



EduAkademia.pl

prace naukowe na zlecenie

Praca-licencjacka-chomikuj-13

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015
DOBROSTAN I SPOŁECZEŃSTWO
ROZDZIAŁ V

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego
Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland

EWA DYBIŃSKA

Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia

wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

Physical activity as a healthy lifestyle component,
a selected inhabitants group from Małopolska region

Słowa kluczowe: czas wolny, zdrowy styl życia, aktywność ruchowa, osoby dorosłe

Key words: leisure, healthy lifestyle, physical activity, adults

WSTĘP

Czas wolny stanowiąc jeden z elementów kształtujących stopę życiową, jest odwrotnością czasu, który jest przeznaczony na zajęcia jakie dają korzyści zarobkowe. Pozycja społeczna każdego obywatela jest zależna od wymiaru posiadania czasu wolnego. Szybkie tempo życia, nadmierny stres w pracy, w domu czy w szkole ukazują na konieczność uporządkowania planu codziennych spraw i racjonalne wykorzystanie czasu wolnego na utrzymanie sprawności psychofizycznej oraz regenerację sił.

Czas wolny związany jest także z rekreacją ruchową i posiada nie tylko wartości rozrywkowo-zabawowe, ale także wychowawcze. Natomiast, żeby spędzanie czasu wolnego w sposób czynny spełniło swoje funkcje wychowawcze, powinno odpowiadać określonym wymaganiom. Zatem przez aktywną formę wypoczynku można doskonaląc szereg cech osobowości takich jak: systematyczność, wytrwałość, koleżeństwo, odwagę, punktualność. Wychowanie fizyczne to jeden z elementów wychowania stanowiących doskonalenie sprawności fizycznej. W tym ujęciu aktywność ruchowa powinna stwarzać korzystne warunki dla oddziaływań wychowawczych. Wychowanie obejmuje całość warunków, jest rzeczą bezsporną, iż rekreacja fizyczna kształtuje osobowość człowieka [1].

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

Wygosparowanie większej ilości czasu na rekreację, wypoczynek, zajęcia które sprawiają przyjemność czy poznanie czegoś nowego, a w dalszej kolejności na otrzymanie efektów w postaci satysfakcji z zdobycia odznaki sprawnościowej, powinno służyć pełniejszemu rozwojowi osobowości oraz dobremu samopoczuciu fizycznemu i psychicznemu [2].

Zapotrzebowanie na aktywność rekreacyjną wzrasta w miarę zwiększenia się czasu wolnego a w drugiej kolejności - podniesienie się stopy życiowej społeczeństwa. Zjawisko wyżej opisane występuje również na obszarach wiejskich, gdzie mechanizacja pracy i wynikająca z niej zmiana struktury zatrudnienia, stworzyły optymalne warunki dla popularyzacji nowoczesnych form wypoczynku. W rozpowszechnieniu atrakcyjnych zajęć rekreacyjnych dla każdego, niezależnie od wieku, stanu zdrowia, a nawet zawodu - należy brać pod uwagę rozkład i całkowitą ilość czasu wolnego w stosunku do czasu przeznaczonego na pracę [2].

Problem czasu wolnego, rekreacji, turystyki stał się w ostatnim czasie tematem opracowań prognostycznych. Istnieje wiele różnorodnych definicji czasu wolnego, Wincenty Okoń [3] definiuje czas wolny jako: „czas do dyspozycji po wykonaniu przez człowieka zadań obowiązkowych: pracy zawodowej, obowiązków szkolnych oraz domowych. Czas wolny racjonalnie przeznacza się na:

odpoczynek,

rozrywkę,

działalność społeczną o charakterze bezinteresownym i dobrowolnym,

rozwój zainteresowań i uzdolnień, przez zdobywanie wiedzy i amatorska działalność artystyczną, techniczną, naukową czy sportową” [3].

D. K. Hawes [4] zwraca uwagę na to, że czas wolny może być istotnym źródłem satysfakcji życiowej człowieka, ponieważ wypełniające go czynności umożliwiają:

przywrócenie więzi między człowiekiem a naturą (rekreacją),

zaspokajanie potrzeby sukcesu i rozrywka w sferze pozazawodowej (sport, życie towarzyskie),

odnalezienie własnej autonomii i wartości (hobby),

przemyslenie własnego stosunku do poszczególnych wartości,

odczucie wspólnoty z ludźmi poprzez spotykanie innych ludzi, ich obserwację, wspólnie doznawanie i odtwarzanie przeżyć (życie towarzyskie) [4].

Podczas wakacji, w okresie świąt czas wolny powinien być przeznaczony na re-kreację, aktywność ruchową, wypoczynek poza domem, a także na uczestnictwo w zabawach ruchowych podczas biwaków, wycieczek, wczasów lub obozów poza miejscem zamieszkania. Coraz częściej formy aktywnego wypoczynku określanymi jako „ucieczka do natury [2], są zastępowane formami wypoczynku biernego składającego się z biesiad połączonych z oglądaniem telewizji, spędzania czasu przed komputerem

i zainteresowaniem innymi dobrami konsumpcyjnymi. Skłonność do zwiększenia zajęć rekreacyjnych w czasie wypoczynku poza domem, znajduje także odbicie w struk-

72

Ewa Dybińska

Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia

wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

turze wydatków oraz kosztów rodziny i całego społeczeństwa. Wydatki na zorganizowane lub indywidualne formy turystyki i rekreacji są już stałą pozycją budżetu młodych ludzi oraz całego społeczeństwa.

Czas, który pozostaje po wypełnieniu wszystkich obowiązkowych zawodowych, rodzinnych i społecznych zazwyczaj przeznaczony jest na różnego rodzaju zajęcia re-kreacyjne takie jak: wypoczynek czynny lub bierny, rozwijanie zainteresowań oraz rozrywkę. Takie rozgraniczenie jest uzasadnione w przypadku form rekreacyjnych uprawianych w czasie wolnym, które rozpatrywane są najczęściej w kategoriach dnia, tygodnia, miesiąca, sezonu (głównie rocznego).

Statystyczny Polak poświęca czas wolny do 5 godzin tygodniowo na rozrywkę poza domem i wydaje na ten cel około 50 zł. Badania wykazują, że zmiany społeczno-kulturowe oraz regularne wzbogacanie się Polaków przełoży się w najbliższych latach na wypoczynek poza domem, ponieważ bardzo szybko i prężnie rozwija się rynek usług związanych z rozrywką, rekreacją [5].

Aktywność fizyczna, rekreacyjna jest funkcją wolnoczasową i jest to w dużej mierze sposób na spędzanie czasu wolnego. Jednak badania pokazują, że nie wszyscy lubią aktywnie na łonie natury i dla zdrowia spędzać ten czas. Z badań wynika, że dokonywanie zakupów sprawia ludziom przyjemność. Respondenci spędzają czas wolny od pracy, szkoły czy zajęć domowych w inny sposób niż chcieliby to robić, większość z nich chciałaby wyjeżdżać za miasto, dbać o siebie, wypoczywać, gdy tymczasem oglądają najczęściej telewizję, spotykają się z bliskimi, czytają książki, pracują na działce. Zapytani przez instytut badawczy RI Pentor [6,7] o spędzanie czasu wolnego najczęściej wskazywali oglądanie telewizji (29% wskazań), spotykanie się z bliskimi (krotnymi lub przyjaciółmi) – 21%, czytanie książek lub gazet (20%), pracę w ogrodzie lub na działce (19%). Na biernym wypoczynku, czy wysypianiu się spędza wolny czas 14% badanych, na wycieczkach za miasto 9%, na dbaniu o siebie (kosmetyka, fryzjer, solarium, kąpiel) – 4%. Natomiast badani chcieliby w wolnym czasie wyjeżdżać za miasto (27%), „leniuchować” (18%), spotykać się z krotnymi i przyjaciółmi (16%), dbać o siebie 13% lub czytać 12%. Jednak wyniki wielu prowadzonych w ostatnich latach badań, pokazują że zaledwie 10%-20% dorosłych Polaków regularnie uprawia sport [8].

Badania przeprowadzone w latach 1996-99 wskazują, że w Polsce większość ludzi prowadzi siedzący tryb życia i bardzo niewielki procent przyznaje się do regularnej aktywności fizycznej [9]. Biorąc pod uwagę intensywne kampanie na temat konieczności aktywnego wypoczynku oraz pewne mody na aktywne wypoczywanie, które przywędrowały do nas z zachodu, można by się spodziewać, że od tego czasu coś się już jednak zmieniło.

Nadal niestety brak całościowych badań, które pozwoliłyby porównać wyniki z badaniami z lat 90. Istnieją tylko cząstkowe badania różnych grup wiekowych, które są wykonane według różnych metodyk i często nie dają się ze sobą porównywać. W badaniach przeprowadzonych na grupie ponad 200 dziesięciolatków stwierdzono, że codziennie ćwiczy tylko 9% chłopców oraz 13% dziewczynek. Na dodatek bardzo znaczny odsetek dzieci (27% chłopców oraz 40% dziewczynek) nie ćwiczy w ogóle

73

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

lub też ćwiczy tylko raz w tygodniu [10]. Te same dzieci znacznie więcej czasu spędzały przed telewizorem lub komputerem niż na aktywności fizycznej. Jednocześnie świadomość, że aby żyć zdrowo należy być aktywnym fizycznie istnieje, aż 97% dzieci zdaje sobie z tego sprawę [10].

Podobne badania przeprowadzono na dzieciach kończących szkołę podstawową, czyli w wieku 12-13 lat. 80%

tych dzieci aktywnie uczestniczyło w zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Jeśli jednak chodzi o spędzanie czasu wolnego na aktywności fizycznej, to przyznaje się do niego tylko 38% dzieci [11].

Inne badania były przeprowadzone na młodzieży gimnazjalnej w wieku 13-16 lat. W tym przypadku aktywność fizyczna wyglądała trochę lepiej niż przypadku 10-latków. Minimum 4 razy w tygodniu ćwiczy 54,6% chłopców oraz 31,7% dziewcząt. Także mniejszy odsetek dzieci nie ćwiczy w ogóle – odpowiednio 19,7% chłopców oraz 34,9% dziewcząt. Także w tej grupie wiekowej świadomość konieczności aktywności fizycznej jest stosunkowo wysoka, o jej wpływie wie 94% dzieci [12].

Podobne badania przeprowadzono na około setce uczniów z Olsztyna w wieku od 12 do 15 lat. W tym przypadku 40,4% młodzieży deklaruwała aktywny tryb życia, natomiast 25% = bierny tryb życia [13]. W badaniach przeprowadzonych w Krakowie wykazano, że 31,9% młodzieży aktywnie ćwiczy 4 razy w tygodniu. Jednocześnie 33% młodzieży w ogóle nie uprawia sportu [14].

Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych mniej chętnie uczestniczą w lekcjach WF. Aż 11,8% uczniów nie uczestniczy w zajęciach. Wśród ponad 3000 respondentów tylko 27% przyznaje się do uprawiania poza lekcjami sportu [15]

Badano także aktywność fizyczną studentów akademii wychowania fizycznego i sportu. 96% respondentów przyznaje, że aktywność fizyczna może pozytywnie wpływać na stan zdrowia człowieka. 41% ankietowanych deklaruje uprawianie sportu w czasie wolnym, a tylko 22% oglądanie telewizji. Ogólnie aktywnie swój wolny czas spędza ponad 94% respondentów [16]. W tych samych badaniach zapytano studentów o motywy podejmowania aktywności fizycznej. Najwięcej respondentów odpowiedziało, że przyczyną jest czerpanie przyjemności [16]. Należy jednak wziąć pod uwagę, że studenci Akademii Wychowania Fizycznego są specyficzną grupą. Dla porównania badania przeprowadzone na grupie studentów medycyny przyniosły gorsze wyniki – 31,7% badanych uznaje, że ich aktywność jest mała, 50% - umiarkowana, a zaledwie 18,3% - duża [17].

Bardzo niepokojące są jednak wyniki badań na lekarzach, wśród których tylko 8% kobiet i 3,5% mężczyzn ćwiczy codziennie, a aż 29,1% kobiet oraz 29,3% mężczyzn ćwiczy rzadziej niż 1 raz w tygodniu. Trzeba wziąć pod uwagę, że lekarze są jedną z najbardziej świadomych zagrożeń grup społecznych [18].

Aktywność fizyczną przejawia jednak aż 99,75% dorosłych badanych wśród mieszkańców wsi. Badania mieszkańców Boguszyca pokazują, że blisko 40% osób regularnie ćwiczy po 20-60 minut 1-2 razy w tygodniu, a 18% przez 45-60 minut codziennie [19]. W ich przypadku jednak aktywność fizyczna była związana z pracą, więc sytuacja pewnie wygląda inaczej w przypadku mieszkańców miast, których codzienna praca jest pracą siedzącą, najczęściej wykonywaną przy biurku.

74

Ewa Dybińska
Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia

wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

Tak jak można się spodziewać badania wybranej grupy mieszkańców Łodzi wykazały, że aż 30% badanych prowadzi siedzący tryb życia i nie zgłaszało żadnej aktywności fizycznej [20].

Badani w wieku starszym (60-69 lat) opisywali swoją aktywność fizyczną jako średnią. Większość kobiet przynajmniej 2-3 razy w tygodniu poświęcała 1 godzinę na aktywność fizyczną. Jednocześnie aż 28,5% mężczyzn nie podejmowało żadnej aktywności fizycznej [21]. Co więcej często okazuje się, że lekarze nie przepisują swoim pacjentom aktywności ruchowej, a przynajmniej nie przykładają do tego większej wagi [21].

Wszystkie z wymienionych badań prowadzone były metodą ankiet, ale w każdej były podawane inne pytania, a co za tym idzie nie można ich porównywać. W każdej ankiecie przyjmowano inne przedziały, według których ankietowani mieli oceniać swoją aktywność fizyczną. Należy też wziąć pod uwagę, że ankietowani mogą także nie zawsze mówić prawdę, często ludzie oceniają swoją aktywność wyżej niż powinni, inni z kolei mogą ją zaniżać, ponieważ chcą dbać o jakość badań.

Najgorsze wydaje się, że szczególnie małe dzieci nie uprawiają żadnych sportów. A właśnie dla nich sport i aktywność fizyczna jest najważniejsza, ponieważ konieczna jest do rozwoju ich kośćca oraz układu mięśniowego.

Wydaje się, że trochę lepiej jest z młodzieżą szkolną, ponieważ w tej grupie jest dość silna aktywność fizyczna, ale potem dorośli także już ćwiczą znacznie mniej. Szczególnie niepokojące jest, że nawet lekarze, grupa zawodowa, która powinna być szczególnie świadoma konieczności uprawiania sportu, nie podejmuje aktywności fizycznej.

Pańczyk [22] uważa, że zmniejszenie aktywności fizycznej człowieka jest po prostu związane z powstaniem tzw. ponowoczesnej kultury konsumpcyjnej. Innymi znanymi tej kultury są niekontrolowany rozrost techniki i informacji medialnej, a także izolacja człowieka od natury.

Autor ten wskazuje na bardzo niekorzystną sytuację dotyczącą aktywności dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach. Wskazuje, że najgorsze jest to, że:

aktywność fizyczna w przedszkolu jest efektem dobrej woli nauczycieli
objętość i intensywność zajęć wychowania fizycznego są minimalne.
sprawność i wydolność dzieci obniża się z każdym rokiem
zajęcia odbywają się tylko w zamkniętych pomieszczeniach.
bardzo łatwo jest uzyskać zwolnienie z zajęć WF.

Aktywność ruchowa oprócz tego, że pełni funkcję wolnoczasową, jest także czynnikiem zdrowotnym, mającym na celu pomnażanie zdrowia. Dzięki aktywności fizycznej człowiek czuje się lepiej, zapobiega wielu schorzeniom. Wartość zdrowotna czasu wolnego i rekreacji jest już dobrze znana. Ruch jest fizjologiczną i naturalną potrzebą jednostki towarzyszącą przez całe jej życie, przejawiającą się przez różnego rodzaju formy aktywności. Korzystanie on oddziałuje na układ krążenia, oddechowy, pokarmowy, kostno-stawowy, a także powoduje przyrost masy mięśniowej.

Badania z zakresu fizjologii pracy i sportu wyjaśniły mechanizm adaptacji organizmu do wysiłku mięśniowego oraz jego znaczenie dla zdrowia i profilaktyki wielu

Dobrostan i społeczeństwo

schorzeń i chorób. Wiele obserwacji potwierdza korzystny wpływ właściwie dozowanej aktywności rekreacyjnej na rozwój dzieci i młodzieży jak i również na utrzymanie wysokiej wydolności fizycznej w wieku dojrzałym. Zajęcia rekreacyjne podejmowane są głównie przez osoby zdrowe. Niepełnosprawność narządu ruchu, słuchu czy niedowładność wzroku, zaburzenia psychiczne, ograniczają możliwość uczestnictwa w wielu zajęciach rekreacyjnych [2].

Ruch skutecznie wspomaga rozwój fizyczny człowieka, a na zasadzie pełnej harmonii także jego rozwój społeczny oraz psychiczny. Aktywność fizyczna polepsza wszystkie funkcje organizmu, przede wszystkim uodparnia na zmiany wywodzące się ze środowiska zewnętrznego związanej z rozwojem cywilizacji technicznej. Aktywność ruchowa jest całkowicie naturalnym bodźcem i spełnia funkcję rozwojową, przystosowawczą, relaksującą a co za tym idzie, koryguje wady budowy i funkcjonowania ciała.

Podstawowe korzyści wynikające z podejmowania regularnie aktywności ruchowej:

- zmniejszenie ryzyka chorób serca,
- zmniejszenie ryzyka zachorowań na cukrzycę,
- zmniejszenie ryzyka otyłości,
- obniżenie cholesterolu,
- wzmocnienie mięśni i kości,
- zapobieganie powstawaniu nadciśnienia tętniczego,
- zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka,
- lepsze samopoczucie i zdrowie umysłowe,
- zwalczanie stresu i lepsze radzenie sobie z nim,
- „dodatkowe” lata życia i lepsza jakość życia [23].

Aktywność fizyczna jest głównym i podstawowym czynnikiem, który odpowiada za zwiększenie częstości występowania otyłości. Zapobieganiu otyłości jest możliwe dzięki podejmowaniu aktywności rekreacyjnej. Chroni ona przez wzrostem wagi ciała typowym dla wieku średniego. Niewątpliwie także osoby uprawiające umiarkowaną aktywność ruchową, mają o połowę mniejsze ryzyko występowania chorób serca oraz cukrzycy, niż osoby prowadzące siedzący tryb życia. Ruch również zmniejsza ryzyko pojawiania się i rozwijania raka jelita grubego, płuc oraz piersi. Aktywność ruchowa korzystnie wpływa na poprawę samopoczucia psychicznego, ułatwia radzenie sobie ze stresem i poprawia niektóre sprawności umysłowe: szybkość planowania, podejmowania decyzji i pamięć krótkookresowa. Zmniejsza także poczucie niepokoju, lęku i poprawia jakość snu. Badania wykazują z prób klinicznych, iż aktywność fizyczna może być stosowana w leczeniu depresji [8].

Doceniając istotę rekreacji ruchowej w zapobieganiu i zwalczaniu wymienionym wyżej schorzeniom, bez trudu można wykazać korzyści jakie wynikają ze zmniejszenia kosztów leczenia tych chorób, zmniejszenia absencji w pracy oraz ze wzrostu wydajności pracy, jako efektu dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Wykorzystanie specjalnych programów zajęć rekreacyjnych, przynosi również duże korzyści w profilaktyce i rehabilitacji choroby wieńcowej. Stwierdzono, że ludzie którzy podejmują aktywność fizyczną mają 2-3 razy większe szanse przeżycia

76

Ewa Dybińska

Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia

wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

choroby w przypadku zmian zakrzepowych w naczyniach krwionośnych niż osoby o niskiej wydolności, wynikającej z prowadzenia biernego trybu życia. Znane są przykłady systematycznie trenujących osób w wieku pięćdziesięciu i sześćdziesięciu lat, którzy zdrowiem i sprawnością ruchową przewyższają o kilkanaście, a czasem nawet o parę dziesiątków lat młodszych osób, prowadzących siedzący tryb życia, niezgodny z wymogami higienicznymi i fizjologicznymi [2].

Z lekarskiego punktu widzenia aktywność ruchową należy traktować jako najbardziej pożądaną formę rekreacji i sposobu spędzania czasu wolnego ze względu na jej podstawowe znaczenie dla zdrowia i profilaktyki wspomnianych chorób cywilizacyjnych. Rozładowanie kompleksów oraz nadmiaru energii, kształtowanie cech charakteru, światopoglądu i co bardzo ważne w procesie rozwojowym człowieka, nawiązywanie trwałych przyjaźni. Wszystkie wyżej wymienione korzyści są pozytywnym aspektem społecznym zajęć rekreacyjnych, docenianym także przez psychologów, pedagogów oraz socjologów [2].

W zawiązku z powyższym zagadnienie dotyczące oceny poziomu aktywności ruchowej, w aspekcie zdrowego stylu życia, wybranej grupy osób dorosłych, zarówno kobiet jak i mężczyzn, stało się inspiracją do podjęcia szczegółowych badań w tym temacie.

Celem niniejszej pracy jest próba oceny zainteresowań aktywnością, jako jednego ze składników zdrowego stylu życia, wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego, w odniesieniu do płci oraz uwarunkowań społeczno-środowiskowych.

Pytania badawcze sformułowano następująco:

1. Czy badana grupa dorosłych mieszkańców regionu małopolskiego, posiada wolny czas, a jeżeli tak to w jakim wymiarze i jakie formy wolnoczasowe są przez nich preferowane w zależności od uwarunkowań osobniczych oraz społeczno-środowiskowych?
2. Czy badani respondenci uprawiają aktywność ruchową w wolnym czasie, a jeżeli tak to w jakim wymiarze i jakie formy ruchowe są przez nich preferowane, w zależności od uwarunkowań osobniczych oraz społeczno-środowiskowych?

MATERIAŁ I METODA

Badania realizowane były na przełomie kwietnia i maja 2014 roku. Obiektem badań była losowo wybrana grupa osób dorosłych – mieszkańców regionu małopolskiego, często pracujące, uczące się, lub posiadające rodziny i na co dzień wychowująca dzieci. W badaniach wzięło udział 180 osób, lecz z uwagi na to, iż nie wszyscy poprawnie wypełnili ankietę ostatecznie uwzględniono 162 osoby. Badana grupę stanowiły zarówno kobiety jak i mężczyźni.

W niniejszej pracy jako podstawową metodę badawczą przyjęto sondaż diagnostyczny, z zastosowaniem narzędzia badawczego jakim był kwestionariusz ankiety. Skonstruowany on został przez autorkę pracy. Opracowując ankietę uwzględniono

77

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

obowiązujące normy, zasady i wskazówki polecane przy tworzeniu tego typu narzędzia badawczego proponowanego przez Stupnickiego [24]. Głównym założeniem kwestionariusza było pozyskanie informacji na temat podejmowania w wolnym czasie aktywności ruchowej badanej grupy w zależności od uwarunkowań osobniczych i społeczno-środowiskowych.

Ankieta była anonimowa i zawierała 35 pytań. Problematyka zawarta w ankiecie dotyczyła następujących zagadnień:

metryczki badanych – danych osobniczych i społeczno-środowiskowych,

ilości posiadania czasu wolnego oraz preferowanych zajęć podejmowanych w czasie wolnym przez ankietowanych,

najczęstszych form ruchowych podejmowanych przez respondentów

opinii o znaczeniu aktywności ruchowej w życiu człowieka.

Większość zamieszczonych pytań była pytaniami zamkniętymi, ale też występowały pytania otwarte – z możliwością udzielenia własnej odpowiedzi. W kilku przypadkach można było wybrać więcej niż jedną odpowiedź. Ankiety przeprowadzone były metodą korespondencyjną. Wcześniej zostały dokonane badania pilotażowe w celu standaryzacji ankiety wśród osobników, stanowiących 10% populacji.

Badane zmienne przyjęto następujące:

Zmienne niezależne:

płeć,

wiek,

miejsce zamieszkania.

Zmienne zależne:

opinie respondentów na temat wolnego czasu oraz uprawiania aktywności ruchowej.

Zebrane dane uzyskane podczas badania ankietowego zostały uporządkowane tematycznie, posegregowane i poddane analizie statystycznej i opisowej. Podstawą opracowania materiału badawczego było określenie częstości odpowiedzi na poszczególne pytania wyrażonych za pomocą wartości liczbowych i procentowych. Obliczeń dokonano za pomocą programu Microsoft Office Excel 2007, a wyniki przedstawiono w tabelach i zilustrowano wykresami.

WYNIKI BADAŃ

Na wstępie dokonano charakterystyki osobniczej oraz społeczno-środowiskowej grupy objętej obserwacjami, którą stanowili reprezentanci regionu małopolskiego.

Tabela I. Płeć badanej populacji

Płeć

N

%

Kobiety

99

61,00

Mężczyźni

63

39,00

Suma

162

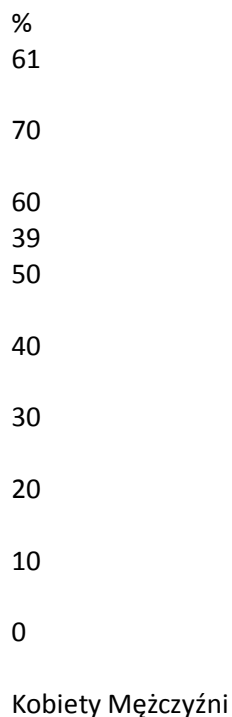
100,00

78

Ewa Dybińska

Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia

wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego



Rycina 1. Płeć badanej populacji

Z powyższych danych zawartych w tab. I i na ryc. 1 można stwierdzić, że obserwacjami objętych było 162 osoby, w tym 61% badanych stanowiły kobiety natomiast 39% mężczyźni, zatem zauważalną przewagę stanowiła płeć żeńska.

Tabela II. wiek badanych respondentów

Wiek
Kobiety
Mężczyźni
Suma

%
N
%
N
%

20-30 lat
75
76
39
62
114
70

30-40 lat
12
12
18
29
30
19

Powyżej 40 lat

12

12

6

9

18

11

Suma

99

100

63

100

162

100

79

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

%
76

80

62

70

60

50

40

29

30

12

12

9

20

10

0

20-30 lat

30-40 lat
Powyżej 40 lat

Kobiety

Mężczyźni

Rycina 2. Wiek badanych respondentów

Wiek badanych respondentów (Tab. II i ryc. 2) mieścił się w przedziale od 20 lat do 40 (i powyżej), z tym, że przewagę liczebną, zarówno wśród kobiet (76%) jak i mężczyzn (62%) stanowiły osoby liczące od 20 do 30 lat

(70%).

Tabela II. miejsce zamieszkania badanej populacji

Miejsce
Kobiety
Mężczyźni
Suma

zamieszkania

N
%
N
%
N
%

Wieś
45
45
33
52
78
48

Miasto

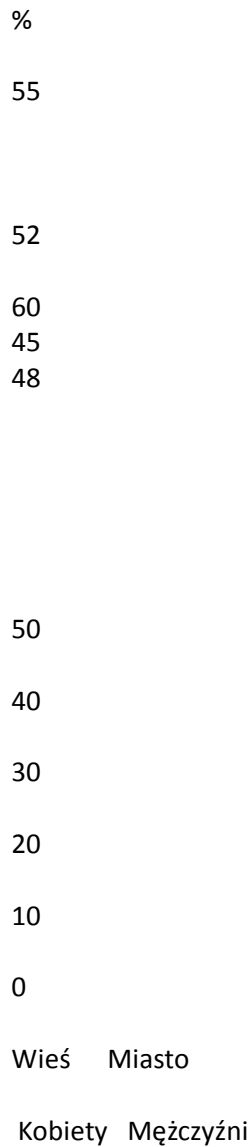
54
55
30
48
84
52

Suma
99
100
63
100
162
100

80

Ewa Dybińska

Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia
wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego



Rycina 3. Miejsce zamieszkania badanej populacji

Większość respondentów pochodziła (Tab. III i ryc. 3) z miasta (52%) aniżeli ze wsi (48%), z tym, że niewielką przewagę w tym względzie stanowiły kobiety (55%) nad mężczyznami (48%).

Tabela IV. Poziom wykształcenia badanych

Wykształcenie
Kobiety

Mężczyźni
Suma

badanej grupy

N
%
N
%
N
%

Podstawowe

0
0
0
0
0
0

Zawodowe

12
12
12
20
24
15

Średnie

39

40

33

52

72

44

Licencjackie

18

18

9

14

27

17

Wyższe

30

30

9

14

39

24

Suma
99
100
63
100
162
100

81

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

%

60

52

50

40

40

30

30

20

18

14

20

14

12

10

0 0

0

Podstawowe Zawodowe Średnie Licencjackie Wyższe

Kobiety Mężczyźni

Rycina 4. Poziom wykształcenia badanych

Największa grupa respondentów (Tab. IV, ryc. 4) posiadała wykształcenie średnie

– zarówno kobiety (40%) jak i w nieco większym odsetku mężczyźni (52%). Ankieterzy prezentowali zróżnicowane profesje od menadżera, przedstawiciela

handlowego, ekonomistę aż po nauczyciela, pracownika biurowego czy też pracownika budowlanego. Jednak największą grupę stanowiły zawody wśród kobiet sprzedawca (37%), a wśród mężczyzn doradca klienta (32%).

POSIADANIE PRZEZ RESPONDENTÓW WOLNEGO CZASU W ZALEŻNOŚCI OD PŁCI

Dążąc do rozwiązania problemu badawczego w dalszej kolejności dokonano szczegółowych analiz na temat posiadania przez respondentów wolnego czasu oraz zainteresowań aktywnością ruchową w zależności od płci, wieku, i miejsca zamieszkania.

Tabela V. Posiadanie przez respondentów wolnego czasu w zależności od płci

Odpowiedź
Kobiety
Mężczyźni
Suma

N
%
N
%
N
%

Tak
75
76

51
81
126
78

Nie
24
24
12
19
36
22

Suma
99
100
63
100
162
100

82

Ewa Dybińska
Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia

wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

%

100

76

81

80

60

40

24

19

20

0

Tak

Nie

Kobiety Mężczyźni

Rycina 4. Posiadanie przez respondentów wolnego czasu w zależności od płci

Zdecydowana większość ankietowanych (więcej mężczyzn 81% aniżeli kobiet 76%) deklaruje posiadanie wolnego czasu w ciągu dnia po wypełnieniu wszystkich swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych (tab. IV, ryc. 4). Najczęściej respondenci, zarówno kobiety jak i mężczyźni, poświęcają ten czas na oglądanie telewizji (29%), odpoczywanie – 28% (bierne lub czynne), spotkanie ze znajomymi (24%) czy też siedzenie przed komputerem (15%).

Badani wyrażali też opinię, iż posiadają oni najczęściej 1 – 2 godzin czasu wolnego w ciągu dnia, natomiast osoby deklarujące brak tego czasu (22%) stwierdzały, iż przyczyną tego stanu rzeczy jest najczęściej nadmiar codziennych obowiązków rodzinnych i domowych.

ZAINTERESOWANIA BADANYCH AKTYWNOŚCIĄ RUCHOWĄ

WWOLNYM CZASIE W ZALEŻNOŚCI OD PŁCI, WIEKU I MIEJSCA ZAMIESZKANIA

Tabela VI. Zainteresowania aktywnością ruchową badanych w zależności od płci

Odpowiedź

Kobiety

Mężczyźni

Suma

N

%

N

%

N

%

Tak

72

73

54

86

126

78

Nie
27
27
9
14
36
22

Suma
99
100
63
100
162
100

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

%

86

100

73

80

60

27

40

14

20

0

Tak

Nie

Kobiety

Mężczyźni

Rycina 5. Zainteresowania aktywnością ruchową badanych w zależności od płci

Jak wynika z danych przedstawionych w tab. V i ryc. 5 zdecydowana większość respondentów (więcej mężczyzn 86%, aniżeli kobiet 78%) deklaruje uprawianie aktywności ruchowej w wolnym czasie.

Tabela VI. Zainteresowanie aktywnością ruchową badanych w zależności od wieku

20 – 30 lat

30 – 40 lat

40 lat

Suma

Odpowiedź

i powyżej

N

%

N

%
N
%
N
%

TAK
90
56
27
17
9
5
126
78

NIE
24
15
3
2
9
5
36
22

84

Ewa Dybińska

Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia
wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

%56

60

50

40

30

15 17

20

10

0

5 5

20 – 30 lat 30 – 40 lat 40 lat i powyżej

Tak Nie

Rycina 6. Zainteresowania aktywnością ruchową badanych w zależności od wieku badanych

Biorąc pod uwagę wiek badanych stwierdzono, iż (tab. VI, ryc. 6) zainteresowania aktywnością ruchową wykazują głównie osoby pomiędzy 20 a 30 rokiem życia (56%), natomiast respondenci będący pomiędzy 31 a 40 rokiem życia tylko w 27%, a po 40 roku tylko w 5%.

Tabela VII. Zainteresowania aktywnością ruchową badanych w zależności od miejsca zamieszkania

Odpowiedź

WIEŚ

MIASTO

N

%

N

%

TAK

67

73,6

59

76,6

NIE
24
26,4
18
23,4

SUMA
91
100
77
100

85

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

%
73,6
76,6

80

70

60

50

26,4

40

23,4

30

20

10

0

Tak
Nie

Wieś

Miasto

Rycina 7. Zainteresowania aktywnością ruchową badanych w zależności od miejsca zamieszkania

Respondenci, bez względu na miejsce zamieszkania (tab. VII, ryc. 7) deklaruje zainteresowanie aktywnością ruchową w wolnym czasie, jednakże nieco częściej czy-niż to mieszkańcy miasta (76,6%), aniżeli osoby pochodzące ze wsi (73,6%).

Tabela VIII. Formy aktywności ruchowej uprawiane przez respondentów w zależności od płci

Kobiety

Mężczyźni

Formy aktywności

N - 72

%

N - 54

%

Jogging

34

34,34

12

19

Jazda na rowerze

17

17,17

30

55,5

Jazda konna

3

3

0

0

Sporty zimowe (narty, snowboard, łyżwiarstwo)

19

19,19

15

23,8

Sporty wodne (żeglarstwo, kajakarstwo)

0

0

0

0

Aerobic

27

27,7

5

7,9

Spacerowanie

40

40,40

0

0

Pływanie

12

16,6

15

27,7

Nordic-walking

28

28,28

6

10

Kulturystyka, fitness

3

3

6

10

Ćwiczenia na siłowni

6

6

18

33,3

Zespołowe gry sportowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka)

0

0

22

40,4

Inne: piesze wycieczki, tenis ziemny, stołowy, wycieczki gór-

0

0

0

0

skie itp.

*Suma procent nie równa się 100, ponieważ ankietowani udzielali więcej niż jednej odpowiedzi

86

Ewa Dybińska

Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia

wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

%

0

10

20

30

40

50

60

Jogging

Jazda na rowerze

Jazda konna

Sporty zimowe (narty, snowboard, ... Sporty wodne (żeglarstwo, kajakarstwo)

Aerobic

Spacerowanie

Pływanie

Nordic-walking

Kulturystyka, fitness

Ćwiczenia na siłowni

Zespołowe gry sportowe (piłka nożna, ... Inne: piesze wycieczki, tenis ziemny, ...

34,34
19
17,17
55,5
3
0
19,19
23,8
0
0
27,7
7,9
40,4
0
16,6
27,7
28,28
10
3
10
6
33,3
0
40,4
0

Kobiety

Mężczyźni

Rycina 8. Formy aktywności ruchowej uprawiane przez respondentów w zależności od płci

Jak wskazują dane zawarte w tabeli VIII i rycinie 8, można zauważyć, iż respondenci wskazywali na zróżnicowane formy uprawiania aktywności ruchowej w zależności od płci. Kobiety najczęściej wyróżniały takie aktywności jak: spacerowanie (40,40%), jogging (34,34%) w znacznie mniejszym odsetku nordic-walking (28,28%) i aerobic (27,7%), natomiast mężczyźni najczęściej w wolnym czasie uprawiają jazdę na rowerze (55,5%), gry zespołowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka) – 40,4% oraz ćwiczenia na siłowni (33,3%) i znacznie rzadziej pływanie (27,7%). Respondenci wyrazili, iż częstotliwość uprawiania aktywności ruchowej w wolnym czasie kształtuje się, niezależnie od płci, następująco: najczęściej uprawiają oni wymienione formy ruchowe 1 raz w tygodniu (39%) lub też 2 – 3 razy w tygodniu 28,5%, natomiast codziennie deklarowało zaledwie 11% z nich.

Na sporty zimowe badani wskazali, zarówno kobiety (18,18%) jak i mężczyźni (23,8%) w zbliżonym odsetku, jednakże jest to wyłącznie sezonowa forma aktywności ruchowej. Z kolei sporty wodne nie były w ogóle wymieniane przez respondentów.

Ponad 60% badanych uprawiających aktywność ruchową w wolnym czasie wyraziło, iż najchętniej uprawia ją indywidualnie, a nie zespołowo czy w grupie (rodzinnej, koleżeńskiej).

87

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

Rozpatrując problem zainteresowań aktywnością ruchową w wolnym czasie wybranej grupy osób dorosłych z regionu małopolskiego istotnym wydało się też zagadnienie poznania opinii respondentów na temat postrzegania przez nich tego problemu, toteż zadano wszystkim ankietowanym (nie tylko deklarujących uprawianie aktywności ruchowej) pytanie: "Czy uważasz, że aktywność ruchowa powinna towarzyszyć w życiu współczesnego człowieka i jakie jest znaczenie tego rodzaju aktywności?"

Tabela IX. Towarzystwo aktywności ruchowej w życiu współczesnego człowieka

Odpowiedź

Kobiety

Mężczyźni

N

%

N

%

TAK
99
100
63
100

NIE
0
0
0
0

Suma
99
100
63
100

%
100
100

100

80

60

40

0
0

20

0

Tak

Nie

Kobiety

Mężczyźni

Rycina 9. Towarzystwo aktywności ruchowej w życiu współczesnego człowieka

Jak pokazuje wykres 14 i tabela 16, bez wątplenia wszyscy badani respondenci uważają, iż aktywność ruchowa powinna towarzyszyć człowiekowi przez całe jego życie. Ta odpowiedź stanowi 100% ogółu badanych.

88

Ewa Dybińska
Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia
wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

Tabela VIII. Wartości uprawiania aktywności ruchowej w opinii respondentów w zależności od płci

Formy aktywności
Kobiety
Mężczyźni

N - 99

%

N - 63

%

Poprawa stanu zdrowia

67

67,67

45

71,42

Hartowanie ciała

31

31,31

27

42,8

Poprawa sprawności fizycznej

60

60,6

40

63,49

Rozwój zainteresowań

25

25,25

18

28,5

Możliwość utraty masy ciała i spalania

41

41,41

21

33,3

tkanki tłuszczowej

Dobre samopoczucie, satysfakcja

28

28,28

20

31,7

Rozwój intelektualny

11

11,11

10

15,87

Rozwój fizyczny

12

12,12

14

22,22

Zdrowy styl życia, aktywny wypoczynek

51

51,51

26

41,26

Wartości poznawcze

21

21,21

14

22,22

Wysportowana sylwetka ciała, poprawa

46

46,46

28

44,44

wyglądu fizycznego

Sposób na zwalczanie stresu

18

18,18

15

23,8

*Suma procent nie równa się 100, ponieważ ankietowani udzielali więcej niż jednej odpowiedzi

Analizując wypowiedzi badanych na temat wartości uprawiania aktywności ruchowej (tab. VIII, ryc. 8) można stwierdzić, iż respondenci (mogąc wymienić tylko 3 najważniejsze aspekty), bez względu na płeć, wskazywali na szereg istotnych aspektów. Najwięcej, tak kobiet (67,67%) jak i mężczyzn (71,42%) wyróżniło poprawę stanu zdrowia, poprawę sprawności fizycznej (tak wyraziło 60,6% - kobiet i 63,49% mężczyzn) oraz zdrowy styl życia (51,51% kobiet i 41,26% mężczyzn). Znaczny odsetek badanych, bez względu na płeć

(ponad 40%) wskazał też na aspekt osiągnięcia wysportowanej sylwetki ciała oraz poprawę wyglądu fizycznego dzięki uprawianiu ćwiczeń fizycznych.

89

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

Poprawa stanu zdrowia

Hartowanie ciała

Poprawa sprawności fizycznej

Rozwój zainteresowań

Możliwość utraty masy ciała i spalania

tkanki tłuszczowej

Dobre samopoczucie, satysfakcja

Rozwój intelektualny

Rozwój fizyczny

Zdrowy styl życia, aktywny wypoczynek

Wartości poznawcze

Wysportowana sylwetka ciała, poprawa

wyglądu fizycznego

Sposób na zwalczanie stresu

Kobiety

0 10 20 30 40 50 60 70 80

67,67

71,42

31,31

42,8

60,6

63,49

25,25

28,5

41,41

33,3

28,28

31,7

11,11

15,87

12,12

22,22

51,51

41,26

21,21

22,22

46,46

44,44

18,18

23,8

Mężczyźni

Rycina 8. Wartości uprawiania aktywności ruchowej w opinii respondentów w zależności od płci

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych badań dotyczących próby oceny zainteresowań aktywnością ruchową w wolnym czasie wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego można sformułować następujące uogólnienia:

1. Wybraną grupę respondentów regionu małopolskiego poddaną badaniom w więk-

szości kobiety (61%) w odniesieniu do mężczyzn (39%) i były to osoby najczęściej pochodzące z miasta (52%).

90

Ewa Dybińska

Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia

wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

2. Respondenci zawierali się w przedziale wiekowym od 20 do 40 lat (i powyżej), jednak najliczniejszą grupę stanowiły osoby młode – w wieku 20-30 lat 70%), najczęściej z wykształceniem średnim (44%).

3. Badana grupa dorosłych mieszkańców regionu małopolskiego w zdecydowanej większości (78%) deklarowała posiadanie wolnego czasu, jednakże mężczyźni częściej wyrażali posiadanie go aniżeli kobiety. Najczęściej kobiety w wolnym czasie preferują spotkanie ze znajomymi/rodziną – 36% i odpoczywanie (28%), natomiast mężczyźni oglądanie telewizji (32%) oraz także spotkanie ze znajomymi (25%).

4. Zdecydowana większość badanych (78%) wyrażała, iż bez względu na płeć, wiek i miejsce zamieszkania uprawia aktywność ruchową w wolnym czasie.

5. Płeć okazała się zmienną różnicującą badanych pod względem formy aktywności ruchowej jaką uprawiają, kobiety bez względu na wiek oraz miejsce zamieszkania (wieś, miasto) najczęściej wskazywały na spacerowanie (40,40%), natomiast mężczyźni (także niezależnie od wieku i miejsca zamieszkania) na jazdę na rowerze (55,5%).

6. Najczęściej uprawianiem różnorodnych form ruchowych są zainteresowane osoby pomiędzy 20 a 30 rokiem życia (ponad połowa badanych). Wraz z wiekiem zdecydowanie maleje zainteresowanie aktywnością ruchową w wolnym czasie.

7. Respondenci, bez względu na płeć, wyrażali podobne opinie na temat wartości uprawiania aktywności ruchowej w wolnym czasie. Zarówno kobiety jak i mężczyźni najwyżej ocenili aspekty zdrowotne, sprawność fizyczną oraz aktywny wy-poczynek jako zdrowy styl życia.

PIŚMIENNICTWO

1. Wrzałka J., Aktywność ruchowa a życie współczesnego człowieka, [z:]

<http://www.szkolnictwo.pl/index.php/www.maxmedia.pl/n/in-dex.php?id=PU0865>, z dnia 10.02.2015.

2. Sołtysiak J., Sprawność psychofizyczna a czas wolny i rekreacja fizyczna, [w:] W. M. Kuś (red.), Czas wolny, rekreacja i zdrowie, Wyd. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1981, s. 7.

3. Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Warszawa 1998, s. 58.

4. Hawes D.K., Satisfaction Derived from Leisure – Time Pursuits: An Exploratory

Nationwide Survey, „Journal of Leisure Research” 1998, nr 4, s. 234; cyt za: B.H.

Jung, Ekonomia czasu wolnego, PWN, Warszawa 1999, s. 42.

5. Baranowska-Skimina A., Rosną wydatki Polaków na aktywny wypoczynek, [z:]

<http://www.egospodarka.pl/62815,Rosna-wydatki-Polakow-na-aktywny-wypo-czynek,1,39,1.html>, z dnia 10.02.2015.

6. http://www.pentor.pl/firma_about.xml, z dnia 10,02.2015 .

91

ZDROWIE I DOBROSTAN 2/2015

Dobrostan i społeczeństwo

7. Pentor - Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie człowieka, [z:]

http://www.bryk.pl/teksty/gimnazjum/biologia/czlowiek/18887_aktywnosc_fizyczna_i_jej_wplyw_na_zdrowie_czlowieka.html, z dnia 9.02.2015.

8. Korzyści wynikające z aktywności fizycznej [w:] Współczesna żywność 06/2006

[z:] <http://www.eufic.org/article/pl/6/32/artid/benefits-physical-activity/>, z dnia 10.02.2015.

9. Kałucka S., Ruszkowska J., Drygas W., Aktywność fizyczna, wciąż niedoceniony element profilaktyki zdrowotnej. Polska Medycyna Rodzinna 4/2002, s. 4, s. 367.

10. Ćwirlej A., Walicka-Cypruś K., Gregorowicz-Cieślik H., Aktywność ruchowa dzieci 10-letnich w czasie wolnym, Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2005, s. 262-266.

11. Zimna-Walendzik E., Kolmaga A., Tafalska E., Styl życia – aktywność fizyczna, preferencje żywieniowe dzieci kończących szkołę podstawową, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2009/4, s. 195-203.

12. Świdarska-Kopacz J., Marcinkowski J., Jankowska K., Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania, *Aktywność fizyczna. Problemy Higieniczno Epidemiologiczne*, 2008/89, s. 246-250.
13. Wądołowska L., Słowińska M., Cichoń R., Diety odchudzające a stan odżywienia, spożycie energii i aktywność fizyczna młodzieży, *Nowiny Lekarskie*, 2002/71, s. 34-39.
14. Żiżka-Salamon D., Świadomość i zachowania zdrowotne młodzieży szkół kra-kowskich, *Nowiny Lekarskie*, 2003/ 72, s. 124-130.
15. Saracen A., Zachowania zdrowotne młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Hygeia Public Health*, 2010/45, s. 70-73.
16. Prusik K., Zaporozhanov V., Görner K., Prusik K., Stan aktywności w stylu życia studentów akademii wychowania fizycznego i sportu w Gdańsku. *Problemy wychowania fizycznego i sportu*, 2009/12, s. 229-233.
17. Snopek S., Szostak-Węgierek D., Ziółkowska A., Rozpowszechnienie cech stylu życia zwiększających ryzyko zaburzeń lipidowych u młodych mężczyzn – studentów medycyny, *Problemy Higieniczno Epidemiologiczne*, 2009/90, s. 598-603.
18. Gacek M., Zachowania żywieniowe i aktywność fizyczna w grupie lekarzy. *Problemy Higieniczno Epidemiologiczne* 2011/92, s. 254-259.
19. Szuba A., Poręba R., Mlynek V., Gutherc R., Nowak M., Brzozowski T., Gać P., Kolman E., Seniuta J., Łukasik M., Cedzyński Ł., Szarek D., Urbański W., Związek K., Sokół A., Kucharski W., Andrzejak R., Występowanie, czynniki ryzyka oraz leczenie nadciśnienia tętniczego wśród mieszkańców wsi Boguszyce. *Nadciśnienie tętnicze*, tom 10, 2006/2, s. 121-127.
20. Słowikowska-Hilczler J., Marchlewska K., Walczak-Jędrzejowska R., Oszukowska E., Gumińska A., Kramek E., Jastrzębska S., Zawadzka E., Kula W., Habib

92

Ewa Dybińska
Aktywność ruchowa jako komponent zdrowego stylu życia
wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego

M., Trzuskowska D., Jakubowski L., Kula K., Wysokie ryzyko wystąpienia miażdżycy u mężczyzn w wieku 20-39 lat z aglomeracji łódzkiej. 2007, s. 138, 417-425.

21. Duda B., Aktywność i sprawność fizyczna osób w wieku 60-69 lat. *Polish Journal of Sports Medicine*,

2008/24(6), s. 379-384.

22.Pańczyk W., Wychowanie fizyczne według rozwojowo-zdrowotnych potrzeb dzieci i młodzieży. Roczniki naukowe AWF w Poznaniu, Poznań 2005, s. 105-117.

23.Drabik J.: Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej w społeczeństwie, cz. I, AWF Gdańsk 1995.

24.Stupnicki R.: Analiza i prezentacja danych ankietowych, AWF Warszawa 2003.

STRESZCZENIE

Celem pracy była próba oceny zainteresowań aktywnością, jako jednego ze składników zdrowego stylu życia, wybranej grupy mieszkańców regionu małopolskiego, w odniesieniu do płci oraz uwarunkowań społeczno-środowiskowych. W badaniach zastosowano sondaż diagnostyczny w postaci kwestionariusza ankiety. Badaniami objęto 162 osoby, zarówno kobiety jak i mężczyźni. Ankieta dotyczyła głównie preferowanych przez ankietowanych zajęć podejmowanych w czasie wolnym, najczęstszych form ruchowych uprawianych przez respondentów oraz ich opinii o znaczeniu aktywności ruchowej w życiu człowieka. Dokonane obserwacje pozwoliły stwierdzić, iż zdecydowana większość badanych (78%) wyrażała, iż bez względu na płeć, wiek i miejsce zamieszkania uprawia aktywność ruchową w wolnym czasie. Najczęściej uprawianiem różnorodnych form ruchowych są zainteresowane osoby pomiędzy 20 a 30 rokiem życia (ponad połowa badanych).

ABSTRACT

The aim of this study was to assess the interest of activity as a one the healthy lifestyle components, a select inhabitants group from Małopolska region, with respect to gender and socio – environmental factors. The study used a diagnostic survey in the questionnaire form. Study involved 162 subjects, both male and female adults. The survey focused mainly preferred by activities undertaken during leisure time respondents, the most common movement forms, cultivated by the respondents and their opinions about the importance of physical activity in human life. Carried out observations allowed to state, that the vast majority of respondents (78%), practicing physical activity in their free time, in spite of gender, age and residence place. The most common practicing diverse movement forms are interested in people between 20 and 30 years old (over half of respondents).

Artykuł zawiera 38291 znaków ze spacjami + grafika