

MALWINA GROS

<https://orcid.org/0000-0002-4781-8278>

Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim

Wydział Humanistyczny

ul. Chopina 52, budynek 7

66-400 Gorzów Wielkopolski

mgros@ajp.edu.pl

Aktywność fizyczna jako element wyjazdów turystycznych studentów turystyki i rekreacji

Physical Activity as an Element of Tourist Trips for Students of Tourism and Recreation

Abstract: Physical activity plays a key role in a healthy lifestyle, contributing to the improvement of both physical and mental well-being. Contemporary studies indicate that active tourism is an essential element of leisure activities during travel among students of tourism and recreation. This study aimed to determine the relationship between engaging in physical activity during travel and the perception of health benefits by students. The results confirmed that physical activity undertaken during travel improves physical fitness, reduces stress, enhances mood, and facilitates mental recovery. The findings underscore the practical implications, highlighting the need to develop tourism offers that include diverse forms of activity, such as hiking and cycling, to better address the needs of young adults.

Keywords: physical activity; tourism; wellness; tourist preferences; health benefits

Abstrakt: Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w zdrowym stylu życia, przyczyniając się do poprawy zarówno kondycji fizycznej, jak i psychicznej. Współczesne badania wskazują, że turystyka aktywna to istotny element spędzania czasu podczas podróży wśród studentów kierunku turystyka i rekreacja. Przeprowadzone badanie miało na celu określenie związku między podejmowaniem aktywności podczas podróży a postrzeganiem korzyści zdrowotnych przez studentów. Wyniki potwierdziły, że aktywność fizyczna podejmowana podczas podróży przyczynia się do poprawy kondycji fizycznej, redukcji stresu, lepszego samopoczucia oraz regeneracji psychicznej. Wyniki mają istotne implikacje praktyczne, wskazują bowiem na konieczność rozwijania ofert turystycznych wspierających aktywny styl życia. Organizatorzy turystyki mogliby w swoich ofertach turystycznych uwzględnić różnorodne formy aktywności, takie jak turystyka piesza i rowerowa, aby lepiej odpowiadać na potrzeby młodych dorosłych.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna; turystyka; wellness; preferencje turystyczne; korzyści zdrowotne

WSTĘP

Zrównoważony rozwój turystyki, łączący troskę o środowisko naturalne i dobrostan człowieka, jest kluczowym kierunkiem w badaniach nad turystyką XXI w. Rozwój turystyki powinien opierać się na zasadach zrównoważonego wzrostu, aby zapewnić zarówno ochronę przyrody, jak i odpowiedzialne korzystanie z zasobów przez przyszłe pokolenia (Kruczek i Ulanecka, 2015). Współczesne podejście do turystyki kładzie nacisk na harmonijne współistnienie człowieka z naturą, podkreślając znaczenie działań minimalizujących negatywny wpływ na ekosystemy oraz promujących zdrowie fizyczne i psychiczne podróżujących. Aktywność podejmowana podczas podróży, która jest formą ruchu fizycznego, wpisuje się w te założenia, umożliwiając podróżnikom bezpośrednio doświadczenie przyrody i jednocześnie redukując skutki nadmiernej eksploatacji infrastruktury turystycznej szkodliwej dla środowiska. Aktywność fizyczna w turystyce, poza korzyściami dla zdrowia, sprzyja również wzrostowi świadomości ekologicznej oraz kształtowaniu proekologicznych postaw.

Zainteresowanie aktywnymi formami wypoczynku oraz ich wpływem na zdrowie fizyczne i psychiczne staje się jednym z głównych trendów współczesnej turystyki (Lubowiecki-Vikuk, 2018). Aktywność fizyczna obejmuje wszelkie działania związane z wysiłkiem fizycznym, które angażują mięśnie szkieletowe, prowadząc do zwiększonego zużycia energii (Czarnecki i in., 2023). Brane pod uwagę są tu wszystkie ćwiczenia, prace zawodowe, sporty, zajęcia w czasie wolnym oraz wszystkie inne czynności powiązane z ruchem mięśni szkieletowych (Wolańska, 1995). W odróżnieniu od aktywności ruchowej, która może być automatyczna i mechaniczna, aktywność fizyczna jest ukierunkowana i celowa, a co za tym idzie stanowi istotny element zdrowego stylu życia i jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania organizmu (Drabik, 2009). W kontekście zrównoważonego rozwoju aktywność fizyczna zyskuje na znaczeniu, gdyż przyczynia się do poprawy dobrostanu jednostek oraz wpływa pozytywnie na lokalne środowisko i społeczności (Matelski, 2019). Ponadto coraz więcej turystów poszukuje kompleksowych doświadczeń regenerujących (Stasiak, 2019). W odpowiedzi na te potrzeby rozwija się *wellness tourism* czy też *wellbeing tourism*, czyli turystyka skupiona na zdrowiu i dobrym samopoczuciu, która oferuje holistyczne podejście do podróży, umożliwiające regenerację zarówno fizyczną, jak i psychiczną oraz wzbogacające doświadczenia turystyczne (Lehto i Lehto, 2019; Voigt i in., 2011). Odpowiednio zaplanowane programy *wellness*, obejmujące techniki relaksacyjne, medytacje oraz terapie wodne, mogą przyczyniać się do poprawy ogólnej jakości życia uczestników, a także wspierać ich pełną regenerację (Smith i Puczkó, 2014).

Znaczenie zdrowotne i środowiskowe aktywnego wypoczynku w turystyce jest uznawane za kluczowy element zrównoważonego rozwoju. Aktywność fizyczna

w turystyce wspiera realizację założeń zrównoważonego wzrostu, minimalizując negatywny wpływ podróży na środowisko naturalne oraz umożliwiając turystom bezpośrednie poznanie lokalnych zasobów przyrodniczych (Panasiuk, 2013).

Wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną w turystyce wynika również z jej pozytywnego wpływu na zdrowie i jakość życia samych uczestników. Współczesne badania przedstawione poniżej oraz rekomendacje międzynarodowych organizacji, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO – World Health Organization), wskazują, że regularna aktywność fizyczna przynosi liczne korzyści zdrowotne, w tym redukcję ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz poprawę ogólnego stanu zdrowia i dobrostanu psychicznego (WHO, 2022). Aktywność fizyczna, promowana w ramach odpowiednio zaplanowanych doświadczeń turystycznych, stanowi efektywne narzędzie wspierające zarówno dobrostan jednostek, jak i ochronę zasobów naturalnych (Swarbrooke i Horner, 1999).

Aktywność fizyczna w turystyce nie tylko przyczynia się do poprawy zdrowia uczestników, ale również odpowiada na rosnącą potrzebę ekologicznie odpowiedzialnego podejścia do podróżowania (Panasiuk, 2013). W kontekście globalnych przemian i wyzwań środowiskowych odpowiednie formy turystyki aktywnej, takie jak turystyka piesza, rowerowa czy wodna, zyskują na znaczeniu, minimalizując negatywny wpływ na lokalne ekosystemy i jednocześnie umożliwiając turystom głębsze doświadczenie natury w jej nienaruszonym stanie (Mowforth i Munt, 2016).

Turystyka oparta na aktywności fizycznej wpisuje się w szerszy trend promowania odpowiedzialnych wyborów konsumentów, przyczyniając się do rozwoju bardziej ekologicznych form podróży. Rosnące zainteresowanie turystów aktywnymi, bliskimi naturze doświadczeniami odzwierciedla potrzebę zaangażowania w ochronę środowiska oraz promowanie zrównoważonych wartości. Coraz więcej podróżników poszukuje doświadczeń, które pozwalają na osobiste uczestnictwo w dbałości o przyrodę, co stwarza konieczność oferowania usług integrujących wartości ekologiczne i wspierających odpowiedzialne korzystanie z zasobów naturalnych (Swarbrooke i Horner, 1999). Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, określana jako „zielone ćwiczenia”, sprzyja redukcji stresu i poprawie nastroju, co przynosi korzyści zdrowiu jednostek, ale również wspiera dobrostan społeczności lokalnych, które wdrażają tego typu formy turystyki (Pretty i in., 2005). Systematycznie podejmowana aktywność fizyczna jest dowodem na dbałość o zdrowie, jego zachowanie i przywracanie. Pozwala rozładować stres, jest środkiem do osiągnięcia lepszej jakości życia (Lemanowicz i Krzyżanowska, 2021).

Celem badania było określenie związku między aktywnością fizyczną podejmowaną podczas podróży a preferencjami turystycznymi studentów kierunku turystyka i rekreacja, ze szczególnym uwzględnieniem korzyści zdrowotnych, poprawy samopoczucia oraz zainteresowania ofertami turystycznymi skoncentrowanymi na

aktywnym wypoczynku. Wstępem do badań było sformułowanie hipotezy głównej mówiącej o tym, że aktywność fizyczna w podróży jest istotnym czynnikiem wpływającym na kształtowanie preferencji turystycznych studentów kierunku turystyka i rekreacja, a regularne podejmowanie tej aktywności pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i samopoczucie oraz zwiększa zainteresowanie ofertami turystycznymi ukierunkowanymi na aktywny wypoczynek. Hipoteza została oparta na rosnącym zainteresowaniu turystyką zrównoważoną i zdrowotną, co znajduje potwierdzenie w literaturze przedmiotu (Ogłodziński i Parzonko, 2023). Badania wskazują, że aktywność fizyczna w podróży nie tylko zwiększa atrakcyjność ofert turystycznych, ale także pozytywnie wpływa na dobrostan jednostki w przypadku młodych osób (Wieczorek, 2020).

Na podstawie hipotezy głównej stworzono hipotezy szczegółowe:

H1: Studenci kierunku turystyka i rekreacja preferują aktywne formy wypoczynku, takie jak piesze wędrówki, sporty wodne i jazda na rowerze, a ich wybory turystyczne są ściśle związane z możliwością podejmowania takich aktywności podczas podróży (Wiśniewska i Zawadka, 2018, 2022; Zawadka i Wiśniewska, 2023).

H2: Regularne podejmowanie aktywności fizycznej podczas podróży pozytywnie wpływa na kondycję fizyczną oraz redukcję poziomu stresu, co przekłada się na lepsze samopoczucie studentów (Łopuszańska-Dawid, 2023; Stefaniak, 2023).

H3: Oferty turystyczne skoncentrowane na aktywnym wypoczynku cieszą się dużym zainteresowaniem wśród studentów kierunku turystyka i rekreacja.

H4: Cechy demograficzne, takie jak płeć oraz rok studiów, istotnie wpływają na wybór preferowanych form aktywności fizycznej w podróży.

H5: Studenci, którzy częściej podejmują aktywność fizyczną podczas podróży, częściej dostrzegają jej korzystny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne w porównaniu do osób mniej aktywnych.

MATERIAŁ I METODY

Przygotowując się do badań, przeprowadzono przegląd literatury dotyczącej preferencji młodych turystów oraz ich zaangażowania w aktywność fizyczną w podróży. Analizie poddano artykuły opublikowane w ciągu ostatnich lat. Zaobserwowano lukę w literaturze naukowej dotyczącą kontynuacji badań nad aktywnością fizyczną studentów kierunku turystyka i rekreacja (Mróz i Rettinger, 2015). Analiza literatury, ze szczególnym uwzględnieniem pozycji *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej* (Stasiak i in., 2015), wpłynęła na podjęcie decyzji, aby w próbie badawczej uwzględnić tylko studentów kierunku turystyka i rekreacja. Proces badawczy obejmował badanie ilościowe, które przeprowadzono na grupie

300 studentów kierunku turystyka i rekreacja z całej Polski. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego oraz technikę ankiety. Wykorzystanym narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz przygotowany za pomocą platformy Google, składający się z metryczki i 25 pytań zamkniętych. Każde pytanie było dopasowane do poszczególnych hipotez, aby na podstawie odpowiedzi móc je potwierdzić lub odrzucić. Do analizy danych posłużono się programem statystycznym Statistica. Do analiz przyjęto poziom istotności $p = 0,05$. Każdy student wyraził pisemną zgodę na udział w badaniu. Badania przeprowadzono w dniach 1–15 kwietnia 2024 r. Studenci kierunku turystyka i rekreacja byli świadomie dobraną grupą badawczą, nie była to jednak próba reprezentatywna dla całej populacji młodych ludzi, a jedynie dla studentów tego kierunku. Szczegóły dotyczące doboru próby i jej struktury, w tym płci, wieku oraz roku studiów, przedstawiono w tabeli 1.

Tab. 1. Podział studentów kierunku turystyka i rekreacja (opracowanie własne)

Tab. 1. Division of students in the field of tourism and recreation (own elaboration)

Rok studiów / Year of study	Liczba studentów / Number of students	Procent studentów / Students percentage	Średni wiek / Average age	Liczba kobiet / Number of women	Liczba mężczyzn / Number of men	Procent kobiet / Women percentage	Procent mężczyzn / Men percentage
I	120	40	19	80	40	27	13
II	100	33	20	60	40	20	13
III	80	27	21	50	30	17	10
Razem	300	100	19,87	190	110	64	36

W pierwszym etapie badania analizowano preferencje i wyzwania związane z aktywnością fizyczną studentów podczas podróży. Uwzględniając fakt, iż istnieje wiele definicji i interpretacji aktywności fizycznej, na potrzeby artykułu przyjęto, że aktywność fizyczna w podróży to aktywność o charakterze sportowym, podejmowana podczas podróży w sposób dobrowolny, motywowana indywidualną potrzebą człowieka, której celem jest odnowa sił, regeneracja, osiągnięcie lepszego samopoczucia oraz kreacja zdrowia. Aktywność fizyczna podczas podróży jest formą aktywnego wypoczynku. Jest pomocna w rozładowaniu napięcia nerwowego i neutralizuje stres, pomaga w wyciszeniu negatywnych emocji, a także dostarcza pozytywnej energii i satysfakcji (Skalski i in., 2021). Aktywność fizyczna podejmowana podczas podróży to zajęcia celowo wykonywane, najczęściej zaplanowane, nakierowane na potrzeby zdrowotne organizmu, takie jak utrzymanie zdrowia i kondycji fizycznej (Czarnecki i in., 2023). Badanie uwzględniało różne aspekty,

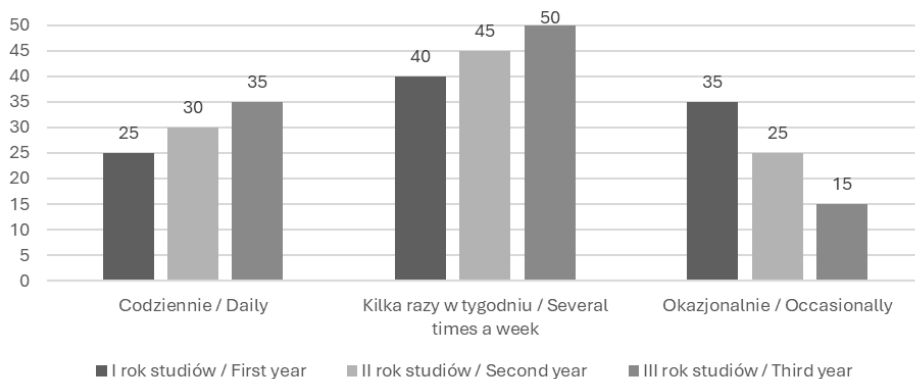
w tym: zaangażowanie studentów kierunku turystyka i rekreacja w aktywność fizyczną podczas podróży, preferencje dotyczące rodzajów aktywności, wpływ możliwości uprawiania aktywności fizycznej na wybór destynacji, postrzegane korzyści zdrowotne.

WYNIKI BADAŃ I DYSKUSJA

Aktywność fizyczna to jeden z kluczowych elementów zdrowego stylu życia, mający bezpośredni wpływ na zdrowie człowieka. Ludzki organizm został zaprojektowany do ruchu, co sprawia, że regularna aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania optymalnego funkcjonowania organizmu i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym (Czarnecki i in., 2022).

Analiza uzyskanych wyników (zob. ryc. 1) wskazuje, że dla większości badanej populacji aktywność fizyczna stanowi integralny element podróży. Niespełna połowa respondentów deklaruje, że angażuje się w aktywność fizyczną co najmniej kilka razy w tygodniu ($M = 45$). Odchylenie standardowe wynoszące 5 pokazuje niewielkie zróżnicowanie między grupami rocznikowymi, co sugeruje, że tendencja do podejmowania aktywności fizycznej podczas podróży kilka razy w tygodniu jest podobna dla wszystkich grup. Z analizy wynika również, że wraz z wyższym rokiem studiów wzrasta odsetek studentów preferujących codzienne podejmowanie aktywności fizycznej. Taki trend może być związany z rosnącą świadomością znaczenia zdrowego trybu życia oraz z potrzebą utrzymania sprawności fizycznej. Niemniej codzienne podejmowanie aktywności fizycznej w podróży przez studentów kierunku turystyka i rekreacja jest niewielkie ($M = 30$).

Aktywność fizyczna w polskim społeczeństwie od lat oceniana jest jako niewystarczająca. Jej niedobory stanowią istotny czynnik sprzyjający rozwojowi wielu chorób, a także nasileniu problemów związanych z nadwagą i otyłością, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Badania wskazują, że zaledwie 30% młodzieży i niespełna 10% dorosłych uprawia regularnie aktywność fizyczną. Taki stan może świadczyć o niezaspokajaniu podstawowych potrzeb fizjologicznych i może wynikać z niskiego poziomu świadomości społeczeństwa w zakresie znaczenia aktywności fizycznej jako kluczowego elementu zdrowego stylu życia oraz warunku utrzymania dobrego samopoczucia (Binkowska-Bury, 2009).



Ryc. 1. Częstotliwość aktywności fizycznej podejmowanej podczas podróży przez studentów kierunku turystyka i rekreacja (%; opracowanie własne)

Fig. 1. Frequency of physical activity undertaken during travel by students of tourism and recreation (%; own elaboration)

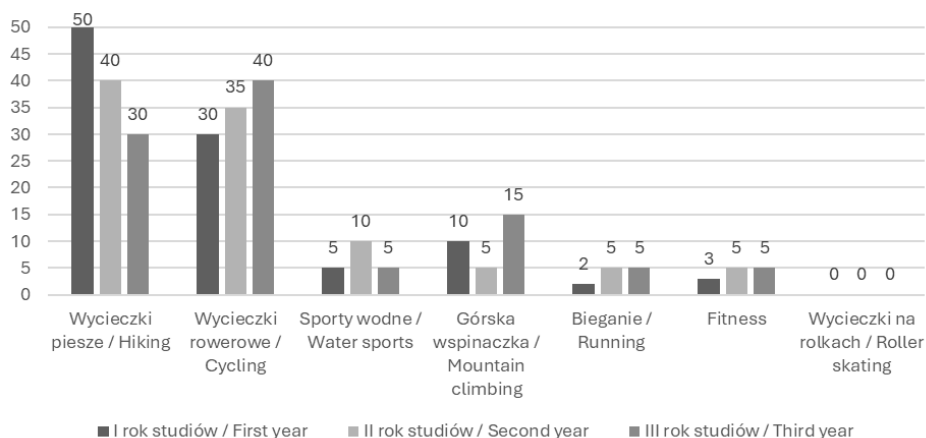
Regularna aktywność fizyczna jest kluczowym czynnikiem zapobiegającym występowaniu chorób niezakaźnych. Dzięki aktywności fizycznej zmniejsza się o 20–30% ryzyko przedwczesnej śmierci, o 7–8% występowanie chorób układu krążenia, depresji, a o około 5% cukrzycy typu 2 (WHO, 2022). Jak podaje WHO, więcej niż co czwarty dorosły (27,51% dorosłej populacji świata) i 80% nastolatków nie spełniają zalecanego przez WHO poziomu aktywności fizycznej. Z tego powodu w 2018 r. uruchomiony został „Globalny plan działania na rzecz aktywności fizycznej na lata 2018–2030” (GAPPA), którego celem jest promowanie aktywności fizycznej jako priorytetu w dziedzinie zdrowia publicznego (Ogłodziński i Parzonko, 2023). Aby spróbować rozwiązać ten problem, wytyczne dotyczące aktywności fizycznej sugerują, że dorośli powinni poświęcać co najmniej 30 minut przez 5 dni w tygodniu na umiarkowaną aktywność fizyczną (Moseley i in., 2018).

Nieustannie modernizowana i ulepszana rzeczywistość techniczna, pomimo licznych korzyści, wprowadza nowe wyzwania związane z funkcjonowaniem człowieka. Rozwiązania technologiczne, choć podnoszą komfort życia i ułatwiają codzienną egzystencję, przyczyniają się jednocześnie do ograniczania poziomu aktywności fizycznej niezbędnej dla prawidłowego funkcjonowania jednostki w wymiarze biopsychospołecznym. Zjawisko hipokinezji, potęgowane przez dynamiczne tempo współczesnego życia, prowadzi do osłabienia odporności organizmu, zwiększając podatność na stresory oraz różnego rodzaju choroby (Skalski i in., 2021). Dlatego też podczas badania zapytano o preferowane formy aktywności fizycznej wybierane przez studentów kierunku turystyka i rekreacja podczas podróży.

Najczęstszą formą aktywności wybieraną podczas podróży przez studentów kierunku turystyka i rekreacja okazały się wędrowki piesze (40%), wycieczki

rowerowe (35%) oraz górską wspinaczką (10%). Pozostałe rodzaje aktywności fizycznej, takie jak: sporty wodne (7%), fitness (4%), bieganie (4%) oraz wycieczki na rolkach (0%), dotyczyły znikomej liczby badanych. Biorąc pod uwagę płeć badanych, wyniki były bardzo zbliżone zarówno dla kobiet (42%), jak i dla mężczyzn (41%). Najczęstszą formą aktywności wybieraną podczas podróży były wycieczki piesze. Wycieczki rowerowe były drugim najczęstszym wyborem (kobiety 34%, mężczyźni 35%).

Na podstawie informacji przedstawionych na ryc. 2 można wnioskować, że dla studentów każdego roku na kierunku turystyka i rekreacja znaczącą przewagę w wyborze form aktywności miały wycieczki piesze. Chcąc sprawdzić, czy istnieją zależności między preferencjami co do wyboru aktywności fizycznych a rokiem studiów, przeprowadzono test chi-kwadrat, który wyniósł $\chi^2 = 16,04$, przy poziomie istotności równym 0,05 i wartości $p = 0,10$. Można zatem wnioskować, że rok studiów nie ma istotnego wpływu na wybór preferowanych aktywności fizycznych w badanej grupie studentów.

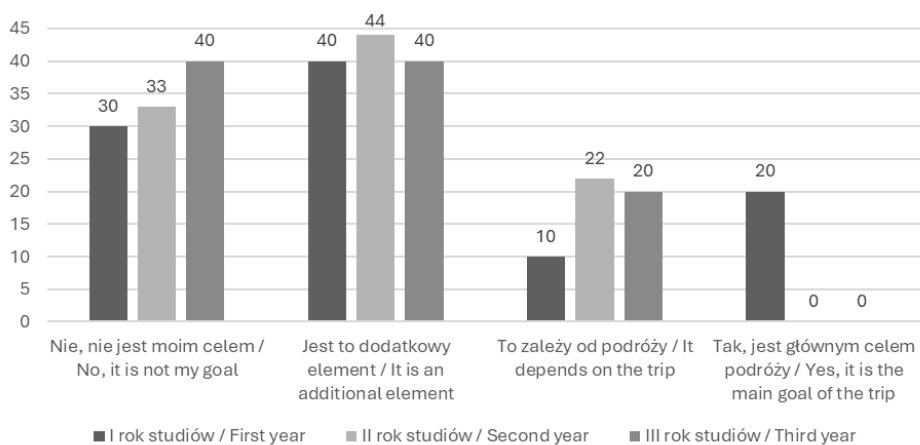


Ryc. 2. Preferowane rodzaje aktywności fizycznej podejmowanej podczas podróży przez studentów kierunku turystyka i rekreacja (%; opracowanie własne)

Fig. 2. The preferred types of physical activities undertaken during travel by students of tourism and recreation (%; own elaboration)

Dalsza analiza zmierzała do określenia, czy możliwość uprawiania aktywności fizycznej podczas podróży jest głównym powodem wyboru danej destynacji. Dla większości badanych studentów (42%) możliwość uprawiania aktywności fizycznej w danej destynacji jest dodatkowym wyborem, natomiast 33% studentów kierunku turystyka i rekreacja wskazało, iż możliwość uprawiania aktywności fizycznej

podczas podróży w ogóle nie jest dla nich czynnikiem decydującym o wyborze destynacji. Tylko 8% badanych wskazało możliwość uprawiania aktywności fizycznej podczas podróży jako główny powód swoich wyborów. Ponadto sprawdzono, czy rok studiów ma wpływ na podejmowane decyzje (zob. ryc. 3). W dalszym toku badania przeprowadzono analizę, której celem było sprawdzenie, czy rok studiów ma wpływ na postrzeganie aktywności fizycznej (lub możliwości jej uprawiania) jako głównego czynnika wyboru destynacji turystycznej przez studentów. W tym celu zastosowano test chi-kwadrat dla tabeli kontyngencji, który pozwala zbadać zależność między dwiema zmiennymi jakościowymi. Wartość chi-kwadrat wyniosła 46,48, liczba stopni swobody (df) była równa 6, a wartość p wyniosła 0,00. P -wartość była znacznie mniejsza niż przyjęty poziom istotności 0,05, co oznacza, że różnice w odpowiedziach w zależności od roku studiów są statystycznie istotne, czyli istnieje zależność między rokiem studiów a decyzją studentów dotyczącą wyboru destynacji turystycznej ze względu na możliwość uprawiania aktywności fizycznej. Można zatem wnioskować, że potrzeby i preferencje studentów w zakresie aktywności fizycznej zmieniają się wraz z etapem edukacji.

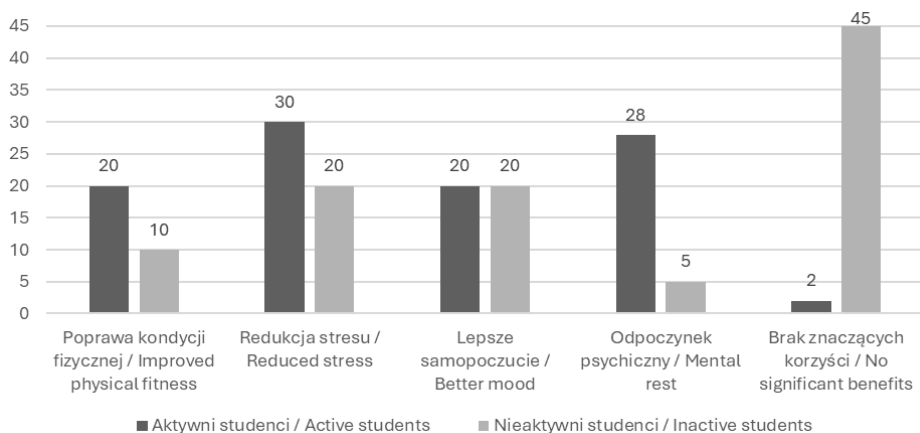


Ryc. 3. Możliwość uprawiania aktywności fizycznej podczas podróży jako czynnik wyboru destynacji (%; opracowanie własne)

Fig. 3. The possibility of engaging in physical activity while traveling as a factor in choosing a destination (%; own elaboration)

Aktywność fizyczna uznawana jest za kluczowy czynnik promujący zdrowie nie tylko fizyczne, ale również psychiczne. Liczne badania wskazują, że regularna aktywność fizyczna zarówno poprawia kondycję fizyczną, jak i redukuje poziom stresu, zwiększa poczucie dobrostanu oraz wspiera procesy regeneracyjne organi-

zmu (Bauman i in., 2012). Podczas podróży aktywność fizyczna może dodatkowo wpływać na jakość doświadczeń turystycznych, w szczególności wśród studentów kierunków związanych z turystyką i rekreacją, którzy mogą być bardziej świadomi jej korzyści (Henderson i Ainsworth, 2000). Postrzegane korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej różnią się w zależności od poziomu zaangażowania w tę aktywność. Studenci deklarujący aktywność fizyczną podczas podróży częściej podkreślają poprawę kondycji fizycznej, redukcję stresu oraz poprawę samopoczucia (zob. ryc. 4). Natomiast brak aktywności fizycznej może prowadzić do negatywnych konsekwencji, takich jak wyższy poziom stresu oraz mniejsze poczucie kontroli nad własnym zdrowiem (Ekkekakis, 2013). W dalszej analizie przeprowadzono test chi-kwadrat w celu sprawdzenia, czy studenci deklarujący podejmowanie aktywności fizycznej podczas podróży częściej dostrzegają korzystny wpływ tej aktywności na zdrowie fizyczne i psychiczne w porównaniu do osób, które nie zadeklarowały podejmowania aktywności. Wyniki analizy wykazały statystycznie istotną różnicę między grupami ($\chi^2 = 60,7; p < 0,01; df = 4$). Uzyskane wyniki wskazują, że studenci aktywni podczas podróży dostrzegają przede wszystkim korzyści zdrowotne wynikające z podejmowania aktywności fizycznej w porównaniu do studentów nieaktywnych.



Ryc. 4. Postrzegane korzyści zdrowotne wśród studentów kierunku turystyka i rekreacja z podziałem na podejmowaną aktywność fizyczną podczas podróży lub jej brak (%; opracowanie własne)

Fig. 4. Perceived health benefits among students of tourism and recreation divided by engagement in physical activity during travel or lack thereof (%; own elaboration)

Analiza ta jest zgodna z wynikami badań Chena i Petricka (2013), które wykazały, że kontakt z naturą oraz uczestnictwo w aktywnościach wellness przyczyniają się do redukcji stresu i wpływają na poprawę zdrowia psychicznego. Aktywność fizyczna wpływa nie tylko na kondycję fizyczną, ale również na dobrostan psychiczny.

ny, co potwierdza rosnące zainteresowanie turystyką wellness jako holistycznym podejściem do zdrowia i samopoczucia.

Wyniki przeprowadzonych badań wykazały, że studenci aktywni fizycznie podczas podróży częściej dostrzegają korzyści zdrowotne – zarówno fizyczne, jak i psychiczne – w porównaniu do osób nieaktywnych podczas podróży. Kluczowe dane zostały potwierdzone testem chi-kwadrat, którego wyniki wskazują na istotną różnicę między grupami ($\chi^2 = 60,7$; $p < 0,01$). Wyniki te mają też potwierdzenie w literaturze naukowej. Pozytywne doświadczenia z podróży mogą spowalniać proces starzenia biologicznego poprzez redukcję entropii w organizmie. Podróże często wiążą się ze zwiększoną aktywnością fizyczną i interakcjami społecznymi, które przyczyniają się do zdrowego funkcjonowania organizmu jednostki (Hu i in., 2024). Jak wskazano w raporcie Ministerstwa Sportu i Turystyki (2023), aktywność fizyczna – zarówno planowana, jak i codzienna – odgrywa kluczową rolę w prewencji chorób cywilizacyjnych oraz poprawie kondycji fizycznej. Osoby aktywne fizycznie pozytywniej oceniają stan swojego zdrowia niż osoby nieaktywne (Kielbasa i in., 2015). Hipoteza główna, zakładająca, że podejmowanie aktywności fizycznej podczas podróży wpływa na postrzeganie korzyści zdrowotnych przez studentów, została potwierdzona. Wyniki prowadzą do wniosku, że aktywność fizyczna podczas podróży istotnie zwiększa świadomość korzyści zdrowotnych, takich jak poprawa kondycji fizycznej, redukcja stresu, lepsze samopoczucie oraz odpoczynek psychiczny. Otrzymane wyniki są zgodne z założeniami i rekomendacjami WHO, według której aktywność fizyczna to skuteczny sposób na zachowanie dobrego zdrowia (WHO, 2022). Dla niespełna połowy studentów kierunku turystyka i rekreacja aktywność fizyczna stanowi integralny element podróży, zadeklarowali bowiem, że podejmują aktywność fizyczną co najmniej kilka razy w tygodniu, a jako najczęstszą formę aktywności podczas podróży wskazali wędrowki piesze i wycieczki rowerowe. Analiza statystyczna wykazała, że rok studiów nie ma istotnego wpływu na wybór preferowanych aktywności fizycznych w danej grupie badawczej. Wyniki te mają potwierdzenie w badaniach naukowych, w których dla 32,7% młodzieży akademickiej najpopularniejszą formą aktywności fizycznej były również wędrowki piesze (Pietryga-Szkarłat, 2024). Pomimo licznych deklaracji wśród studentów o częstym podejmowaniu aktywności fizycznej podczas podróży, tylko 8% badanych respondentów wskazało ją jako główny czynnik wpływający na wybór destynacji. Analiza wykazała, że rok studiów istotnie wpływa na decyzje studentów w zakresie wyboru destynacji w oparciu o możliwość uprawiania aktywności fizycznej. Badania naukowe nie potwierdzają w 100% wyników badań, ponieważ dostępność np. terenów zieleni ma istotny wpływ na podejmowanie aktywności fizycznej przez studentów. Studenci najczęściej wybierali spacer, jazdę na rowerze oraz bieganie jako preferowane formy aktywności na świeżym powietrzu i możliwość realizacji tych form podczas podróży

czynili głównym motywem wyboru destynacji (Pasek i Olszewski, 2017). Ostatni element badania potwierdził ostatnią hipotezę, zgodnie z którą studenci wybierający aktywność fizyczną podczas podróży znacznie częściej dostrzegają jej korzystny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne w porównaniu do studentów nieaktywnych. Wynik ten został potwierdzony testem chi-kwadrat. Można go potwierdzić również w literaturze, gdyż przeważająca większość osób uprawiających turystykę aktywną utożsamianą z uprawianą aktywnością fizyczną podczas podróży jest głęboko przekonana, że ma ona istotny związek ze zdrowym stylem życia. Co więcej, jest ona dla studentów świadomym stylem życia. Studenci podejmują tę aktywność w każdej wolnej chwili, jest to sposób na rozładowanie stresu (Ależjak, 2015).

PODSUMOWANIE

Wyniki badań potwierdziły, że istnieje istotny związek między podejmowaniem aktywności fizycznej podczas podróży a postrzeganiem korzyści zdrowotnych przez studentów kierunku turystyka i rekreacja. Studenci aktywni fizycznie znacznie częściej dostrzegali poprawę samopoczucia psychicznego w porównaniu do studentów nieaktywnych. Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w zdrowym stylu życia oraz stanowi ważny element doświadczeń turystycznych badanych studentów. Badania wykazały, że wpływa nie tylko na dobrostan fizyczny, ale także na regenerację psychiczną i emocjonalną. Najczęściej wybraną formą aktywności fizycznej podczas podróży były wędrowki piesze i wycieczki rowerowe. Wyniki te okazały się spójne z wcześniejszymi badaniami (Zawadka i Wiśniewska, 2023), które również wskazują na popularność aktywności na świeżym powietrzu. Tylko 8% studentów wskazało aktywność fizyczną jako główny czynnik wyboru destynacji. Analiza wykazała, że rok studiów istotnie wpływa na decyzje dotyczące wyboru miejsca podróży pod kątem dostępności miejsc, w których możliwe będzie uprawianie aktywności fizycznej. Wyniki wskazują, że studenci aktywni fizycznie dostrzegają szerszy zakres korzyści zdrowotnych, takich jak redukcja stresu, poprawa nastroju oraz regeneracja fizyczna i psychiczna, co znajduje potwierdzenie w literaturze (Bauman i in., 2012; Ekkekakis, 2013).

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na konieczność rozwijania ofert turystycznych wspierających aktywność fizyczną. Organizatorzy powinni uwzględniać w programach turystycznych różnorodne formy aktywnego wypoczynku, aby lepiej odpowiadać na potrzeby studentów. Warto poświęcić więcej uwagi rozwojowi turystyki wellness, ponieważ jest to ważny trend wśród studentów. Programy wellness mogą odpowiadać na potrzeby regeneracji, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz dostarczać holistycznych doświadczeń.

BIBLIOGRAFIA

- Alezjak, B. (2015). Turystyka aktywna młodzieży studenckiej jako forma zdrowego stylu życia. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 21(1), 13–18. DOI: <https://dx.doi.org/110.5604/20834543.1142352>
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R., Martin, B. (2012). Correlates of Physical Activity: Why Are Some People Physically Active and Others Not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Binkowska-Bury, M. (2009). *Zachowania zdrowotne młodzieży akademickiej*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Chen, C.-C., Petrick, J. (2013). Health and Wellness Benefits of Travel Experiences: A Literature Review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709–719. DOI: <https://doi.org/10.1177/0047287513496477>
- Czarnecki, D., Skalski, D., Rybak, L., Kindzer, B., Graczyk, M., Davybidia, N., Levandovska, L. (2022). Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci. *Rehabilitation and Recreation*, (13), 98–106. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.13.13>
- Czarnecki, D., Skalski, D., Tyshanovska, N., Syvyshch, L., Kyryk, O. (2023). Wpływ ograniczonej aktywności fizycznej na organizm młodzieży. *Rehabilitation and Recreation*, (14), 158–163. DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.18>
- Drabik, J. (2009). Profilaktyka zdrowia – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa. *Antropomotoryka*, 19(46), 119–123.
- Ekkekakis, P. (2013). *The Measurement of Affect, Mood, and Emotion: A Guide for Health-Behavioral Research*. Cambridge: Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511820724>
- Henderson, K., Ainsworth, B. (2000). Sociocultural Perspectives on Physical Activity in the Lives of Older African American and American Indian Women: A Cross-Cultural Activity Participation Study. *Woman and Health*, 31(1), 1–20. DOI: https://doi.org/10.1300/J013v31n01_01
- Hu, F., Wen, J., Zheng, D., Ying, T., Hou, H., Wang, W. (2024). The Principle of Entropy Increase: A Novel View of How Tourism Influences Human Health. *Journal of Travel Research*, 64(3), 752–761. DOI: <https://doi.org/10.1177/00472875241269892>
- Kiełbasa, S., Kaźmierczak, N., Kwiatkowska, J., Niedzielski, A. (2015). Aktywność fizyczna a stan zdrowia wśród młodych osób – doniesienia wstępne. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica*, (55), 211–224. DOI: <https://doi.org/10.18778/0208-600X.55.12>
- Kruczek, Z., Ulanecka, V. (2015). Co kraj to obyczaj – znaczenie różnic kulturowych w turystyce międzynarodowej. *Turystyka Kulturowa*, (1), 45–62.
- Lehto, X., Lehto, M. (2019). Vacation as Public Health Resource: Toward a Wellness-Centered Tourism Design Approach. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 43(7), 935–960. DOI: <https://doi.org/10.1177/1096348019849684>
- Lemanowicz, M., Krzyżanowska, K. (2021). *Turystyka i rekreacja jako źródło wartości dla klienta*. Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Lubowiecki-Vikuk, A. (2018). Trendy w turystyce zdrowotnej i aktywnej. *Problemy Turystyki i Rekreacji*, 11(1), 9–26.
- Łopuszańska-Dawid, M. (2023). *Systematyczny ruch lekiem na stres*. Online: <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna.systematyczny-ruch-lekiem-na-stres> (dostęp: 4.03.2025).
- Matelski, A. (2019). Zadowolenie ze zdrowia i z życia osób aktywnych fizycznie. W: W. Nowak, K. Szalotka (red.), *Zdrowie i style życia. Wyzwania ekonomiczne i społeczne* (s. 26–46). Wrocław: Uniwersytet Wrocławski. DOI: <https://doi.org/10.34616/23.19.110>
- Ministerstwo Sportu i Turystyki (2023). *Poziom aktywności fizycznej Polaków 2023. Raport z badania ilościowego*. Online: <https://www.gov.pl/attachment/d00417af-1bfl-41eb-ba74-6dbb162411a5> (dostęp: 4.03.2025).

- Moseley, D., Connolly, T., Sing, L., Watts, K. (2018). Developing an Indicator for Physical Health Benefits of Recreation in Woodlands. *Ecosystem Services*, 31(C), 296–307. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2018.02.015>
- Mowforth, M., Munt, I. (2016). *Tourism and Sustainability: Development, Globalisation and New Tourism in the Third World*. New York: Routledge.
- Mróz, F., Rettinger, R. (2015). Turystyka aktywna a spędzanie czasu wolnego przez studentów kierunku „turystyka i rekreacja” wybranych szkół wyższych w Małopolsce. W: A. Stasiak, J. Śledzińska, B. Włodarczyk (red.), *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej* (s. 373–386). Warszawa: Wydawnictwo PTTK „Kraj”.
- Ogłodziński, O., Parzonko, A. (2023). Rekreacja ruchowa jako forma spędzania czasu wolnego studentów. *Turystyka i Rozwój Regionalny*, (20), 117–127. DOI: <https://doi.org/10.22630/TIRR.2023.20.24>
- Panasiuk, A. (2013). Personnel as a Factor of Production in Development of Regional Tourism Economy – a Conceptual Paper. *Journal of Entrepreneurship, Management and Innovation*, 9(1), 57–67. DOI: <https://doi.org/10.7341/2013914>
- Pasek, M., Olszewski, J. (2017). Aktywność fizyczna studentów turystyki i rekreacji w świetle dostępności do terenów zieleni. *Turyzm/Tourism*, 27(2), 89–94. DOI: <https://doi.org/10.18778/0867-5856.27.2.08>
- Pietryga-Szkarłat, B. (2024). Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego młodzieży studiującej. W: M. Gajewski (red.), *Współczesne przestrzenie aktywności młodzieży* (s. 195–213). Kraków: Uniwersytet Papieski Jana Pawła II. DOI: <https://doi.org/10.15633/9788363241940.09>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., Griffin, M. (2005). The Mental and Physical Health Outcomes of Green Exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337. DOI: <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Skalski, D., Nesterchuk, N., Skalska, L., Kindzer, B. (2021). Rekreacja ruchowa dla społeczeństwa – wybrane współczesne aspekty. *Rehabilitation and Recreation*, (8), 101–117. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5510485>
- Smith, M., Puczko, L. (2014). *Health, Tourism and Hospitality: Spas, Wellness and Medical Travel*. London: Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203083772>
- Stasiak, A. (2019). Przestrzeń turystyczna jako przestrzeń doświadczeń. *Prace i Studia Geograficzne*, 64(1), 61–87.
- Stasiak, A., Śledzińska, J., Włodarczyk, B. (red.). (2015). *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej*. Warszawa: Wydawnictwo PTTK „Kraj”.
- Stefaniak, J. (2023). *Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne*. Online: <https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie-psychiczne> (dostęp: 4.03.2025).
- Swarbrooke, J., Horner, S. (1999). *Consumer Behaviour in Tourism*. Oxford: Butterworth–Heinemann.
- Voigt, C., Brown, G., Howat, G. (2011). Wellness Tourists: In Search of Transformation. *Tourism Review*, 66(1–2), 16–30. DOI: <https://doi.org/10.1108/16605371111127206>
- WHO (2022). *Global Status Report on Physical Activity 2022*. Online: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153> (dostęp: 4.03.2025).
- Wieczorek, K. (2020). Czynniki wpływające na aktywność turystyczną i wybór destynacji turystycznych wśród studentów. *Studia Ekonomiczne*, (392), 100–112.
- Wiśniewska, A., Zawadka, J. (2018). Aktywność fizyczna studentów turystyki i rekreacji w świetle wybranych uwarunkowań. *Turystyka i Rozwój Regionalny*, (10), 43–51. DOI: <https://doi.org/10.22630/TIRR.2018.10.19>
- Wiśniewska, A., Zawadka, J. (2022). Rekreacja ruchowa jako forma spędzania czasu wolnego studentów. *Turystyka i Rozwój Regionalny*, (18), 65–75.

Wolańska, T. (1995). *Aktywność fizyczna a zdrowie*. Warszawa: Estrella.

Zawadka, J., Wiśniewska, A. (2023). Popularność pieszej turystyki górskiej wśród studentów SGGW w Warszawie. *Turystyka i Rozwój Regionalny*, (19), 139–150. DOI: <https://doi.org/10.22630/TIRR.2023.19.13>

PUBLICATION INFO		
SUBMITTED: 2024.11.14	ACCEPTED: 2025.03.03	PUBLISHED ONLINE: 2025.03.12