

Wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie studentów

Gabriela Tarasiuk

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: 85608@student.pb.edu.pl

Weronika Strzemińska

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: 85592@student.pb.edu.pl

Anna M. Olszewska 

Politechnika Białostocka, Wydział Inżynierii Zarządzania

e-mail: a.olszewska@pb.edu.pl

DOI: 10.24427/az-2025-0097

Streszczenie

Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu ludzi, w tym również studentów, wpływając zarówno na ich zdrowie somatyczne, jak i na procesy poznawcze, dobrostan psychiczny oraz relacje społeczne. Celem niniejszego artykułu jest zbadanie zależności między poziomem aktywności fizycznej a samopoczuciem, koncentracją, radzeniem sobie ze stresem akademickim oraz integracją społeczną studentów. W opracowaniu przedstawiono przegląd literatury dotyczący wpływu wysiłku fizycznego na funkcje poznawcze, zdrowie psychiczne oraz mechanizmy regulacji emocji. Ponadto zaprezentowano wyniki badania empirycznego, przeprowadzonego przy użyciu anonimowej ankiety internetowej wśród studentów uczelni wyższych. Analiza zebranych danych wykazała, że większość respondentów regularnie podejmuje aktywność fizyczną, traktując ją jako sposób poprawy nastroju, redukcji stresu, wsparcia koncentracji oraz budowania relacji społecznych. Uzyskane wyniki potwierdzają, że aktywność fizyczna odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu dobrostanu psychicznego i społecznego młodych dorosłych.

Słowa kluczowe

aktywność fizyczna, zdrowie psychiczne, samopoczucie

Wstęp

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia i jednym z kluczowych czynników warunkujących prawidłowy rozwój człowieka. Jest niezbędna na każdym etapie życia, a jej brak uznawany jest za istotny czynnik ryzyka wielu chorób cywilizacyjnych, zwłaszcza układu krążenia [Połaniecka, 2020, s. 74]. Liczne badania wskazują, że regularna aktywność ruchowa wpływa korzystnie nie tylko na kondycję fizyczną, lecz także na funkcje poznawcze, zdrowie psychiczne i ogólne samopoczucie jednostki. Ruch wspiera rozwój somatyczny i emocjonalny, reguluje gospodarkę metaboliczną, usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego oraz sprzyja utrzymaniu równowagi psychicznej. Współczesne badania podkreślają, że aktywność fizyczna stanowi istotny czynnik wspomagający procesy uczenia się, koncentrację i pamięć, a także ułatwia radzenie sobie z obciążeniami emocjonalnymi. W kontekście środowiska akademickiego aktywność fizyczna zyskuje szczególne znaczenie, ponieważ wspomaga studentów w utrzymaniu dobrostanu psychicznego, odporności emocjonalnej oraz równowagi pomiędzy nauką a odpoczynkiem. Regularny wysiłek fizyczny wpływa nie tylko na jednostkowe zdrowie, lecz także na relacje społeczne. Wobec rosnącego tempa życia, przeciążenia obowiązkami oraz spadku codziennej aktywności ruchowej wśród młodych dorosłych, analiza wpływu aktywności fizycznej na samopoczucie, funkcjonowanie poznawcze i zdrowie psychiczne studentów stanowi istotny kierunek badań w naukach o zdrowiu i edukacji.

W ramach niniejszego opracowania przeprowadzono przegląd literatury, który koncentrował się na analizie zależności między aktywnością fizyczną a samopoczuciem, funkcjonowaniem poznawczym i społecznym studentów. Uwzględniono zarówno aspekty neurobiologiczne i psychologiczne, jak i społeczne korzyści wynikające z uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Szczególną uwagę poświęcono roli aktywności fizycznej w poprawie koncentracji i pamięci oraz jej znaczeniu w redukcji stresu. Zestawienie wyników dotychczasowych badań pozwala ukazać złożony wpływ regularnego ruchu na dobrostan psychiczny i wskazać kierunki dalszych analiz w obszarze promocji zdrowia i edukacji akademickiej.

Celem niniejszego artykułu jest zbadanie zależności między poziomem aktywności fizycznej a samopoczuciem, koncentracją, radzeniem sobie ze stresem akademickim oraz integracją społeczną studentów. Badanie ma na celu określenie, w jakim stopniu częstotliwość i intensywność podejmowanego wysiłku fizycznego koreluje z poczuciem dobrostanu psychicznego, efektywnością uczenia się oraz umiejętnością radzenia sobie z obciążeniami emocjonalnymi w okresie studiów. Metodą

badawczą zastosowaną w pracy była anonimowa ankieta przeprowadzona wśród studentów wybranych kierunków, obejmująca pytania dotyczące poziomu aktywności fizycznej oraz subiektywnej oceny samopoczucia.

1. Przegląd literatury

Aktywność fizyczna, jak definiuje World Health Organization (WHO), obejmuje wszelki ruch ciała wynikający z pracy stawów i mięśni, powodujący zużycie energii i wysiłek fizyczny. W przypadku dzieci i młodzieży regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na wiele aspektów zdrowotnych, w tym na sprawność fizyczną (układu krążeniowo-oddechowego i mięśniowego), zdrowie kardiometaliczne (ciśnienie krwi, dyslipidemia, oporność na glukozę i insulinę), zdrowie kości, wyniki poznawcze (osiągnięcia w nauce, funkcje wykonawcze), zdrowie psychiczne (redukcja objawów depresji) oraz zmniejszenie ryzyka otyłości. U dorosłych aktywność fizyczna przynosi korzyści w zakresie zmniejszenia śmiertelności ogólnej oraz śmiertelności związanej z chorobami układu krążenia, nadciśnieniem tętniczym, niektórymi nowotworami, cukrzycą typu 2, a także poprawy zdrowia psychicznego (redukcja objawów lęku i depresji), funkcji poznawczych i jakości snu. Dodatkowo regularny wysiłek fizyczny może korzystnie wpływać na wskaźniki otyłości [World Health Organization, 2020, s. VII, 2-3].

Mówi się o wielu korzyściach płynących z aktywności fizycznej. Jednak kluczowym elementem codziennego funkcjonowania człowieka jest jego zdrowie psychiczne. Stres, wywołowany wysokim poziomem kortyzolu w organizmie, może być w sposób subtelny łagodzony dzięki regularnej aktywności fizycznej. Negatywny wpływ stresu obejmuje zaburzenia funkcjonowania mózgu, degradację neuronów, trudności w podejmowaniu decyzji oraz skłonność do działania pod wpływem emocji. Regularna aktywność fizyczna wspomaga naturalną regulację poziomu kortyzolu, redukuje napięcie mięśniowe oraz poprawia ogólną kondycję psychiczną. Dodatkowo ruch stymuluje produkcję endorfin, zwanych „hormonami szczęścia”, które wspierają dobre samopoczucie i zwiększają odporność psychiczną na stres [Tsyhanovska i in., 2025, s. 313].

Warto również zauważyć, jaki wpływ ruch fizyczny ma na depresję. Analiza trzydziestu badań z tego zakresu wykazała, że w dwudziestu pięciu przypadkach potwierdzono działanie ochronne ruchu przed tym zaburzeniem. I tu, aby zmniejszyć ryzyko depresji, wystarczające może być nawet dwadzieścia minut spaceru dziennie [Hansen, 2021, s. 112]. Naukowcy wskazują, że regularna aktywność fizyczna może

być niemal równie skuteczna jak farmakoterapia. Ćwiczenia fizyczne stanowią zatem sprawdzony sposób radzenia sobie z depresją oraz stanami lękowymi [Swan i Hyland, 2021, s. 1-15].

Regularna aktywność fizyczna, szczególnie ta o umiarkowanej intensywności, ogrywa istotną rolę w podtrzymywaniu sprawności procesów poznawczych, takich jak koncentracja, pamięć robocza czy efektywność uczenia się. Liczne badania wskazują, że systematyczny ruch wspiera funkcje umysłowe zarówno bezpośrednio po wysiłku, jak i w dłuższym okresie, poprawiając zdolność przetwarzania informacji oraz szybkość reakcji poznawczych. Co więcej, aktywność fizyczna wpływa w znaczący sposób na funkcje wykonawcze, czyli zespół procesów odpowiedzialnych za planowanie, kontrolę uwagi, hamowanie nieadekwatnych reakcji i elastyczne dostosowywanie się do nowych sytuacji. Utrzymywanie dobrej wydolności tlenowej oraz ograniczenie siedzącego trybu życia sprzyja z kolei lepszej organizacji działań, dłuższemu utrzymywaniu uwagi i wyższej efektywności uczenia się w codziennym funkcjonowaniu studentów i uczniów [Sumińska, 2021, s. 438-439].

Czynniki wpływające na te zmiany należy wiązać z tym, że podczas wysiłku fizycznego w organizmie uruchamiane są procesy pobudzające i regenerujące układ nerwowy, wspierając rozwój zdolności poznawczych. Wzrost stężenia neurotrofin stymuluje powstawanie nowych neuronów oraz wzmacnia połączenia między już istniejącymi komórkami nerwowymi, co zwiększa plastyczność mózgu. W efekcie poprawia się przepływ informacji oraz wydajność procesów związanych z uczeniem się i zapamiętywaniem [Dyrla-Mularczyk i Giemza-Urbanowicz, 2019, s. 86]. Równocześnie aktywność fizyczna sprzyja lepszej regulacji neuroprzekaźników, takich jak: dopamina, serotonina i noradrenalina, które warunkują koncentrację, nastrój i motywację. W efekcie regularny ruch działa nie tylko jak środek wzmacniający ciało, lecz także biologiczny katalizator pracy mózgu, wspierając odporność psychiczną i zdolność skupienia [<https://www.zwrotnikraka.pl/jak-aktywnosc-fizyczna-wplywa-na-mozg/>, 28.10.2025].

Wyniki licznych badań potwierdzają, że istnieje pozytywna korelacja między poziomem aktywności fizycznej a osiągnięciami akademickimi studentów. Osoby o wyższym poziomie sprawności fizycznej, które regularnie podejmują ćwiczenia, wykazują lepsze funkcjonowanie poznawcze, wyższą koncentrację oraz efektywniejsze zapamiętywanie informacji i podejmowanie decyzji. Lepsza kondycja fizyczna studentów przekłada się na wyższy poziom funkcji poznawczych i skuteczniejsze przetwarzanie informacji, co znajduje odzwierciedlenie w lepszych wynikach akademickich. Z kolei niski poziom aktywności, często związany z wyższym wskaźnikiem BMI, dłuższym czasem spędzonym przed ekranem i gorszymi nawykami żywieniowymi, wiąże się z obniżoną efektywnością uczenia się oraz większą

podatnością na stres [Redondo-Florez i in., 2022, s. 1-2]. Zatem regularna aktywność fizyczna może być uznana za istotny czynnik wspomagający sukces akademicki poprzez wzmacnianie mechanizmów poznawczych i emocjonalnych odpowiedzialnych za skuteczne uczenie się.

Aktywność fizyczna, obok funkcji zdrowotnych i poznawczych, pełni również ważną rolę społeczną, sprzyjając integracji oraz budowaniu więzi międzyludzkich. Udział w sporcie akademickim i zajęciach grupowych umożliwia studentom nawiązywanie relacji, współpracę i kształtowanie zaufania – wartości, które są podstawą skutecznego funkcjonowania w środowisku społecznym [Jose i Singh, 2024, s. 36]. Sport postrzegany jako uniwersalny język, niweluje różnice kulturowe, ekonomiczne i płciowe, oferując przestrzeń do wzajemnego zrozumienia oraz poczucia przynależności. Zajęcia zespołowe, takie jak piłka nożna, siatkówka czy koszykówka, uczą współpracy, komunikacji i odpowiedzialności za grupę, natomiast sporty indywidualne – samodyscypliny, wytrwałości i samoświadomości [Zijian i Wang, 2025, s. 1]. Wspólne uczestnictwo w aktywności fizycznej wzmacnia kompetencje społeczne, zwiększa odporność psychiczną oraz redukuje izolację, szczególnie w środowiskach, w których relacje interpersonalne mają istotne znaczenie dla procesów adaptacyjnych. Ponadto sport daje możliwość uczestnictwa osobom z niepełnosprawnościami, wspierając ich rozwój fizyczny, poznawczy i emocjonalny, a także ułatwiając pełniejsze włączenie w życie społeczne [Jose i Singh, 2024, s. 37].

Poza funkcją społeczną i integracyjną, aktywność fizyczna pełni istotną rolę w regulowaniu napięcia emocjonalnego oraz łagodzeniu skutków stresu akademickiego. Studia wiążą się z wysokimi wymaganiami poznawczymi, zmianami żywymi oraz presją ocen i oczekiwań, co sprzyja powstawaniu stresu o charakterze emocjonalnym i fizjologicznym [Wróblewski i in., 2022]. Regularny wysiłek fizyczny, zarówno aerobowy, jak i siłowy, stanowi efektywny mechanizm radzenia sobie ze stresem oraz formę profilaktyki psychicznej. Ćwiczenia fizyczne obniżają napięcie, wzmacniają odporność emocjonalną i wspierają samoregulację organizmu. Ponadto aktywność ruchowa poprawia jakość snu oraz zwiększa poczucie kontroli i sprawczości, które są kluczowe w zarządzaniu obciążeniami akademickimi. Studenci systematycznie podejmujący aktywność fizyczną deklarują wyższy poziom samopoczucia, niższy poziom lęku oraz lepszą koncentrację w okresach wzmożonego stresu [Montserrat-Hernandez i in., 2023, s. 1-2].

Podsumowując należy podkreślić, że aktywność fizyczna jest nie tylko istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, lecz także kluczowym czynnikiem wspierającym prawidłowe funkcjonowanie fizyczne, poznawcze i emocjonalne. Regularny ruch poprawia wydolność organizmu, wspiera zdrowie układu krążeniowo-oddechowego i metabolicznego, a jednocześnie wzmacnia procesy uczenia się, koncentrację

oraz pamięć roboczą. Wysiłek fizyczny sprzyja neuroplastyczności mózgu, reguluje poziom neuroprzekazników i zwiększa odporność psychiczną na stres. Dla studentów ma on szczególne znaczenie, ponieważ poprawia samopoczucie, ułatwia radzenie sobie z obciążeniami akademickimi oraz pozytywnie wpływa na wyniki w nauce. Można zatem stwierdzić, że systematyczny ruch stanowi jeden z fundamentalnych elementów wspierających rozwój poznawczy, emocjonalny oraz społeczny młodych dorosłych, będąc tym samym nieodłącznym warunkiem dobrostanu psychofizycznego.

2. Metodyka badań

W celu pogłębienia analizy wpływu aktywności fizycznej na samopoczucie, funkcje poznawcze oraz radzenie sobie ze stresem akademickim wśród studentów przeprowadzono badanie empiryczne o charakterze ilościowym. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, wykorzystując autorski kwestionariusz ankiety internetowej. Badanie zostało zrealizowane w listopadzie 2025 roku, a jego głównym celem było określenie zależności między poziomem aktywności fizycznej a dobrostanem psychicznym oraz funkcjonowaniem studentów w środowisku akademickim.

Kwestionariusz został udostępniony w formie online i rozpowszechniony za pośrednictwem mediów społecznościowych, głównie na studenckich grupach dyskusyjnych, co pozwoliło na dotarcie do większej grupy respondentów z różnych uczelni. Odpowiedzi udzieliła grupa 100 studentów.

Ankieta obejmowała kilka sekcji. Na początku umieszczono metryczkę, obejmującą pytania dotyczące płci, poziomu studiów, trybu studiowania oraz miejsca zamieszkania. Dane te pozwoliły na opisanie i analizę struktury badanej próby. Struktura ta została przedstawiona w tabeli 1.

Tab. 1. Struktura próby badawczej

Cecha	Warianty odpowiedzi	Odsetek wskazań [%]
Płeć	Kobieta	49
	Mężczyzna	46
	Nie podano	5
Poziom studiów	Licencjackie	15
	Inżynierskie	40
	Magisterskie	44
	Doktoranckie	2
Tryb studiów	Stacjonarne	86
	Niestacjonarne	14

Miejsce zamieszkania	Miasto powyżej 200 tysięcy mieszkańców	60
	Miasto 50-200 tysięcy mieszkańców	12
	Miasto do 50 tysięcy mieszkańców	16
	Wieś	12

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania ankietowanego.

W kolejnych częściach ankiety zawarto pytania dotyczące częstotliwości podejmowanej aktywności fizycznej, jej rodzaju, motywacji do ruchu oraz postrzeganego wpływu na samopoczucie, koncentrację i odporność na stres. Przeważały pytania zamknięte jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, wzbogacone o możliwość wpisania własnej odpowiedzi w kategorii „inne”.

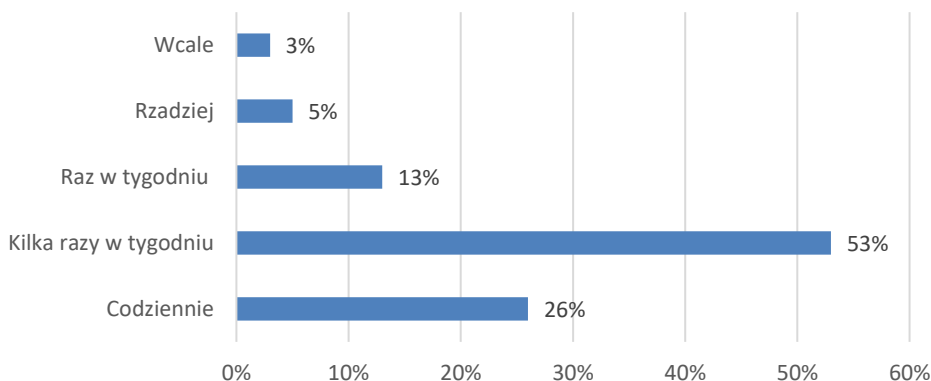
Aby dokonać szczegółowej analizy umożliwiającej ocenę intensywności postaw respondentów wykorzystano pięciostopniową skalę Likerta. Zebrane dane posłużyły do scharakteryzowania poziomu aktywności fizycznej studentów oraz zidentyfikowania jej powiązań z wybranymi aspektami dobrostanu psychicznego, funkcjonowania poznawczego i integracji z rówieśnikami.

3. Wyniki badań

Pierwsze pytanie w zasadniczej części ankiety dotyczyło częstości podejmowania przez respondentów aktywności fizycznej (rys. 1). Najlicniejsza grupa badanych (53%) zadeklarowała, że wykonuje taką aktywność kilka razy w tygodniu, co wskazuje na dość regularne podejmowanie wysiłku fizycznego. Kolejne 26% respondentów ćwiczy codziennie, co stanowi najbardziej pożądany wzorzec zachowań prozdrowotnych. Mniejsza część ankietowanych, bo 13%, angażuje się w aktywność fizyczną raz w tygodniu. Zdecydowanie rzadziej aktywność podejmują osoby wskazujące odpowiedź rzadziej niż raz w tygodniu (5%). Najmniejszy odsetek badanych (3%) przyznał, że w ogóle nie podejmuje aktywności fizycznej.

Kolejne pytanie zamieszczone w ankiecie dotyczyło średniego czasu poświęconego tygodniowo na aktywność fizyczną. Wyniki wskazują na dość zróżnicowany poziom zaangażowania czasowego biorących udział w badaniu studentów. Największą część respondentów (29%) deklaruje, że ćwiczy od 4 do 6 godzin tygodniowo, co sugeruje umiarkowanie wysoką aktywność. Niewiele mniej, bo 28% badanych, poświęca na aktywność od 1 do 3 godzin tygodniowo, co można uznać za poziom zgodny z podstawowymi zaleceniami zdrowotnymi. Kolejna grupa, stanowiąca 23% ankietowanych, angażuje się w aktywność fizyczną ponad 6 godzin tygodniowo, wskazując na wysoki poziom aktywności. Najmniejszy odsetek respondentów (20%) deklaruje, że przeznacza na ruch mniej niż 1 godzinę w tygodniu, co

może świadczyć o niewystarczającym poziomie aktywności fizycznej. Wyniki pokazują, że większość respondentów (ponad 80%) spełnia lub nawet przekracza podstawowe rekomendacje dotyczące czasu aktywności fizycznej, co świadczy o relatywnie wysokiej świadomości zdrowotnej badanej grupy.



Rys. 1. Częstotliwość podejmowanej aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania ankietowanego.

W kolejnym pytaniu dotyczącym preferowanych form aktywności fizycznej respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź, co pozwoliło uchwycić różnorodność podejmowanych działań. Najczęściej wybraną formą okazała się siłownia lub fitness, którą wskazało 61% badanych. Niewiele mniej osób (60%) zadeklarowało, że regularnie podejmuje spacer, co sugeruje dużą popularność umiarkowanej aktywności dostępnej dla większości studentów. Trzecie miejsce zajęło bieganie, wskazane przez 28% uczestników. Dość dużą grupę stanowią również osoby preferujące aktywności takie jak: jazda na rowerze (25%), basen (20%), joga lub stretching (20%) oraz sporty indywidualne (20%). Na zajęcia grupowe uczęszcza 18% respondentów, a sporty zespołowe wybiera 16%. Mniej popularne okazały się formy takie jak aktywność sezonowa (15%) czy wspinaczka/trekking (5%). Pojedyncze osoby (po 1%) zadeklarowały takie aktywności jak sporty walki, e-sport, jazda konna czy MMA. Otrzymane wyniki wskazują, że badani najczęściej wybierają aktywności łatwo dostępne i elastyczne pod względem czasu, natomiast aktywności wymagające specjalistycznych warunków lub większych umiejętności cieszą się w analizowanej grupie mniejszą popularnością.

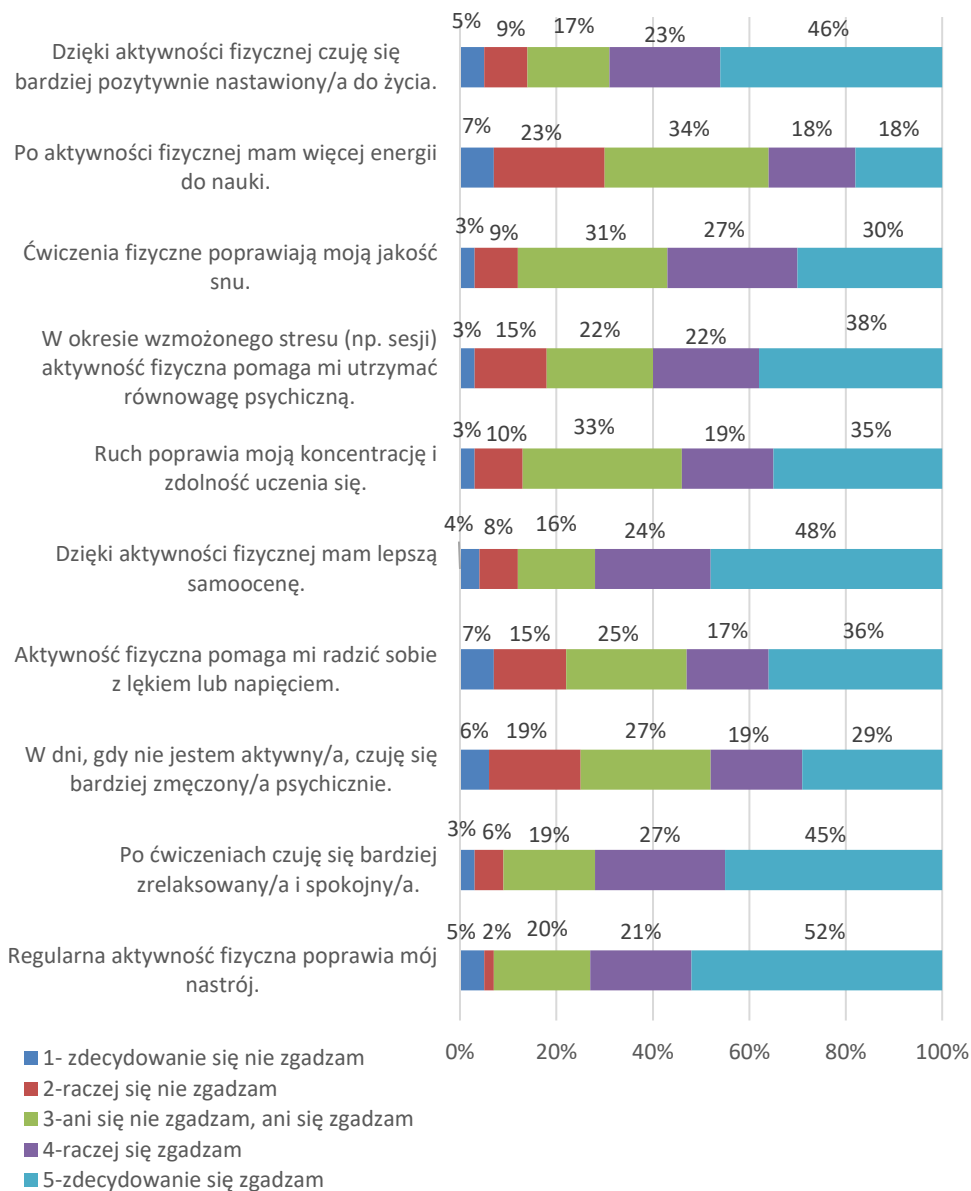
Kolejnym zagadnieniem, o które zapytano studentów były czynniki motywujących ich do podejmowania aktywności fizycznej. Najczęściej wymienianymi motywatorami były (po 68%): poprawa nastroju, zdrowie fizyczne oraz poprawa kondycji i sylwetki. Wysoką rangę zajęła również troska o zdrowie psychiczne, które

wskazało 59% ankietowanych, co potwierdza, że aktywność fizyczna jest postrzegana jako istotny element dobrostanu psychicznego. Ponad połowa uczestników (52%) zadeklarowała, że ćwiczy w celu redukcji stresu, co może świadczyć o rosnącej świadomości dotyczącej zależności między aktywnością fizyczną a regulacją emocji. Dla 45% badanych motywatorem była wspólna aktywność ze znajomymi, natomiast 41% wskazało aktywność fizyczną jako odskocznnię od codziennych obowiązków. Uzyskane wyniki sugerują, że studenci postrzegają aktywność fizyczną przede wszystkim jako sposób na poprawę dobrostanu, zarówno fizycznego jak i psychicznego, a także jako skuteczny sposób radzenia sobie ze stresem.

W kolejnym pytaniu ankietowani zostali poproszeni o ocenę stopnia zgodności z konkretnymi stwierdzeniami dotyczącymi ich poglądów na temat aktywności fizycznej. Uzyskane wyniki przedstawiono na rysunku 2.

W przypadku stwierdzenia „Regularna aktywność fizyczna poprawia mój nastrój” zdecydowana większość respondentów wyraziła wysoki poziom zgody. Najczęściej wybierano odpowiedzi znajdujące się w górnej części skali (52% wybrało odpowiedź „zdecydowanie się zgadzam”, 21% – „raczej się zgadzam”), co wskazuje na wyraźną tendencję do postrzegania aktywności fizycznej jako czynnika poprawiającego samopoczucie. Odpowiedzi niskie pojawiały się jedynie sporadycznie (7%), co potwierdza, że negatywne opinie na ten temat są marginalne. Uzyskane dane jednoznacznie sugerują, że studenci postrzegają regularny ruch jako element korzystnie wpływający na stan emocjonalny.

Podobny wzorec zaobserwowano w przypadku stwierdzenia „Po ćwiczeniach czuję się bardziej zrelaksowany/a i spokojny/a”. Również tutaj dominowały odpowiedzi wskazujące na wysoki poziom zgody, co potwierdza powszechne przekonanie o relaksacyjnym działaniu aktywności fizycznej. Większość badanych (45% wybrało odpowiedź „zdecydowanie się zgadzam”, 27% – „raczej się zgadzam”) deklarowała odczuwanie uspokojenia i redukcji napięcia po ćwiczeniach, natomiast odpowiedzi negatywne pojawiały się incydentalnie (3% ankietowanych wskazało, że „zdecydowanie się nie zgadza”, a 6% że „raczej się nie zgadza” z podanym stwierdzeniem). Wyniki te wskazują, że aktywność fizyczna jest szeroko utożsamiana z poprawą równowagi emocjonalnej i redukcją stresu wśród studentów.



Rys. 2. Ocena zgodności ze stwierdzeniami dotyczącymi dobrostanu i aktywności fizycznej

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania ankietowanego.

W odpowiedziach na stwierdzenie: „W dni, gdy nie jestem aktywny/a, czuję się bardziej zmęczony/a psychicznie” również widoczna jest wyraźna przewaga ocen wskazujących na zgodność. Najczęściej wybierana była odpowiedź z najwyższego poziomu skali (29%), co wskazuje, że znaczna część respondentów dostrzega pogorszenie samopoczucia psychicznego w dniach pozbawionych aktywności fizycznej. Wysoki odsetek odpowiedzi pojawiał się także w odpowiedzi „raczej się zgadzam” (19%), co potwierdza powszechne przekonanie o zależności między brakiem ruchu a zwiększonym zmęczeniem psychicznym. Stosunkowo liczne wskazania środkowe (27%) mogą świadczyć o tym, że część studentów odczuwa tę zależność w sposób umiarkowany lub okazjonalny. Odpowiedzi negatywne pojawiały się stosunkowo rzadko (łącznie 25%), co oznacza, że jedynie niewielka grupa badanych postrzega brak aktywności fizycznej jako neutralny dla swojego samopoczucia psychicznego.

Z kolei rozkład odpowiedzi na stwierdzenie „Aktywność fizyczna pomaga mi radzić sobie z lękiem lub napięciem” ponownie wskazuje na zdecydowaną przewagę deklaracji zgody. Najczęściej (36% badanych wskazało taką odpowiedź) wybierano odpowiedź „zdecydowanie się zgadzam”, co sugeruje, że wielu respondentów odczuwa wyraźne zmniejszenie lęku i napięcia dzięki aktywności fizycznej. Liczne (17%) były również wskazania „zgadzam się”, które dodatkowo potwierdzają tę tendencję. Znacząca grupa badanych (25%) wybrała odpowiedź „ani się zgadzam, ani się nie zgadzam”, co może oznaczać umiarkowaną zgodę – aktywność fizyczna pomaga, choć nie zawsze lub nie w jednakowym stopniu. Odpowiedzi negatywne, czyli „nie zgadzam się” oraz „zdecydowanie się nie zgadzam”, pojawiały się sporadycznie (wskazało tak odpowiednio 7% i 15% badanych), co wskazuje, że jedynie nieliczni respondenci nie dostrzegają wpływu ruchu na redukcję lęku lub napięcia. Wyniki jednoznacznie pokazują, że aktywność fizyczna pełni dla studentów istotną funkcję regulacyjną w obszarze zdrowia psychicznego, stanowiąc skuteczny sposób na obniżanie napięcia emocjonalnego.

Odpowiedzi respondentów na stwierdzenie „Dzięki aktywności fizycznej mam lepszą samoocenę” wskazują, że większość badanych postrzega aktywność fizyczną jako czynnik pozytywnie wpływający na poczucie własnej wartości. Najczęściej wybieraną (48% wskazań) odpowiedzią było „zdecydowanie się zgadzam”, co potwierdza silne przekonanie o wzmacniającym działaniu ruchu na samoocenę. Liczne wskazania odpowiedzi „zgadzam się” (24%) dodatkowo wzmacniają tę tendencję. Rzadziej (16% wskazań) pojawiały się odpowiedzi „ani się zgadzam, ani się nie zgadzam”, co sugeruje, że część respondentów odczuwa wzrost samooceny, choć w mniej wyraźnym stopniu. Odpowiedzi negatywne, tj. „nie zgadzam się” oraz „zdecydowanie się nie zgadzam”, występowały rzadko (łącznie 12%), co oznacza, że jedynie niewielu studentów nie dostrzega związku między aktywnością fizyczną

a samooceną. Wyniki potwierdzają, że ruch w opinii badanych osób pełni istotną rolę w postrzeganiu siebie i może pozytywnie wpływać na ich pewność siebie oraz ogólne poczucie wartości.

Rozkład odpowiedzi na stwierdzenie „Ruch poprawia moją koncentrację i zdolność do uczenia się” pokazuje, że większość respondentów dostrzega pozytywny wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie poznawcze. Najczęściej wskazywaną odpowiedzią (wybraną przez 35% badanych) było „zdecydowanie się zgadzam”, co świadczy o silnym przekonaniu, że aktywność fizyczna wspiera koncentrację i proces uczenia się. Wiele (19%) odpowiedzi pojawiało się również w kategorii „zgadzam się”, potwierdzając ten kierunek zależności. Liczne wskazania odpowiedzi „ani się zgadzam, ani się nie zgadzam” (33%) sugerują umiarkowaną zgodę i wskazują, że dla części studentów poprawa koncentracji jest zauważalna, choć nie zawsze jednoznaczna. Odpowiedzi negatywne odnotowano sporadycznie (łącznie stanowiły 13%), co świadczy o niewielkiej liczbie osób, które nie dostrzegają takiego wpływu. Uzyskane dane wskazują, że aktywność fizyczna jest postrzegana jako element wspierający zdrowie fizyczne i emocjonalne, a także jako czynnik wspomagający funkcje poznawcze, takie jak koncentracja i efektywność uczenia się.

Z kolei w odniesieniu do sformułowania „W okresie wzmożonego stresu (np. sesji) aktywność fizyczna pomaga mi utrzymać równowagę psychiczną” respondenci w większości dostrzegali pozytywny wpływ aktywności fizycznej na radzenie sobie ze stresem w trudnych okresach. Najczęściej wybierano odpowiedzi „zdecydowanie się zgadzam” (38%) oraz „raczej się zgadzam” (22%), co wskazuje na powszechne postrzeganie ruchu jako skutecznego narzędzia stabilizującego emocje w okresach wzmożonego napięcia. Odpowiedzi neutralne i negatywne pojawiały się rzadziej (łącznie 40%), co sugeruje, że tylko część analizowanych studentów nie dostrzega tego efektu.

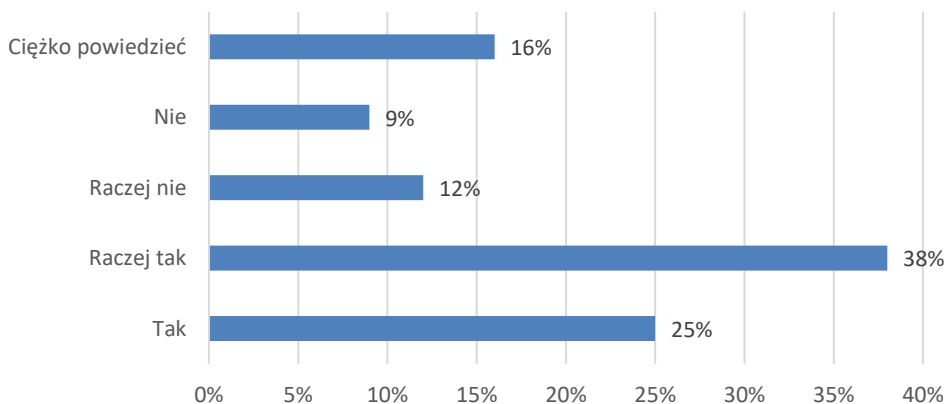
Zapytano ankietowanych również czy uważają, że ćwiczenia fizyczne poprawiają jakość snu. I tu również większość ankietowanych postrzega aktywność fizyczną jako czynnik sprzyjający lepszemu zasypianiu i regeneracji. Najczęściej wybieraną odpowiedzią było „raczej się zgadzam” (27%) oraz „zdecydowanie się zgadzam” (30%). Odpowiedzi neutralne (31%) wskazują na umiarkowaną zgodę, a negatywne pojawiały się sporadycznie (łącznie 12%). Wyniki sugerują, że ruch może wspierać higienę snu, choć efekt ten nie jest odczuwany przez wszystkich w jednakowym stopniu.

Z kolei w odniesieniu do opinii na temat podnoszenia przez aktywność fizyczną energii do nauki odpowiedzi badanych wskazują na zróżnicowane odczucia w tym zakresie. Najczęściej wybierane były odpowiedzi neutralne (34%) oraz umiarkowanie pozytywne („raczej się zgadzam” 18%, „zdecydowanie się zgadzam” 18%). Wysoki odsetek odpowiedzi negatywnych (łącznie 30%) sugeruje, że część studentów

nie doświadcza istotnego wzrostu energii po ćwiczeniach, co może wynikać z indywidualnych różnic w kondycji fizycznej lub stylu życia.

Natomiast odpowiedzi udzielne przez ankietowanych studentów w odniesieniu do zgodności ze stwierdzeniem: „Dzięki aktywności fizycznej czuję się bardziej pozytywnie nastawiony/a do życia” ukazują wyraźną przewagę pozytywnego ich nastawienia. Najczęściej wybierano „zdecydowanie się zgadzam” (46%) i „raczej się zgadzam” (23%), co wskazuje, że dla większości respondentów aktywność fizyczna sprzyja utrzymaniu pozytywnej perspektywy i motywacji do działania. Odpowiedzi negatywne pojawiały się sporadycznie (łącznie 14%), co oznacza, że tylko nieliczni studenci nie doświadczenia tego efektu.

Dalsza część ankiety dotyczyła wpływu aktywności fizycznej na życie studenckie, w tym organizację dnia oraz równowagę między nauką a odpoczynkiem. Na pytanie „Czy aktywność fizyczna pomaga Ci utrzymać regularny rytm dnia (nauka – odpoczynek – sen)?” większość studentów wskazała, że ruch faktycznie ułatwia im zachowanie codziennej równowagi (rys. 3). Ponad jedna trzecia badanych zaznaczyła odpowiedź „raczej tak”, a kolejne 25% – „tak”, co oznacza, że dla zdecydowanej większości ćwiczenia są realnym wsparciem w organizacji dnia. Część respondentów wybrała odpowiedź „raczej nie”, a jedynie nieliczni „zdecydowanie nie”, co wskazuje, że tylko niewielka grupa nie dostrzega wpływu aktywności ruchowej na regulację rytmu dnia. Pozostali badani udzielili odpowiedzi „ciężko powiedzieć”, co może świadczyć o braku jednoznacznych doświadczeń.

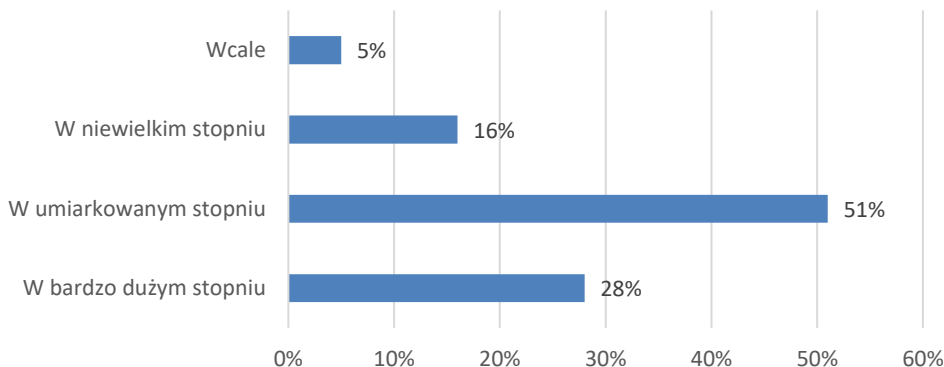


Rys. 3. Ocena wpływu aktywności fizycznej na życie studenckie

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania ankietowanego.

W odpowiedzi na pytanie „W jakim stopniu aktywność fizyczna pomaga Ci radzić sobie ze stresem związanym z nauką i egzaminami?” większość ankietowanych zadeklarowała, że ruch odgrywa rolę w redukcji napięcia (rys. 4). Często wybierano

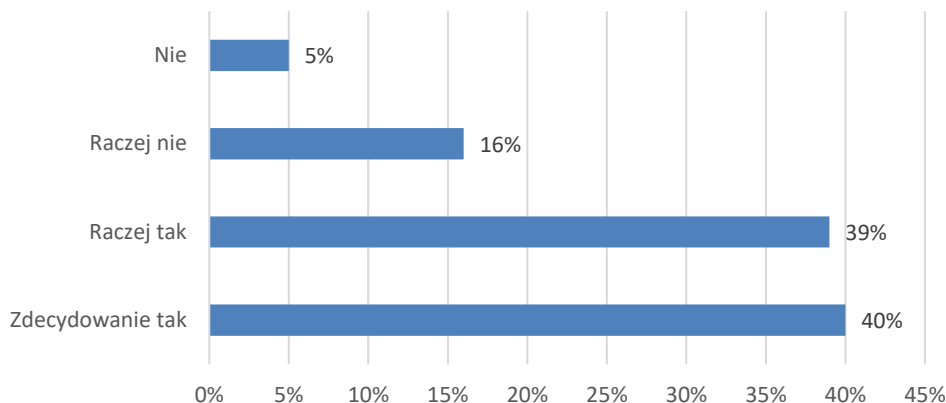
również odpowiedzi wskazujące na umiarkowaną lub dużą skuteczność aktywności fizycznej w radzeniu sobie ze stresem. Jedynie nieliczni badani ocenili jej wpływ jako niewielki (16%), a marginalna grupa (5%) uznała, że nie odczuwa żadnych korzyści w tym zakresie. Wyniki te pozwalają stwierdzić, że regularna aktywność fizyczna stanowi dla studentów efektywną formę radzenia sobie ze stresem akademickim, wspierając redukcję bieżącego napięcia i wzmacniając odporność psychiczną.



Rys. 4. Ocena wpływu aktywności fizycznej na stres związany z nauką i egzaminami

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania ankietowanego.

W ankiecie znalazło się również pytanie dotyczące wpływu aktywności fizycznej na relacje społeczne studentów (rys. 5). Odpowiedzi wskazały, że znaczna większość badanych dostrzega związek między regularnym ruchem a łatwiejszym nawiązywaniem i podtrzymywaniem kontaktów społecznych. Należy podkreślić, iż 40% respondentów oceniła wpływ aktywności fizycznej na życie towarzyskie jako wyraźnie pozytywny, natomiast kolejna licząca 39% określiła go jako umiarkowany. Jedynie niewielka część studentów nie zauważyła takiego oddziaływania. Wyniki podkreślają istotny społeczny wymiar aktywności fizycznej – uczestnictwo w zajęciach sportowych czy wspólne formy ruchu sprzyjają integracji, budowaniu więzi oraz wzmacnianiu poczucia przynależności, co ma szczególne znaczenie w środowisku akademickim.



Rys. 5. Ocena wpływu aktywności fizycznej na relacje społeczne

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników badania ankietowanego.

Ostatnie pytanie ankiety dotyczyło potrzeby promowania aktywności fizycznej przez uczelnie. Zdecydowana większość respondentów uznała, że szkoły wyższe powinny aktywnie wspierać studentów w podejmowaniu ruchu. Jako przykładowe formy takiego wsparcia wskazywano m.in. organizację bezpłatnych lub niskokosztowych zajęć sportowych, udostępnianie infrastruktury rekreacyjnej, rozwijanie sekcji sportowych czy współpracę z lokalnymi klubami oferującymi ulgi dla studentów. Przewaga odpowiedzi pozytywnych wyraźnie pokazuje, że studenci oczekują od uczelni realnego zaangażowania w promowanie zdrowego stylu życia i wspieranie regularnej aktywności fizycznej.

Podsumowanie

Przeprowadzone badanie pozwoliło szczegółowo przeanalizować, w jaki sposób uczestnicy badania postrzegają aktywność fizyczną oraz jakie funkcje pełni ona w ich codziennym życiu akademickim. Choć próba nie była reprezentatywna, co uniemożliwia formułowanie uogólnień na całą populację studentów, uzyskane odpowiedzi pozwalają dostrzec pewne tendencje wśród badanych. Większość respondentów deklarowała, że podejmuje wysiłek fizyczny regularnie, najczęściej kilka razy w tygodniu, wybierając głównie formy aktywności łatwo dostępne i elastyczne czasowo, takie jak siłownia, zajęcia fitness, spacer czy bieganie. Ponadto uzyskane dane podkreślają kluczową rolę aktywności fizycznej w utrzymaniu dobrostanu psychicznego. Studenci w znacznej mierze zgadzają się, że ruch poprawia nastrój,

sprzyja odprężeniu, redukuje napięcie oraz wspiera radzenie sobie ze stresem akademickim. Respondenci zwracali również uwagę na jego wpływ na funkcjonowanie poznawcze: aktywność fizyczna, ich zdaniem, ułatwia koncentrację, zwiększa efektywność uczenia się i pomaga lepiej organizować rytm dnia, co nabiera szczególnego znaczenia w okresach wzmożonej nauki.

Wyniki badania potwierdzają także istotny wymiar społeczny aktywności fizycznej. Większość studentów dostrzega, że wspólne formy ruchu sprzyjają integracji, budowaniu relacji oraz wzmocnieniu poczucia przynależności do grupy. Jednocześnie wysoki poziom akceptacji dla roli uczelni w promowaniu aktywności fizycznej wskazuje, że studenci oczekują systemowego wsparcia, obejmującego organizację zajęć sportowych, udostępnianie infrastruktury rekreacyjnej czy współpracę z lokalnymi klubami sportowymi. Ponadto całokształt wyników jednoznacznie pokazuje, że aktywność fizyczna pełni wielowymiarową funkcję w życiu młodych dorosłych, a jej świadome i konsekwentne wspieranie może przyczynić się do poprawy zdrowia, samopoczucia oraz efektywności funkcjonowania studentów.

ORCID iD

Anna M. Olszewska: <https://orcid.org/0000-0001-6643-1100>

Literatura

1. Dyrła-Mularczyk K., Giemza-Urbanowicz W. (2019), *Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie układu nerwowego i procesy poznawcze – przegląd badań*, *Neuropsychiatria i Neuropsychologia* 2019; 14; 3-4, s.84-91.
2. Hansen A. (2021), *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
3. *Jak aktywność fizyczna wpływa na mózg?*, <https://www.zwrotnikraka.pl/jak-aktywnosc-fizyczna-wplywa-na-mozg/>, [28.10.2025].
4. Jose J., Singh J. (2024), *The role of sports in promoting social integration and inclusion*, *Journal of Management Sciences*, s. 36-43.
5. Monserrat-Hernández M., Checa-Olmos J. C., Arjona-Garrida Á., López-Liria R., Rocamora-Pérez P. (2023), *Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition*, *Healthcare*, s. 1-11.
6. Połaniecka A. (2020), *Aktywność fizyczna jako narzędzie do kształtowania prawidłowej samooceny dziecka*, *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koszalinie*, s. 73-87.

7. Redondo-Florez L., Ramos-Campo D. J., Clemente-Suarez V. J. (2022), *Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students*, Environmental Research and Public Health, s. 1-9.
8. Sumińska S. (2021), *Wpływ aktywności fizycznej na sprawność poznawczą*, Medycyna Pracy 72(4), s. 437-450.
9. Swan J., Hyland P. (2012), *A Review of the Beneficial Mental Health Effects of Exercise and Recommendations for Future Research*, Psychology & Society 5(1), s. 1-15.
10. Tsyhanovska N., Sklaski D. W., Filipkowska D., Kreft P. (2025), *Wpływ aktywności fizycznej na redukcję stresu i regulację emocji*, Kultura Fizyczna i Sport: Perspektywa Naukowa 2(1), s. 312-320.
11. Wróblewski F., Żegarski P., Szydło J. (2022), *Wykorzystanie czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej*, Akademia Zarządzania 6(2), s.307-326.
12. Zijian H., Wang W. (2025), *Contemporary prospects of youth sports and social integration amongs adolescents*, Scientific Reports, s. 1-10.

The impact of Physical Activity on Students' Well-Being

Abstract

Physical activity plays crucial role in a student's lives, influencing not only their physical health but also cognitive functioning, psychological well-being and social relationships. The aim of the article is to analyse the relationship between the level of physical activity and student's well-being, concentration, ability to cope with academic stress and social integration, taking into account findings from previous scientific studies. The paper present a review of the literature on the impact of physical exercise on cognitive functions, mental health and emotion regulation mechanisms. It then outlines the results of an empirical study conducted using an anonymous online survey among university students. The collected data showed that the most students engage in physical activity on a regular basis, treating it as a way to improve mood, reduce stress, support concentration and build relationships with peers. The findings confirm that physical activity plays a significant role in shaping the psychological and social well-being of young adults.

Key words

physical activity, mental health, general sensation