



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXX (2/2023)

nadesłany: 27.07.2023 r. – przyjęty: 24.10.2023 r.

Barbara GRABOWSKA*

Joanna ŻMINDA**

Luba ŚLÓSZARZ***

Aktywność fizyczna i jakość snu młodych osób – kształtowanie nawyków w rodzinie generacyjnej

**Physical activity and sleep quality of young people –
formation of habits in the family of origin**

Abstrakt

Wprowadzenie. Zdrowie jest wartością ważną dla wielu z nas. Z roku na rok coraz więcej osób dba o swój styl życia, który jest najistotniejszą determinantą zdrowia. Coraz świadomiej wprowadza się zdrowe nawyki żywieniowe, zwiększa aktywność fizyczną oraz

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

Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Polska
Medical University in Wrocław, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Poland

ORCID: 0000-0001-7466-1280

** **e-mail: joanna.zminda@student.umw.edu.pl**

Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Polska
Medical University in Wrocław, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Poland

ORCID: 0009-0005-5373-3712

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

Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Polska
Medical University in Wrocław, Bartła 5, 51-618 Wrocław, Poland

ORCID: 0000-0002-0507-6595

rezygnuje z palenia papierosów. W ostatnich latach coraz bardziej zwraca się także uwagę na jakość snu, który ma duży wpływ na nasz ogólny dobrostan. Aktywność fizyczna i jakość snu mają wymierne znaczenie w procesie kształtowania charakteru adolescentów i młodych dorosłych.

Cel. Celem pracy była ocena poziomu aktywności fizycznej i jakości snu wśród młodych osób oraz ukazanie znaczenia kształtowania nawyków w zakresie obu tych obszarów w rodzinie generacyjnej.

Materiał i metody. W badaniu wzięło udział 206 młodych osób. Do badania wykorzystano standaryzowane kwestionariusze: Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja krótka, Kwestionariusz jakości snu Pittsburgh (PSQI) oraz kwestionariusz własnego autorstwa.

Wyniki. Przeważająca liczba respondentów (87%) była aktywna fizycznie, osiągając wystarczający lub wysoki poziom aktywności. Aż 86% kobiet oraz 90% mężczyzn było aktywnych fizycznie. Wśród młodych mieszkańców wsi aktywnych fizycznie było 86% badanych, podobnie jak 87% młodych mieszkańców miast. Ponad połowa badanych miała złą jakość snu, mimo że 81% badanych subiektywnie oceniło swój sen pozytywnie. Około 52% kobiet zgłosiło złą jakość snu, w przypadku mężczyzn było to 57,5%. Złą jakość snu wykazywało 58% młodych mieszkańców wsi oraz 51% młodych mieszkańców miast.

Wnioski. 1. Większość młodych osób jest aktywna fizycznie i osiąga odpowiedni poziom aktywności. 2. Ponad połowa młodych osób ma złą jakość snu. Średnia liczba godzin snu młodych osób mieści się w dolnej granicy normy. 3. Istnieje potrzeba edukowania młodych osób na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej i dobrej jakości snu, będących kluczowymi składowymi zdrowego stylu życia. Ważnym aspektem wydaje się zwiększenie działań promujących zdrowie wśród młodych osób oraz edukowanie rodziców w zakresie kształtowania zdrowych nawyków u dzieci i nastolatków. 4. Należy pamiętać, że aktywność fizyczna i jakość snu są głównymi czynnikami wspierającymi proces rozwoju i uczenia się młodych osób.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, jakość snu, młodzież, IPAQ, PSQI, zdrowe nawyki, wychowanie, rodzina generacyjna.

Abstract

Introduction. Health is an important value for many of us. Every year, more and more people take care of their lifestyle, which is the most important determinant of health. Healthier eating habits, increased physical activity, or quitting smoking are being implemented increasingly consciously. In recent years, attention has also been paid to the quality of sleep, which has a major effect on our overall well-being.

Aim. This study aims to investigate and evaluate the level of physical activity and sleep quality among young people.

Material and methods. A total of 206 Wrocław Medical University students participated in the survey. It included self-designed demographics and standardised questionnaires: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short Form, Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire (PSQI).

Results. An overwhelming number of respondents (87%) were physically active and reached sufficient or high levels of physical activity. As many as 86% of women and 90% of men were physically active. As many as 86% of rural residents and 87% of urban residents were physically active. More than half of young people had poor sleep quality, although 81% subjectively rated their sleep positively. Poor sleep quality was reported by approximately 52% of women and 57.5% of men. The declared average amount of sleep was 6.8 hours per night. Poor sleep quality was reported by 58% of students living in rural areas and 51% of those living in urban residents.

Conclusion. 1. Young people are physically active and achieve an adequate level of physical activity. 2. Young people have poor sleep quality. 4. There is a need to educate young people about the benefits of physical activity and good sleep quality as key components of a healthy lifestyle. It seems important to increase health promotion activities among young people.

Keywords: physical activity, sleep quality, students, IPAQ, PSQI, upbringing of adolescents, family of origin.

Wprowadzenie

W ostatnich latach zdrowie stało się ważnym tematem dyskusji publicznej. Istnieją różne poglądy dotyczące tego, jak należy o nie dbać. Definicje zdrowia ewoluowały na przestrzeni lat. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz także dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny (Piotrowicz, Urban, 2020). Z badań przeprowadzonych w 2019 r. przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) wynika, że 55% Polaków uważało utrzymanie dobrego zdrowia za drugą najważniejszą wartość w codziennym życiu, zaraz po szczęściu rodzinnym, które wskazało 80% ankietowanych (CBOS, 2019).

Dla zachowania zdrowia ważna jest odpowiednia ilość ruchu. Regularna aktywność fizyczna jest niezwykle korzystna dla zdrowia i samopoczucia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Wykonywanie regularnych aktywności fizycznych przyczynia się do zapobiegania różnym chorobom niezakaźnym, takim jak choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzyca. Ponadto aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na redukcję objawów depresji i lęku, poprawia naszą zdolność do myślenia i uczenia się. Jest również niezwykle ważna dla zdrowego wzrostu i rozwoju młodych ludzi. Niestety, wiele osób na całym świecie nie wie o aktywnym stylu życia, co prowadzi

do zwiększonego ryzyka śmierci i negatywnie wpływa na zdrowie (*Physical activity*, 2022; *Wytyczne WHO dotyczące...*, 2021).

By być zdrowym, należy także odpowiednio się wysypiać. Sen jest złożonym procesem fizjologicznym, regulowanym głównie przez układ nerwowy. Stanowi istotny element życia człowieka, zajmując zwykle od 20% do 40% dnia (Grandner, 2022). Podczas snu zachodzą w organizmie procesy naprawcze i regeneracyjne. Sen odgrywa istotną rolę także w procesach pamięciowych i uczeniu się. W jego trakcie mózg przetwarza i konsoliduje informacje, co wpływa na zdolność zapamiętywania i przetwarzania informacji w ciągu dnia. Dobrej jakości sen jest też niezbędny dla naszego zdrowia psychicznego. Brak odpowiedniej ilości snu może prowadzić do problemów emocjonalnych, takich jak podatność na stres, lęki czy depresję. Dodatkowo podczas snu nasz organizm wytwarza substancje chemiczne i komórki potrzebne do walki z infekcjami i chorobami. Jego brak może osłabić naszą odporność i zwiększyć podatność na infekcje. Sen wpływa również na regulację metabolizmu, w tym na równowagę hormonalną. Niewystarczająca ilość snu może prowadzić do zaburzeń metabolicznych, takich jak nadwaga i otyłość (Gajda, Wanot, Biskupek-Wanot, 2022; Kasperczyk, Joško, Cichoń-Lenart, Lenart, Kapuścińska, 2007; Green, Bernet, Cheung, 2021; Assefa, Diaz-Abad, Wickwire, Scharf, 2015; Kokandi, Alkhalaf, Mohammedsaleh, 2019). Dlatego młode osoby powinny zadbać o regularny rytm snu, odpowiednią jego ilość i jakość każdej nocy – to kluczowe dla ogólnego zdrowia, samopoczucia i pełnej funkcjonalności w ciągu dnia. Dodatkowo młodzi powinni podejmować aktywność fizyczną każdego dnia, gdyż jest ona kluczowym elementem w profilaktyce zdrowia.

Aktywność fizyczna i jakość snu mają także bardzo wymierne znaczenie w procesie kształtowania charakteru nastolatków i młodych dorosłych. Patrząc na kontekst edukacyjny, można zauważyć, że mają również wpływ na stałość woli, co przejawia się w przestrzeganiu zasad, kształtowaniu siły woli rozumianej jako wykonywanie coraz trudniejszych i bardziej zaangażowanych ćwiczeń oraz samodzielności woli, rozumianej jako umiejętność praktycznego pokonywania przeszkód (Mazur, 2014). Dzięki odpowiedniej jakości i ilości snu młode osoby mają otwarty umysł na proces edukacji oraz siłę do poznawania i wykonywania przeróżnych działań. Współczesne przemiany cywilizacji stawiają przed wychowaniem nowe wymagania. Zachodzące zmiany wynikają z olbrzymiego postępu technicznego oraz znaczącego procesu globalizacji całego świata, a wpływ tych zmian najbardziej uwidacznia się wśród młodych osób. To one bowiem codziennie poddawane są oddziaływaniu multimedialnemu. Rodzime, tradycyjne formy wychowania bywają konfrontowane z wzorcami i stylem życia z filmów z TikToka i innych portali społecznościowych czy z gier komputerowych. Poczucie „bycia w kontakcie” zastępuje realne kontakty z rówieśnikami. Postęp cywilizacyjny wypiera ruch na świeżym powietrzu oraz zasypianie o odpowiedniej godzinie na poczet spędzania licznych godzin przed smartfonem (Sienko-Awierianów, Wesołowska, 2011).

Jednym z ważniejszych problemów, z jakim musi się zmierzyć współczesne wychowanie, jest więc promowanie i wykorzystanie skutecznych form wspierania młodych osób, w tym studentów i uczniów, w zakresie zdrowego stylu życia. Jedną z głównych form oddziaływań wspierających młode osoby w procesie edukacji powinna być dbałość o odpowiednią ilość aktywności fizycznej oraz odpowiednią ilość snu, będącymi gwarantem pozytywnego wpływu na proces rozwoju i uczenia się adolescentów. Należy pamiętać, że wykonywanie ruchu pozwala na wytworzenie funkcji wychowawczo-prospołecznej, kształtującej w młodych osobach kulturę bycia, umiejętność współpracy, współzawodnictwa, obowiązkowości oraz poszanowania prawdy (Osiński, 1993).

W okresie wczesnej i późnej adolescencji najważniejszymi środowiskami rozwoju są rodzina pochodzenia, rówieśnicy i kultura popularna. Trzeba zwrócić szczególną uwagę na pierwsze z nich, ponieważ kształtowanie się nawyków wymaga czasu, dlatego podstawowe zachowania związane ze zdrowiem, w tym z higieną snu, kształtują się w procesie wychowania w rodzinie generacyjnej. Rodzina generacyjna jest rozumiana jako rodzina pochodzenia (rodzice, opiekunowie zaangażowani w proces wychowania). Jej oddziaływanie na etapie późnej adolescencji jest wciąż silne i ma znaczenie dla wprowadzania i kształtowania się nawyków w rodzinie prokreacyjnej.

Cel badań

Celem pracy była ocena poziomu aktywności fizycznej i jakości snu wśród młodych osób oraz ukazanie znaczenia kształtowania nawyków w zakresie obu tych obszarów w rodzinie generacyjnej.

Material i metody

W badaniu wzięło udział 206 młodych osób. Zostało ono przeprowadzone metodą CAWI. Udział w badaniu był dobrowolny, odpowiedzi udzielano anonimowo. Do badania wykorzystano standaryzowane kwestionariusze: Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja krótka, Kwestionariusz jakości snu Pittsburgh (PSQI) oraz kwestionariusz własnego autorstwa.

Wyniki

Wśród badanych 80,6% stanowiły kobiety, a mężczyźni 19,4%. Ich średnia wieku wyniosła 21 lat. Mieszkańcami miast było 72,3% badanych.

Aktywność fizyczna

Poziom aktywności fizycznej

Większość badanych (87%) jest aktywna fizycznie i osiąga poziom aktywności wystarczający (53%) lub wysoki (34%).

Poziom aktywności fizycznej a płeć

Wysoki poziom aktywności osiąga 32% kobiet i 42,5% mężczyzn. Aż 14% kobiet i 10% mężczyzn ma niewystarczający poziom aktywności fizycznej. Nie występują istotne zależności statystyczne między płcią a poziomem aktywności fizycznej.

Poziom aktywności fizycznej a miejsce zamieszkania

Mieszkańcy wsi w 86% byli aktywni fizycznie, zaś 33% młodych mieszkających na wsi osiągało wysoki poziom aktywności fizycznej. Wśród mieszkańców miast było podobnie; 34% badanych osiągało wysoki poziom aktywności. Czternaście procent respondentów mieszkających na wsi było niewystarczająco aktywnych fizycznie, w mieście było to 13%. Nie wykazano istotnych zależności statystycznych między miejscem zamieszkania a poziomem aktywności fizycznej.

Jakość snu

Badania wykazały, że 47,1% młodych osób ma dobrą jakość snu, natomiast 52,9% – złą. Wśród badanych 62% deklaruje, że przeznaczają na sen siedem lub więcej godzin, zaś 24% młodych osób – sześć bądź siedem godzin. W grupie badanych 10% śpi między pięcioma a sześcioma godzinami, natomiast 4% młodych na sen przeznaczają mniej niż pięć godzin.

Co istotne, aż 88% młodych zgłosiło trudności we śnie, a trudności w zaśnięciu w ciągu 30 minut od położenia się spać zgłaszało 74% młodych osób. Uczucie braku energii do wykonywania codziennych obowiązków z powodu niewyspania się zauważyło 83% badanych. Badani ocenili swój sen pozytywnie – 16% jako bardzo dobry oraz 65% jako dość dobry. Większość młodych (85%) nie zażywała leków nasennych przed snem, jednak 6% sięgało po leki mniej niż raz w tygodniu, a raz lub dwa razy w ciągu tygodnia wspomagało swój sen wyrobami farmaceutycznymi 4% młodych osób.

Płeć a jakość snu

Badania nie wykazały istotnej zależności statystycznej między płcią a jakością snu. Wśród ankietowanych kobiet 48% miało dobrą jakość snu, zaś pozostałe 52% – złą. Dobrą jakość snu zaobserwowano u 42,5% mężczyzn, natomiast złą – u 57,5%.

Miejsce zamieszkania a jakość snu

Dobrą jakość snu deklarowało 42% badanych zamieszkujących wsie, zaś złą jakość – 58%. Wśród młodych mieszkańców miast 49% miało dobrą jakość snu, natomiast

51% – złą. Nie zaobserwowano istotnych różnic statystycznych, jeżeli chodzi o jakość snu w zależności od miejsca zamieszkania.

Dyskusja

Z badania wynika, że młode osoby są aktywne fizycznie. Znaczna większość, ponieważ aż 87% badanych, osiąga zalecane normy aktywności. Z badań CBOS również wynika, że osoby młode, między 18. a 24. rokiem życia, są bardzo aktywne. Nawet 85% z nich deklaruje uprawianie sportu (CBOS, 2018). Potwierdzają to badania wśród młodych wrocławian, gdzie 74,2% osób osiągnęło dobry poziom aktywności fizycznej. Warto dodać, że mężczyźni otrzymali wyższe wartości poziomu aktywności fizycznej niż kobiety (Grabowska, Seń, Jakubowska, 2019).

Przeprowadzone badanie nie wykazało znaczących różnic w poziomie aktywności fizycznej w zależności od płci. Aktywnych jest 86% kobiet, w tym 32% osiąga wysoki poziom aktywności, a 54% – wystarczający. Wśród mężczyzn 42,5% osiąga wysoki poziom aktywności, natomiast 47,5% jest wystarczająco aktywnych, z czego wynika, że 90% mężczyzn jest aktywnych. Podobne wyniki można zauważyć w badaniu Cosica Mulahasanovića i jego współpracowników, gdzie 87% kobiet było aktywnych fizycznie. Jednak 53,7% osiągało wysoki poziom aktywności, a 33,3% wystarczający. Wśród mężczyzn 91% było aktywnych, 58,9% na wysokim poziomie, a 32,1% osiągało wystarczający poziom aktywności fizycznej (Mulahasanović i in., 2018). W każdym z wyżej wymienionych badań wykazano nieznaczną przewagę aktywności wśród mężczyzn. W badaniu Richa Raiego i współpracowników za młode kobiety mieszkające w Indiach okazały się bardziej aktywne niż mężczyźni (Rai, Asif, Malhotra, 2018).

Wyniki badań własnych pokazują, że miejsce zamieszkania nie ma istotnego wpływu na poziom aktywności fizycznej młodych osób. Mieszkańcy zarówno wsi, jak i miast są bardzo aktywni fizycznie. Osoby mieszkające na wsi w 86% przypadkach osiągały zalecane poziomy aktywności fizycznej. Podobnie było wśród młodych mieszkańców miast; aż 87% deklarowało aktywność fizyczną na zalecanym poziomie lub wyżej. To samo wynika z badania Barbary Grabowskiej, która porównując aktywność fizyczną młodych zamieszkujących miasta i wsie, nie zauważyła istotnych statystycznie różnic w poziomie wykonywanej aktywności fizycznej młodych ze względu na miejsce zamieszkania (Grabowska, 2020). Z badań opublikowanych przez CBOS wynika natomiast, że osoby mieszkające w miastach częściej deklarują uprawianie sportu niż mieszkańcy wsi. Widać również wzrost deklarowanej aktywności adekwatnie do zwiększania się miejsca zamieszkania. Wśród mieszkańców wsi uprawianie sportu deklaruje 53% osób, a w największych miastach jest to już 76% (CBOS, 2018).

Badania własne wykazały także, że aż 52,9% badanych studentów doświadcza złej jakości snu; mimo to ocenili swój sen w 81% pozytywnie, 16% jako bardzo dobry oraz 65% jako dość dobry. Podobne wyniki dało badanie przeprowadzone w Brazylii – aż 65,5% młodych doświadcza złej jakości snu (Ramos i in., 2021). W badaniu Barbary Błońskiej i Joanny Gotlib zaś 48% młodych deklaroowało problemy z zasypianiem oraz, co bardzo niepokoi, 61% uważało, że sen nie daje im odpoczynku (Błońska, Gotlib, 2012). Młodzi biorący udział w badaniu Lironga Zhanga w 45,07% mieli złą jakość snu. Przeanalizowano również, że słaby jakościowo sen mógł mieć związek z wiekiem, paleniem papierosów, piciem alkoholu, odpoczynkiem w ciągu dnia, chorobami przewlekłymi, niepokojem oraz stresem (Zhang i in., 2022). Andreas Hinz i jego współpracownicy w badaniu osób mieszkających w Niemczech wykazali, że 36% ogólnej populacji tego kraju doświadczało trudności ze snem. Zauważono, że kobiety zgłaszały więcej trudności ze snem niż mężczyźni. Nie wykazano jednak związku między wiekiem a jakością snu. Poziomą jakość snu był natomiast związany ze statusem społecznoekonomicznym oraz sytuacją zawodową. Wśród osób niepodjęających aktywności zawodowej zaobserwowano najgorszą jakość snu. Wykazano również, że osoby otyłe przejawiały gorszą jakość snu niż osoby o masie ciała w normie (Hinz i in., 2017). Z badań Stephena Beckera również wynikało, że kobiety miały wyższe całkowite wyniki PSQI niż mężczyźni. Oznacza to gorszą jakość snu. Aż 64% kobiet osiągnęło ustaloną granicę złego snu, zaś mężczyzn – 57% (Becker i in., 2018). W badaniu własnym nie zaobserwowano istotnych różnic w jakości snu ze względu na płeć.

Kształtowanie nawyków w zakresie aktywności fizycznej i jakości snu – znaczenie rodziny generacyjnej

Z badań wynika, że współcześnie młodzi ludzie uprawiają coraz więcej sportu, a w związku z tym aktywność fizyczna przestaje być czynnikiem różnicującym młodych ludzi względem jakości snu. Z pewnością nadal należy edukować młodzież w zakresie korzyści wynikających z wykonywania aktywności fizycznej, ale należy się zastanowić również nad innymi czynnikami powodującymi to, że połowa z nich nie jest usatysfakcjonowana z jakości snu.

Wiedza na temat higieny snu, ograniczania bodźców (w tym korzystania z urządzeń elektronicznych wieczorem) i radzenia sobie ze zmartwieniami może znacząco wpłynąć na jakość snu młodych osób. Próbuując sprostać oczekiwaniom i celom specyficznym dla tego etapu rozwoju, młodzi ludzie nieraz ograniczają czas snu, który zgodnie z normami w przypadku osób dorosłych powinien wynosić od siedmiu do dziewięciu godzin. Należy przy tym podkreślić, że zarówno zbyt mała ilość snu (w przypadku młodzieży i osób dorosłych od sześciu godzin i mniej), jak i zbyt duża (od 10 godzin

i więcej) niekorzystnie wpływa na jego jakość. Żeby móc wykonywać swoje obowiązki, młodzi ludzie nie powinni ograniczać liczby godzin snu, tylko zadbać o jego jakość, dzięki czemu będą mogli być bardziej efektywni.

Z przeprowadzonych badań wynika, że miejsce zamieszkania nie różnicuje młodych osób pod względem jakości snu. Teoretycznie mieszkanie w mieście (które może się wiązać ze zwiększonym tempem życia oraz z większą liczbą bodźców) może przyczyniać się do pogarszania jakości snu. Należy jednak pamiętać, że miejsce zamieszkania współcześnie nie ogranicza dostępu do bodźców związanych z korzystaniem z urządzeń elektronicznych. Ponadto badania były prowadzone wśród studentów, którzy, mimo że identyfikują się z miejscem zamieszkania rodziny generacyjnej, w większości mieszkają w miejscu studiowania (miastach).

Młodzi ludzie, którzy nie wykształcili nawyków korzystnych dla jakości snu, mogą przyjmować wzorce (w tym niekorzystne) dominujące w grupie rówieśniczej. Istotne zatem jest, by podstawowe nawyki związane z higieną snu kształtowały się w rodzinie generacyjnej. Rodzice nieraz sprawdzają swoje oddziaływanie w tym zakresie do kontrolowania godziny kładzenia się do łóżka i ograniczenia korzystania z urządzeń elektronicznych (to drugie rzadziej). Ważne, by mieli oni świadomość, że samo ograniczenie zachowań niekorzystnych nie wpłynie znacząco na kształtowanie się zdrowych nawyków. Oprócz ograniczania powinno występować uczenie nowych zachowań, które zaspokajając potrzeby młodych ludzi, jednocześnie będzie korzystnie oddziaływać na jakość snu. Takimi zachowaniami będą m.in.: wykonywanie umiarkowanej aktywności fizycznej, umiejętność relaksacji, stosowanie innych sposobów spędzania wieczoru niż korzystanie z urządzeń elektronicznych (np. czytanie). Co też istotne, narracja rodziców będzie bardziej skuteczna, jeśli będzie ukazywała korzyści zdrowego snu, a nie wyłącznie koszty, które młody człowiek może ponosić, jeśli jakość snu nie będzie satysfakcjonująca. Takimi korzyściami są np.: lepsza koncentracja, poprawa w zakresie wyglądu fizycznego, większa wydajność, redukcja lęków, poprawa nastroju.

Wspieranie w zakresie aktywności fizycznej natomiast nie może być ograniczane do zajęć WF w szkole. Praca na lekcjach wychowania fizycznego, podobnie jak na innych zajęciach szkolnych, może być motywowana zewnętrznie – chęcią otrzymania pozytywnej oceny, wywiązania się z obowiązku. Taka postawa nie jest trwała i wraz z ustąpieniem obowiązku może zaniknąć motywacja. Dlatego tak istotne jest wsparcie rodziców w kształtowaniu się u dzieci i nastolatków motywacji wewnętrznej do uprawiania aktywności fizycznej. Między innymi rodzice mogą pomóc w poszukiwaniu i odkrywaniu zainteresowań czy predyspozycji sportowych swoich dzieci oraz w rozbudzaniu potrzeby uprawiania aktywności fizycznej rozumianej jako zabawa i ciekawy sposób spędzenia czasu wolnego, a nie tylko jako potrzeba związana z dbaniem o zdrowie.

Wnioski

1. Młode osoby są aktywne fizycznie i osiągają odpowiedni poziom aktywności.
2. Ponad połowa młodych wykazuje złą jakość snu.
3. Istnieje potrzeba edukowania młodych osób na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej i dobrej jakości snu, będących kluczowymi składowymi zdrowego stylu życia. Ważnym aspektem jest zwiększenie działań promujących zdrowie wśród młodych osób oraz edukowanie rodziców w zakresie kształtowania zdrowych nawyków u dzieci i nastolatków.
4. Należy pamiętać, że aktywność fizyczna i jakość snu są głównymi oddziaływaniami wspierającymi proces rozwoju i uczenia się młodych osób.

Bibliografia

- Assefa, S. Z., Diaz-Abad, M., Wickwire, E. M., Scharf, S. M. (2015). The functions of sleep [Funkcje snu]. *AIMS Neuroscience*, 2(3), 155–171. DOI: 10.3934/Neuroscience.2015.3.155.
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates [Sen na dużej próbie studentów obejmujący wiele uniwersytetów: Częstość występowania problemów ze snem, różnice między płciami i zdrowiem psychicznym]. *Sleep Health*, 4(2), 174–181. DOI: 10.1016/j.sleh.2018.01.001.
- Błońska, B. K., Gotlib, J. (2012). Występowanie zaburzeń snu wśród studentów. *Przeгляд Medyczny Uniwersytetu Medycznego*, 4, 485–497.
- CBOS. (2018). Aktywność fizyczna Polaków. *Komunikat z badań*, 125. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_125_18.PDF.
- CBOS. (2019). Rodzina – jej znaczenie i rozumienie. *Komunikat z badań*, 22. Pobrane z: https://cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_022_19.PDF.
- Gajda, E., Wanot, B., Biskupek-Wanot, A. (2020). Zaburzenia snu. W: B. Wanot, A. Biskupek-Wanot, A. Deryng-Dziuk (red.), *Problemy zdrowia publicznego* (t. 1, ss. 36–45). Częstochowa: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie. DOI: 10.16926/pzp.1.2020.03.
- Grabowska, B. (2020). Poziom aktywności fizycznej studentów wrocławskich uczelni. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 26(2), 180–185. DOI: 10.26444/monz/122789.
- Grabowska, B., Seń, M., Jakubowska, L. (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*, 2, 201–213. DOI: 10.15503/jecs20192.201.215.
- Grandner, M. A. (2022). Sleep, health, and society [Sen, zdrowie i społeczeństwo]. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), 117–139. DOI: 10.1016/j.jsmc.2022.03.001.
- Green, M. E., Bernet, V., Cheung, J. (2021). Thyroid dysfunction and sleep disorders [Dysfunkcja tarczycy i zaburzenia snu]. *Frontiers in Endocrinology*, 12, 725829. DOI: 10.3389/fendo.2021.725829.
- Hinz, A., Glaesmer, H., Brähler, E., Löffler, M., Engel, C., Enzenbach, C., Hegerl, U., Sander, C. (2017). Sleep quality in the general population: Psychometric properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index, derived from a German community sample of 9284 people [Jakość snu w populacji ogólnej: Właściwości psychometryczne Wskaźnika Jakości Snu Pittsburghu uzyskanego na podstawie próby 9284 osób ze społeczności niemieckiej]. *Sleep Medicine*, 30, 57–63. DOI: 10.1016/j.sleep.2016.03.008.
- Kasperczyk, J., Joško, J., Cichoń-Lenart, A., Lenart, J., Kapuścińska, K. (2007). Zaburzenia snu wśród młodzieży licealnej w Koninie. *Nowiny Lekarskie*, 76(3), 246–250.
- Kokandi, A. A., Alkhalaf, J. S., Mohammedsaleh, A. (2019). Quality of life in relation to the level of physical activity among healthy young adults at Saudi Arabia [Jakość życia w odniesieniu do poziomu aktywności fizycznej wśród zdrowych, młodych dorosłych w Arabii Saudyjskiej]. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 12(1), 281–287. DOI: 10.13005/bpj/1639.
- Mazur, P. (2014). Sport i wychowanie fizyczne w myśli pedagogicznej. W: P. Mazur (red.), *Wychowanie poprzez sport: Wielość spojrzeń i doświadczeń* (ss. 9–28). Chełm: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie.
- Mulahasanović, I. Ć., Mujanović, A. N., Mujanović, E., Atiković, A. (2018). Level of physical activity of the students at the University of Tuzla According to IPAQ [Poziom aktywności fizycznej studentów Uniwersytetu w Tuzli Według IPAQ]. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 21, 23–30. DOI: 10.18276/cej.2018.1-03.
- Osiński, W. (1993). *Teoria wychowania fizycznego*. Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego.
- Physical activity*. (2022). Pobrane z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Piotrowicz, M., Urban, E. (2020). *Zdrowie – definicja – NIZP PZH – PIB*. Pobrane z: <https://profibaza.pzh.gov.pl/publikacje/podstawy-zdrowia-publicznego/01-zdrowie-definicja>.
- Rai, R., Asif, M., Malhotra, N. (2018). Reliability of International Physical Activity Questionnaire: Short form IPAQ-SF for young adults in India [Wiarygodność Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej: Skrócona forma IPAQ-SF

- dla młodych dorosłych w Indiach]. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 146–157. DOI: 10.46827/ejpe.v0i0.2145.
- Ramos, J. N., Muraro, A. P., Nogueira, P. S., Ferreira, M. G., Rodrigues P. R. M. (2021). Poor sleep quality, excessive daytime sleepiness and association with mental health in college students [Zła jakość snu, nadmierna senność w ciągu dnia i związek ze zdrowiem psychicznym u studentów]. *Annals of Human Biology*, 48(5), 382–388. DOI: 10.1080/03014460.2021.1983019.
- Sieńko-Awierianów, E., Wesołowska, J. (2011). Edukacja szkolna a aktywność ruchowa. *Ekonomiczne Problemy Usług*, 78, 301–312.
- Wtyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: Omówienie (2021). Kopenhaga: Biuro Regionalne WHO na Europę. Pobrane z: <https://www.who.int/poland/pl/publications/9789240014886>.
- Zhang, L., Zheng, H., Yi, M., Zhang, Y., Cai, G., Li, C., Zhao, L. (2022). Prediction of sleep quality among university students after analyzing lifestyles, sports habits, and mental health [Prognozowanie jakości snu wśród studentów na podstawie analizy stylu życia, nawyków sportowych i zdrowia psychicznego]. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 927619. DOI: 10.3389/fpsy.2022.927619.

Źródło finansowania: SUBZ.E260.23.023-publikacje