



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXVII (2/2022)

nadesłany: 7.04.2022 r. – przyjęty: 22.06.2022 r.

Barbara GRABOWSKA*
Luba ŚLÓSZARZ**

Różnice pomiędzy młodymi kobietami a młodymi mężczyznami w motywach do podejmowania aktywności fizycznej

Differences between young women and young men with regards to motivation to engage in physical activity

Abstrakt

Wprowadzenie. W warunkach nowej rzeczywistości młode osoby często spędzają wiele godzin przed monitorem, telefonem lub tabletem. Zapominają lub nie mają czasu na podejmowanie aktywności fizycznej, która leży u podstaw prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. W związku ze zwiększoną liczbą godzin nauki zdalnej oraz pracy w formie online młode osoby powinny mieć silniejszą motywację do ćwiczeń fizycznych oraz wybierać różne rodzaje aktywności, aby w przyszłości nie mieć problemów z chorobami cywilizacyjnymi, np. nadwagą, i zachować odpowiednią kondycję ciała.

* **e-mail: barbara.grabowska@umw.edu.pl**

Zakład Zdrowia Publicznego, Katedra Zdrowia Populacyjnego, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Bujwida 44, 50-368 Wrocław, Polska
Department of Public Health, Department of Population Health, Faculty of Health Sciences, Wrocław Medical University, Bujwida 44, 50-368, Wrocław, Poland
ORCID: 0000-0001-7466-1280

** **e-mail: luba.slosarz@umw.edu.pl**

Zakład Humanistycznych Nauk o Zdrowiu, Studium Nauk Humanistycznych i Społecznych, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu, Bartla 5, 51-618 Wrocław, Polska
Department of Health Humanities and Social Science, Department of Humanities and Social Science, Wrocław Medical University, Bartla 5, 51-618 Wrocław, Poland
ORCID: 0000-0002-0507-6595

Cel. Poznanie różnic pomiędzy motywami młodych kobiet i młodych mężczyzn do podejmowania aktywności fizycznej.

Material i metoda. W badaniach uczestniczyło 629 młodych osób. Wśród nich było 312 kobiet i 317 mężczyzn. Wykorzystano kwestionariusz ankiety własnego autorstwa.

Wyniki. Najczęstszym motywem do podejmowania aktywności fizycznej przez młode osoby jest chęć uzyskania lepszego zdrowia i lepszej kondycji. Najczęstszą przyczyną niepodejmowania aktywności fizycznej przez młode kobiety i młodych mężczyzn jest brak czasu. Jednym z najrzadszych motywów do podejmowania aktywności były tradycje rodzinne (wskazało je tylko 3,5% kobiet i 1,3% mężczyzn). Jest to interesujący wynik, zwłaszcza że aż 86,44% badanych młodych osób pochodzących z rodzin o tradycjach sportowych obecnie wykonuje aktywność fizyczną. Różnice pomiędzy badanymi grupami dotyczyły takich motywów jak: chęć samorealizacji (motyw częściej wybierany przez kobiety) oraz sposób na wypełnienie wolnego czasu (motyw dominujący u mężczyzn). Natomiast różnice w czynnikach zniechęcających do aktywności fizycznej dotyczyły przeładowanego programu zajęć, na który częściej wskazywały kobiety.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, wychowanie, motywy, młodzież, płęć.

Abstract

Introduction. In the new reality, young people often spend many hours in front of the monitor, phone, or tablet forgetting or not having time to deepen their motivation to undertake physical activity, which is the basis for the proper functioning of the human body. With the significant increase in the number of hours of remote learning and online working, young people should increase their self-motivation to exercise and choose various types of physical activities to keep their bodies fit and avoid lifestyle diseases, such as obesity, in the future.

Aim. To explore differences with regards to the motives for undertaking physical activity among young women and men.

Material and method. 629 young people participated in the study. Among them, there were: 312 women and 317 men. A questionnaire designed by the author of the study was used.

Results. The most common motive for engaging in physical activity by young people is to stay healthy and fit. The most common reason for young women and men not to take up physical activity is lack of time. One of the rarest motives for becoming active is family traditions (only 3.5% of women; 1.3% of men). This is an interesting result, considering the fact that as many as 86.44% of the surveyed young people who come from families with sports traditions are currently engaged in physical activities. The differences between the study groups concerned such motives as the desire for self-fulfillment (motive more often chosen by women) and to fill up free time (motive dominating in men). In turn, the differences in the factors discouraging young persons to take up physical activity were related to an overloaded program of activities, which was more often mentioned by women.

Keywords: physical activity, upbringing, motivation, youth, gender.

Wprowadzenie

Słowo *motywacja* pochodzi od łacińskiego czasownika *movere* (poruszać). Wiele badań podaje również inne łacińskie wyrazy: rzeczownik *motus*, który oznacza ruch, bieg, oraz czasownik *moveo*, oznaczający wprawianie w ruch, zachęcanie kogoś do czegoś, pobudzanie do czynu itp. W literaturze można spotkać dużo różnorodnych prób zdefiniowania terminu *motywacja*, w zależności od zainteresowań badacza. Motywacja do pracy pobudza człowieka do działania związanego z wykonywaniem czynności zawodowych.

Z kolei słowo *motyw* odnosi się do wszystkich czynników powodujących czyjeś działanie, które może mieć charakter polimotywacyjny, co oznacza, że jego przyczyną jest kilka motywów, nawet ze sobą sprzecznych. Pozwala to wyjaśnić pewne specyficzne zachowania ludzkie.

Źródłami motywów postępowania człowieka interesują się psychologowie, ekonomiści, socjologowie, a także fizjologowie, medycy, etycy. Dlatego też terminy *motywacja* i *motyw* są pojęciami o wielu znaczeniach (Kacprzak-Biernacka i in., 2014; Tarka-Rymarz, 2016).

Poznanie własnych motywów skłaniających do podejmowania aktywności fizycznej jest potrzebne każdemu człowiekowi. Zmieniają się one wraz z nowymi warunkami i trendami społecznymi, środowiskowymi, politycznymi, ekonomicznymi i edukacyjnymi (Stepień i in., 2019). W związku z panującą pandemią koronawirusa zwłaszcza młode osoby powinny wzbudzać w sobie motywację do ćwiczeń fizycznych, aby w przyszłości nie mieć problemów ze skutkami braku ruchu, w tym z wieloma chorobami cywilizacyjnymi, m.in. nadwagą i otyłością.

W warunkach nowej rzeczywistości młode osoby często spędzają wiele godzin przed monitorem, telefonem lub tabletem. Często zapominają lub nie mają czasu na podejmowanie aktywności fizycznej, która leży u podstaw prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka (Grabowska, Jakubowska, Seń, 2019). Sport jest ważny na każdym etapie życia, szczególnie w okresie studiowania, kiedy młodzież dużo czasu spędza w pozycji siedzącej, co negatywnie wpływa na jej zdrowie (Ubago-Jiménez, Zurita-Ortega, San Román-Mata, Puertas-Molero, González-Valero, 2020). Wiele badań dotyczących aktywności fizycznej obejmuje populację młodych osób (Currie i in., 2012; Klarin, Pororoković, Šimić Šašić, Arnaudova, 2012; Rothon, Goodwin, 2012; Novak, Doubova, Kawachi, 2016; Grabowska, Jakubowska, Seń, 2019). Odczuwa się jednak niedosyt badań dotyczących deklarowanych przez młodzież motywów do podejmowania aktywności fizycznej, a zwłaszcza badań, w których zwrócono by uwagę na współczesne zmiany w tej dziedzinie. Przeobrażenia te mogą wynikać z szeroko pojmowanych czynników społeczno-kulturowych. Jednym z nich jest rozumienie różnic międzyplciowych w kontekście oczekiwań, które ro-

dzice mają względem dzieci. Obecnie w wielu kwestiach te granice nie są tak ostre i rodzice rzadziej przypisują potomstwu role typowe dla danej płci. Takie podejście może także powodować zmiany w deklarowanych przez młodzież motywach do podejmowania aktywności fizycznej. Dlatego też podjęto ten temat i przeprowadzono badania wśród młodych kobiet i mężczyzn.

Cel pracy

Poznanie różnic pomiędzy motywami młodych kobiet i młodych mężczyzn do podejmowania aktywności fizycznej.

Material i narzędzia badawcze

W badaniach uczestniczyło 629 młodych osób. Wśród nich było 312 kobiet i 317 mężczyzn. Grupa została wybrana losowo wśród studentów wrocławskich uczelni. Wykorzystano kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. Analizę statystyczną wykonano przy użyciu pakietu Statistica ver. 9.0. Do wykazania różnic między grupami płciowymi wykorzystano test statystyczny chi kwadrat.

Wyniki badań

W badaniach sprawdzano, które czynniki mogą zachęcić młode osoby do podejmowania aktywności fizycznej, a które mogą w tym przeszkadzać, oraz jakie różnice występują w tym zakresie ze względu na płeć.

Z analizy danych wynika, że najczęściej wybieranym motywem do podejmowania aktywności fizycznej zarówno przez kobiety (79,2%), jak i mężczyzn (77,3%) jest uzyskanie lepszego zdrowia i lepszej kondycji. Kolejnymi czynnikami motywującymi są: przyjemność z aktywności fizycznej, na co wskazało 61,2% kobiet i 63,4% mężczyzn, oraz dbanie o wygląd (53,2% kobiet, 54,9% mężczyzn). Pod tym względem liczby odpowiedzi kobiet i mężczyzn nie różniły się od siebie. Natomiast do motywów różnicujących te grupy można zaliczyć samorealizację (30,8% kobiet, 22,4% mężczyzn). Wyniki kobiet były istotnie wyższe od odpowiedzi mężczyzn. Kolejna istotna różnica wystąpiła przy motywie „zapełnienie wolnego czasu”. W tym przypadku wyższe wyniki uzyskali mężczyźni (6,1% kobiet, 10,4% mężczyzn) (Tabela 1).

Jednym z najrzadszych motywów do podejmowania aktywności były tradycje rodzinne (3,5% kobiet, 1,3% mężczyzn) (Tabela 1). Jest to interesujący wynik, zwłaszcza

cza że aż 86,44% badanych młodych osób pochodzących z rodzin o tradycjach sportowych w czasie uczestniczenia w badaniach deklarowało wykonywanie aktywności fizycznej. Zatem mimo że możemy zaobserwować zależność pomiędzy tradycjami rodzinnymi a kontynuacją aktywności fizycznej w dorosłości, młodzi ludzie nie postrzegają tego czynnika jako motywu do jej podejmowania.

Tabela 1

Motywy podejmowania aktywności fizycznej

Motywy podejmowania aktywności fizycznej	Kobiety N = 312	Mężczyźni N = 317	Wynik testu <i>p</i>
a. dla zdrowia, lepszej kondycji	247 (79,2%)	245 (77,3%)	0,568
b. dla przyjemności	191 (61,2%)	201 (63,4%)	0,574
c. dla wypełnienia wolnego czasu	19 (6,1%)	33 (10,4%)	0,049
d. dla wypełnienia zaleceń lekarskich	9 (2,9%)	13 (4,1%)	0,406
e. dla samorealizacji	96 (30,8%)	71 (22,4%)	0,017
f. chęć zaimponowania otoczeniu	11 (3,5%)	11 (3,5%)	0,970
g. spędzenie czasu wśród kolegów	30 (9,6%)	27 (8,5%)	0,631
h. dla odpoczynku	59 (18,9%)	53 (16,7%)	0,473
i. tradycje rodzinne	11 (3,5%)	4 (1,3%)	0,063
j. lepszy wygląd	166 (53,2%)	174 (54,9%)	0,672
k. nie wykonuję aktywności fizycznej	4 (1,3%)	3 (0,9%)	0,688

Źródło: Badania własne.

Z przeprowadzonych analiz wynika, że najczęstszą przyczyną niepodejmowania aktywności fizycznej przez młode osoby jest brak czasu (72,4% kobiet, 73,2% mężczyzn). Równie często wybieraną przeszkodą było lenistwo, co może wskazywać na to, że młodzi nie traktują sportu jako formy wypoczynku czy rozrywki.

Czynnikiem, który istotnie różnicował badane grupy mężczyzn i kobiet, był „przeładowany program zajęć” (46,8% kobiet, 31,6% mężczyzn), co koresponduje z wynikami opisanymi wyżej, według których kobietom bardziej niż mężczyznom zależy na samorealizacji (Tabela 2).

Mimo że aż 65,97% osób wskazało, że w ich rodzinach nie występowały sportowe tradycje, to przeszkoda określona jako „brak zainteresowań sportowych w rodzinie” była wybierana najrzadziej (5,9%) (Tabela 2).

Tabela 2

Podjęcie aktywności fizycznej – czynniki demotywujące

Motywy niepodjęcia aktywności fizycznej	Kobiety N = 312	Mężczyźni N = 317	Wynik testu <i>p</i>
a. lenistwo	149 (47,8%)	151 (47,6%)	0,976
b. brak czasu	226 (72,4%)	232 (73,2%)	0,833
c. brak zainteresowań sportowych w rodzinie	17 (5,4%)	20 (6,3%)	0,647
d. zbyt wysokie koszty zajęć sportowych	89 (28,5%)	91 (28,7%)	0,960
e. zbyt wysokie koszty wynajmu sprzętu sportowego	20 (6,4%)	21 (6,6%)	0,913
f. trudny dostęp do ośrodków sportowych i sprzętu sportowego	15 (4,8%)	24 (7,6%)	0,151
g. przeładowany program zajęć	146 (46,8%)	100 (31,6%)	<0,001
h. kłopoty zdrowotne	25 (8,0%)	20 (6,3%)	0,407
i. niechęć do wykonywania aktywności fizycznej	18 (5,8%)	23 (7,3%)	0,450
j. nie mam przeszkód w podjęciu aktywności fizycznej	2 (0,6%)	1 (0,3%)	0,553

Źródło: Badania własne.

Dyskusja

W rozważaniach nad aktywnością fizyczną nie można pominąć czynników motywujących i demotywujących młode osoby do podjęcia ruchu. Rozpoznanie przyczyn pozwala z jednej strony uzmysłowić sobie, z jak ważną sprawą przychodzi nam się zmierzyć, a z drugiej – jakie działania należy podjąć, aby wzmocnić motywację do ćwiczeń.

Badacze z Hiszpanii udowodnili, że motywy oraz uświadamianie sobie korzyści płynących z uprawiania sportu mają bezpośredni wpływ na podjęcie i przestrzeganie nawyków zdrowego stylu życia w rodzinie (Sierra-Díaz, González-Víllora, Pastor-Vicedo, López-Sánchez, 2019).

Wyniki naszych badań wskazują, że najczęściej wybieranym motywem do podjęcia aktywności fizycznej zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn było uzyskanie lepszego zdrowia i lepszej kondycji. Podobne wnioski znajdziemy w pracy Justyny Kościuczuk i in. (2016), którzy wykazali, że najważniejsze motywy do podjęcia ćwiczeń przez młode osoby to chęć utrzymania dobrego stanu zdrowia i poprawy wyglądu.

Lucyna Sochocka i Aleksander Wojtyłko (2013) zauważyli, że głównymi przeszkodami w uprawianiu sportu są brak czasu (56,8%) oraz lenistwo (22,2%), co potwierdzono w badaniach przedstawionych w niniejszym artykule. Również Anna Krzyżanowska (2018) udowodniła, że brak czasu i motywacji to najczęstsze proble-

my w podejmowaniu aktywności fizycznej przez młode kobiety i młodych mężczyzn. Hiszpańscy badacze wskazali na zmęczenie i lenistwo jako przeszkody w uprawianiu sportu przez młodzież. Dodatkowo wykazali, że mężczyźni mają większą motywację do ćwiczeń fizycznych, podczas gdy kobiety – więcej barier, co w naszej pracy się nie potwierdziło (Portela-Pino i in., 2020).

Z badań prowadzonych w innych krajach europejskich wynika, że przyczyny ograniczające aktywność fizyczną wśród młodych osób z Włoch i Niemiec to również brak czasu, brak innych osób, z którymi można by uprawiać sport, a nawet brak poczucia celowości wykonywania ćwiczeń oraz niechęć do współzawodnictwa (Zeńczak i in., 2017). Podobna sytuacja panuje wśród młodych kobiet i mężczyzn pochodzących z Arabii Saudyjskiej. Najczęstszym powodem niepodejmowania przez nich aktywności fizycznej były ograniczenia czasowe, a za główny motyw wykonywania ćwiczeń podawano chęć poprawy sylwetki (Alkhateeb i inn., 2019).

Podczas badania różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami w omawianej dziedzinie można zauważyć nowy model wychowania dziewcząt. Zachęca się je do różnego rodzaju aktywności (również tych kojarzonych bardziej z płcią męską), a tym samym zmieniają się motywy skłaniające je do podejmowania ćwiczeń fizycznych.

Na różnice pomiędzy mężczyznami a kobietami w czynnikach motywujących do uprawiania sportu wskazują m.in. badania przeprowadzone na Uniwersytecie Warszawskim. Dla kobiet bardziej charakterystyczna była potrzeba dbania o sylwetkę i kondycję fizyczną, co koresponduje również z naszymi wynikami. Dla mężczyzn natomiast istotnymi motywami były możliwość rywalizacji i chęć sprawdzenia własnych możliwości (Fuhrmann, 2018).

Wygląd (przede wszystkim dla kobiet) w wielu badaniach pojawia się jako ważny czynnik motywujący do podejmowania aktywności fizycznej. Podobne wyniki uzyskano również w naszej pracy – ponad połowa kobiet i mężczyzn wskazywała na ten motyw. Jacek Olszewski-Strzyżowski i Remigiusz Dróżdź (2014) twierdzą, że głównymi motywami kobiet, oprócz wyglądu, były: dobre samopoczucie, sprawność fizyczna i kondycja. Do najmniej istotnych motywów kobiety zaliczyły: zaspokojenie potrzeby ruchu, odreagowanie stresu, przyjemność z podejmowania aktywności fizycznej oraz modę. Mężczyźni, podobnie jak kobiety, wskazali na sprawność fizyczną i kondycję. Natomiast pozostałe wybierane przez nich motywy to: względy zdrowotne, zaspokojenie potrzeby ruchu, dobre samopoczucie, zgrabna sylwetka oraz odreagowanie stresu. Do najmniej istotnych motywów mężczyźni, podobnie jak kobiety, zaliczali przyjemność z aktywności fizycznej oraz modę (Olszewski-Strzyżowski, Dróżdź, 2014).

Natomiast Amy Slater i Marika Tiggemann (2011) podkreślają różnice motywacyjne ze względu na płeć i twierdzą, że mężczyźni ćwiczą przede wszystkim dla zabawy oraz że jest to dla nich sposób na spędzenie wolnego czasu, podczas gdy kobiety

robią to przede wszystkim dla zachowania zgrabnej sylwetki. W naszych wynikach odpowiedzi wskazujące na czerpanie przyjemności z ruchu oraz chęć uzyskania lepszego wyglądu nie różniły się ze względu na płeć respondentów.

Podczas analizy powyższych wyników można zauważyć, że na zaangażowanie w aktywność fizyczną może mieć wpływ koncentracja na własnym wyglądzie. Jednak oprócz tego sport może być też czymś więcej, a mianowicie jednym z obszarów samorealizacji. Zauważamy to zwłaszcza w przypadku kobiet, dla których, w odróżnieniu od mężczyzn, aktywność nie jest jedynie formą spędzania wolnego czasu. Takie podejście może wzmacniać znaczenie sportu również jako wartości rodzinnej.

W naszych badaniach zwrócono także uwagę na zwyczaje rodzinne, które były jednym z najrzadszych motywów do podejmowania aktywności fizycznej. Jest to interesujący wynik, zwłaszcza że ponad $\frac{2}{3}$ badanych młodych osób pochodzi z rodzin o tradycjach sportowych. Wykonują oni aktywność fizyczną, ale nie postrzegają tego czynnika jako motywacji w tej dziedzinie.

Badania przeprowadzone przez Justynę Palacz (2012) pokazują, że młodzi ludzie pochodzący z rodzin, w których dominował zwyczaj wspólnego wypoczywania, więcej czasu przeznaczają na sport i rekreację ruchową. Natomiast osoby z rodzin bez takich tradycji więcej czasu poświęcają na oglądanie telewizji. Kultura środowiska rodzinnego determinuje poziom ruchowej aktywności młodzieży. Podobna korelacja wystąpiła w naszym badaniu – osoby z rodzin o tradycjach sportowych kontynuowały uprawianie sportu w życiu dorosłym.

Aktywność fizyczna jest jednym z głównych elementów zdrowego stylu życia. Należy propagować zachowania wzmacniające motywację młodych kobiet i mężczyzn do uprawiania sportu. Warto wprowadzać dodatkowe zajęcia ruchowe, aby zaszczerpić młodzieży ten nawyk na kolejne lata. Bardzo ważne jest propagowanie ruchu w domach rodzinnych. To rodzice powinni wpoić dzieciom chęć i motywację do ćwiczeń, aby mogło to zaowocować zdrowym stylem życia w dorosłości.

Wnioski

1. Najczęściej wybieranym motywem do podejmowania aktywności fizycznej zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn jest chęć uzyskania lepszego zdrowia i lepszej kondycji.
2. Najczęstszymi przyczynami niepodjęcia aktywności fizycznej przez studentów są brak czasu i lenistwo.
3. Jednym z najrzadszych motywów do podejmowania aktywności fizycznej są tradycje rodzinne.
4. Czynnikiem, który istotnie różnicował badane grupy mężczyzn i kobiet pod

- względem motywacji do podejmowania aktywności fizycznej, była samorealizacja, na którą częściej wskazywały kobiety.
5. Mężczyźni częściej niż kobiety aktywność fizyczną wiążą z czasem wolnym.
 6. Czynnikiem demotywujący, który różnicował badane grupy, to przeładowany program zajęć (wskazywany częściej przez kobiety).
 7. Różnicy w motywach do uprawiania aktywności fizycznej można upatrywać w zmianie modelu wychowania chłopców i dziewcząt. Aktywność fizyczna może być traktowana przez młode kobiety jako przestrzeń do samorealizacji i nowych wyzwań, które dotychczas dominowały w narracji dotyczącej mężczyzn.

Bibliografia

- Alkhateeb, S.A., Alkhameesi, N.F., Lamfon, G.N., Khawandanh, S.Z., Kurdi, L.K., Faran, M.Y., Khoja, A.A., Bukhari, L.M., Aljahdali, H.R., Ashour, N.A., Bagasi, H.T., Delli, R.A., Khoja, O.A., Safdar, O.Y. (2019). Pattern of physical exercise practice among university students in the Kingdom of Saudi Arabia (before beginning and during college): a cross-sectional study [Schemat ćwiczeń fizycznych wśród studentów w Królestwie Arabii Saudyjskiej (przed rozpoczęciem i w trakcie studiów): badanie przekrojowe]. *BMC Public Health*, 19(1), 1716. DOI: 10.1186/s12889-019-8093-2.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health behavior in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey [Społeczne uwarunkowania zdrowia i dobrostanu młodzieży: Badanie zachowań zdrowotnych dzieci w wieku szkolnym (HBSC): międzynarodowy raport z badania 2009/2010]*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Fuhrmann, M.M. (2018). Factors motivating participation in physical activity in students of Warsaw University by gender [Czynniki motywujące do aktywności fizycznej studentów UW według płci]. *Health Problems of Civilization*, 12(4), 272-277. DOI: 10.5114/hpc.2018.78782.
- Grabowska, B., Jakubowska, L., Seń, M. (2019). Physical activity, health condition and lifestyle of academic youth [Aktywność fizyczna, stan zdrowia i styl życia młodzieży akademickiej]. *Journal Of Education Culture And Society*, 10(2), 201-215. DOI: 10.15503/jecs20192.201.215.
- Klarin, M., Pororoković, A., Šimić Šašić, S., Arnaudova, V. (2012). Some characteristics of social interactions among adolescents in Croatia, Bosnia and Herzegovina, and Macedonia [Niekóre cechy interakcji społecznych wśród młodzieży w Chorwacji, Bośni i Hercegowinie oraz Macedonii]. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 163-172. DOI: 10.2147/PRBM.S36389.
- Kacprzak-Biernacka, E., Skura-Madziła, A., Kopański, Z., Brukwicka, I., Lishchynskyy, Y., Mazurek, M. (2014). Pojęcie motywacji, jej odmiany i podmioty motywacji. *Journal of Clinical Healthcare*, 3, 2-5.
- Kościuczuk, J., Krajewska-Kułak, E., Okurowska-Zawada, B. (2016). Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 22(1), 51-58. DOI: 10.5604/20834543.1198724.
- Krzyżanowska, A.M. (2018). Formy aktywności ruchowej preferowane przez studentów uczelni warszawskich. *Turystyka i Rozwój Regionalny*, 10, 43-51. DOI: 10.22630/TIRR.2018.10.19.
- Novak, D., Doubova, S.V., Kawachi, I. (2016). Social capital and physical activity among Croatian high school students [Kapitał społeczny i aktywność fizyczna wśród chorwackich uczniów szkół średnich]. *Public Health*, 135, 48-55. DOI: 10.1016/j.puhe.2016.02.002.
- Olszewski-Strzyżowski, J., Drózd, R. (2014). Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez

- mieszkańców Elbląga. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 47, 124-130.
- Palacz, J. (2012). Rola rodziny a podejmowanie aktywności ruchowej przez studentów. *Wychowanie w Rodzinie*, 6, 139-163. DOI: 10.23734/wwr20122.139.163.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M.J., Valverde-Esteve, T., Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence [Różnice w motywacji i barierach w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych w okresie dojrzwania ze względu na płeć]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168-177. DOI: 10.3390/ijerph17010168.
- Rothon, C., Goodwin, L., Stansfeld, S.A. (2012). Family social support, community “social capital” and adolescents’ mental health and educational outcomes: a longitudinal study in England [Rodzinne wsparcie społeczne, „kapitał społeczny” społeczności oraz zdrowie psychiczne i wyniki edukacyjne nastolatków: badanie podłużne w Anglii]. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(5), 697-709. DOI: 10.1007/s00127-011-0391-7.
- Sierra-Díaz, M.J., González-Villora, S., Pastor-Vicedo, J.C., López-Sánchez, G.F. (2019). Can we motivate students to practice physical activities and sports through models-based practice? A systematic review and meta-analysis of psychosocial factors related to physical education [Czy możemy zmotywować uczniów do uprawiania aktywności fizycznej i sportu poprzez praktykę opartą na modelach? Systematyczny przegląd i metaanaliza czynników psychospołecznych związanych z wychowaniem fizycznym]. *Frontiers in Psychology*, 10, 2115. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02115.
- Slater, A., Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns [Różnice pomiędzy płciami pod względem uczestnictwa młodzieży w sporcie, dokuczaniu, uprzedmiotowianiu i problemach związanych z obrazem ciała]. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455-463. DOI: 10.1016/j.adolescence.2010.06.007.
- Sochocka, L., Wojtyłko, A. (2013). Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. *Medycyna Środowiskowa*, 16(2), 53-58.
- Tarka-Rymarz, K. (2016). Motywy wyboru pracy wolontariusza streetworkingu. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 29(1), 89-103. DOI: 10.17951/j.2016.29.1.89.
- Ubago-Jiménez, J.L., Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., González-Valero, G. (2020). Impact of physical activity practice and adherence to the mediterranean diet in relation to multiple intelligences among university students [Wpływ praktyki aktywności fizycznej i przestrzegania diety śródziemnomorskiej na wzrost inteligencji wśród studentów uczelni wyższych]. *Nutrients*, 12(9), 2630. DOI:10.3390/nu12092630.
- Zeńczak-Praga, K., Pluto-Prondzinska, J., Zgorzalewicz-Stachowiak, M. (2017). Attitude towards physical activity in future physicians from Germany and Italy: A preliminary report [Podejście do aktywności fizycznej wśród przyszłych niemieckich i włoskich lekarzy: Doniesienia wstępne]. *Health Problems of Civilisation*, 11(3), 142-149. DOI: 10.5114/hpc.2017.70007.