

STUDIA PERIEGETICA

Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu
Nr 9/2013, s. 115-137

MONIKA SZCZEPANKIEWICZ, DAMIAN JEFREMIENKO

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Poznań, Polska

POZIOM REKREACJI RUCHOWEJ OSÓB CZYNNYCH ZAWODOWO

THE LEVEL OF PHYSICAL RECREATION PROFESSIONALLY ACTIVE PEOPLE

Abstract: Objective: The aim of this research was to check the level of physical recreation professionally active people.

Participants and methods: The research was based on group 205 professionally active people. It included 57 physical worker and 148 office worker. The research was conducted with questionnaire technique method of diagnostic survey.

Results: The research allowed to define the level of physical recreation professionally active. In the surveyed group 187 people the declared doing physical activity. On the other hand 18 people perform that they do not do any physical activity in their leisure time.

Conclusions: Basing on the results of the survey one can assume that office worker are more likely to do some physical activities in their leisure than physical worker.

Key words: physical recreation, professional active people, leisure time, activities

Wstęp i cel pracy

Wzrost postępu cywilizacyjnego oraz gwałtowny rozwój technologiczny sprawia, że ludzie zaspokajają swoje potrzeby przy ograniczonym wysiłku fizycznym. W obecnych czasach zaledwie co dwudziesty Polak powyżej 18. roku życia wykonuje jakąkolwiek aktywność fizyczną (Nowakowska 2013). Niestety nie każdy obywatel Ziemi wie, że to właśnie ruch jest jedną z podstawowych potrzeb egzystencji ludzkiej. To dzięki niemu człowiek rozwija się we wczesnym okresie życia, a w okresie dorosłości pełni funkcje społeczne. Ponadto aktywność fizyczna stanowi znakomity środek sprzyjający zabawie, odprężeniu a także zdrowiu (Śleboda i Kosińska 2009).

Kultura fizyczna została uwzględniona w polskich aktach prawnych. W ustawie z dnia 18 stycznia 1996 roku o kulturze fizycznej przyjęto, iż jest to dbałość o prawidłowy rozwój psychofizyczny i zdrowie wszystkich obywateli, które realizowane są w szczególności poprzez: wychowanie fizyczne, sport, rekreację ruchową oraz rehabilitację ruchową.

W życiu współczesnego człowieka, rekreacja pełni szereg niezwykle istotnych funkcji, między innymi: wypoczynkową, rozrywkową, zdrowotną, edukacyjną, społeczną, adaptacyjną, kompensacyjną, emocjonalną, estetyczną.

W polskiej literaturze traktującej o rekreacji, wielu autorów odnosi się do koncepcji czasu wolnego. Przykładem może być treść z pierwszej polskiej książki dotyczącej rekreacji, w której autorzy proponują, aby terminem rekreacja określać „różnorakie formy aktywności, podejmowane poza obowiązkami zawodowymi, domowymi i społecznymi dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia” (Demel i Humen 1970).

Winiarski (2012) oraz Pięta (2008) twierdzą, że czas wolny powinien być definiowany w sposób obiektywny („ilościowy”), jako część dobowego budżetu czasu poświęcona na aktywność, w którą człowiek angażuje się z własnej woli, ale po wypełnieniu swoich obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych oraz potrzeb fizjologicznych.

Czas wolny jest czynnikiem, który kształtuje stopę życiową ludzi. Jest on przeciwieństwem czasu przeznaczanego na zajęcia zarobkowe. Wymiar czasu wolnego będzie zależny od pozycji społecznej każdego obywatela (Sołtysiak 1981).

Pomimo udogodnień ze strony współczesnej cywilizacji, zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu codziennym, istnieje wiele zagrożeń dla zdrowia człowieka. Wydawać by się mogło, że wielu z nas wie, jak negatywnie siedzący tryb życia wpływa na nasze zdrowie. Mimo tego tylko nieliczni wstaną z kanapy i poprawią swoją formę fizyczną.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa. Ruch, zaraz po odżywianiu, jest najważniejszym czynnikiem determinującym zdrowie. Udowodniono, że aktywność ruchowa najkorzystniej wpływa na stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu oraz kształtuje cechy psychiczne (Adach 2006).

Zły nawyk braku regularnych ćwiczeń fizycznych wpływa destrukcyjnie na układ sercowo-naczyniowy, czego głównym skutkiem są choroby wieńcowe. Innymi przykładami chorób będącymi następstwem deficytu ruchu są otyłość, miażdżyca oraz nadciśnienie (Cichosz 2013). Ponadto, wraz z postępem cywilizacyjnym wzrasta odsetek osób, które cierpią na choroby cywilizacyjne, takie jak nerwice, choroby wrzodowe, a także cukrzyce. Współczesny człowiek jak najbardziej może oczekiwać pomocy ze strony medycyny, ale w większym stopniu pomoże mu sama aktywność fizyczna (Demel i Humen 1970). Bo z uprawiania jakiegokolwiek aktywności fizycznej płyną same korzyści dla naszego organizmu.

W związku z powyższym celem niniejszej pracy jest kompleksowe zbadanie poziomu rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo, ze szczególnym uwzględnieniem rodzaju wykonywanej pracy (praca fizyczna/umysłowa). Analizie poddany został nie tylko ilościowy, ale również jakościowy udział badanych w rekreacji ruchowej.

Material i metody badań

Material badawczy

Badaniami objęta została grupa 205 czynnych zawodowo osób. Składała się ona z 57 osób pracujących fizycznie oraz 148 osób pracujących umysłowo. Wiek badanych mieścił się w przedziale od 18 do ponad 66 lat, przy czym najliczniejszą grupę (51,22%) stanowiły osoby w wieku od 26 do 35 lat. W zakresie tego wieku było 16 osób (28,07%) pracujących fizycznie oraz 89 osób (60,14%) pracujących umysłowo. Najmniej liczną grupę (0,98%) stanowiły osoby powyżej 66 roku życia. Rozkład wieku badanej grupy przedstawia tabela numer 1.

Tabela 1. Rozkład wieku

| Przedział wiekowy | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|-------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| 18-25 lat | 38 (18,54%) | 11 (19,30%) | 27 (18,24%) |
| 26-35 lat | 105 (51,22%) | 16 (28,07%) | 89 (60,14%) |
| 36-45 lat | 34 (16,59%) | 14 (24,56%) | 20 (13,51%) |
| 46-55 lat | 17 (8,29%) | 12 (21,05%) | 5 (3,38%) |
| 56-65 lat | 9 (4,39%) | 3 (5,26%) | 6 (4,05%) |
| powyżej 66 lat | 2 (0,98%) | 1 (1,75%) | 1 (0,68%) |

Źródło: badania własne

Zdecydowana większość, bo aż 112 (54,63%), badanych mieszkało w mieście przekraczającym 500 tysięcy mieszkańców. Z kolei najmniej liczna (11 (5,37%)) była grupa osób mieszkających w mieście, którego liczebność nie przekraczała 20 tysięcy mieszkańców. W grupie osób pracujących fizycznie najwięcej osób, bo 21 (36,84%) mieszkało w mieście zawierającym od 21 do 100 tysięcy mieszkańców. Z kolei w grupie osób pracujących umysłowo, aż 102 osoby (68,92%) mieszkały w mieście przekraczającym 500 tysięcy mieszkańców. Miejsce zamieszkania badanych osób przedstawia tabela numer 2.

Tabela 2. Miejsce zamieszkania

| Miejsce zamieszkania | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|--|--------------|---------------------|--------------------|
| Wieś | 35 (17,07%) | 17 (29,82%) | 18 (12,16%) |
| Miasto do 20 tysięcy mieszkańców | 11 (5,37%) | 6 (10,53%) | 5 (3,38%) |
| Miasto od 21 do 100 tysięcy mieszkańców | 31 (15,12%) | 21 (36,84%) | 10 (6,76%) |
| Miasto od 101 do 500 tysięcy mieszkańców | 16 (7,80%) | 3 (5,26%) | 13 (8,78%) |
| Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców | 112 (54,63%) | 10 (17,54%) | 102 (68,92%) |

Źródło: badania własne

W badanej grupie, osoby z wyższym wykształceniem stanowiły 65,37% wszystkich respondentów (134 osoby). Z kolei najmniej osób spośród badanych posiadało wykształcenie zasadnicze zawodowe (28 (13,66%)). Warto wspomnieć, iż wśród badanych nie było żadnej osoby z wykształceniem pod-

stawowym lub też gimnazjalnym. W grupie osób pracujących fizycznie dominowało wykształcenie zasadnicze zawodowe - posiadało je 25 respondentów (43,86%). Z kolei w grupie osób pracujących umysłowo wykształcenie wyższe posiadało aż 125 osób (84,46%). Strukturę wykształcenia badanych przedstawia tabela numer 3.

Tabela 3. Struktura wykształcenia badanych

| Wykształcenie | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|---------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| Podstawowe | 0 (0,00%) | 0 (0,00%) | 0 (0,00%) |
| Gimnazjalne | 0 (0,00%) | 0 (0,00%) | 0 (0,00%) |
| Zasadnicze zawodowe | 28 (13,66%) | 25 (43,86%) | 3 (2,03%) |
| Średnie | 43 (20,98%) | 23 (40,35%) | 20 (13,51%) |
| Wyższe | 134 (65,37%) | 9 (15,79%) | 125 (84,46%) |

Źródło: badania własne

Wśród badanych osób, 98 z nich (47,80%) posiadało dzieci, natomiast 107 ankietowanych (52,20%) nie posiadało potomstwa. Posiadanie dzieci przez badaną grupę przedstawia tabela numer 4.

Tabela 4. Posiadanie potomstwa

| Posiadanie potomstwa | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|----------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| Tak | 98 (47,80%) | 36 (63,16%) | 62 (41,89%) |
| Nie | 107 (52,20%) | 21 (36,84%) | 86 (58,11%) |

Źródło: badania własne

Najkrótszym czasem pracy, bo poniżej 20 godzin tygodniowo, charakteryzowało się 2 badanych (0,98%). Z kolei 102 badane osoby (49,76%) pracowały od 41 do 50 godzin tygodniowo. Zarówno u osób pracujących fizycznie, jak i u osób pracujących umysłowo dominował czas pracy mieszczący się w zakresie od 41 do 50 godzin tygodniowo. W grupie osób pracujących fizycznie tyle czasu w pracy spędzały 24 osoby (42,11%). Natomiast w grupie osób pracujących umysłowo 78 osób (52,70%). Ilość godzin spędzanych w pracy w ciągu tygodnia przedstawia tabela numer 5.

Tabela 5. Ilość godzin spędzanych w pracy w ciągu tygodnia

| Ilość godzin pracy | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|----------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| mniej niż 20 godzin | 2 (0,98%) | 2 (3,51%) | 0 (0,00%) |
| od 20 do 30 godzin | 7 (3,41%) | 3 (5,26%) | 4 (2,70%) |
| od 31 do 40 godzin | 82 (40,00%) | 22 (38,60%) | 60 (40,54%) |
| od 41 do 50 godzin | 102 (49,76%) | 24 (42,11%) | 78 (52,70%) |
| więcej niż 50 godzin | 12 (5,85%) | 6 (10,53%) | 6 (4,05%) |

Źródło: badania własne

Metody badań

W celu zweryfikowania postawionego problemu badawczego posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem techniki ankietowej. Anonimowa ankieta zawierała 26 pytań zamkniętych oraz półotwartych.

Tematyka poruszana w ankiecie dotyczyła następujących zagadnień:

- danych osobowych, takich jak na przykład: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie;
- wykonywanej pracy (rodzaju pracy oraz czasu spędzanego w pracy w ciągu tygodnia);
- oceny poziomu oraz dostępności infrastruktury sportowej w swoim mieście;
- najczęstszego sposobu spędzania czasu wolnego;
- oceny poziomu swojej sprawności fizycznej;
- czasu poświęcanego na łączną aktywność fizyczną w dni robocze (od poniedziałku do piątku) oraz w weekendy (od soboty do niedzieli) uwzględniając porę roku;
- czasu trwania pojedynczego wysiłku (z podziałem na dni robocze oraz weekendy) uwzględniając porę roku;
- formy przejawianej aktywności fizycznej w dni robocze (od poniedziałku do piątku) oraz w weekendy (od soboty do niedzieli) uwzględniając porę roku;
- czynników motywujących i zniechęcających do przejawiania aktywności fizycznej;
- oszacowania zeszłorocznych wydatków przeznaczonych na aktywność fizyczną z uwzględnieniem sprzętu sportowego, ubioru sportowego, biletów wstępu, kart/karnetów do obiektów sportowych.

Uzyskane wyniki badań poddano opracowaniu statystycznemu. W tym celu skorzystano z programu Microsoft Excel 2010.

Wyniki

W badanej grupie osób najczęstszą formą spędzania czasu wolnego było spotkanie się ze znajomymi. Taką formę spędzania czasu wolnego zadeklarowały 42 osoby (20,49%). Najmniej osób, bo tylko 2 (0,98%), zadeklarowało, że swój czas wolny poświęca na wychodzenie do kina, teatru lub muzeum. Wśród badanych, 33 osoby (16,10%) zaznaczyły, że w swoim wolnym czasie najczęściej wykonuje ćwiczenia fizyczne. Nikt spośród ankietowanych nie wybrał odpowiedzi, że swój czas wolny najczęściej poświęca na uczestniczenie w kursach i szkoleniach (samokształceniu). Analizując uzyskane wyniki pod względem rodzaju wykonywanej pracy można zaobserwować, że wśród osób pracujących fizycznie najczęstszą formą spędzania czasu wolnego było właśnie spotkanie się ze znajomymi, taką odpowiedź wybrało 14 ankietowanych (24,56%). Z kolei najmniej osób pracujących fizycznie (po jednej (1,75%)) wybrało odpowiedź: czytając książki oraz wychodząc do kina/teatru/muzeum, itp.. W przypadku osób pracujących umysłowo najpopularniejszą formą spędzania czasu wolnego było poświęcanie go na swoje hobby. Taką odpowiedź zaznaczyło 29 respondentów pracujących umysłowo, co stanowi 19,59% wszystkich odpowiedzi udzielonych przez osoby pracujące umysłowo. Z kolei najrzadziej wybieraną przez osoby pracujące umysłowo odpowiedzią było, podobnie jak w przypadku osób pracujących fizycznie, wychodzenie do kina/teatru/muzeum/itp. (1 osoba (0,68%)). Rodzaj zajęć najczęściej podejmowanych przez badanych w czasie wolnym przedstawia tabela numer 6.

Tabela 6. Sposoby spędzania czasu wolnego

| Rodzaj aktywności | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|---|-------------|---------------------|--------------------|
| Oglądając telewizję | 24 (11,71%) | 13 (22,81%) | 11 (7,43%) |
| Czytając książki | 24 (11,71%) | 1 (1,75%) | 23 (15,54%) |
| Wychodząc do kina/teatru/ /muzeum/itp. | 2 (0,98%) | 1 (1,75%) | 1 (0,68%) |
| Spotykając się ze znajomymi | 42 (20,49%) | 14 (24,56%) | 28 (18,92%) |
| Grając w gry komputerowe | 7 (3,41%) | 2 (3,51%) | 5 (3,38%) |

| | | | |
|---|-------------|-------------|-------------|
| Wykonując ćwiczenia fizyczne | 33 (16,10%) | 6 (10,53%) | 27 (18,24%) |
| Rozwiązując krzyżówki/ /sudoku/itp. | 5 (2,44%) | 3 (5,26%) | 2 (1,35%) |
| Uczestnicząc w kursach i szkoleniach (samokształcenie) | 0 (0,00%) | 0 (0,00%) | 0 (0,00%) |
| Poświęcając go na swoje hobby | 40 (19,51%) | 11 (19,30%) | 29 (19,59%) |
| Inaczej | 28 (13,66%) | 6 (10,53%) | 22 (14,86%) |

Źródło: badania własne

Na pytanie „jak ocenia Pan/i swój poziom sprawności fizycznej?” najbardziej popularną odpowiedzią była odpowiedź „Średni”. Takiej odpowiedzi udzieliło 113 badanych, co stanowi 55,12% wszystkich odpowiedzi. Drugą najczęściej wybieraną odpowiedzią była odpowiedź „Wysoki”, którą wybrało 53 (25,85%) respondentów. Odpowiedzi „Niski” udzieliło 28 badanych (13,66%), natomiast 8 osób (3,90%) uznało swój poziom sprawności fizycznej za „Bardzo wysoki”. Najmniej, bo zaledwie 3 osoby (1,46%) udzieliły odpowiedzi „Bardzo niski”. Osoby pracujące umysłowo lepiej niż osoby pracujące fizycznie oceniły swój poziom sprawności fizycznej, gdyż aż 47 z nich (31,75%) wybrało odpowiedź „Bardzo wysoki” lub „Wysoki”. Dla porównania, tych samych odpowiedzi udzieliło 14 osób pracujących fizycznie (24,56%). Samoocenę poziomu sprawności fizycznej badanych przedstawia tabela numer 7.

Tabela 7. Samoocena poziomu sprawności fizycznej badanych

| Poziom sprawności fizycznej | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|-----------------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| Bardzo wysoki | 8 (3,90%) | 4 (7,02%) | 4 (2,70%) |
| Wysoki | 53 (25,85%) | 10 (17,54%) | 43 (29,05%) |
| Średni | 113 (55,12%) | 33 (57,89%) | 80 (54,05%) |
| Niski | 28 (13,66%) | 10 (17,54%) | 18 (12,6%) |
| Bardzo niski | 3 (1,46%) | 0 (0,00%) | 3 (2,03%) |

Źródło: badania własne

W badanej grupie aż 187 osób (91,22%) zadeklarowało, że systematycznie wykonywało ćwiczenia fizyczne w swoim czasie wolnym. Pozostałe 18 osób (8,78%) nie wykonywało żadnych ćwiczeń fizycznych w swoim czasie wolnym. W grupie osób pracujących fizycznie regularnie ćwiczyło 44 respondentów (77,19%). Z kolei w grupie osób pracujących umysłowo

systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych zadeklarowały 143 osoby (96,62%). Podział badanej grupy na ćwiczących i niećwiczących przedstawia tabela numer 8.

Tabela 8. Podział badanej grupy na ćwiczących i niećwiczących

| Udział w aktywności fizycznej | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|-------------------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| Ćwiczący | 187 (91,22%) | 44 (77,19%) | 143 (96,62%) |
| Niećwiczący | 18 (8,78%) | 13 (22,81%) | 5 (3,38%) |

Źródło: badania własne

W badanej grupie najwięcej osób poświęcało na aktywność fizyczną wykonywaną od poniedziałku do piątku od 2 do 5 godzin. Ilość osób mieszczących się w tym przedziale wahała się w zależności od pory roku od 68 (36,6%) do 90 (48,13%). Na drugim miejscu pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazł się zakres obejmujący mniej niż 2 godziny. W tym przypadku ilość odpowiedzi mieściła się w przedziale od 59 (31,55%) do 39 (20,86%) i była zależna od pory roku. Od 6 do 8 godzin w tygodniu przeznaczają na aktywność fizyczną 35 osób (18,72%) latem (wartość maksymalna) oraz 15 osób (8,02%) zimą (wartość minimalna). Od 22 osób (11,76%) latem do 7 osób (3,74%) zimą poświęca w dni powszednie na ćwiczenia fizyczne ponad 8 godzin. W zależności od pory roku, wcale nie ćwiczy od 38 (20,32%) do 5 (2,67%) osób. Czas poświęcany przez badanych w dni powszednie na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 9. W tabelach numer 10 oraz 11 znajdują się odpowiedzi udzielone odpowiednio przez osoby pracujące fizycznie oraz osoby pracujące umysłowo.

Tabela 9. Czas poświęcany przez badanych w dni powszednie na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

| Czas poświęcany na aktywność fizyczną | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| wcale | 11 (5,88%) | 5 (2,67%) | 18 (9,63%) | 38 (20,32%) |
| mniej niż 2 godziny | 47 (25,13%) | 39 (20,86%) | 58 (31,02%) | 59 (31,55%) |
| 2-5 godzin | 90 (48,13%) | 86 (45,99%) | 80 (42,78%) | 68 (36,36%) |
| 6-8 godzin | 29 (15,51%) | 35 (18,72%) | 22 (11,76%) | 15 (8,02%) |
| więcej niż 8 godzin | 10 (5,35%) | 22 (11,76%) | 9 (4,81%) | 7 (3,74%) |

Źródło: badania własne

Tabela 10. Czas poświęcany przez osoby pracujące fizycznie w dni powszednie na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

| Czas poświęcany na aktywność fizyczną | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| wcale | 18 (31,58%) | 15 (26,32%) | 21 (36,84%) | 28 (49,12%) |
| mniej niż 2 godziny | 15 (26,32%) | 12 (21,05%) | 19 (33,33%) | 15 (26,32%) |
| 2-5 godzin | 17 (29,82%) | 19 (33,33%) | 10 (17,54%) | 9 (15,79%) |
| 6-8 godzin | 3 (5,26%) | 3 (5,26%) | 3 (5,26%) | 3 (5,26%) |
| więcej niż 8 godzin | 4 (7,02%) | 8 (14,04%) | 4 (7,02%) | 2 (3,51%) |

Źródło: badania własne

Tabela 11. Czas poświęcany przez osoby pracujące umysłowo w dni powszednie na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

| Czas poświęcany na aktywność fizyczną | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| wcale | 11 (7,43%) | 8 (5,41%) | 15 (10,14%) | 28 (18,92%) |
| mniej niż 2 godziny | 32 (21,62%) | 27 (18,24%) | 39 (26,35%) | 44 (29,73%) |
| 2-5 godzin | 73 (49,32%) | 67 (45,27%) | 70 (47,30%) | 59 (39,86%) |
| 6-8 godzin | 26 (17,57%) | 32 (21,62%) | 19 (12,84%) | 12 (8,11%) |
| więcej niż 8 godzin | 6 (4,05%) | 14 (9,46%) | 5 (3,38%) | 5 (3,38%) |

Źródło: badania własne

W weekendy (od soboty do niedzieli) najwięcej osób – od 99 (52,94%) wiosną do 78 (41,71%) zimą, ćwiczyło od 1 do 3 godzin. Na drugim miejscu pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazł się zakres obejmujący mniej niż godzinę. W zależności od pory roku tyle czasu na aktywność fizyczną poświęcało od 54 osób (28,88%) jesienią do 39 osób (20,86%) latem. Brak wykonywania ćwiczeń fizycznych zadeklarowało od 38 osób (20,32%) zimą do 4 osób (2,14%) latem. W weekendy więcej niż 5 godzin na aktywność fizyczną poświęca od 19 osób (10,16%) latem do 4 osób (2,14%) zimą. Czas poświęcany przez badanych w weekendy na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 12. W tabelach numer 13 oraz 14 znajdują się odpowiedzi udzielone odpowiednio przez osoby pracujące fizycznie oraz osoby pracujące umysłowo.

Tabela 12. Czas poświęcany przez badanych w weekendy na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

| Czas poświęcany na aktywność fizyczną | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|---------------|-------------|---------------|-------------|
| wcale | 9 (4,81%) | 4 (2,14%) | 22 (11,76%) | 38 (20,32%) |
| mniej niż godzinę | 45 (24,06%) | 39 (20,86%) | 54 (28,88%) | 55 (29,41%) |
| 1-3 godziny | 99 (52,94%) | 91 (48,66%) | 84 (44,92%) | 78 (41,71%) |
| 4-5 godzin | 25 (13,37%) | 34 (18,18%) | 21 (11,23%) | 12 (6,42%) |
| więcej niż 5 godzin | 9 (4,81%) | 19 (10,16%) | 6 (3,21%) | 4 (2,14%) |

Źródło: badania własne

Tabela 13. Czas poświęcany przez osoby pracujące fizycznie w weekendy na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

| Czas poświęcany na aktywność fizyczną | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|---------------|-------------|---------------|-------------|
| wcale | 18 (31,58%) | 16 (28,07%) | 20 (35,09%) | 26 (45,61%) |
| mniej niż godzinę | 15 (26,32%) | 15 (26,32%) | 21 (36,84%) | 18 (31,58%) |
| 1-3 godziny | 19 (33,33%) | 17 (29,82%) | 13 (22,81%) | 11 (19,30%) |
| 4-5 godzin | 3 (5,26%) | 5 (8,77%) | 1 (1,75%) | 0 (0,00%) |
| więcej niż 5 godzin | 2 (3,51%) | 4 (7,02%) | 2 (3,51%) | 2 (3,51%) |

Źródło: badania własne

Tabela 14. Czas poświęcany przez osoby pracujące umysłowo w weekendy na aktywność fizyczną z uwzględnieniem pór roku

| Czas poświęcany na aktywność fizyczną | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|---------------|-------------|---------------|-------------|
| wcale | 9 (6,08%) | 6 (4,05%) | 20 (13,51%) | 30 (20,27%) |
| mniej niż godzinę | 30 (20,27%) | 24 (16,22%) | 33 (22,30%) | 37 (25,00%) |
| 1-3 godziny | 80 (54,05%) | 74 (50,00%) | 71 (47,97%) | 67 (45,27%) |
| 4-5 godzin | 22 (14,86%) | 29 (19,59%) | 20 (13,51%) | 12 (8,11%) |
| więcej niż 5 godzin | 7 (4,73%) | 15 (10,14%) | 4 (2,70%) | 2 (1,35%) |

Źródło: badania własne

Wiosną średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego w dni powszednie na poziomie 46-60 minut zadeklarowało 59 osób (31,55%). Na drugim miejscu (38 osób (20,32%)) pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazł się zakres obejmujący od 61 do 90 minut. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego w dni powszednie na poziomie 31-45 minut zadeklarowało 36 osób (19,25%). Średnio od 16 do 30 minut ćwiczyło wiosną w dni powszednie 26 osób (13,90%). Ćwiczenia fizyczne trwające ponad 90 minut wykonywało 11 osób (5,88%). 10 (5,35%) spośród respondentów nie wykonywało wiosną żadnych ćwiczeń fizycznych. Najmniej odpowiedzi (7 (3,74%)) dotyczyło wysiłku fizycznego trwającego poniżej 15 minut.

Latem w dni powszednie najbardziej popularna była aktywność fizyczna trwająca średnio 46-60 minut. Powyższą odpowiedź wybrało 53 ankietowanych (28,34%). Drugim wyborem pod względem ilości udzielonych odpowiedzi był czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego na poziomie 61-90 minut. Tę odpowiedź wybrało 45 ankietowanych (24,06%). Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego w dni powszednie na poziomie 31-45 minut zadeklarowało 40 osób (21,39%). Ćwiczenia fizyczne trwające ponad 90 minut wykonywało latem 20 osób (10,70%). Średnio od 16 do 30 minut ćwiczyło latem w dni powszednie 18 osób (9,63%). 9 osób (4,81%) spośród wszystkich badanych wykonywało latem w dni powszednie aktywność fizyczną nie przekraczającą 15 minut. Najmniej odpowiedzi (2 (1,07%)) dotyczyło braku realizowania latem w dni powszednie jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych.

Dla jesieni najwięcej respondentów (55 (29,41%)) wybrało odpowiedź określającą średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego w dni powszednie na poziomie 46-60 minut. Na drugim miejscu pod względem ilości udzielonych odpowiedzi (36 (19,25%)) znalazła się aktywność fizyczna trwająca od 61 do 90 minut. Tuż za nią, z 32 odpowiedziami (17,11%), uplasowały się osoby, które jesienią w dni powszednie ćwiczyły 31-45 minut. Od 16 do 30 minut jesienią w dni powszednie ćwiczyło 29 osób (15,51%). Całkowitym brakiem aktywności fizycznej charakteryzowało się 18 osób (9,63%). 9 osób (4,81%) zadeklarowało wykonywanie jesienią w dni powszednie ćwiczeń fizycznych trwających krócej niż 15 minut. Najmniej odpowiedzi w obrębie jesieni dotyczyło pojedynczego wysiłku fizycznego trwającego ponad 90 minut. Tę odpowiedź wybrało 8 osób (4,28%).

Zimą średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego, wykonywanego w dni powszednie, na poziomie 46-60 minut zadeklarowało 46 osób (24,60%). Na drugim miejscu (30 osób (16,04%)) pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazł się zakres obejmujący od 61 do 90 minut. Taka sama ilość badanych (30 (16,04%)) wybrała odpowiedź określającą średni czas trwania

pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego zimą w dni powszednie na poziomie 16-30 minut. Aż 29 osób (15,51%) nie wykonywało zimą żadnej dodatkowej aktywności fizycznej. Średnio od 31 do 45 minut ćwiczyło zimą w dni powszednie 25 osób (13,37%). Ćwiczenia fizyczne trwające poniżej 15 minut wykonywało 20 osób (10,70%). Najmniej odpowiedzi (7 (3,74%)) dotyczyło wysiłku fizycznego trwającego ponad 90 minut.

Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez badanych w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku przedstawiają tabele numer 15, 16 oraz 17.

Tabela 15. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez badanych w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku

| Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| brak | 10 (5,35%) | 2 (1,07%) | 18 (9,63%) | 29 (15,51%) |
| poniżej 15 minut | 7 (3,74%) | 9 (4,81%) | 9 (4,81%) | 20 (10,70%) |
| 16-30 minut | 26 (13,90%) | 18 (9,63%) | 29 (15,51%) | 30 (16,04%) |
| 31-45 minut | 36 (19,25%) | 40 (21,39%) | 32 (17,11%) | 25 (13,37%) |
| 46-60 minut | 59 (31,55%) | 53 (28,34%) | 55 (29,41%) | 46 (24,60%) |
| 61-90 minut | 38 (20,32%) | 45 (24,06%) | 36 (19,25%) | 30 (16,04%) |
| powyżej 90 minut | 11 (5,88%) | 20 (10,70%) | 8 (4,28%) | 7 (3,74%) |

Źródło: badania własne

Tabela 16. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez osoby pracujące fizycznie w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku

| Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|-------------|-------------|------------|-------------|
| brak | 5 (11,36%) | 2 (4,55%) | 8 (18,18%) | 13 (29,55%) |
| poniżej 15 minut | 3 (6,82%) | 4 (9,09%) | 4 (9,09%) | 8 (18,18%) |
| 16-30 minut | 8 (18,18%) | 6 (13,64%) | 9 (20,45%) | 9 (20,45%) |
| 31-45 minut | 7 (15,91%) | 8 (18,18%) | 7 (15,91%) | 3 (6,82%) |
| 46-60 minut | 15 (34,09%) | 13 (29,55%) | 8 (18,18%) | 8 (18,18%) |
| 61-90 minut | 5 (11,36%) | 7 (15,91%) | 6 (13,64%) | 3 (6,82%) |
| powyżej 90 minut | 1 (2,27%) | 4 (9,09%) | 2 (4,55%) | 0 (0,00%) |

Źródło: badania własne

Tabela 17. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez osoby pracujące umysłowo w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku

| Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| brak | 5 (3,50%) | 0 (0,00%) | 10 (6,99%) | 16 (11,19%) |
| poniżej 15 minut | 4 (2,80%) | 5 (3,50%) | 5 (3,50%) | 12 (8,39%) |
| 16-30 minut | 18 (12,59%) | 12 (8,39%) | 20 (13,99%) | 21 (14,69%) |
| 31-45 minut | 29 (20,28%) | 32 (22,38%) | 25 (17,48%) | 22 (15,38%) |
| 46-60 minut | 44 (30,77%) | 40 (27,97%) | 47 (32,87%) | 38 (26,57%) |
| 61-90 minut | 33 (23,08%) | 38 (26,57%) | 30 (20,98%) | 27 (18,18%) |
| powyżej 90 minut | 10 (6,99%) | 16 (11,19%) | 6 (4,20%) | 7 (4,90%) |

Źródło: badania własne

Wiosną w weekendy najbardziej popularna była aktywność fizyczna trwająca średnio 46-60 minut. Powyższą odpowiedź wybrało 45 badanych (24,06%). Drugim wyborem pod względem ilości udzielonych odpowiedzi był czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego na poziomie 61-90 minut. Tę odpowiedź wybrało 36 respondentów (19,25%). Od 31 do 45 minut wiosną w weekendy ćwiczyło 30 osób (16,04%). Wysiłek fizyczny trwający ponad 90 minut zadeklarowało 29 osób (15,51%). Średnio od 16 do 30 minut ćwiczyły wiosną w weekendy 22 osoby (11,76%). 17 osób (9,09%) spośród wszystkich badanych wykonywało wiosną w weekendy aktywność fizyczną nie przekraczającą 15 minut. Najmniej odpowiedzi (8 (4,28%)) dotyczyło braku realizowania wiosną w weekendy jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych.

Latem średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego, wykonywanego w weekendy, na poziomie 46-60 minut zadeklarowało 46 osób (24,60%). Na drugim miejscu (40 osób (21,39%)) pod względem ilości udzielonych odpowiedzi znalazła się aktywność fizyczna trwająca ponad 90 minut. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego, wykonywanego latem w weekendy, na poziomie 61-90 minut zadeklarowało 35 osób (18,72%). Od 31 do 45 minut ćwiczyło latem w weekendy 30 osób (16,04%). 19 (10,16%) spośród respondentów wykonywało latem w weekendy ćwiczenia fizyczne trwające 16-30 minut. Wysiłkiem fizycznym nie przekraczającym 15 minut charakteryzowało się 13 badanych (6,95%). Najmniej osób (4 (2,14%)) wybrało odpowiedź świadcząca o braku wykonywania latem w weekendy jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

Jesienią w weekendy najbardziej popularna była aktywność fizyczna trwająca średnio 46-60 minut. Powyższą odpowiedź wybrało 41 ankietowanych (21,93%). Drugim wyborem pod względem ilości udzielonych odpowiedzi

był czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego na poziomie 61-90 minut. Tę odpowiedź wybrało 31 ankietowanych (16,58%). Tuż za nią, z 30 odpowiedziami (16,04%), uplasowały się osoby, które jesienią w weekendy ćwiczyły 31-45 minut. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego w weekendy na poziomie 16-30 minut zadeklarowało 28 osób (14,97%). Ćwiczenia fizyczne trwające ponad 90 minut wykonywało jesienią w weekendy 20 osób (10,70%). Taka sama ilość badanych (20 (10,70%)) przyznała się do całkowitego braku jakiegokolwiek aktywności fizycznej wykonywanej w weekendy jesienią. Najmniej popularną odpowiedzią (17 (9,09%)) była aktywność fizyczna realizowana jesienią w weekendy i nie przekraczająca 15 minut.

Dla zimy najwięcej respondentów (36 (19,25%)) wybrało odpowiedź określającą średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego w weekendy na poziomie 46-60 minut. Na drugim miejscu pod względem ilości udzielonych odpowiedzi (32 (17,11%)) znalazł się całkowity brak aktywności fizycznej realizowanej zimą w weekendy. Tuż za nią, z 29 odpowiedziami (15,51%), uplasowały się osoby, które zimą w weekendy ćwiczyły 61-90 minut. Od 16 do 30 minut zimą w weekendy ćwiczyło 27 osób (14,44%). Aktywnością fizyczną na poziomie 31-45 minut charakteryzowało się 26 osób (13,90%). 23 osoby (12,30%) zadeklarowały wykonywanie zimą w weekendy ćwiczeń fizycznych trwających krócej niż 15 minut. Najmniej odpowiedzi w obrębie zimy dotyczyło pojedynczego wysiłku fizycznego trwającego ponad 90 minut. Tę odpowiedź wybrało 14 osób (7,49%).

Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez badanych w weekendy z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 18. W tabelach numer 19 i 20 znajdują się odpowiedzi udzielone odpowiednio przez osoby pracujące fizycznie oraz osoby pracujące umysłowo.

Tabela 18. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez badanych w weekendy z uwzględnieniem pór roku

| Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Brak | 8 (4,28%) | 4 (2,14%) | 20 (10,70%) | 32 (17,11%) |
| poniżej 15 minut | 17 (9,09%) | 13 (6,95%) | 17 (9,09%) | 23 (12,30%) |
| 16-30 minut | 22 (11,76%) | 19 (10,16%) | 28 (14,97%) | 27 (14,44%) |
| 31-45 minut | 30 (16,04%) | 30 (16,04%) | 30 (16,04%) | 26 (13,90%) |
| 46-60 minut | 45 (24,06%) | 46 (24,60%) | 41 (21,93%) | 36 (19,25%) |
| 61-90 minut | 36 (19,25%) | 35 (18,72%) | 31 (16,58%) | 29 (15,51%) |
| powyżej 90 minut | 29 (15,51%) | 40 (21,39%) | 20 (10,70%) | 14 (7,49%) |

Źródło: badania własne

Tabela 19. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez osoby pracujące fizycznie w weekendy z uwzględnieniem pór roku

| Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|------------|------------|-------------|-------------|
| brak | 5 (11,36%) | 3 (6,82%) | 7 (15,91%) | 12 (27,27%) |
| poniżej 15 minut | 8 (18,18%) | 6 (13,64%) | 10 (22,73%) | 9 (20,45%) |
| 16-30 minut | 8 (18,18%) | 8 (18,18%) | 8 (18,18%) | 8 (18,18%) |
| 31-45 minut | 9 (20,45%) | 9 (20,45%) | 9 (20,45%) | 6 (13,64%) |
| 46-60 minut | 5 (11,36%) | 9 (20,45%) | 4 (9,09%) | 5 (11,36%) |
| 61-90 minut | 5 (11,36%) | 3 (6,82%) | 3 (6,82%) | 2 (4,55%) |
| powyżej 90 minut | 4 (9,09%) | 6 (13,64%) | 3 (6,82%) | 2 (4,55%) |

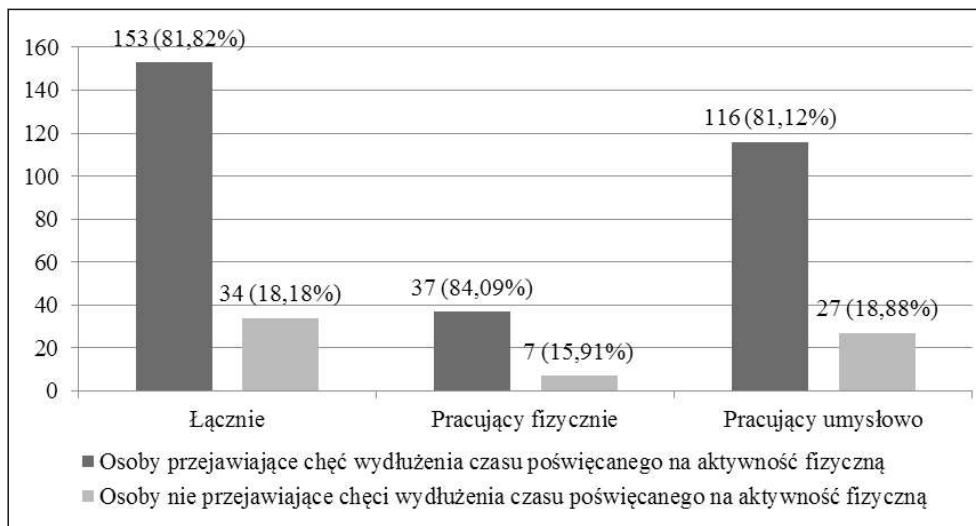
Źródło: badania własne

Tabela 20. Średni czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego wykonywanego przez osoby pracujące umysłowo w weekendy z uwzględnieniem pór roku

| Czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| brak | 3 (2,10%) | 1 (0,70%) | 13 (9,09%) | 20 (13,99%) |
| poniżej 15 minut | 9 (6,29%) | 7 (4,90%) | 7 (4,90%) | 14 (9,79%) |
| 16-30 minut | 14 (9,79%) | 11 (7,69%) | 20 (13,99%) | 19 (13,29%) |
| 31-45 minut | 21 (14,69%) | 21 (14,69%) | 21 (14,69%) | 20 (13,99%) |
| 46-60 minut | 40 (27,97%) | 37 (25,87%) | 37 (25,87%) | 31 (21,68%) |
| 61-90 minut | 31 (21,68%) | 32 (22,38%) | 28 (19,58%) | 27 (18,88%) |
| powyżej 90 minut | 25 (17,48%) | 34 (23,78%) | 17 (11,89%) | 12 (8,39%) |

Źródło: badania własne

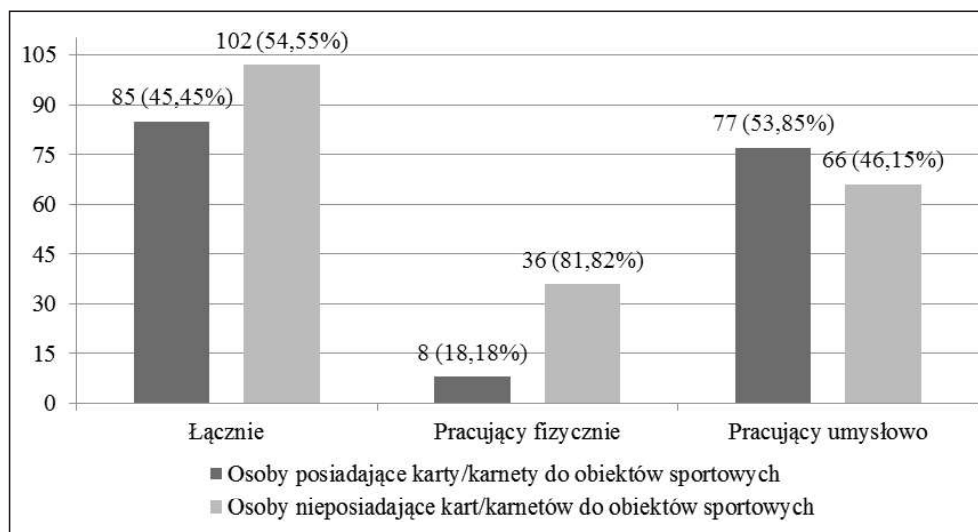
W badanej grupie 153 osoby (81,82%) zadeklarowały chęć zwiększenia czasu poświęcanego na aktywność fizyczną. 34 osoby (18,18%) uznały aktualny czas poświęcany na ćwiczenia fizyczne za wystarczający. Procentowy udział osób przejawiających oraz nie przejawiających chęci wydłużenia czasu poświęcanego na aktywność fizyczną wśród osób wykonujących oba rodzaje pracy kształtował się mniej więcej na tym samym poziomie. Przejawianie chęci zwiększenia przez badanych czasu poświęcanego na aktywność fizyczną przedstawia rycina numer 1.



Rycina 1. Przejawianie chęci zwiększenia czasu poświęcanego na aktywność fizyczną

Źródło: opracowanie własne

W badanej grupie osób, 85 respondentów (45,45%) było posiadaczami kart/karnetów do obiektów sportowych. Brak posiadania kart/karnetów do obiektów sportowych zadeklarowało 102 ankietowanych (54,55%). Wśród



Rycina 2. Posiadanie przez badanych kart/karnetów do obiektów sportowych

Źródło: opracowanie własne

osób pracujących fizycznie tylko 8 (18,18%) było posiadaczami kart/karnetów do obiektów sportowych. Z kolei w grupie osób pracujących umyślowo posiadanie kart/karnetów do obiektów sportowych zadeklarowało 77 osób (53,85%). Posiadanie przez badanych kart/karnetów do obiektów sportowych przedstawia rycina numer 2.

Najbardziej popularną formą aktywności fizycznej wykonywaną przez badane osoby w dni powszednie wiosną, latem oraz jesienią była jazda na rowerze. Tę formę aktywności fizycznej wykonywało od 100 osób (18,73%) jesienią do 125 osób (19,75%) latem. Zimą najbardziej popularną formą aktywności fizycznej wykonywaną w dni powszednie było spacerowanie/marsz. Tę aktywność fizyczną wybrało 72 badanych (16,86%). Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 21.

Tabela 21. Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w dni powszednie z uwzględnieniem pór roku

| Formy aktywności fizycznej | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Bieganie | 64 (11,05%) | 67 (10,58%) | 58 (10,86%) | 34 (7,96%) |
| Spacerowanie, marsz | 98 (16,93%) | 102 (16,11%) | 92 (17,23%) | 72 (16,86%) |
| Pływanie | 55 (9,50%) | 87 (13,74%) | 50 (9,36%) | 60 (14,05%) |
| Jazda na rowerze | 113 (19,52%) | 125 (19,75%) | 100 (18,73%) | 30 (7,03%) |
| Nordic walking | 8 (1,38%) | 7 (1,11%) | 8 (1,50%) | 2 (0,47%) |
| Ćwiczenia siłowe/ /modelujące | 56 (9,67%) | 49 (7,74%) | 64 (11,99%) | 63 (14,75%) |
| Zajęcia fitness | 46 (7,94%) | 34 (5,37%) | 46 (8,61%) | 48 (11,24%) |
| Jazda na rolkach | 17 (2,94%) | 24 (3,79%) | 9 (1,69%) | 1 (0,23%) |
| Taniec | 17 (2,94%) | 16 (2,53%) | 18 (3,37%) | 20 (4,68%) |
| Sporty zimowe | 6 (1,04%) | 1 (0,16%) | 4 (0,75%) | 42 (9,84%) |
| Sporty wodne | 6 (1,04%) | 27 (4,27%) | 6 (1,12%) | 0 (0,00%) |
| Gry zespołowe | 32 (5,53%) | 30 (4,74%) | 22 (4,12%) | 13 (3,04%) |
| Sporty walki | 20 (3,45%) | 17 (2,69%) | 19 (3,56%) | 15 (3,51%) |
| Sporty rakietowe | 28 (4,84%) | 32 (5,06%) | 27 (5,06%) | 17 (3,98%) |
| Sporty ekstremalne | 4 (0,69%) | 5 (0,79%) | 4 (0,75%) | 2 (0,47%) |
| Inne | 9 (1,55%) | 10 (1,58%) | 7 (1,31%) | 8 (1,87%) |

Źródło: badania własne

W weekendy, niezależnie od pory roku, najbardziej popularną formą aktywności fizycznej było spacerowanie/marsz. Ten rodzaj aktywności fizycznej wykonywało od 72 respondentów (20,28%) zimą do 111 respondentów (22,61%) wiosną. Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w weekendy z uwzględnieniem pór roku przedstawia tabela numer 22.

Tabela 22. Formy aktywności fizycznej preferowane przez badanych w weekendy z uwzględnieniem pór roku

| Formy aktywności fizycznej | Wiosna | Lato | Jesień | Zima |
|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Bieganie | 57 (11,61%) | 58 (10,27%) | 55 (12,20%) | 37 (10,42%) |
| Spacerowanie, marsz | 111 (22,61%) | 109 (19,29%) | 104 (23,06%) | 72 (20,28%) |
| Pływanie | 54 (11,00%) | 93 (16,46%) | 50 (11,09%) | 53 (14,93%) |
| Jazda na rowerze | 96 (19,55%) | 108 (19,12%) | 79 (17,52%) | 23 (6,48%) |
| Nordic walking | 5 (1,02%) | 5 (0,88%) | 6 (1,33%) | 3 (0,85%) |
| Ćwiczenia siłowe/ /modelujące | 36 (7,33%) | 37 (6,55%) | 38 (8,43%) | 45 (12,68%) |
| Zajęcia fitness | 30 (6,11%) | 28 (4,96%) | 35 (7,76%) | 33 (9,30%) |
| Jazda na rolkach | 15 (3,05%) | 17 (3,01%) | 8 (1,77%) | 0 (0,00%) |
| Taniec | 10 (2,04%) | 9 (1,59%) | 13 (2,88%) | 10 (2,82%) |
| Sporty zimowe | 1 (0,20%) | 0 (0,00%) | 2 (0,44%) | 34 (9,58%) |
| Sporty wodne | 11 (2,24%) | 30 (5,31%) | 5 (1,11%) | 0 (0,00%) |
| Gry zespołowe | 25 (5,09%) | 24 (4,25%) | 17 (3,77%) | 14 (3,94%) |
| Sporty walki | 12 (2,44%) | 13 (2,30%) | 13 (2,88%) | 11 (3,10%) |
| Sporty raketowe | 19 (3,87%) | 21 (3,72%) | 18 (3,99%) | 13 (3,66%) |
| Sporty ekstremalne | 2 (0,41%) | 6 (1,06%) | 2 (0,44%) | 1 (0,28%) |
| Inne | 7 (1,43%) | 7 (1,24%) | 6 (1,33%) | 6 (1,69%) |

Źródło: badania własne

W badanej grupie najwięcej osób (68 (36,36%)) przeznaczyło w ubiegłym roku na aktywność fizyczną (sprzęt sportowy, ubiór sportowy, bilety wstępu/karty/karnety do obiektów sportowych) kwotę nie przekraczającą 200zł. Z kolei najmniej osób (14 (7,49%)) wydało na aktywność fizyczną kwotę od 1001 do 1500zł. W grupie osób pracujących fizycznie najwięcej respondentów (29 (65,91%)) na aktywność fizyczną przeznaczyło kwotę nie przekraczającą 200zł. Żadna z badanych osób, która pracowała fizycznie, nie

wydała w ciągu roku na aktywność fizyczną kwoty przekraczającej 1500zł, a tylko jedna (2,27%) przeznaczyła na aktywność fizyczną kwotę mieszczącą się w zakresie od 1001 do 1500zł. Również wśród osób pracujących umysłowo najwięcej badanych na aktywność fizyczną przeznaczyło kwotę nie przekraczającą 200zł. Z kolei najmniej respondentów (13 (9,09%)) przeznaczyło na aktywność fizyczną od 1001 do 1500zł. Zestawienie rocznych wydatków na aktywność fizyczną badanych przedstawia tabela numer 23.

Tabela 23. Zestawienie rocznych wydatków na aktywność fizyczną

| Kwota | Łącznie | Pracujący fizycznie | Pracujący umysłowo |
|-------------------------|----------------|----------------------------|---------------------------|
| Poniżej 200 złotych | 68 (36,36%) | 29 (65,91%) | 39 (27,27%) |
| Od 201 do 500 złotych | 40 (21,39%) | 10 (22,73%) | 30 (20,98%) |
| Od 501 do 1000 złotych | 42 (22,46%) | 4 (9,09%) | 38 (26,57%) |
| Od 1001 do 1500 złotych | 14 (7,49%) | 1 (2,27%) | 13 (9,09%) |
| Powyżej 1500 złotych | 23 (12,30%) | 0 (0,00%) | 23 (16,08%) |

Źródło: badania własne

Podsumowanie

Przeprowadzone badania pozwoliły określić poziom rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo. Wśród 205 badanych aż 187 (91,22%) systematycznie realizuje różne formy aktywności fizycznej. W oparciu o wyniki przeprowadzonej ankiety możemy stwierdzić, iż osoby pracujące umysłowo chętniej niż osoby pracujące fizycznie wykonują w swoim czasie wolnym różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne. Wynika to najprawdopodobniej ze zmęczenia osób pracujących fizycznie będącego następstwem wykonywanej pracy. Na powyższą sytuację nie ma wpływu czas spędzany w pracy, gdyż w obu grupach był on na podobnym poziomie. Do mniejszego udziału w systematycznej aktywności fizycznej osób pracujących fizycznie mógł się również przyczynić fakt, iż ta część badanej grupy cechowała się znacznie większym średnim wiekiem. Większym odsetkiem osób posiadających dzieci charakteryzowała się grupa respondentów pracujących fizycznie. Także ten aspekt mógł się przyczynić do zmniejszonego udziału osób pracujących fizycznie w systematycznej aktywności fizycznej. Warto również podkreślić, iż zdecydowana część (ponad 77%) osób pracujących umysłowo mieszkało w miastach przekraczających 100 tysięcy mieszkańców. Być może także ten czyn-

nik przyczynił się do częstszego wykonywania przez osoby pracujące umysłowo różnych form aktywności fizycznej. Ankietowani pracujący umysłowo charakteryzowali się znacznie wyższym, w porównaniu do respondentów, których praca miała charakter fizyczny, odsetkiem osób z wyższym wykształceniem. Także w tym elemencie można upatrywać większego udziału osób pracujących umysłowo w systematycznej aktywności fizycznej. Wynika to z tego, iż osoby z wyższym wykształceniem są bardziej świadome pozytywnego wpływu, jaki regularny wysiłek fizyczny wywiera na ludzki organizm. Wśród badanych pracujących umysłowo większy odsetek osób (18,24%) niż u respondentów pracujących fizycznie (10,53%) najczęściej spędzał swój czas wolny wykonując ćwiczenia fizyczne. Należy również podkreślić, iż osoby pracujące umysłowo lepiej oceniły swój poziom sprawności fizycznej.

Na podstawie przeprowadzonych badań możemy zauważyć, że wraz z poprawą warunków atmosferycznych (zwłaszcza wzrostem temperatury powietrza) wydłużał się czas jaki respondenci przeznaczali na aktywność fizyczną. Najwięcej czasu na ćwiczenia fizyczne badani poświęcali latem, trochę mniej wiosną oraz jesienią, natomiast najmniej zimą. Opisana zależność dotyczy zarówno osób pracujących fizycznie, jak i osób pracujących umysłowo. Wraz z poprawą warunków atmosferycznych (przede wszystkim wzrostem temperatury powietrza) wydłużał się czas trwania pojedynczego wysiłku fizycznego. Najdłużej pojedyncza aktywność fizyczna trwała latem, nieznacznie krócej wiosną i jesienią, natomiast najkrócej zimą. Powyższa zależność obejmuje zarówno osoby, których praca ma charakter umysłowy, jak i osoby pracujące fizycznie.

Zdecydowana większość badanych (ponad 81%) zadeklarowała chęć wydłużenia czasu poświęcanego na systematyczną aktywność fizyczną. Odsetek ten jest praktycznie taki sam zarówno w grupie osób pracujących fizycznie, jak i w przypadku respondentów charakteryzujących się pracą umysłową.

Grupa ankietowanych pracujących umysłowo charakteryzowała się większym odsetkiem osób posiadających karty/karnety do obiektów sportowych, niż miało to miejsce w przypadku respondentów pracujących fizycznie. Również w przypadku zestawienia rocznych wydatków na aktywność fizyczną, możemy zaobserwować w tym aspekcie dominację osób pracujących umysłowo. Może to poniekąd wynikać z tego, iż praca umysłowa jest zazwyczaj lepiej płatna, w związku z czym osoby wykonujące taki rodzaj pracy charakteryzują się wyższymi dochodami.

W badanej grupie osób w dni powszednie wiosną, latem oraz jesienią najpopularniejszą formą aktywności fizycznej była jazda na rowerze. Zimą domino wało przede wszystkim spacerowanie/marsz. Natomiast w weekendy najpo-

pularniejszą formą aktywnego spędzania czasu wolnego, niezależnie od pory roku, było spacerowanie marsz.

Warto również zaznaczyć, iż w badanej grupie osób najbardziej popularnymi czynnikami motywującym do systematycznej aktywności fizycznej były: chęć poprawy wyglądu swojego ciała, chęć poprawy stanu swojego zdrowia oraz chęć poprawy/utrzymania swojej sprawności fizycznej. Na uwagę zasługuje również fakt, iż w grupie osób wykonujących pracę umysłową wysoki odsetek badanych wykonywał ćwiczenia fizyczne z tego względu, iż pozwalają one na pozbycie się negatywnych emocji (stanowią ucieczkę od stresu). Za główny czynnik zniechęcający do systematycznej aktywności fizycznej jednogłośnie wybrana została odpowiedź: brak czasu.

PIŚMIENNICTWO

1. Adach J. (2006): *Aktywność ruchowa osób w podeszłym wieku*. W: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska. Wydawnictwo Promocyjne Albatros, Szczecin.
2. Cichosz A. (2013): *Regularne ćwiczenia fizyczne*. „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” nr 6, s. 4–7.
3. Demel M., Humen W. (1970): *Wprowadzenie do rekreacji fizycznej*. Sport i Turystyka, Warszawa.
4. Nowakowska M. (2013): *Aktywność na zdrowie*. „Psychologia w szkole” nr 3, s. 71–75.
5. Pięta J. (2008): *Pedagogika czasu wolnego*. Almamer, Warszawa.
6. Sołtysiak J. (1981): *Sprawność psychofizyczna a czas wolny, rekreacja fizyczna*. W: *Czas wolny, rekreacja i zdrowie*, red. W. Kuś. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
7. Śleboda R., Kosińska J. (2009): *Aktywność zawodowa a aktywność fizyczna czynnych zawodowo fizjoterapeutów*. W: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska. Wydawnictwo Promocyjne Albatros, Szczecin.
8. Ustawa z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej.
9. Winiarski R. (2012): *Rekreacja i czas wolny*. Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa.

Streszczenie: Cel: Celem badań było ustalenie poziomu rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo.

Materiał i metody: Badaniem objęta została grupa 205 czynnych zawodowo osób. Składała się ona z 57 osób pracujących fizycznie oraz 148 osób pracujących umysłowo. W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem techniki ankietowej.

Wyniki: Przeprowadzone badania pozwoliły określić poziom rekreacji ruchowej osób czynnych zawodowo. W badanej grupie 187 osób zadeklarowało wykonywanie ćwiczeń fizycznych w swoim czasie wolnym. Z kolei pozostałe 18 osób nie wykonywało, żadnych ćwiczeń fizycznych w swoim czasie wolnym.

Wnioski: W oparciu o wyniki przeprowadzonej ankiety możemy stwierdzić, iż osoby pracujące umysłowo chętniej niż osoby pracujące fizycznie wykonują w swoim czasie wolnym różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne.

Słowa kluczowe: rekreacja ruchowa, osoby czynne zawodowo, czas wolny, ćwiczenia fizyczne

Adres do korespondencji – Coresponding address:

Monika Szczepankiewicz

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań

e-mail: monika.szczepankiewicz@gmail.com