

## Medical students and a healthy life style

**Anna Lipka, Maciej Janiszewski, Michalina Musiałek  
Mirosław Dłużniewski**

University of Warsaw, Warsaw, Poland

### ABSTRACT

Students of medical courses, who should take special care of health, as they can influence their future patients' attitude toward physical activity and can become role models for their patients, have a low level on physical activity. The aim of the research was to analyse the selected health behaviours and physical activity performed by students of physical therapy and medicine at Medical University of Warsaw. Material and method: The research group contains 142 students. The research utilizes the method of the diagnostic survey, evaluation of exercise tolerance using The Ruffier Test. Statistical analysis were performed using the chi-square tests and t-Student. Results: Only 63% of the respondents described themselves as physically active. According to 55% of interviewees lack of the spare time is the major obstacle in performing regular physical activity. Other groups blame lack of the motivation – 19% and lack of financial resources – 7% for that. Most of women do not take enough exercise (43% don't exercise regularly). Physical Therapy students more often described themselves as physically active than medical students ( $p < 0,05$ ). Analysis of the results indicated IR index statistically significantly better performance among those declaring regular physical activity in relation to the inactive ( $p < 0,01$ ). Conclusion: There was a large group of medical students who, despite being aware of benefits of physical activity, did not meet the recommended level of physical activity. Physical therapy students and medical students are not well trained and qualified to promote healthy habits and encourage individuals to undertake regular physical activity.

**Key words:** Students, physical activity, lifestyle, health promotion.

## Studenci medycyny a zdrowy styl życia

**Anna Lipka, Maciej Janiszewski, Michalina Musiałek  
Mirosław Dłużniewski**

Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa, Polska

### STRESZCZENIE

W grupach studentów, którzy z racji przyszłego zawodu powinni w sposób szczególny dbać o zdrowie, być przykładem i promować wśród innych prozdrowotny tryb życia stwierdza się systematyczne pogarszanie wydolności fizycznej. Celem pracy była analiza wybranych zachowań prozdrowotnych i aktywności fizycznej studentów fizjoterapii i studentów kierunku lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Materiał i metody: Badaniem objęto grupę 142 studentów. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, ocenę wydolności przeprowadzono za pomocą testu Ruffiera. Analizy statystyczne przeprowadzono stosując testy chi-kwadrat oraz t-Studenta. Wyniki: Na podstawie analizy wyników ankiety stwierdzono, że jedynie 63% studentów deklaruje regularną aktywność fizyczną. Pozostałe 37% studentów jako główne przeszkody utrudniające podejmowanie aktywności fizycznej wskazuje brak czasu (55%), brak motywacji (19%) i niedostatek środków finansowych (7%). Szczególnie niską aktywność fizyczną wykazywały młode kobiety (43% studentek nie ćwiczy regularnie). Studenci kierunku fizjoterapia znamienne częściej niż studenci kierunku lekarskiego deklarowali regularną aktywność fizyczną ( $p < 0,05$ ). Analiza wyników wskaźnika IR wskazuje na znamienne statystycznie lepszą wydolność wśród osób deklarujących systematyczną aktywność fizyczną w stosunku do osób nieaktywnych ( $p < 0,01$ ). Wnioski: Duża grupa studentów kierunków medycznych, mimo tego, że zdaje sobie sprawę z korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej, nie podejmuje zalecanej ilości ruchu. Studenci kierunków medycznych, jako przyszli fizjoterapeuci i lekarze nie są dostatecznie przygotowani, by być wzorem i promować zachowania prozdrowotne wśród społeczeństwa.

**Słowa kluczowe:** Studenci, aktywność fizyczna, styl życia, promocja zdrowia.