

## Zachowania zdrowotne studentów I roku studiów a samoocena ich stylu życia

### Health-Related Behaviors of the First-Year Students and Self-Evaluation of Their Lifestyles

RAFAŁ PAWŁOWSKI

Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy Jana Kochanowskiego w Kielcach

#### Streszczenie

Celem podjętych badań była próba poznania samooceny stylu życia badanej młodzieży akademickiej poprzez pryzmat ich faktycznych zachowań wskazanych i niewskazanych w zdrowym stylu życia. W badaniach ankietowych uczestniczyło 110 studentów i 283 studentki pierwszego roku studiów stacjonarnych Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego w Kielcach.

Zdrowy styl życia prowadzi we własnej ocenie 95% badanych studentów. Nie ma to jednak potwierdzenia w ich codziennych zachowaniach. Niezależnie od tego, czy udziałem studentów są codzienne zachowania zdrowotne czy antyzdrowotne, to większość uważa, że prowadzi zdrowy styl życia. Zdecydowanie pozytywnej oceny swojego stylu życia dokonują także studenci palący dużo papierosów (74,3%), nieregularnie śpiący (82%), nieregularnie spożywający posiłki (65,1%), nadużywający kawy (77%), alkoholu (55,6%) i leków (50%), a także ci, którzy nie uprawiają rekreacji fizycznej (77,3%).

Słowa kluczowe: studenci – styl życia – zachowania zdrowotne.

#### Abstract

The purpose of the studies is an attempt to determine the self-evaluation of the lifestyles of the studied academic youth from the perspective of their actual behaviors desirable and undesirable in a healthy lifestyle. 110 male and 283 female first-year students of stationary studies of the Jan Kochanowski University of Humanities and Sciences in Kielce.

95% of the surveyed students lead a healthy or rather healthy lifestyle. However, this has no confirmation in their everyday behaviors. Regardless of whether the students adopt healthy or anti-healthy everyday behaviors, the majority believes to lead a healthy lifestyle. Also students, who smoke a lot of cigarettes (74,3%), those, who sleep irregularly (82%), those, who have irregular meals (65,1%), ones, who use excessive quantities of coffee (77%), alcohol (55,6%), and drugs (50%), as well as those, who have no physical recreation (77,3%) evaluate their lifestyles as positive.

Key words: students, lifestyle, health-related behaviors.

## Wprowadzenie

Człowiek jest odpowiedzialny za własne zdrowie. Dziś człowiek prowadzący niezdrowy styl życia w większym stopniu niż jego lekarz musi czuć brzemień odpowiedzialności za niedomagania swojego organizmu. Ten drugi często może tylko neutralizować skutki nieodpowiedzialności swojego pacjenta.

Zachowania człowieka mają korzystny lub negatywny wpływ na jego zdrowie, w zależności czy są to zachowania prozdrowotne, czy antyzdrowotne. Zachowania prozdrowotne, m. in. 7-8 godzin snu na dobę, utrzymywanie prawidłowej wagi ciała, powstrzymanie się od palenia papierosów, umiarkowane spożycie alkoholu, systematyczna aktywność fizyczna, mogą promować zdrowie, zapobiegać chorobie i sprzyjać zdrowieniu. Natomiast zachowania niekorzystne dla zdrowia mogą zdrowie pomniejszać, utrudniać proces zdrowienia [1].

Styl życia związany ze zdrowiem Sęk [2] określa jako „charakterystyczny dla jednostki system zachowań zdrowotnych uwarunkowanych cechami temperamentu, wiedzą, uogólnionymi poglądami, przekonaniem na temat świata, życia i własnej osoby, kompetencjami, systemem wartości i indywidualnymi doświadczeniami w zakresie zdrowia oraz zmiennymi społeczno-kulturowymi”.

Zdrowy styl życia w przekonaniu studentów związany jest przede wszystkim aktywnością fizyczną połączoną ze zdrowym odżywianiem się, a rzadziej z wypoczynkiem i unikaniem używek [3, 4]. Młodzież podejmując studia charakteryzuje spadek zainteresowania uprawianiem sportu

w stosunku do przeszłości sportowej w szkole średniej [5]. Odżywianie się studentów ma swoją specyfikę. Młodzież dla towarzystwa, z ciekawości, chęci imponowania innym, czy dla ułatwienia sobie możliwości nawiązania kontaktów międzyludzkich pije alkohol, pali papierosy czy zażywa narkotyki [6, 7, 8]. Dziś mówienie, że ktoś prowadzi studencki styl życia nie kojarzy się powszechnie ze zdrowym stylem życia.

Celem podjętych badań była próba poznania samooceny stylu życia badanej młodzieży akademickiej poprzez pryzmat ich faktycznych zachowań wskazanych i niewskazanych w zdrowym stylu życia.

## Metoda i materiał

W badaniach własnych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a ankietę jako technikę zbierania danych empirycznych.

W badaniach uczestniczyły 393 osoby (110 studentów i 283 studentki) studiujące na pierwszym roku studiów stacjonarnych Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego w Kielcach. Respondenci pochodzą z różnych środowisk. Najwięcej badanych mieszka na stałe na wsi (43,8%), co czwarty mieszka w Kielcach (23,9%), pozostali to młodzież z małych miasteczek (11,2%) i miast, w których mieszka mniej niż 100 tysięcy mieszkańców (16,8%).

Siłę związków pomiędzy zmiennymi badano za pomocą współczynnika kontyngencji C Pearsona. Aby ułatwić porównania i interpretację wyników, dokonano standaryzacji współczynnika względem wartości maksymalnej właściwej dla danego analizowanego przypadku.

## Wyniki badań i omówienie

W badanej grupie 80,9% studentów uważa, że prowadzi zdrowy styl życia i nieco częściej są to studentki (83,7%) niż studenci (73,6%). Tylko 1% w pełni krytycznie podchodzi do swojego stylu życia twierdząc, że prowadzi niezdrowy, a 15,3% zauważa pewne niedociągnięcia w swoim sposobie postępowania oceniając, że prowadzą raczej zdrowy styl życia. Co jednak oznaczają te nieśmiałe oznaki niepewności i czy subiektywna samoocena stylu życia idzie w parze z zachowaniami prozdrowotnymi i unikaniem zachowań antyzdrowotnych przez tychże studentów?

Młodzież studiująca ocenia swoje codzienne życie pozytywnie (96,2%), a tylko 2,3% ocenia je negatywnie – tabela 1. Kobiety częściej (83,7%) niż mężczyźni (73,7%) nie mają wątpliwości co do swojej oceny. Nie są to jednak różnice istotne statystycznie. Najlepiej oceniają swój styl życia studenci mieszkający na stałe na wsi (86,6%), a wśród mieszkających

Tabela 1. Samoocena stylu życia badanej młodzieży akademickiej (%)

Kryterium podziału	Styl życia					Istotność różnic miara zależności
	Z	RZ	TP	RN	N	
M (N=110)	73,7	18,2	2,7	3,6	1,8	nie istotna
K (N=283)	83,7	14,1	1,1	0,4	0,7	
W (n=172)	86,6	9,9	0,6	1,2	1,7	p < 0,05 C = 0,34
MM (n=44)	75,0	20,4	2,3	2,3	-	
ŚM (n=66)	74,3	21,2	1,5	3,0	-	
DM (n=94)	78,7	18,1	2,1	-	1,1	
Ogółem	80,9	15,3	1,5	1,3	1,0	

Legenda: Styl życia: Z – zdrowy, RZ – raczej zdrowy, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej niezdrowy, N – niezdrowy; Płeć: M – mężczyźni, K – kobiety. Pochodzenie terytorialne: W – wieś, MM – małe miasto (do 10 tys. mieszk.), ŚM – średnie miasto (do 100 tys. mieszk.), DM – duże miasto (Kielce i inne powyżej 100 tys. mieszk.).

w miastach stanowią oni ¼ w poszczególnych grupach. Jest to związek o przeciętnej sile ( $p < 0,05$ ,  $C = 0,34$ ).

Analizując odpowiedzi ankietowe badanej młodzieży poprzez pryzmat wybranych zachowań takich, jak regularny sen i regularne odżywianie się, unikanie używek czy zadowalająca codzienna dawka aktywności fizycznej, można porównać wyobrażenie studentów o poprawności swojego stylu życia z realiami codzienności życia studenckiego.

Blisko 2/3 badanych studentek (62,9%) i ponad połowa studentów (53,6%) nigdy nie palili papierosów. Pozostali badani mieli lub z różną częstotliwością mają kontakt z nikotynowym nałogiem – 20,9% pali sporadycznie, 8,9% pali dużo, a 9,2% rzuciło palenie.

Niezależnie od tego, jaki jest stosunek badanej młodzieży do palenia papierosów, to ¼ w każdej z grup badanych uważa, że prowadzi zdrowy styl życia – tabela 2. Pomiędzy wyróżnionymi zmiennymi istnieje istotny statystycznie związek ( $p < 0,01$ ) o słabej sile ( $C = 0,27$ ).

Tabela 2. Samoocena stylu życia badanej młodzieży akademickiej a palenie papierosów (dane w %)

Palenie papierosów	Styl życia					Istotność różnic miara zależności
	Z	RZ	TP	RN	N	
NN(n=237)	85,2	12,7	1,7	-	0,4	p < 0,01 C = 0,27
NR (n=36)	72,2	25,0	-	2,8	-	
PS (n=82)	76,9	18,3	-	2,4	2,4	
PD (n=35)	74,3	14,2	2,9	5,7	2,9	

Legenda: Styl życia: Z – zdrowy, RZ – raczej zdrowy, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej niezdrowy, N – niezdrowy. Palenie papierosów: NN – nigdy nie paliłem, NR – nie palę, rzuciłem palenie, PS – palę sporadycznie, PD – palę dużo.

Kobiety nieco częściej (24,7%) od mężczyzn (20,9%) śpią regularnie 7-8 godzin na dobę, a u 31,6% odpowiednio długi sen ma miejsce często – tabela 3. Zdrowy styl życia prowadzi w swojej ocenie 89,2% tych, którzy zawsze są wypoczęci, a siły zregenerowali podczas odpowiednio długiego snu, ale też 82% tych, którzy nigdy się nie wysypiają. Wśród respondentów oceniających swoje codzienne życie jako niezdrowe nie ma takich, którzy śpią regularnie co najmniej 7 godzin. W tym przypadku mamy do czynienia ze związkiem o przeciętnej sile ( $p < 0,01$ ,  $C = 0,32$ ).

Tabela 3. Samoocena stylu życia badanej młodzieży akademickiej a regularny sen (%)

Regularny sen	Styl życia					Istotność różnic miara zależności
	Z	RZ	TP	RN	N	
T (n=93)	89,2	9,7	1,1	-	-	p < 0,01 C = 0,32
RT (n=124)	85,5	12,9	1,6	-	-	
TP (n=29)	65,5	34,5	-	-	-	
RN (n=107)	72,9	20,6	0,9	2,8	2,8	
N (n=39)	82,0	7,7	2,6	5,1	2,6	

Legenda: Styl życia: Z – zdrowy, RZ – raczej zdrowy, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej niezdrowy, N – niezdrowy. Regularny sen przez 7-8 godzin na dobę: T – tak, RT – raczej tak, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej nie, N – nie.

Studenci w dużej mierze źle się odżywiają, nie jedzą regularnie posiłków (44,7%) i częściej są to kobiety (46,3%) niż mężczyźni (22,7%). Tych, którzy regularnie jedzą posiłki jest 39,5%, pozostali nie mogą udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Młodzież regularnie się odżywiająca częściej uznaje swój styl życia za zdrowy (84,9%) niż ci, którzy nie przykładają wagi do własnego żywienia (65,1%), a ponadto w pierwszej z tych grup nie ma osób źle oceniających swoje codzienne postępowanie – tabela 4. Współczynnik kontyngencji C Pearsona w tym przypadku nie przekracza wartości 0,3.

Tabela 4. Samoocena stylu życia badanej młodzieży a regularne odżywianie się (%)

Regularne posiłki	Styl życia					Istotność różnic miara zależności
	Z	RZ	TP	RN	N	
T (n=53)	84,9	15,1	-	-	-	p < 0,05 C = 0,29
RT (n=102)	87,2	10,8	-	-	2,0	
TP (n=61)	77,1	21,3	1,6	-	-	
RN(n=133)	82,0	14,3	1,5	1,5	0,7	
N (n=43)	65,1	20,9	4,7	7,0	2,3	

Legenda: Styl życia: Z – zdrowy, RZ – raczej zdrowy, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej niezdrowy, N – niezdrowy. Regularne jedzenie posiłków: T – tak, RT – raczej tak, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej nie, N – nie.

Co piąta studentka (20,5%) i co dziewiąty student (10,9%) w badanej grupie ocenia spożycie przez siebie kawy jako nadmierne. W całej badanej grupie 76,1% uważa, że nie nadużywa lub raczej nie nadużywa na co dzień kawy. Ci, którzy piją więcej kawy rzadziej uważają swój styl życia za zdrowy, ale nie są to różnice istotne statystycznie – tabela 5.

Tabela 5. Samoocena stylu życia badanej młodzieży akademickiej a nadużywanie kawy (dane w %)

Nadmierne picie kawy	Styl życia					Istotność różnic miara zależności
	Z	RZ	TP	RN	N	
TN (n=26)	77,0	15,4	3,8	3,8	-	Nie istotna
RN (n=44)	75,0	20,5	-	4,5	-	
TP (n=23)	69,6	21,8	4,3	4,3	-	
RNN(n=104)	82,7	14,4	1,0	-	1,9	
NN (n=195)	83,6	13,9	1,0	0,5	1,0	

Legenda: Styl życia: Z – zdrowy, RZ – raczej zdrowy, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej niezdrowy, N – niezdrowy. Nadmierne picie kawy: TN – tak, nadużywam, RN – raczej nadużywam, TP – trudno powiedzieć, RNN – raczej nie nadużywam, NN – nie nadużywam

W blisko 400-osobowej grupie badanych 9 osób przyznaje, że nadużywa alkoholu (2,3%), a 8,1% przyznaje to z pewnym marginesem niepewności, twierdząc, że raczej nadużywają. Pytanie dotyczyło nie tyle picia alkoholu, co jego nadużywania. Tylko 55,7% badanej młodzieży odpowiada zdecydowanie, bez wahania, że nie nadużywa alkoholu. Do tej grupy należy 63,9% badanych kobiet i co trzeci spośród badanych mężczyzn (34,5%). Płeć w sposób istotny statystycznie ( $p < 0,001$ ) różnicuje nadmierne spożycie alkoholu ( $C = 0,41$ ).

Ponad połowa wśród nadużywających alkohol uznaje, mimo wszystko, że prowadzi zdrowy styl życia. Prawie wszyscy, którzy nie nadużywają alkoholu uważają swoje codzienne postępowanie za zdrowe lub raczej zdrowe (98,8%) – tabela 6. Współczynnik kontyngencji C Pearsona jest bliski wartości 0,5 znamionującej związek o wysokiej sile.

Tylko 1% badanych zdecydowanie zbyt często poszukuje pomocy w zażywanych lekach. Kobiety (80%), podobnie jak mężczyźni (78,4%), zdecydowanie odrzucają nadmierną pomoc leków. Im częściej studenci zaglądną do apteki tym rzadziej oceniają swój styl życia jako zdrowy ( $p < 0,001$ ,  $C = 0,39$ ). Szczegóły zawiera tabela 7.

Tabela 6. Samoocena stylu życia badanej młodzieży a nadużywanie alkoholu (%)

Picie alkoholu	Styl życia					Istotność różnic miara zależności
	Z	RZ	TP	RN	N	
TN (n=9)	55,6	11,1	-	33,3	-	p< 0,001 C = 0,48
RN (n=32)	68,8	28,1	-	3,1	-	
TP (n=44)	77,3	15,9	2,3	-	4,5	
RNN (n=88)	80,7	14,8	2,3	1,1	1,1	
NN (n=219)	84,9	13,7	0,9	-	0,5	

Legenda: Styl życia: Z – zdrowy, RZ – raczej zdrowy, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej niezdrowy, N – niezdrowy. Nadużywanie alkoholu: TN – tak, nadużywam, RN – raczej nadużywam, TP – trudno powiedzieć, RNN – raczej nie nadużywam, NN – nie nadużywam.

Tabela 7. Samoocena stylu życia badanej młodzieży akademickiej a nadużywanie leków (%)

Zażywanie leków	Styl życia					Istotność różnic miara zależności
	Z	RZ	TP	RN	N	
TN (n=4)	50,0	-	-	25,0	25,0	p< 0,001 C = 0,39
RN (n=5)	60,0	40,0	-	-	-	
TP (n=17)	76,5	23,5	-	-	-	
RNN (n=56)	78,6	16,1	5,3	-	-	
NN (n=310)	82,6	14,5	0,6	1,3	1,0	

Legenda: Styl życia: Z – zdrowy, RZ – raczej zdrowy, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej niezdrowy, N – niezdrowy. Nadużywanie leków: TN – tak, nadużywam, RN – raczej nadużywam, TP – trudno powiedzieć, RNN – raczej nie nadużywam, NN – nie nadużywam.

Połowa badanych deklaruje uprawianie sportu w czasie wolnym (53,9%), a wśród nich blisko połowa (46,1%) podejmuje aktywność fizyczną co najmniej trzy razy w tygodniu. Mężczyźni częściej (65,5%) niż kobiety (49,5%) są aktywni fizycznie (p<0,01, C=0,20). Aktywność fizyczna w czasie wolnym nie jest przez wielu respondentów uważana jako niezbędna do prowadzenia zdrowego stylu życia. Uważa tak 77,3% spośród tych, którzy nie uprawiają sportu – tabela 8.

Tabela 8. Samoocena stylu życia badanej młodzieży akademickiej a uprawianie sportu rekreacyjnego w czasie wolnym (dane w %)

Uprawianie sportu	Styl życia					Istotność różnic miara zależności
	Z	RZ	TP	RN	N	
tak (n=211) nie (n=181)	84,4 77,3	13,3 17,7	1,4 1,1	0,9 1,7	- 2,2	nie istotna

Legenda: Styl życia: Z – zdrowy, RZ – raczej zdrowy, TP – trudno powiedzieć, RN – raczej niezdrowy, N – niezdrowy.

## Dyskusja

W dyskusji nad stylem życia najczęściej w literaturze mamy do czynienia z analizą prawidłowości odżywiania się, uprawiania sportu w czasie wolnym, paleniem papierosów i spożywaniem alkoholu. W mniejszym stopniu czytamy o nadużywaniu kawy, leków czy wypoczynku poprzez regularny i odpowiednio długi sen.

Zachowania zdrowotne studentów kieleckich uczelni wyczerpująco opisuje Suliga [8]. Analizując uzyskane wyniki badań własnych przytoczono, dla porównania, wyniki badań z innych ośrodków akademickich – młodzieży studiującej w Krakowie [9, 10], w Gdańsku [6, 7], w wybranych

uczelniami w Warszawie [11], w Olsztynie [12], w Białej Podlaskiej [4] i studentów IV roku w akademiach wychowania fizycznego [3].

Ponad 80% młodzieży studiującej uważa, że prowadzi zdrowy styl życia, a kolejne 15% ma niewielkie wątpliwości w tej kwestii. Dla porównania 80% studentów AWF w Warszawie ocenia swój styl życia jako zdrowy lub raczej zdrowy [11], a 95% studentów Instytutu Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej<sup>1</sup> jako zdrowy [4].

Blisko 30% badanych studentów pali papierosy, a 8,9% pali dużo. Potwierdza to wyniki wcześniejszych badań [13], choć w tym samym środowisku Suliga [8] mówi o 37,3%. Mniejszy odsetek (17%) pali papierosy wśród studentów AWF-ów [3] i pierwszego roku gdańskich uczelni – 20% [7].

Studenci nazbyt często piją alkohol. Odsetek tych, którzy piją alkohol wynosi od 73% [12] do 93,6% [8]. W przeprowadzonych badaniach pytanie nie dotyczyło picia, ale nadużywania alkoholu, dlatego też w większym stopniu jest słuszne porównanie tych wyników z grupą studentów, którzy piją alkohol kilka razy w tygodniu – poniżej 15% [3, 4]. W badanej grupie 10,4% respondentów uważa, że nadużywa lub raczej nadużywa alkoholu.

Studenci nie jedzą regularnie posiłków (44,7%) i częściej są to kobiety (46,3%) niż mężczyźni (22,7%), co znajduje potwierdzenie w innych środowiskach studenckich [3, 9]. Naganne zachowania żywieniowe to zbyt częste jedzenie słodczy, zbyt kaloryczne i późne kolacje [9], niejedzenie poszczególnych posiłków [6, 8], nawyk pojadania między posiłkami [9, 11]. Przyczyn złego odżywiania się należy upatrywać m.in. w organizacji zajęć dydaktycznych, ukształtowanych nawyków, braku środków finansowych [6].

Aktywność fizyczna jest najważniejszym czynnikiem zdrowego stylu życia. Połowa badanych osób deklaruje uprawianie sportu w czasie wolnym. Jest to wynik identyczny jak uzyskany wśród studentów drugiego roku uczelni krakowskich [10].

Wśród ankietowanych co trzecia osoba nie regeneruje organizmu poprzez regularny sen, co słońca w nadmiarze pije kawę, a pojedyncze osoby nadużywają leków.

Niezależnie od tego czy udziałem studentów są codzienne zachowania prozdrowotne czy antyzdrowotne, to zdecydowana większość uważa, że prowadzi zdrowy styl życia. Zdecydowanie pozytywnej oceny swojego stylu życia dokonują także studenci palący dużo papierosów (74,3%), nieregularnie śpiący (82%), nieregularnie spożywający posiłki (65,1%), nadużywający kawy (77%), alkoholu (55,6%) i leków (50%), a także ci, którzy nie uprawiają rekreacji fizycznej (77,3%).

## Wnioski

1. Zdrowy lub raczej zdrowy styl życia prowadzi we własnej ocenie ponad 95% badanych studentów. Nie ma to jednak potwierdzenia w ich codziennych zachowaniach.
2. W badanym środowisku w największym stopniu mamy do czynienia z nieregularnym snem i odżywianiem się oraz nadużywaniem alkoholu. W mniejszym wymiarze zdiagnozowano palenie papierosów, nadmierne spożycie kawy i nieuprawianie sportu w czasie wolnym.
3. Niezależnie od tego czy udziałem studentów są codzienne zachowania prozdrowotne czy antyzdrowotne, to zdecydowana większość uważa, że prowadzi zdrowy styl życia. Zdecydowanie pozytywnej oceny swojego stylu życia dokonują także studenci palący papierosy, źle odżywiający się, nadużywający alkoholu, a także ci, którzy nie uprawiają rekreacji fizycznej.

---

<sup>1</sup> Obecna nazwa: Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Heszen I., Sęk H., Psychologia zdrowia, Warszawa, PWN 2007.
- [2] Sęk H., Zdrowie behawioralne, [w:] Psychologia, red. Strelau J., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2000, s. 533–552.
- [3] Kowalska J.E., Styl życia i aktywność ruchowa studentów uczelni wychowania fizycznego w Polsce w aspekcie edukacji zdrowotnej, „Kultura Fizyczna” 2005, nr 7–8, s. 10–17.
- [4] Włostowska K., Zajkowska-Magier M., Brojek A., Postawy prozdrowotne studentów IWFIS w Białej Podlaskiej, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2001, nr 3, s. 19–20.
- [5] Lisicki T., Postawy studentów I roku studiów w szkołach wyższych Trójmiasta wobec aktywności ruchowej, „Kultura Fizyczna” 2003, nr 1–2, s. 10–13.
- [6] Lisicki T., Żywnienie jako przejaw stylu życia młodzieży rozpoczynającej studia, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2004, nr 10, s. 10–14.
- [7] Lisicki T., Wilk B., Problematyka uzależnień w poglądach studentów I roku w szkołach wyższych Trójmiasta, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2002, nr 12, s. 12–17.
- [8] Suliga E., Zachowania zdrowotne studentów i uczniów, Kielce, AŚ 2004.
- [9] Gacek M., Charakterystyka sposobu odżywiania się osób rozpoczynających studia zaoczne na kierunkach wychowanie fizyczne i fizjoterapia w AWF w Krakowie, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2007, nr 1, s. 17–19.
- [10] Miązek U., Aktywność fizyczna w stylu życia studentek krakowskich uczelni, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2007, nr 3, s. 12–19.
- [11] Fornal-Urban A., Urbaniak M., Wiedza studentów AWF w Warszawie na temat chorób cywilizacyjnych oraz ich styl życia w kontekście zapobiegania tym chorobom, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2007, nr 3, s. 28–34.
- [12] Podstawski R., Sprawność fizyczna i opinie na temat profilaktyki zagrożeń dla zdrowia studentów pierwszego roku Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie w roku akademickim 1999/2000, Olsztyn, UWM 2006.
- [13] Pawłowski R., Styl życia studentów i nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach wyższych Kielc, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin, UMCS 2005, Sectio D”, Vol. LX, Supl. XVI, 397, s. 271–274.