Uświadomiła ona naszemu środowisku, zajmującemu się głównie aktywnością fizyczną, że rekreować się można nie tylko fizycznie, ale też psychicznie: czytając książki, prasę, słuchając radia, oglądając telewizję, uczęszczając do teatru, filharmonii, muzeum, zajmując się amatorsko fotografią, majsterkowaniem, łowiectwem, ale też kibicując na stadionie swojej drużynie [11]. Parę lat później L. Jaczynowski, przeglądając sformułowania pojawiające się w publikacjach specjalistycznych, dokonał analizy ich hierarchicznego przyczyniania się do siebie i nakreślił schemat celów i środków rekreacji [14]. Widać na nim dwa ciągi (w pewnych miejscach częściowo się nakładające). Pierwszy – dla wypoczynku aktywnego amatorów sportowania, turystyki, ale też działalności społecznej, majsterkowania, wędkowania itp. Drugi – dla wypoczynku konsumpcyjnego, dla widzów, kibiców, słuchaczy, czytelników, itp.

Przystępując do badań nad dobowym budżetem czasu studentów, opracowano chronokartę, w której postarano się uwzględnić większość postulatów odnośnie do sfery aktywności fizycznej człowieka, wymienianych w cytowanej wyżej literaturze. Celem przeprowadzonych badań było poznanie dobowego budżetu czasu studentów kierunku wychowanie fizyczne oraz określenie różnic w nim występujących w stosunku do danych ogólnopolskich opublikowanych

przez GUS. Ważne było też dla nas znalezienie odpowiedzi na następujące problemy szczegółowe:

- określenie relacji zachodzących w badanej grupie pomiędzy poszczególnymi aktywnościami w ujęciu dobowym;
- zbadanie, czy istnieją statystycznie istotne różnice w zagospodarowaniu czasu pomiędzy studiującymi mężczyznami i kobietami;
- zbadanie różnic w zagospodarowaniu dobowego czasu pomiędzy studentami studiującymi na studiach licencjackich i magisterskich;
- uchwycenie trendu dla obciążeń nauką studentów AWF Warszawa, w okresie od początku istnienia tej uczelni do dzisiaj (kierunek WF).

Material i metody

Badania przeprowadzono w maju 2017 r. na grupie 121 studentów ostatniego rocznika pierwszego stopnia kierunku wychowanie fizyczne oraz 91 studentów na tym samym kierunku pierwszego roku studiów magisterskich (próba generalna). W badaniu wykorzystano kartę rejestracji czasu aktywności podejmowanych w trakcie tygodnia. Każdy z uczestników otrzymywał kartę zawierającą 17 wyszczególnionych kategorii aktywności i opcję *inne*, wraz z dniami tygodnia. Listę aktywności, jakie zostały zamieszczone na kartach, zawiera tabela 1 w kolumnie „badania własne”. Respondenci zostali poinstruowani, że mają wpisywać, każdego dnia przy poszczególnych kategoriach, czas z dokładnością do 15 minut, jaki zajmowała im każda z aktywności. Karta także posłużyła do zgromadzenia podstawowych danych o respondencie, takich jak: płeć, wiek i stopień studiów (licencjackie, magisterskie). Badani wypełniali kartę przez tydzień. Zwrot następował w tym samym czasie dla wszystkich uczestników badania, poprzez wrzucenie karty do urny. Dzięki takiej metodzie zbierania kart badanie było anonimowe. Wypełnione karty zwróciło 191 osób (133 mężczyzn i 58 kobiet). Wśród nich na studiach licencjackich studiowały 102 osoby, a 89 na studiach magisterskich. Średnia wieku wyniosła 22,74 lata ($SD = 1,10$).

Analizie poddano dane w minutach. Dobowe czasy aktywności z każdego dnia tygodnia dla każdej z osób zsumowano według kategorii, w ten sposób uzyskano tygodniowy budżet czasu. Następnie poszczególne aktywności podzielono przez liczbę dni tygodnia. Pozwoliło to na uzyskanie przeciętnego dobowego czasu trwania aktywności.

Średnie arytmetyczne, odchylenia standardowe i współczynniki zmienności, każdej aktywności, zostały obliczone dla całej próby. W przypadku kobiet i mężczyzn oraz studentów studiów licencjackich i magisterskich średnie i odchylenia obliczono tylko dla aktywności, których czas różnił je istotnie. Dla całkowitej próby obliczono strukturę czasu poświęcanego na poszczególne aktywności w tygodniu. Brak rozkładu normalności badanych zmiennych (czasów) spowo-

dował, że do zbadania, czy płeć różni czasy przeznaczane na poszczególne aktywności w ciągu doby, wykorzystano test nieparametryczny U Manna-Whitneya. Istotność statystyczną określono na $p < 0,05$. Wszystkie analizy zostały wykonane przy użyciu pakietu oprogramowania Statistica w wersji 10.

Następnie przeciętny dobowy budżet czasu studentów porównano z budżetem czasu ludności Polski. Wyniki próby ogólnopolskiej uzyskano z opracowania GUS opublikowanego w 2015 r. Respondenci w tych badaniach w specjalnie opracowanym dzienniczku zapisywali wykonywane przez siebie aktywności główne i towarzyszące w ciągu dwóch dni. Jednego dnia roboczego i jednego z weekendu. Zapisane aktywności były później kodowane w ramach 11 kategorii. Dobór do próby był losowy, a losowanie dwustopniowe. W pierwszej kolejności losowano obwód, w drugiej mieszkania. Badanie budżetu czasu w 2013 r. przeprowadzono na reprezentatywnej próbie 28 209 gospodarstw domowych, w których uczestniczyło 62 734 osób w wieku od 15 lat. Do porównań w niniejszej pracy wykorzystano dane z grupy wiekowej 20–24 lata [5].

Występujące zróżnicowanie w poszczególnych kategoriach, w jakich rejestrowano czasy aktywności pomiędzy badaniami własnymi i GUS, nie pozwalało na bezpośrednie porównanie wyników z obu badań. Dlatego też opracowano tzw. kategorie wspólne (tab. 1). Polegało to na zsumowaniu poszczególnych kategorii z badań ogólnopolskich lub własnych tak, aby czasy ich wykonywania były porównywalne w ramach wspólnej kategorii. W tabeli 1 podano, jakie kategorie, czyli czasy trwania aktywności, w obu badaniach składają się na „kategorie wspólne”.

Tabela 1. Kategorie wspólne utworzone do porównania dobowych czasów studentów i ogólnopolskiej próby osób w wieku 20–24 lat

Badania GUS	Kategorie wspólne	Badania własne
Sen	Sen	Sen
Lekcje w szkole/zajęcia na uczelni	Zajęcia na uczelni i inne edukacyjne	Wykłady
Szkolenia, kursy podczas czasu wolnego		Ćwiczenia sportowe
		Ćwiczenia teoretyczne
Korzystanie z komputera, Internetu	Oglądanie telewizji, Internet	Oglądanie telewizji, Internet
Telewizja, wideo i DVD		
Życie towarzyskie i rozrywki	Życie towarzyskie i rozrywki	Spotkania towarzyskie
		Rekreacja kulturalna (kino, teatr, opera, kibicowanie itp.)
Dojazdy i dojścia	Dojazdy i dojścia	Aktywne przemieszczanie się (np. pieszo, rowerem)
		Przemieszczanie się środkami komunikacji

Tabela 1. Kategorie wspólne... (cd.)

Badania GUS	Kategorie wspólne	Badania własne
Jedzenie i picie	Spożywanie posiłków	Spożywanie posiłków
Inne potrzeby osobiste w tym: mycie się, ubieranie się	Higiena osobista	Higiena osobista
Odrabianie prac domowych, nauka w bibliotece, przygotowywanie się do egzaminów, nauka z kolegą/koleżanką	Nauka własna	Nauka własna
Uczestnictwo w sporcie i rekreacji	Uczestnictwo w sporcie i rekreacji	Trening
		Rekreacja fizyczna
Praca zawodowa	Praca zawodowa	Praca zawodowa
Praca społeczna w ramach organizacji lub instytucji	Praca społeczna	Praca społeczna
Nieformalna pomoc dla innych gospodarstw		
Zajęcia i prace domowe	Zajęcia i prace domowe	Prace domowe (sprzątanie, przygotowywanie posiłków itp.)
Inne*	Inne	Inne

* inne oraz pozostałe kategorie i podkategorie

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki

Struktura budżetu czasu studentów

Dobową strukturę aktywności studentów w układzie minutowym i procentowym przedstawiono w tabeli 2. Najwięcej czasu w budźecie studentom zajmował sen, średnio było to 7 godzin i 45 minut, co pochłaniało nieznacznie ponad 32% całego dobowego budżetu czasu, jakim dysponowali. Sen okazał się też aktywnością, jaka najmniej różnicowała badanych. Znaczną ilość czasu badani poświęcali na bierny wypoczynek w formie oglądania telewizji i korzystania z Internetu, średnio było to nieco ponad 2 godziny na dobę, czyli niemal 9% dobowego czasu. Trzecią pod względem czasochłonności aktywnością były spotkania towarzyskie, na nie badani przeznaczali tylko około 20 minut mniej czasu niż na oglądanie telewizji i korzystanie z Internetu. Stanowiło to nieco powyżej 7% czasu, jakim dysponowali. Na ćwiczenia sportowe, aktywne przemieszczanie się, trening i rekreację fizyczną, czyli te sfery, które bezpośrednio wiążą się z różnymi formami aktywności fizycznej, studenci przeznaczali dziennie średnio 3 godziny i 27 minut. Stanowiło to 14,36% dobowego budżetu czasu. Spośród tych czterech ak-

tywności największe zróżnicowanie ujawniono w zakresie czasu, jaki badani poświęcali na rekreację fizyczną. Na uwagę zasługuje fakt, że studenci studiów stacjonarnych pracują zawodowo, a praca w ciągu doby zajmowała im średnio 41 minut, przy ujawnionym dużym zróżnicowaniu indywidualnym. Natomiast najmniej czasu poświęcali na pracę społeczną, średnio było to nieco mniej niż 8 minut, a także rekreację kulturalną, tutaj czas był już znacznie dłuższy i wynosił prawie 30 minut. Spośród wszystkich analizowanych aktywności czas przeznaczany na pracę społeczną charakteryzował się największą zmiennością wśród badanych (tab. 2).

Tabela 2. Średnia w minutach (M), odchylenie standardowe (SD), współczynnik zmienności (V) oraz struktura (%) czasu przeznaczana przez badanych studentów na różne aktywności w ciągu dnia

Aktywności	Całość (n = 191) M (SD)	V %	Struktura %
Wykłady	47 (18)	38,30	3,26
Ćwiczenia sportowe	42 (23)	54,76	2,92
Ćwiczenia teoretyczne	60 (34)	56,67	4,17
Spożywanie posiłków	74 (29)	39,19	5,14
Higiena osobista	59 (23)	38,98	4,10
Sen	465 (54)	11,61	32,29
Aktywne przemieszczanie się	67 (38)	56,72	4,65
Przemieszczanie się środkami komunikacji	36 (36)	100,00	2,50
Nauka własna	56 (35)	62,50	3,89
Oglądanie telewizji, Internet	128 (63)	49,22	8,89
Spotkania towarzyskie	105 (54)	51,43	7,29
Rekreacja kulturalna	27 (25)	92,59	1,87
Trening	58 (35)	60,34	4,03
Rekreacja fizyczna	40 (28)	70,00	2,78
Praca zawodowa	41 (72)	175,61	2,85
Praca społeczna	8 (25)	312,50	0,55
Prace domowe	65 (31)	47,69	4,51
Inne	62 (86)	136,51	4,31

Źródło: badania własne.

Zróżnicowanie budżetu czasu między studentami a studentkami

Większość analizowanych aktywności składających się na dobowy budżet czasu studentów nie różni się między płciami. Stwierdzono jedynie dwie istotne różnice pomiędzy mężczyznami i kobietami. Mężczyznom (M = 54; SD = 22) mniej czasu zajmowała higiena niż kobietom (M = 69; SD = 22). Różnica była wysoce istotna (Z = 4,24; p = ,000). Czas poświęcany na „inne” aktywności oka-

zał się być istotnie większy ($Z = 1,97$; $p = ,049$) u mężczyzn ($M = 69$; $SD = 86$) niż kobiet ($M = 49$; $SD = 84$). Pozostałe czasy poszczególnych aktywności nie różniły znacząco obu grup.

Zróżnicowanie budżetu czasu studentów według poziomu edukacji

Poziom edukacji różnił badanych w sześciu z siedemnastu analizowanych kategorii aktywności. Osobom studiującym na studiach licencjackich istotnie więcej czasu zajmowały wykłady ($Z = 5,43$; $p = ,000$) ($M = 53$; $SD = 15$), spotkania towarzyskie ($Z = 2,18$; $p = 0,03$) ($M = 111$; $SD = 52$), oglądanie telewizji i surfowanie po Internecie ($Z = 2,88$; $p = ,004$) ($M = 140$; $SD = 65$), niż osobom studiującym na studiach magisterskich (analogicznie było to: $M = 39$; $SD = 17$; i $M = 99$; $SD = 57$; i $M = 114$; $SD = 59$). Studenci studiujący na studiach magisterskich przeznaczali w ciągu doby istotnie więcej czasu na ćwiczenia teoretyczne ($Z = 9,52$; $p = ,000$) ($M = 83$; $SD = 30$), przemieszczanie się środkami komunikacji ($Z = 2,10$; $p = ,04$) ($M = 41$; $SD = 39$) oraz pracę zawodową ($Z = 2,16$; $p = ,03$) ($M = 50$; $SD = 81$), niż studiujący na studiach licencjackich (analogicznie było to: $M = 39$; $SD = 23$; i $M = 31$; $SD = 33$; i $M = 33$; $SD = 64$).

Zróżnicowanie dobowego budżetu czasu próby ogólnopolskiej i badanych studentów wychowania fizycznego

Przeciętnie osoby w kraju, mające od 20 do 24 lat, więcej czasu w czasie doby przeznaczają na sen, pracę zawodową, zajęcia i prace domowe niż badani studenci. Natomiast studenci kierunku wychowanie fizyczne więcej czasu poświęcają na zajęcia edukacyjne, uczestnictwo w sporcie i rekreacji, życie towarzyskie i rozrywki, dojazdy i dojścia, naukę własną. Pozostałe aktywności różniły grupy badanych, ale te różnice były niewielkie i nie przekraczały 12 minut dobowego budżetu czasu (tab. 3).

Tabela 3. Dobowy budżet czasu badanych studentów kierunku wychowanie fizyczne w porównaniu z budżetem czasu ogólnopolskiej próby GUS (frakcja 20–24 lata)

Kategorie wspólne	Średnia liczba minut		Wskaźnik struktury			
	GUS – próba ogólnopolska	WF – badani studenci	GUS – próba ogólnopolska		WF – badani studenci	
Sen	526	465	36,53	(I)	32,29	(I)
Zajęcia na uczelni i inne edukacyjne	47	149	3,26	(X)	10,35	(II)
Spożywanie posiłków	83	74	5,76	(V/VI)	5,14	(VII)
Higiena osobista	62	59	4,31	(VIII)	4,10	(X)
Praca zawodowa	175	41	12,15	(II)	2,85	(XII)
Nauka własna	28	56	1,94	(XI)	3,89	(XI)

Tabela 3. Dobowy budżet czasu... (cd.)

Kategorie wspólne	Średnia liczba minut		Wskaźnik struktury			
	GUS – próba ogólnopolska	WF – badani studenci	GUS – próba ogólnopolska		WF – badani studenci	
Dojazdy i dojścia	80	103	5,56	(VII)	7,15	(V)
Oglądanie telewizji, Internet	133	128	9,24	(III)	8,89	(IV)
Życie towarzyskie i rozrywki	83	132	5,76	(V/VI)	9,16	(III)
Uczestnictwo w sporcie i rekreacji	27	98	1,88	(XII)	6,81	(VI)
Praca społeczna	6	8	0,42	(XIII)	0,55	(XIII)
Zajęcia i prace domowe	140	65	9,72	(IV)	4,51	(VIII)
Inne	50	62	3,47	(IX)	4,31	(IX)
RAZEM	1440	1440	100	—	100	—

Źródło: opracowanie własne.

Analizując aktywność fizyczną badanych, porównując czas poświęcany na uczestnictwo w sporcie i rekreacji, należy zauważyć występowanie prawie 5% różnicy w strukturze, co stanowi 1 godzinę i 11 minut w dobowym budżecie czasu. Czas przeznaczany na aktywność fizyczną jest jeszcze większy wśród studentów kierunku wychowanie fizyczne, gdy weźmie się pod uwagę czas, jaki przeznaczają na ćwiczenia sportowe realizowane w ramach zajęć programowych na uczelni. Zaliczone one zostały do kategorii „zajęcia na uczelni i inne edukacyjne”, ponieważ stanowią część programu edukacyjnego. Jednakże są to typowe zajęcia sportowe, które wiążą się ze znacznym wydatkiem energetycznym. W ciągu doby przeciętnie studenci kierunku wychowanie fizyczne przeznaczają na nie 42 minuty (tab. 2). Oznacza to, że aktywność fizyczna, nie licząc różnego rodzaju dojeżdż, w ciągu doby zajmuje im 2 godziny i 20 minut, a osobom z próby ogólnopolskiej jedynie 27 minut.

Dyskusja

Pomiar dobowego czasu czynności, oprócz aspektu poznawczego, jest istotnym elementem w usprawnianiu zarządzania czasem, będąc ważnym narzędziem w diagnozowaniu osobliwości w zakresie ilości przeznaczanego czasu na różne aktywności w ciągu typowej doby. Pozwala wskazać trendy, korelaty i determinanty zachowań oraz planować ich zmiany [6; 16]. Nieracjonalne wykorzystanie czasu dobowego (jak zauważają różni autorzy) wpływa na obniżenie satysfakcji z życia [8] oraz powiązane jest negatywnie ze zdrowiem, podnosząc ryzyko wystąpienia wielu chorób fizycznych i psychicznych [3; 9].

Studenci i studentki studiujący na kierunku wychowanie fizyczne stanowią niemal homogeniczną grupę. Zróżnicowanie, jakie ujawniono, dotyczyło higieny osobistej, i zgodne jest to z wcześniejszymi badaniami, w których kobiety w większym stopniu dbają o higienę osobistą. Ustalenia te odnoszą się tylko do niektórych zachowań [26].

Badania pozwoliły dostrzec istotne różnice między czasem, jaki na obu poziomach studiów studenci przeznaczali na wykłady i ćwiczenia teoretyczne. Prawdopodobnie jest to wynikiem odmiennych programów studiów. Bardziej interesującą kwestią, jaką udało się ustalić, jest to, że studenci studiów magisterskich, studiując, jednocześnie wchodzą w życie zawodowe. Świadczy o tym istotnie większa ilość czasu, jaką przeznaczają na tę aktywność w stosunku do studiujących na studiach licencyjnych. Uzyskane wyniki sugerują, że większe zaangażowanie w aktywność zawodową następuje kosztem ograniczenia czasu na aktywności o charakterze biernego wypoczynku, takie jak: spotkania towarzyskie oraz oglądanie telewizji i korzystanie z sieci internetowej.

Nasze badania nad wykorzystaniem czasu pokazały, że studentom więcej czasu zajmują zajęcia na uczelni oraz uczestnictwo w innych zajęciach edukacyjnych niż przeciętnie osobom w ich wieku w Polsce. Przyczyna tego zróżnicowania prawdopodobnie wynika z doboru próby ogólnopolskiej, w której oprócz uczniów i studentów są osoby pracujące i bezrobotne. Studenci i uczniowie w Polsce w 2013/2014 stanowili 54,6% grupy wiekowej 20–24 lata [4]. Oznacza to, że znaczna część osób uczestniczących w badaniach GUS nie kontynuuje kształcenia, pracuje zawodowo (lub nie). Stanowi to także wyjaśnienie większej ilości czasu w budzie dobowym, jaką przeciętnie osoby z próby ogólnopolskiej przeznaczają na pracę zawodową, w porównaniu do czasu, jaki zajmuje ona studentom.

Wydaje się oczywiste, że badani studenci poświęcają więcej czasu w ciągu doby na aktywność fizyczną ze względu na kierunek studiów, na jakim się kształcą. Jednakże, nawet jeżeli nie bierze się pod uwagę zajęć programowych (uwzględniających zajęcia sportowe), aktywność ta jest i tak znacznie większa od średniej dla osób w tym samym wieku w kraju. Świadczyć to może, że aktywność sportowo-rekreacyjna jest nie tylko zależna od edukacji, ale też ściśle związana z zainteresowaniami. Zatem rozbudzanie zainteresowań do czynnego uczestnictwa młodzieży w różnego rodzaju formach aktywności może stanowić ważny czynnik kształtujący postawy wobec jej późniejszej aktywności fizycznej. Przypuszczenie to potwierdzone jest przez badania innych autorów [12; 35]. Uczestnictwo w regularnej aktywności fizycznej wiąże się także z niższym ryzykiem wystąpienia wielu chorób [29; 36; 37]. Wyniki naszych badań sugerują, że mniejsza aktywność fizyczna badanych z próby ogólnopolskiej może wynikać z większej ilości czasu spędzanego przy komputerze i oglądaniu telewizji oraz przeznaczanego na prace domowe. W wielu badaniach jako przyczyna małej aktywności fizycznej jest powszechnie wskazywane zbyt długie wykonywanie czynności o charakterze biernym [24]. Niektórzy autorzy sugerują też, że czas

spędzony na przeglądaniu sieci internetowych jest pozytywnie związany z samotnością i negatywnie związany z zadowoleniem z życia [32].

Sen jest to najdłuższa codzienna składowa budżetu czasu dla większości ludzi. Jego ilość i jakość jest niezbędnym warunkiem dobrego samopoczucia. W świetle dotychczasowych badań zarówno niedobór, jak i nadmiar snu ma niekorzystne konsekwencje dla zdrowia, wydajności i bezpieczeństwa [33]. Przeciwnie w Polsce osoba w grupie wiekowej 20–24 lat spała 8 godzin i 46 minut w ciągu doby i jest to dłużej o 1 godzinę i 1 minutę od badanych studentów, którzy przeznaczali na tę aktywność 7 godzin i 45 minut. Wcześniejsze badania różnych autorów dowiodły, że optymalna ilość snu to 7–8 godzin. Przekroczenie lub niedobór wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia przewlekłych chorób, takich jak: otyłość, cukrzyca, nadciśnienie, choroby sercowo-naczyniowe [3; 21; 27].

Porównując aktywności badanych z obu grup, odnotowano znaczne różnice w czasie wykonywania prac domowych. Badani z próby ogólnopolskiej przeznaczali na ten cel o 1 godzinę i 15 minut więcej niż studenci. Możliwe, że różnica ta jest spowodowana tym, że duża grupa badanych studentów mieszkała w akademiku, a pomieszczenia mieszkalne są w nim mniejsze niż ich gospodarstwa domowe. Ponadto wiele czynności jest wykonywanych w akademiku przez osoby trzecie, np. pracowników akademika, lub dzielonych na współlokatorów. Nie bez znaczenia może także być prowadzony na studiach styl życia. Ankieta przeprowadzona wśród studentów studiów licencjackich na Columbia University w Nowym Jorku ujawniała, że częstotliwość sprzątania pokoju w akademiku była zmienna i wahała się od raz dziennie (12,2%), raz w tygodniu (52,7%) do nigdy (11,8%) [23]. Jednakże w naszych badaniach tego aspektu nie braliśmy pod uwagę.

Interesujące jest spojrzenie na zaangażowanie studentów wychowania fizycznego w naukę w ujęciu temporalnym. I tak w 1929 r. programy nauczania dla studentów ówczesnego CIWF (Centralny Instytut Wychowania Fizycznego) przewidywały w dwuletnim cyklu 2140 godzin wykładów i ćwiczeń. Daje to średnie obciążenie dobowe na poziomie pięciu godzin lekcyjnych dziennie. Sześć lat później studia stają się trzyletnie, a program nauczania przewiduje 3800 godzin zajęć. Tak więc dobowe obciążenie zajęciami dydaktycznymi naszych studentów wzrasta do sześciu godzin [13]. Dzisiejsze programy nauczania są zróżnicowane ze względu na poziom studiów i specjalności. Jednak średni czas obciążenia dobowego to trzy i pół godziny lekcyjnej (przy studiach praktycznie pięcioletnich). Obciążenie nauką jest więc dzisiaj prawie dwa razy mniejsze niż to przed dziewięćdziesięciu laty.

Niniejsze opracowanie zostało przygotowane z punktu widzenia nauk o zarządzaniu i dotyczy głównie struktury działań podejmowanych w ciągu doby przez badaną grupę studentów. Nie zajmowaliśmy się tu socjologicznymi aspektami procesów zachodzących w badanej grupie, jak też psychologicznymi problemami motywacji, skłaniającymi ich do określonych działań. Oczywiście, holistyczne ujęcie tej problematyki wymaga zwrócenia uwagi na obszary graniczne,

ale ich precyzyjne opracowanie wymagałoby udziału w badaniach większej grupy specjalistów z różnych dyscyplin naukowych. Najwięcej do powiedzenia mieliby tutaj specjaliści od socjologii kultury fizycznej [10]. Nawet oni jednak rzadko wspominają o systemowym ujęciu przedmiotowej problematyki.

Nieco więcej na interesujący nas temat znajduje się w podręczniku z zakresu socjologii czasu wolnego, turystyki i rekreacji, przygotowanym przez Wojciecha Cynarskiego. Definiuje w nim budżet czasu jako zestawienie odcinków czasu przewidzianego na realizację różnych czynności życiowych. Wymienia następnie obszary, które powinno się brać pod uwagę: praca zarobkowa, systematyczne kształcenie, potrzeby fizjologiczne, obowiązki domowe i czas wolny [7]. Widząc całość, koncentruje się jednak głównie na czasie wolnym. Odsyła też czytelnika do specyficznej definicji tego pojęcia, wyrażonej przez Jerzego Kosiewicza [19]. Ten ostatni autor wprost pyta: czas wolny – od czego? Komentuje następnie, że cokolwiek będziemy badać w zakresie aktywności człowieka, to pozostałe elementy tej układanki będą właśnie czasem wolnym od tego aktualnie badanego. Tak więc powszechnie przyjmowane w literaturze określenie, że czasem wolnym jest to, co jest oddzielone od pracy zarobkowej, należy uznać za spore uproszczenie

Wnioski

Analiza dobowego budżetu czasu umożliwiła kompleksowe spojrzenie na problem aktywności fizycznej, społecznego funkcjonowania i zdrowia badanych. Jednoczesne rozpatrywanie czasu przeznaczanego na poszczególne aktywności w ciągu doby, a nie każdej indywidualnie, pozwoliło na uchwycenie zachodzących pomiędzy nimi relacji. Przeprowadzone analizy sugerują, że wiele codziennych działań może wpływać na ograniczenie aktywności fizycznej, która często wymaga kontaktów społecznych, od których jednostki mogą stronić, uciekając np. w świat wirtualny.

Przeprowadzone badania pokazują, że rozwiązania wielu problemów racjonalnego rozplanowania dobowego budżetu czasu, ale też jego wpływu na stan zdrowia fizycznego i psychicznego, warto poszukiwać, wychodząc poza zakres analiz pojedynczych aktywności i skupiając się na podejściu holistycznym. Uzyskane wyniki na próbie uczelnianej można potraktować jako rezultat pilotażu przed badaniami na większą skalę, pozwalającymi na uchwycenie różnic w budzie czasu studentów różnych uczelni, studentów stacjonarnych i niestacjonarnych oraz uczących się w różnych krajach.

Niepokoí nas tendencja do zmniejszania w programach nauczania dobowego obciążenia nauką studentów wf. (liczono dla 30 tyg. w roku akademickim). Uzyskane przez nas dane wskazują też, że badani studenci zaskakująco mało czasu (w stosunku do założeń programowych wynikających z tzw. kart przedmiotów) poświęcają na naukę własną (56 minut dziennie). Aspekt ten wymaga jednak pogłębionych analiz i będzie przedmiotem odrębnego doniesienia.

Bibliografia

- [1] Biernat E., Stupnicki R. (2005): *Przegląd międzynarodowych kwestionariuszy stosowanych w badaniu aktywności fizycznej*. Wychowanie Fizyczne i Sport, 49(2), 61–73.
- [2] *Budżet czasu*. (2017, November). Retrieved from <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/budzet-czasu;3881677.html>
- [3] Buxton O.M., Marcelli E. (2010): *Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States*. Social Science & Medicine, 71(5), 1027–1036. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.05.041>.
- [4] Central Statistical Office. (2014): *Concise Statistical Yearbook of Poland 2014*. Statistical Publishing Establishment. Warsaw.
- [5] Central Statistical Office. (2015): *Time use survey 2013. Part I*. Statistical Publishing Establishment. Warsaw.
- [6] Chenu A., Lesnard L. (2006): *Time Use Surveys: a Review of their Aims, Methods, and Results*. Archives Européennes de Sociologie / European Journal of Sociology, 47(3), 335–359.
- [7] Cynarski W. (2017): *Czas wolny, turystyka i rekreacja w perspektywie socjologicznej*. Universitas. Warszawa.
- [8] Della Giusta M., Jewell S.L., Kambhampati U.S. (2011). *Gender and Life Satisfaction in the UK*. Feminist Economics, 17(3), 1–34. <http://dx.doi.org/10.1080/13545701.2011.582028>.
- [9] Dunstan D.W., Barr E.L.M., Healy G.N., Salmon J., Shaw J.E., Balkau B. et al. (2010): *Television Viewing Time and Mortality: The Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab)*. Circulation, 121(3), 384–391. <http://dx.doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.894824>.
- [10] Dziubiński Z., Krawczyk Z. (red.) (2011): *Socjologia kultury fizycznej*. AWF. Warszawa.
- [11] Gratton C., Jung B., Shibli S., Szemborska E., Taylor P. (1995): *Zarządzanie i marketing w kulturze i rekreacji*. Wydawnictwo Naukowe Semper. Warszawa.
- [12] Hirvensalo M., Lintunen T. (2011): *Life-course perspective for physical activity and sports participation*. European Review of Aging and Physical Activity, 8:76.
- [13] Jaczynowski L. (2005): *Europejskie aspiracje Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie*. Kultura Fizyczna, 7–8, 1–7.
- [14] Jaczynowski L. (2012): *Cele rekreacji – struktura*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 515(4), 29–34.
- [15] Jaczynowski L., Polkowski T. (2004): *Compatibility of Assessment Systems of Societies' Physical Activities*. [w:] J. Kosiewicz, L. Jaczynowski, L. (eds.):

- Physical Activity in Integrating Europe*. The Józef Piłsudski Academy of Physical Education. Warsaw, s. 237–250.
- [16] Kelly P., Thomas E., Doherty A., Harms T., Burke Ó., Gershuny J. et al. (2015): *Developing a Method to Test the Validity of 24 Hour Time Use Diaries Using Wearable Cameras: A Feasibility Pilot*. PLoS ONE, 10(12): e0142198. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0142198>.
- [17] Kieżun W. (1971): *Organizacja pracy własnej dyrektora*. Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne. Warszawa.
- [18] Kolny B. (2016): *Analiza czasu wolnego w budżecie czasu Polaków*. Handel Wewnętrzny, 2(361), 228–240.
- [19] Kosiewicz J. (2007): *Czas wolny w perspektywie ontologii i epistemologii czasu*. [w:] Z. Dziubiński (red.). *Drogi i bezdroża sportu i turystyki*. AWF. Warszawa, s. 35–55.
- [20] Kowalska J.E. (2005): *Styl życia i aktywność ruchowa studentów uczelni wychowania fizycznego w Polsce w aspekcie edukacji zdrowotnej*. Kultura Fizyczna, 7–8, 10–17.
- [21] Kripke D.F., Garfinkel L., Wingard D.L., Klauber M.R., Marler M.R. (2002): *Mortality associated with sleep duration and insomnia*. Archives of General Psychiatry, 59(2), 131–136.
- [22] Królikowska B. (2003): *Styl życia studentów wydziału wychowania fizycznego i fizjoterapii politechniki opolskiej*. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D: Medicina, 58(supl. 13), 158–163.
- [23] Makohon-Wiadowska E., Kulik T.B. (2003): *Styl życia młodzieży akademickiej elementem warunkującym zdrowie*. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D: Medicina, 58(supl. 13), 291–297.
- [24] Mansoubi M., Pearson N., Biddle S.J.H., Clemes S. (2014): *The relationship between sedentary behaviour and physical activity in adults: A systematic review*. Preventive Medicine, 69, 28–35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.08.028>.
- [25] Miązek U. (2005): *Aktywność fizyczna w stylu życia studentek krakowskich uczelni*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 3, 12–19.
- [26] Miko B.A., Cohen B., Conway L., Gilman A., Seward S.L., Larson E. (2012). *Determinants of personal and household hygiene among college students in New York City, 2011*. American Journal of Infection Control, 40(10), 940–945. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajic.2011.12.015>.
- [27] Patel S.R., Malhotra A., Gottlieb D.J., White D.P., Hu F.B. (2006): *Correlates of Long Sleep Duration*. Sleep, 29(7), 881–889. <http://dx.doi.org/10.1093/sleep/29.7.881>.
- [28] Piątkowska M., Pec K., Smoleń-Jajeńska Z. (2008): *Uczestnictwo młodzieży ponadgimnazjalnej – w różnych obszarach aktywności ruchowej*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 6, 32–41.

- [29] Reiner M., Niermann C., Jekauc D., Woll A. (2013): *Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies*. BMC Public Health, 13:813.
- [30] Słaby T. (2000): *Rekreacja i turystyka w świetle GUS-owskich badań budżetów czasu*. [w:] J. Wyrzykowski (red.): *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast Polski i jego wykorzystaniem na rekreację ruchową i turystykę*. AWF. Wrocław, s. 7–16..
- [31] Smoleń A. (2005): *Fotografia dnia pracy*. [w:] L. Jaczynowski L. (red.): *Techniki organizatorskie w teorii i praktyce kultury fizycznej*. AWF. Warszawa, s. 159–163.
- [32] Stepanikova I., Nie N.H., He X. (2010): *Time on the Internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data*. Computers in Human Behavior, 26(3), 329–338. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.002>.
- [33] Steptoe A., Peacey V., Wardle J. (2006): *Sleep Duration and Health in Young Adults*. Archives of Internal Medicine, 166(16), 1689–1692. <http://dx.doi.org/10.1001/archinte.166.16.1689>.
- [34] Sudoł S. (2014): *Podstawowe problemy stojące przed naukami o zarządzaniu*. Rocznik Naukowy Wydziału Zarządzania w Ciechanowie, 1–4, 69–78.
- [35] Telama R., Yang X., Viikari J., Välimäki I., Wanne O., Raitakari O. (2005): *Physical activity from childhood to adulthood*. American Journal of Preventive Medicine, 28(3), 267–273. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>.
- [36] Teychenne M., Ball K., Salmon J. (2008): *Physical activity and likelihood of depression in adults: A review*. Preventive Medicine, 46(5), 397–411. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.01.009>.
- [37] Winzer B.M., Whiteman D.C., Reeves M.M., Paratz J.D. (2011): *Physical activity and cancer prevention: a systematic review of clinical trials*. Cancer Causes & Control, 22(6), 811–826. <http://dx.doi.org/10.1007/s10552-011-9761-4>.
- [38] Wnuk-Lipiński E. (1981): *Budżet czasu struktura społeczna polityka społeczna*. Zakład Narodowy im. Ossolińskich. Wrocław.

Deklaracja braku konfliktu interesów

Autorzy deklarują brak potencjalnych konfliktów interesów w odniesieniu do badań, autorstwa i/lub publikacji artykułu *Dobowy budżet czasu studentów kierunku wychowanie fizyczne*.

Finansowanie

Autorzy nie otrzymali żadnego wsparcia finansowego w zakresie badań, autorstwa i/lub publikacji artykułu *Dobowy budżet czasu studentów kierunku wychowanie fizyczne*.

Declaration of Conflicting Interests

The authors declared no potential conflicts of interests with respect to the research, authorship, and/or publication of the article *Dobowy budżet czasu studentów kierunku wychowanie fizyczne*.

Funding

The authors received no financial support for the research, authorship, and/or publication of the article *Dobowy budżet czasu studentów kierunku wychowanie fizyczne*.
