



Фізична освіта і спорт

УДК 796:37.091.12

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15594529>

**Стан фізичної активності науково-педагогічних працівників
у контексті соціально-демографічних характеристик**

Індика Світлана Ярославівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки,
43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30,
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0676-9227>

Белікова Наталія Олександрівна

доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки,
43025, м. Луцьк, вул. Винниченка, 30,
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2789-7586>

Прийнято: 19.05.2025 | Опубліковано: 29.05.2025

***Анотація.** Мета дослідження є вивчення рівня фізичної активності науково-педагогічних працівників працездатного віку в умовах воєнного стану в Україні з урахуванням соціально-демографічних чинників. Методи дослідження: теоретичний, соціологічний, антропометричний, математико-статистичний. У дослідженні взяли участь 229 науково-педагогічних працівників Волинському національному університеті імені Лесі Українки, які представляли факультети природничо-математичного та соціально-гуманітарного напрямку Середній вік*



респондентів становив $47,19 \pm 9,36$ років. У результаті дослідження було встановлено, що значна частина респондентів не задоволена фізичним станом здоров'я або має сумніви щодо нього. Понад половина респондентів повідомили про наявність проблем зі здоров'ям, найбільш поширеними серед яких була загальна захворюваність. Більшість науково-педагогічних працівників не займаються спортом, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я і професійну ефективність. У багатьох респондентів виявлено надмірну масу тіла або ожиріння, що потребує уваги та втручання для покращення їхнього здоров'я. Статистично значуща різниця між чоловіками та жінками щодо ІМТ підтверджує необхідність гендерно орієнтованих підходів у підтримці здоров'я. Значна частина респондентів – 63% жінок та 69,4% чоловіків – мають високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником, однак, 37% жінок та 30,6% чоловіків мають недостатній рівень фізичної активності, що свідчить про підвищену увагу до цього контингенту з метою підвищення їх фізичної активності для досягнення додаткових переваг в цілому для здоров'я. Основна частина фізичної активності науково-педагогічних працівників припадає на побутову сферу, тоді як участь у рекреаційній, професійній та фізичній активності, пов'язаної з переміщенням (пересування пішки) є менш вираженою. Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки фізичного та психічного здоров'я науково-педагогічних працівників, враховуючи їхні соціально-демографічні та антропометричні особливості і підтверджують необхідність врахування гендерних відмінностей при плануванні програм підтримки та підвищення рівня фізичної активності, особливо у сфері рекреації та занять спортом.

Ключові слова: фізична активність, фізичне та психічне здоров'я, науково-педагогічні працівники, рекреація, спорт.



The State of Physical Activity of Academic and Teaching Staff in the Context of Socio-Demographic Characteristics

Svitlana Indyka

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate professor of
the Department of Fitness and Cyclic Sports, Lesya Ukrainka Volyn National

University, 43025, Lutsk, 30, Vynnychenko Street,

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0676-9227>

Natalia Bielikova

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory of Physical
Education and Recreation, Lesya Ukrainka Volyn National University,

43025, Lutsk, 30, Vynnychenko Street,

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2789-7586>

***Abstract.** The aim of this study is to examine the level of physical activity among academic and teaching staff of working age in Ukraine under martial law, taking into account socio-demographic factors. The research employed theoretical, sociological, anthropometric, and statistical methods. A total of 229 academic staff members from Lesya Ukrainka Volyn National University participated in the study, representing faculties in the natural sciences and social-humanities. The average age of respondents was 47.19 ± 9.36 years. The findings revealed that a significant proportion of participants were dissatisfied with their physical health or expressed uncertainty about it. More than half reported health issues, with general morbidity being the most common. Most respondents did not engage in sports, which negatively affects their health and professional performance. Many were found to be overweight or obese, indicating the need for targeted health interventions. A statistically significant difference in BMI between men and women highlights the importance of gender-*



sensitive approaches to health promotion. A high level of physical activity was observed in 63% of women and 69.4% of men, which is a positive indicator. However, 37% of women and 30.6% of men demonstrated insufficient activity levels, suggesting the need for increased attention to this group to enhance their overall health. The majority of physical activity was related to household tasks, while participation in recreational, occupational, and transport-related activities (e.g., walking) was less prominent. The results emphasize the importance of a comprehensive approach to supporting the physical and mental health of academic staff, considering their socio-demographic and anthropometric characteristics, and underline the need for gender-responsive programs to promote physical activity, particularly in the areas of recreation and sport.

Keywords: *physical activity, physical and mental health, academic staff, recreation, sport.*

Постановка проблеми. Сучасні виклики та випробування, з якими стикається Україна, особливо в умовах воєнного стану, змушують науковців шукати ресурси для підтримки фізичного та психічного здоров'я населення і покращення його якості життя [1; 2]. Ці питання набувають особливої важливості для освітян, зокрема науково-педагогічних працівників, адже їхнє здоров'я та якість життя безпосередньо впливають на професійну ефективність і внесок у формування цінностей та особистісних якостей майбутніх фахівців.

Першочерговими на сьогодні є ідентифікація та дослідження чинників, що формують здоров'я та визначають якість життя молоді, в той же час, з одного боку здоров'я та якість життя молоді – прогностичний показник майбутнього благополуччя населення, а з іншого – на нього суттєвий вплив має спосіб життя дорослих [3; 4]. Отже, усвідомлення важливості ментального та фізичного здоров'я науково-педагогічних з огляду на обставини та умови військового стану потребує комплексного підходу до пошуку нових методів їх підтримки та покращення.



Огляд літератури. Професійна діяльність науково-педагогічних працівників у сучасних умовах глобалізації супроводжується високим рівнем когнітивного навантаження та обмеженою фізичною активністю протягом робочого дня. Це зумовлено переважно тривалим перебуванням у статичному положенні, зокрема сидячи перед монітором комп'ютера. Такий характер трудової діяльності сприяє формуванню малорухливого способу життя, що підтверджується результатами досліджень, проведених у США (Gibbs et al., 2015) та Франції (Thivel et al., 2018) [5; 6].

Згідно з даними дослідження Rupp, Wallmann-Sperlich і Bucksch (2025), працівники, які щоденно проводять не менше 7 годин у сидячому положенні перед екраном комп'ютера, мають гірші показники соматичного здоров'я [7]. Це свідчить про потенційно негативний вплив тривалого сидіння на загальний рівень фізичної активності та стан здоров'я в цілому. Крім того, результати досліджень Ma et al. (2020) та Zhu et al. (2020) вказують на те, що відсутність умов для фізичної активності на робочому місці може негативно позначатися на психічному здоров'ї та загальному благополуччі працівників [8; 9].

Дослідження Hu, Chen і Cheng (2016) засвідчили, що хоча різноманітні програми фізичної активності позитивно впливають на якість життя працюючого населення, вирішальним чинником є саме частота залучення до фізичної активності [10]. Аналогічні результати отримали польські науковці (Puciato et al., 2018), які виявили позитивну кореляцію між рівнем фізичної активності та якістю життя осіб працездатного віку [11].

У дослідженні, проведеному у Великій Британії (Safi et al., 2021), було встановлено відмінності у рівнях фізичної активності викладачів університету залежно від статі та професійної належності. Зокрема, чоловіки демонстрували вищу фізичну активність порівняно з жінками, а працівники відділів маркетингу, комунікацій та академічного персоналу витрачали більше часу на фізичну



активність, пов'язану з професійною діяльністю, ніж представники адміністративних служб, бібліотек та ІТ-підрозділів [12].

Дослідження, проведене науковцями з Румунії та Сербії (Živković et al., 2024), також підтвердило наявність гендерних відмінностей у показниках фізичного та психологічного здоров'я працівників освітньої сфери, при цьому чоловіки мали вищі показники порівняно з жінками [13].

Таким чином, професійна діяльність науково-педагогічних працівників у сучасних умовах супроводжується інтенсивним когнітивним навантаженням та недостатнім рівнем фізичної активності, що справляє негативний вплив як на соматичне, так і на психічне здоров'я, знижуючи загальну якість життя. Цей взаємозв'язок підтверджується результатами численних міжнародних досліджень і підкреслює необхідність розробки цільових, зокрема гендерно-орієнтованих, програм профілактики та втручання, спрямованих на збереження та покращення здоров'я працівників освітньої сфери.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Фізична активність є одним із ключових чинників, що визначають рівень фізичного та психічного здоров'я, а також якість життя різних груп населення. В умовах воєнного стану, коли рівень стресу серед працівників освітньої сфери зростає, фізична активність може виступати як ефективний засіб профілактики емоційного вигорання та підтримки соматичної стабільності. Попри значну кількість досліджень, присвячених теоретико-методичним засадам впливу фізичної активності на якість життя, у тому числі науково-педагогічних працівників, низка питань і надалі лишається недостатньо опрацьованою. Саме тому дослідження рівня фізичної активності викладачів є не лише актуальним, а й необхідним для розробки ефективних програм збереження та зміцнення здоров'я в академічному середовищі.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження – дослідити рівень фізичної активності науково-педагогічних працівників



працездатного віку в умовах воєнного стану в Україні з урахуванням соціально-демографічних чинників.

Матеріал і методи дослідження. З метою оцінки рівня фізичної активності та вивчення впливу соціально-демографічних чинників на її показники було проведено опитування серед 229 науково-педагогічних працівників віком від 21 до 64 років (середній вік становив $47,19 \pm 9,36$ років). Серед респондентів було 154 жінки (середній вік $46,56 \pm 8,71$ роки) та 75 чоловіків (середній вік $48,49 \pm 10,52$ років). Усі респонденти працювали у Волинському національному університеті імені Лесі Українки та представляли факультети природничо-математичного та соціально-гуманітарного напрямку.

Анкета складалася з питань соціально-демографічного змісту та включала питання щодо віку, статі, освіти, соціального походження, сімейного стану, місця проживання тощо.

Для кількісної оцінки маси тіла і ступеня загального ожиріння (класифікація ожиріння за ІМТ: ВООЗ, 1997), використовували індекс маси тіла (ІМТ), значення якого вказує на прямий зв'язок з ризиком супутніх ускладнень та обчислюється за формулою $ІМТ = m/h^2$ і вимірюється в $кг/м^2$, де: m – маса тіла в кілограмах, h – зріст в метрах.

Для оцінки рівня та характеристик фізичної активності використовували міжнародний опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire Long Form) [14], який визначає рівень фізичної активності в різних сферах, таких як професійна діяльність, дозвілля, транспорт та побут. Опитувальник також містить запитання про тривалість та інтенсивність різних видів фізичної активності протягом тижня. На основі інформації про частоту, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень респондентів було поділено на три групи: з низьким, середнім та високим рівнем фізичної активності.

Анкетування проводилося за умови інформованої згоди на обробку та оприлюднення результатів, з дотриманням принципів біоетики та деонтології.



Математична обробка числових даних проводилась за допомогою методів варіаційної статистики. Аналіз відповідності виду розподілу кількісних показників закону нормального розподілу перевіряли за критерієм Колмогорова-Смирнова. Переважна більшість досліджуваних показників не відповідали закону нормального розподілу на всіх етапах дослідження. Так для показників, котрі мали розподіл відмінний від нормального, розраховували медіану (Me) та зазначали інтерквартильний розмах (IQR), а також додатково середнє значення змінної (\bar{x}) та середньоквадратичне відхилення ($SD\pm$). В процесі обробки емпіричних даних визначалися найменше (X_{min}) та найбільше (X_{max}) значення. Для оцінки значущості різниці, для показників, що мали розподіл відмінний від нормального, використовували U-критерій Манна-Уїтні, який дозволив виявити відмінності між двома незалежними вибірками за ступенем проявлення порядкової змінної. Для перевірки асоціації між двома категорійними змінними використовували тест хі-квадрат (Chi-square test – χ^2) Також використовувався аналіз таблиць взаємної спряженості (співзалежності) та критерій Крамера. Для порівняння середніх значень показників між двома групами та визначення статистично значимих відмінностей між ними використовували однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Був проведений логістичний регресійний аналіз для з'ясування взаємозв'язку між соціально-демографічними чинниками та виконанням рекомендацій ВООЗ щодо адекватної дози фізичної активності у вільний час, не пов'язаної з роботою або обов'язками (LTPA – Leisure-Time Physical Activity, яка вимірюється на основі рекомендацій ВООЗ)

При статистичній обробці приймали надійність $p=95\%$, деякі результати були отримані на більш високому рівні надійності $p=99\%$.

Для математичної обробки числових даних використовували прикладну програму IBM SPSS Statistics 30.0.0.0.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів анкетування щодо сімейного статусу показав, що найбільшу частку серед



науково-педагогічних працівників становили одружені – 69,4% (159 осіб), з яких 66,9% (103 особи) жінок та 74,7% (56 осіб) чоловіків. У статусі неодружених перебувало 14,8% (34 особи) респондентів, серед яких 13% (20 осіб) були жінки та 18,7% (14 осіб) чоловіки. Розлучених було 9,2% (21 особа), серед яких було жінок 11,7% (18 осіб), а розлучених чоловіків – 4% (3 особи). У незареєстрованому шлюбі перебувало 3,1% (7 осіб) респондентів, з яких 3,9% (6 осіб) жінок та 1,3% (1 особа) чоловіків. У статусі вдови/вдівця перебувало 3,9% (8 осіб) науково-педагогічних працівників, з яких 4,5% (7 осіб) жінок та 1,3% (1 особа) чоловіків. Статистично значущих гендерних відмінностей щодо сімейного статусу не було виявлено ($\chi^2 = 7,36$; $p > 0,05$).

Крім того, 82,1% (188 осіб) науково-педагогічних працівників на момент проведення анкетування мали від одного до трьох дітей.

Місце проживання є важливим фактором для розуміння соціально-демографічного профілю респондентів. З попередніх даних видно, що більшість респондентів мешкали в міських районах. Зокрема, 84,3% (193 особи) респондентів проживали у великому місті; 4,4% (10 осіб) – у середньому місті; 3,5% (8 осіб) – у малому місті та 7,4% (17 осіб) науково-педагогічних працівників мешкали у селі.

Також варто зазначити, що 68,1% (156 осіб) респондентів проживали у квартирах, 26,2% (60 осіб) – у власних будинках, а 5,7% (13 осіб) – у гуртожитках. Статистично значимих гендерних відмінностей щодо населеного пункту та місця проживання респондентів не було відзначено ($p > 0,05$).

Важливо розуміти, що якість життя та стан здоров'я викладачів мають прямий вплив на їхню професійну ефективність і загальний внесок у розвиток здобувачів освіти та закладу вищої освіти.

Наукові дослідження [12; 15] підкреслюють, що професійний стрес і психічні перенавантаження погіршують фізичний та психічний стан викладачів, негативно впливаючи на показники якості життя, пов'язаної зі здоров'ям. Згідно

з даними досліджень, тривалий робочий день, що перевищує 40 годин на тиждень, корелює з професійним вигоранням, проте фізична активність допомагає знизити ризик вигорання [10].

Зважаючи на таку картину, нас цікавило запитання, чи задовольняє науково-педагогічних працівників стан їхнього фізичного здоров'я (табл. 1). За результатами анкетування, відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 23,6% (54 особи) респондентів відповіли позитивно, з них 23,4% (36 осіб) жінок та 24,1% (18 осіб) чоловіків повністю задоволені своїм здоров'ям. Водночас, 38,4% (88 осіб) респондентів, з яких 37% (57 осіб) жінок та 41,3% (31 особа) чоловіків, мають певні сумніви щодо свого фізичного стану. Крім того, 23,6% (54 особи), з яких 24,7% (38 осіб) жінок та 21,3% (16 осіб) чоловіків, не задоволені своїм здоров'ям. Дуже не задоволені своїм здоров'ям лише 7% (16 осіб), причому таку відповідь дали тільки жінки (10,4%, 16 осіб). Варто зазначити, що 7,4% (17 осіб) респондентів, з яких 4,5% (7 осіб) жінок та 13,3% (10 осіб) чоловіків, не змогли визначитися з відповіддю, що може свідчити про невизначеність або недостатню обізнаність щодо свого здоров'я.

Таблиця 1

Самооцінка стану фізичного здоров'я науково-педагогічних працівників

			Стан фізичного здоров'я					Разом
			<i>задовільняє</i>	<i>дещо не задовільняє</i>	<i>не задовільняє</i>	<i>сильно не задовільняє</i>	<i>важко відповісти</i>	
Стать	ж	абс.	36	57	38	16	7	154
		%	23,4	37	24,7	10,4	4,5	100,0
ч	абс.	18	31	16	0	10	75	
		%	24,1	41,3	21,3	0	13,3	100,0
Разом	абс.	54	88	54	16	17	229	
		%	23,6	38,4	23,6	7	7,4	100,0

Результати дослідження показали, що існує статистично значима різниця у відповідях чоловіків і жінок щодо їхнього фізичного здоров'я ($\chi^2 = 4,821$; $p > 0,05$). Це свідчить про те, що чоловіки та жінки по-різному оцінюють свій фізичний



стан, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як рівень фізичної активності, стресові навантаження та інші соціально-демографічні характеристики.

Серед науково-педагогічних працівників на питання «Чи маєте проблеми зі станом вашого здоров'я?» відповіді розділилися порівну між чоловіками та жінками. Зокрема, 46,3% (106 осіб) зазначили, що не мають проблем зі здоров'ям, тоді як 53,7% (123 особи) респондентів повідомили про наявність проблем зі здоров'ям. Найбільш поширеними проблемами були загальна захворюваність (27,9%, або 64 особи), інвалідність та травми (9,2%, або 21 особа), а також інші проблеми, не зазначені в анкеті (10,5%, або 24 особи).

За результатами анкетування, більшість науково-педагогічних працівників виявили низьку активність у заняттях спортом. Зокрема, 68,6% (157 осіб) не займалися спортом, серед яких 69,5% (107 осіб) жінок і 66,7% (50 осіб) чоловіків. Лише одна третя респондентів (31,4% або 72 особи) зазначили, що займаються спортом, з яких 33,3% (25 осіб) – чоловіки та 30,5% (47 осіб) – жінки. Аналіз показав, відповіді між чоловіками та жінками розділились практично порівну, і статистично значимої різниці не було виявлено ($p > 0,05$).

Антропометричні показники є ключовими для оцінки фізичного стану та здоров'я працівників освітньої сфери. Згідно з результатами дослідження, середній ІМТ респондентів становив $26,41 \pm 4,73$ кг/м², що відповідає надмірній масі тіла. Згідно ІМТ у досліджуваній вибірці науково-педагогічних працівників, 1 жінка мала дефіцит маси тіла, серед чоловіків з такими показниками не було виявлено. Вага у межах норми була у половини жінок (49,4% або 76 осіб) та у 28% (21 особа) чоловіків. Надмірну масу тіла мали 34,4% (53 особи) жінок та 34,7% (26 осіб) чоловіків. Варто зазначити, що серед респондентів було 15,6% (24 особи) жінок з ожирінням та майже вдвічі більше (37,3% або 28 осіб) чоловіків. Отже, серед чоловіків було менше осіб з нормальною масою тіла та

більше з ожирінням, що підтверджується статистично значущими результатами ($p < 0,05$).

Фізична активність є важливим індикатором та ключовим елементом для підтримки фізичного та психічного здоров'я науково-педагогічних працівників, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхню професійну ефективність та якість життя [12].

За результатами анкетування науково-педагогічних працівників, проведеного з допомогою міжнародного опитувальника IPAQ, 63% (97 осіб) жінок та 69,4% (52 особи) чоловіків мали високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником. Однак, майже чверть респондентів, а саме: 28,6% (44 особи) жінок та 25,3% (19 осіб) чоловіків мали середній рівень фізичної активності. Також у досліджуваній вибірці 8,4% (13 осіб) жінок та 5,3% (4 особи) чоловіків мали низький рівень фізичної активності (рис. 1). Загалом, результати показують схожі тенденції у фізичній активності серед обох статей ($\chi^2 = 1,16$; $p > 0,05$).

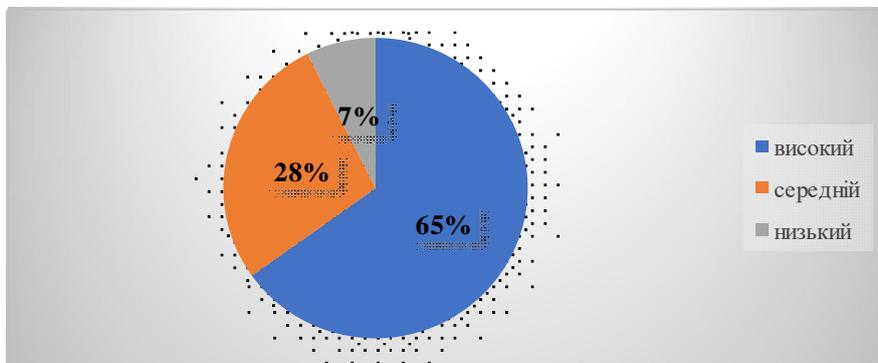


Рис 2. Рівні фізичної активності науково-педагогічних працівників, ($n=229$)

Загальний рівень витрат метаболічних еквівалентів при виконанні всіх видів фізичної активності (професійна діяльність, дозвілля, переміщення та побут) у науково-педагогічних працівників становив медіану (Me) 4209 MET-хв/тиждень. Розподіл даних мав значну варіативність, що підтверджується інтерквартильним розмахом (IQR: 2097–7337 MET-хв/тиждень). Варто зазначити, що у чоловіків цей



показник був вищим порівняно з жінками і становив медіану (Me) 5580 MET-хв/тиждень (IQR: 2303–8400 MET-хв/тиждень), тоді як у жінок він складав (Me) 3903,25 MET-хв/тиждень (IQR: 1859,63–6731,25 MET-хв/тиждень). Ця різниця була статистично значущою ($U = 4584,00$; $p < 0,05$).

Щодо витрат метаболічних еквівалентів при різних видах активності, показники були наступними. Рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних із побутовими умовами, становив медіану (Me) 1635 MET-хв/тиждень (IQR: 715 – 2928,75 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ($U=5605,50$; $p>0,05$).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних з трудовою діяльністю поза домом, становив медіану (Me) 664 MET-хв/тиждень (IQR: 156,85 – 1345,50 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ($U = 5324$; $p > 0,05$).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних з переміщенням (пересування пішки) становив медіану (Me) 152,80 MET-хв/тиждень (IQR: 62 – 579 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ($U = 5324$; $p > 0,05$).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів при фізичній активності з метою рекреації та занять спортом становив медіану (Me) 780 MET-хв/тиждень (IQR: 196,63–2565 MET-хв/тиждень). У чоловіків цей показник був вищим порівняно з жінками і становив медіану (Me) 1848 MET-хв/тиждень (IQR: 198–3942 MET-хв/тиждень), тоді як у жінок він складав (Me) 660 MET-хв/тиждень (IQR: 198–1867,13 MET-хв/тиждень). Ця різниця була статистично значущою ($U = 4200,00$; $p < 0,05$).

За даними Ю. Павлової (2012), визначальний вплив на якість життя має не рівень фізичної активності на роботі або вдома, а спосіб проведення вільного часу, зокрема заняття фізичними вправами та спортом, які сприяють покращенню



фізичного і психоемоційного стану. Про такий вид активності анонсували 81,2% науково-педагогічних працівників.

У Міжнародному опитувальнику фізичної активності (IPAQ) виділяють три рівні фізичної активності/ Низький рівень – характеризується відсутністю достатньої активності для досягнення середнього або високого рівня. Часто включає лише ходьбу або дуже обмежену активність. Середній рівень – відповідає помірній фізичній активності, яка виконується не менше ніж 5 днів на тиждень по 30 хвилин або еквівалентна комбінація активностей, що дає 600 MET-хв/тиждень. Високий рівень – включає високоінтенсивні фізичні навантаження не менше ніж 3 дні на тиждень або комбінацію активностей, що дає понад 1500–3000 MET-хв/тиждень.

Для працездатного населення найбільш оптимальним вважається поєднання середнього та високого рівнів фізичної активності, залежно від індивідуальних можливостей, стану здоров'я та способу життя.

Рівень витрат метаболічних еквівалентів під час ходьби у вільний час складав медіану (Me) 445 MET-хв/тиждень (IQR: 93,84 – 1105,50 MET-хв/тиждень). Серед жінок даний показник становив 396 MET-хв/тиждень (IQR: 61,88 – 792,00 MET-хв/тиждень), тоді як серед чоловіків цей показник був вищим і становив 693 MET-хв/тиждень (IQR: 99,00 – 1782,50 MET-хв/тиждень). Дана різниця була статистично достовірною ($U=4491,00$; $p<0,05$).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів під час виконання фізичних навантажень високої інтенсивності у вільний час становив медіану (Me) 705,15 MET-хв/тиждень (IQR: 480–960 MET-хв/тиждень). У більшості жінок рівень фізичних навантажень високої інтенсивності був низьким або відсутнім, тоді як у чоловіків спостерігається значно ширший діапазон значень, що свідчить про більшу варіативність та залученість до інтенсивних навантажень. Виявлена гендерна різниця була статистично значущою ($U = 4520,50$; $p < 0,05$).

Щодо фізичних навантажень помірної інтенсивності у вільний час, медіанне значення становило 193,36 MET-хв/тиждень (IQR: 86–216,67 MET-хв/тиждень).



Спостерігався аналогічний гендерний розподіл для помірної фізичної активності. Хоча медіанні значення для обох статей також дорівнювали нулю, у чоловіків спостерігається ширший інтерквартильний розмах, що вказує на більшу різноманітність рівнів активності серед цієї групи. Отримані дані підтверджують статистично достовірні відмінності між статями щодо рівня фізичної активності помірної інтенсивності у вільний час ($U = 4616,50$; $p < 0,05$).

За даними багатofакторної логістичної регресії, більшість соціально-демографічних факторів не мали статистично значущого впливу на виконання рекомендацій ВООЗ [16] щодо фізичної активності у вільний час серед науково-педагогічних працівників. Лише деякі категорії, такі як вік, стаж трудової діяльності науково-педагогічного працівника, сімейний статус і науковий ступінь, є статистично значущими предикторами виконання рекомендацій ВООЗ щодо адекватної дози фізичної активності у вільний час ($p < 0,05$).

За результатами аналізу частоти та тривалості фізичної активності, пов'язаної з переміщенням, яка здійснювалася виключно з метою рекреації, занять спортом та у вільний час, було отримано наступні результати: 78,2% (179 осіб) зазначили, що ходили пішки принаймні 10 хвилин без перерви у вільний час 3 дні на тиждень ($Me = 3,27$ днів; $\bar{x} = 3,74 \pm 2,24$ днів), витрачаючи на цей вид фізичної активності загалом годину ($Me = 62,60$; $\bar{x} = 78,78 \pm 55,08$ хв) впродовж дня. Слід зауважити, що чоловіки частіше впродовж тижня ходили пішки у вільний час порівняно із жінками ($U = 2874$; $p < 0,05$), але без значних гендерних відмінностей у тривалості ходьби ($U = 3185$; $p > 0,05$).

Про значні фізичні навантаження у вільний час повідомили 39,3% (90 осіб) науково-педагогічних працівників, зазначивши, що на ці активності в середньому витрачається у межах години ($Me = 63,70$ хв; $\bar{x} = 2,83 \pm 40,28$ хв) 3 рази на тиждень ($Me = 2,83$ дні; $\bar{x} = 3,19 \pm 80$ дні). Значних відмінностей між чоловіками та жінками у частоті ($U = 867,50$; $p > 0,05$) та тривалості ($U = 843,00$; $p > 0,05$) таких фізичних навантажень протягом тижня не виявлено.



Щодо помірних фізичних навантажень, пов'язаних зі спортом та рекреацією, 28,8% (66 осіб) повідомили про такий рівень активності у вільний час, витрачаючи на це у межах години часу ($M_e=62,07$ хв; $\sigma=73$, $\bar{x} \pm 45,94$ хв) до трьох днів на тиждень ($M_e=2,47$ дні; $\sigma=2,84 \pm 1,82$ дні). χ^2 ндерних відмінностей у частоті ($U=960,50$; $p>0,05$) та тривалості ($U=887$; $p>0,05$) цієї активності не виявлено.

Висновки. Отже, на основі проведеного дослідження соціально-демографічних показників та фізичного стану науково-педагогічних працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки, було виявлено наступне:

1. Більшість респондентів були одруженими, що свідчить про стабільність у їхньому особистому житті і проживала у містах, що пов'язано з місцем роботи та доступом до професійної інфраструктури.

2. Значна частина респондентів не задоволена фізичним станом здоров'я або має сумніви щодо нього, що вказує на необхідність покращення та підтримки. Статистично значуща різниця у відповідях чоловіків і жінок може свідчити про різні підходи до оцінки свого здоров'я. Також більше половини респондентів повідомили про наявність проблем зі здоров'ям, найбільш поширеними серед яких була загальна захворюваність.

3. Більшість науково-педагогічних працівників не займаються спортом, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я і професійну ефективність.

4. Значна частина респондентів має надмірну масу тіла або ожиріння, що потребує уваги та втручання для покращення їхнього здоров'я. Статистично значуща різниця між чоловіками та жінками щодо ІМТ підтверджує необхідність гендерно орієнтованих підходів у підтримці здоров'я.

5. Значна частина респондентів – 63% жінок та 69,4% чоловіків – мають високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником; однак, 37% жінок та 30,6% чоловіків мають недостатній рівень фізичної активності, що свідчить про підвищену увагу до цього контингенту з метою підвищення їх фізичної активності



для досягнення додаткових переваг в цілому для здоров'я. Такі результати підтверджують дослідження ряду науковців [8; 9; 12; 13].

б. Основна частина фізичної активності науково-педагогічних працівників припадає на побутову сферу, тоді як участь у рекреаційній, професійній та фізичній активності, пов'язаної з переміщенням (пересування пішки) є менш вираженою.

Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки фізичного та психічного здоров'я науково-педагогічних працівників, враховуючи їхні соціально-демографічні та антропометричні особливості і підтверджують необхідність врахування гендерних відмінностей при плануванні програм підтримки та підвищення рівня фізичної активності, особливо у сфері рекреації та занять спортом.

Список використаних джерел

1. Індика С., Белікова Н. Дослідження показників якості життя, пов'язаної зі здоров'ям в розрізі трудової діяльності та безробіття (міжнародний досвід). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. (3(63)). 12–18. <https://doi.org/10.29038/10.29038/2220-7481-2023-03-12-18>
2. Індика С.Я., Белікова Н.О. Ключові стратегії покращення фізичної активності населення у глобальному вимірі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Випуск 3К (176) 24. 227–232. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).50)
3. Мицкан Т. С., Мегем О. М., Коровинський І. О. Дослідження ефективності програм фізичної активності в зниженні стресу та покращенні ментального здоров'я. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. (16). <https://doi.org/10.5281/zenodo.14980489>



4. Павлова Ю. [Якість життя та фізична активність як показники здоров'язбережної компетенції педагогів](#). *Педагогіка, психологія та та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. (3). 85–90.
5. Gibbs Bethany Barone, Hergenroeder Andrea L., Katzmarzyk Peter T, Lee I-Min, Jakicic John M. Definition, Measurement, and Health Risks Associated with Sedentary Behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2015. 47(6). 1295–1300. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000517>
6. Thivel D., Tremblay A., Genin P.M., Panahi S., Rivière D., Duclos M (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Front. Public Health*. 2018. 6. 288. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
7. Rupp, R., Wallmann-Sperlich, B. & Bucksch, J. Strategies and barriers to implementing physically active teaching in universities from the perspective of lecturers: a qualitative study. 2025. *BMC Public Health*. 25. 855. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22075-x>
8. Ma J., Ma D., Wang Q., & Kim H. The Correlation between Sedentary Behavior by Time Period and Physical Activity and Health Indicators among Japanese Workers. *Exercise Medicine*. 2020. 3. 7. <https://doi.org/10.26644/em.2019.007>
9. Zhu X., Yoshikawa A., Qiu L., Lu Z., Lee C., Ory M. Healthy Workplaces, Active Employees: A Systematic Literature Review on Impacts of Workplace Environments on Employees' Physical Activity and Sedentary Behavior. *Building and Environment*. 2020. 168. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2019.106455>
10. Hu, N.-C., Chen, J.-D., & Cheng, T.-J. The Associations Between Long Working Hours, Physical Inactivity, and Burnout. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2016. 58(5). 514–518. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000715>
11. Puciato D, Rozpara M, Borysiuk Z. Physical Activity as a Determinant of Quality of Life in Working-Age People in Wrocław, Poland. *Int J Environ Res Public Health*. 2018. 29.15(4):623. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040623>



12. Safi A., Cole M., Kelly A., Walker N. An Evaluation of Physical Activity Levels amongst University Employees. *Advances in Physical Education*. 2021. 11. 158–171. <https://doi.org/10.4236/ape.2021.112012>
13. Živković D., Milanović L., Došić A., Vulpe A.-M., Purenović-Ivanović T., Zelenović M., Tohănean D. I., Pantelić S., Sufaru C., Alexe, C. I. Physical Activity and Quality of Life among High School Teachers: A Closer Look. *Social Sciences*. 2024. 13(3). 172. <https://doi.org/10.3390/socsci13030172>
14. International Physical Activity Questionnaire. *International Physical Activity Questionnaire – Long Form*. Rehabilitation Measures Database. Retrieved from. 2015. <https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/international-physical-activity-questionnaire-long-form>
15. Liu C., Wang S., Shen X. et al. The association between organizational behavior factors and health-related quality of life among college teachers: a cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes*. 2015. 13 (85). <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0287-4>
16. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>