

# Ocena aktywności fizycznej i świadomości zdrowego stylu życia studentów Politechniki Śląskiej.

Badania prowadzone w ramach projektu: "Ocena sprawności i aktywności studentów Politechniki Śląskiej w trakcie trwania epidemii koronawirusa SARS-CoV-2" realizowanego w ramach programu Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza, Politechnika Śląska.

Romańska A.\*\*, Szaflik P.\*\*, Guzik-Kopyto A.\*, Zadoń H.\*, Nowakowska-Lipiec K.\*, Michnik R.\*

\* Katedra Biomechatroniki, Wydział Inżynierii Biomedycznej, Politechnika Śląska

\*\* Studenckie Koło Naukowe Biomechatroniki "Biokreatywni", Katedra Biomechatroniki, Wydział Inżynierii Biomedycznej, Politechnika Śląska

## Cel badań

Celem pracy było zbadanie świadomości zdrowego stylu życia wśród studentów Politechniki Śląskiej.

## Metodyka badań

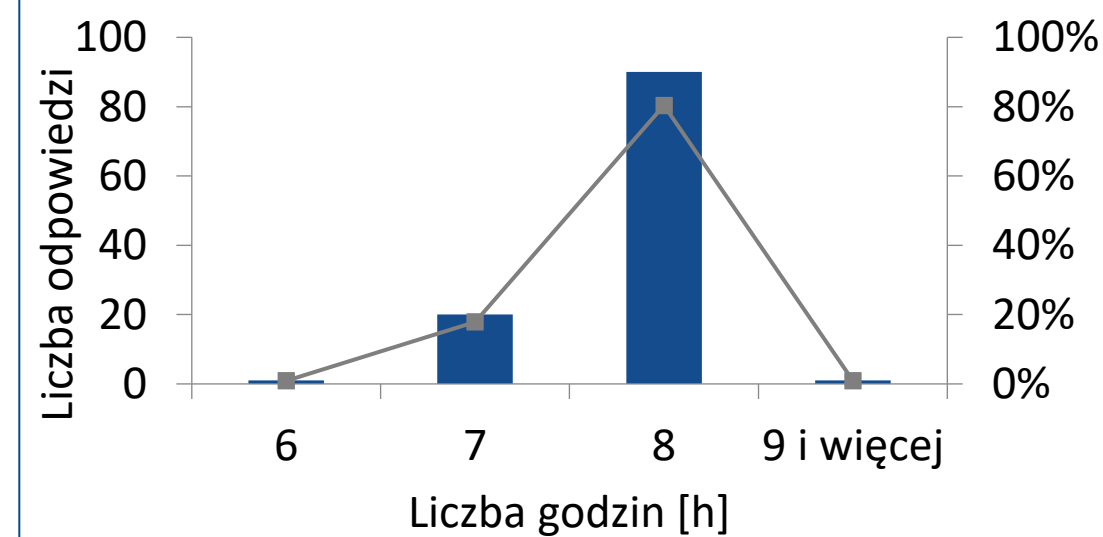
W badaniu wzięło udział 112 studentów Politechniki Śląskiej, którzy wypełniali kwestionariusz, składający się z dwóch części. Pierwsza z nich dotyczyła świadomości i wiedzy o zdrowym stylu życia, natomiast druga dotyczyła codziennych nawyków studentów dotyczących trybu życia.

Kwestionariusz zawierał łącznie 24 pytania.

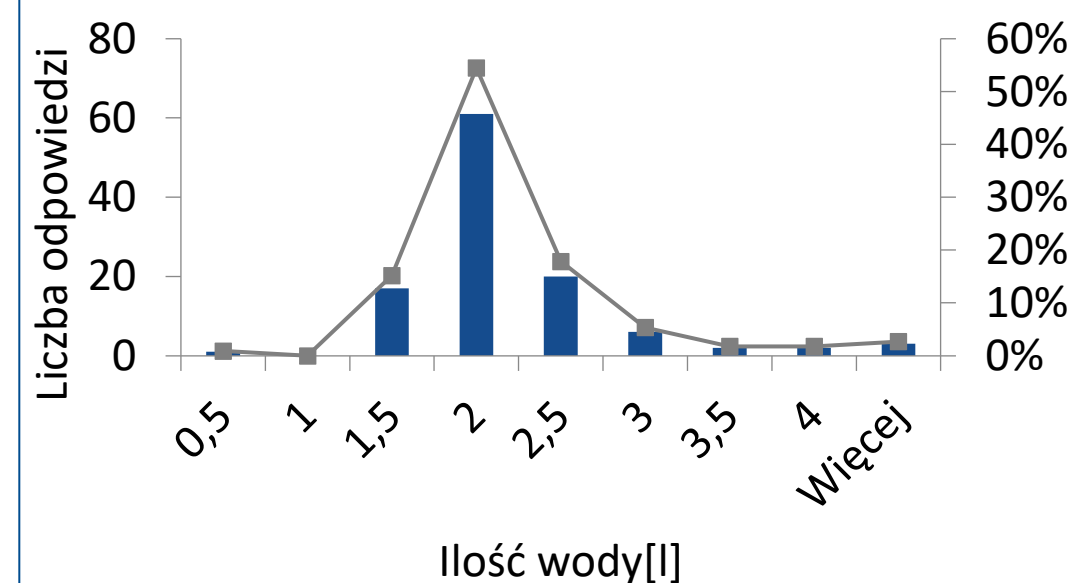
Pytania w kwestionariuszu dotyczyły m. in.:

- dziennej liczby godzin snu,
- dziennej ilości wypijanej wody,
- ilości spożywanego alkoholu,
- stosowanych używek,
- dziennej liczby kroków,
- zalecanej tygodniowej aktywności fizycznej.

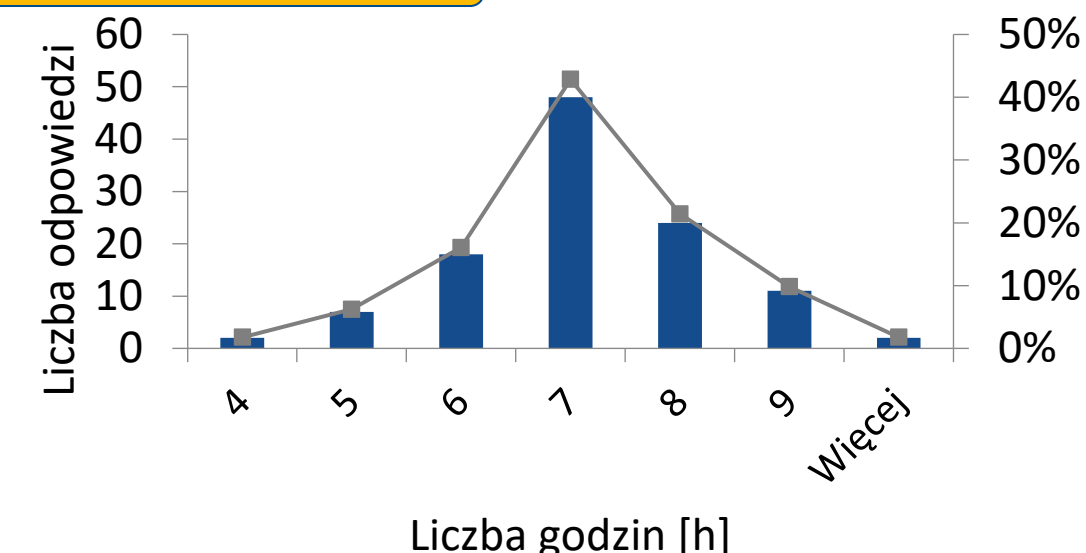
## Wyniki



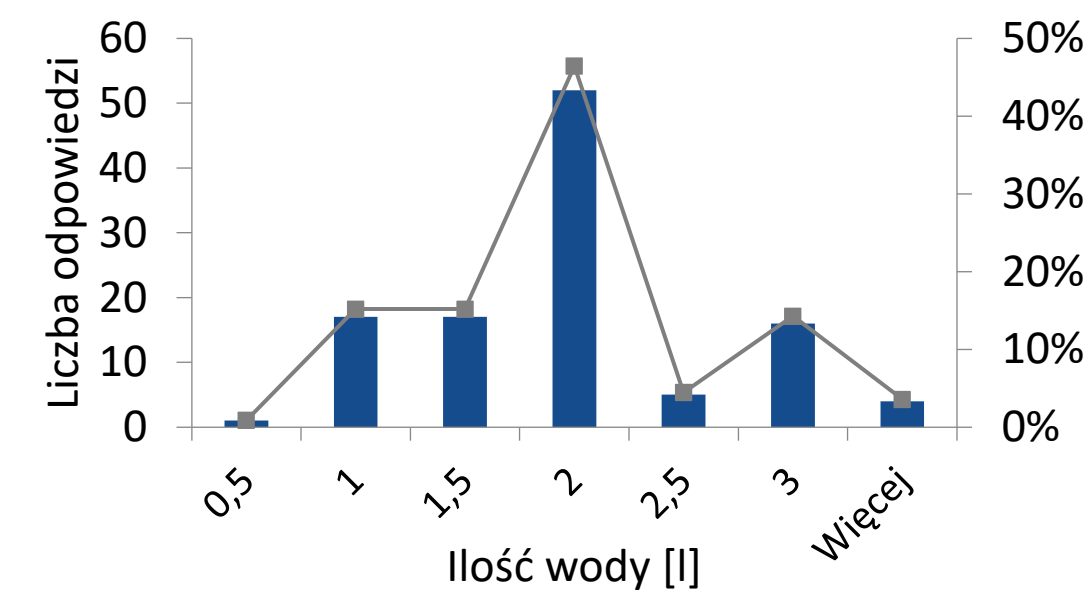
Rys 1. Czas snu - świadomość



Rys 3. Ilość wypitej wody - świadomość



Rys 2. Czas snu - zachowanie



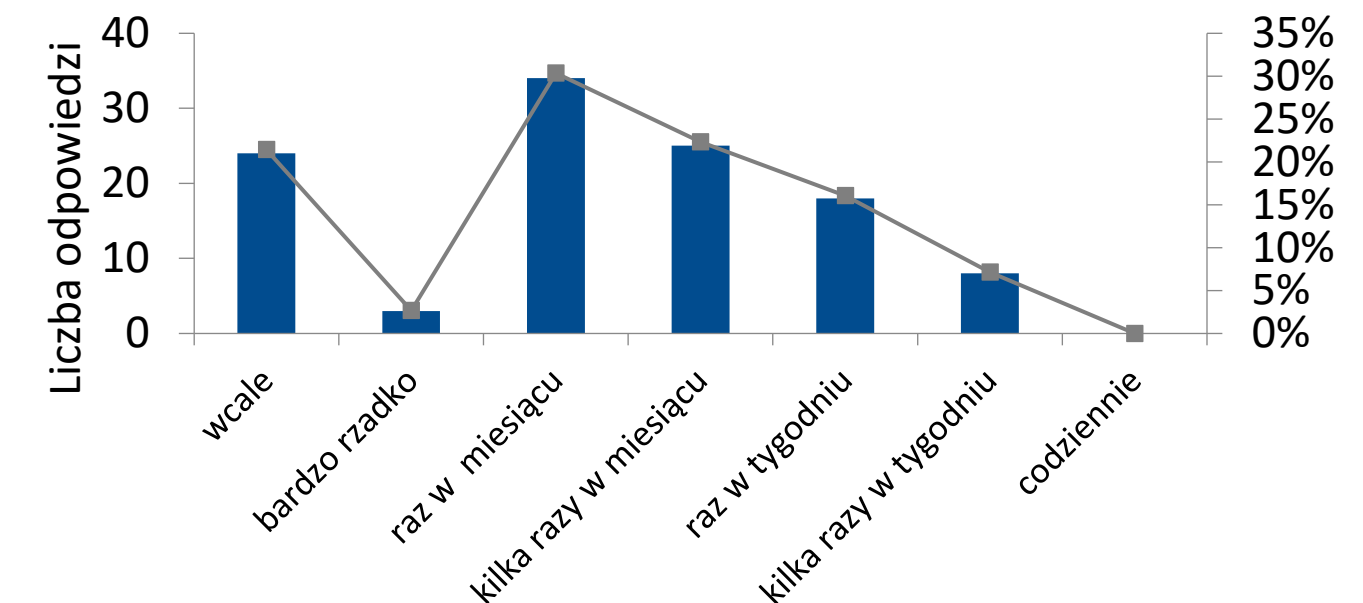
Rys 4. Ilość wypitej wody - zachowanie

## Analiza i wnioski

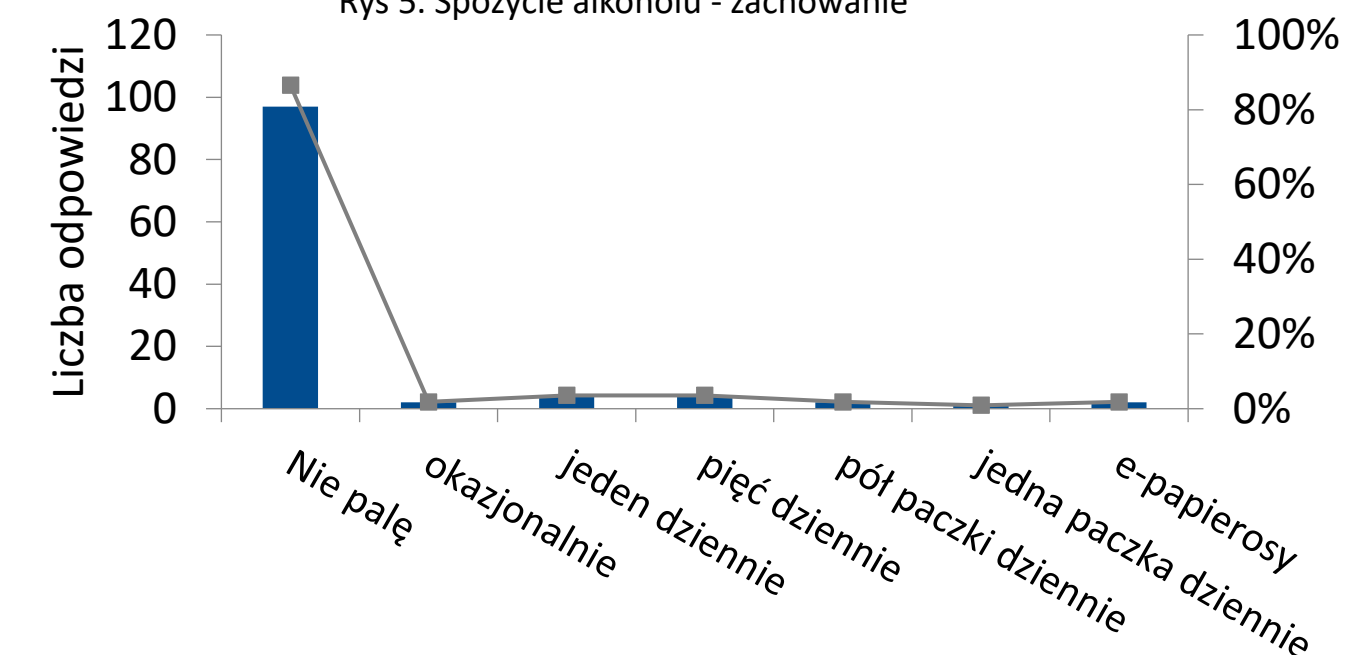
Zalecany czas snu to 7h lub więcej. Wykazano, że 99% studentów zna prawidłową odpowiedź i 76% osób ankietowanych stosuje się do zalecenia.

Zalecana ilość wody spożywanej w ciągu dnia wynosi 2l – 54,5% studentów zaznaczyło poprawną odpowiedź, 30% zaznaczyło wartość większą od 2l, a 16% osób zaznaczyło wartość poniżej 2l. Wśród studentów 21,5% deklaruje abstynencję od alkoholu, natomiast 45,5% ankietowanych deklaruje, że spożywa alkohol co najmniej kilka razy w miesiącu.

W ankiecie 86,6% studentów zadeklarowało, że nie pali papierosów ani e-papierosów.



Rys 5. Spożycie alkoholu - zachowanie



Rys 6. Papierosy - zachowanie