

Lisiak Dorota, Napierała Marek, Pezala Małgorzata, Zukow Walery. Znaczenie aktywności fizycznej dla człowieka w samoocenie uczestników zajęć w klubie „Maximus” w Bydgoszczy = The importance of physical activity for human participants self-assessment classes at the club "Maximus" in Bydgoszcz. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(1):151-162. ISSN 2391-8306. DOI: [10.5281/zenodo.14759](https://doi.org/10.5281/zenodo.14759)

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%281%29%3A151-162>

<https://pbn.nauka.gov.pl/works/532880>

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.14759>

Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011 – 2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.

Zgodnie z informacją MNIŚW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 20.10.2014. Revised 18.01.2015. Accepted: 25.01.2015.



Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki UKW w Bydgoszczy



Wydział Nauk Pedagogicznych UMK w Toruniu



Wydział Nauk Ekonomicznych i Zarządzania UMK w Toruniu



AKADEMIA SPORTU I TURYSTYKI



INTERDYSCYPLINARNA KONFERENCJA NAUKOWA 15 - 16 I 2015 BYDGOSZCZ

J a k o ś ć

SPORCIE

trzy panele:

- jakość w sporcie

- kariera dwutorowa

- aspekty ekonomiczne, prawne,
pedagogiczne kultury fizycznej

Miejsce konferencji: Instytut Kultury Fizycznej UKW, ul. Sportowa 2, Bydgoszcz

HONOROWY PATRONAT



MINISTERSTWO
SPORTU I TURYSTYKI



PREZES
POLSKIEGO KOMITETU
OLIMPIJSKIEGO



WOJEWODA
KUJAWSKO-POMORSKI



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA
KUJAWSKO-POMORSKIEGO



PREZYDENT
MIASTA BYDGOSZCZY

ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA CZŁOWIEKA W SAMOOCENIE UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ W KLUBIE „MAXIMUS” W BYDGOSZCZY

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR HUMAN PARTICIPANTS SELF-ASSESSMENT CLASSES AT THE CLUB "MAXIMUS" IN BYDGOSZCZY

Dorota Lisiak, Marek Napierała, Małgorzata Pezala, Walery Zukow

**Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland**

Słowa kluczowe: zdrowy styl życia, aktywność fizyczna.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity.

Abstract

The main objective of this study was to present the special benefits of physical activity among participants of the club "Maximus" in Bydgoszcz. The study was conducted using a diagnostic survey using the tools research survey of 69 women and 48 men.

Specific objectives:

1. What does the phrase "healthy lifestyle"?
2. How do people spend their free time?
3. What motivates a man to sport?
4. What restricts participation in classes in fitness clubs?

conclusions:

- A healthy lifestyle is associated primarily with physical activity, healthy food,
- Limited financial resources and little free time are the main factors limiting the frequency of visiting fitness clubs,
- Admission is a major issue that affects the choice of club,
- The main factors motivating physical activity is a desire to improve the figure and the desire to lose the extra pounds,
- Interest in the environment of people attending the club Maximus classing on average.

Streszczenie

Celem głównym badań było przedstawienie korzyści jakie niesie aktywność fizyczna wśród uczestników klubu „Maximus” w Bydgoszczy. Badania zostały przeprowadzone za pomocą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia badawczego- ankiety, wśród 69 kobiet oraz 48 mężczyzn.

Cele szczegółowe:

1. Co oznacza formuła „zdrowy styl życia”?
2. W jaki sposób ludzie spędzają czas wolny?
3. Co motywuje człowieka do uprawiania sportu?
4. Co ogranicza uczestnictwo w zajęciach w klubach fitness?

Wnioski:

- Zdrowy styl życia utożsamiany jest głównie z aktywnością fizyczną, zdrową żywnością,
- Ograniczone środki finansowe i mało czasu wolnego są głównymi czynnikami ograniczającymi częstotliwość odwiedzania klubów fitness,
- Cena wstępu stanowi główny aspekt wpływający na wybór klubu fitness,
- Głównymi czynnikami motywującymi do uprawiania aktywności fizycznej są chęć poprawy sylwetki oraz chęć zgubienia zbędnych kilogramów
- Zainteresowanie w środowisku ludzi uczęszczających do klubu Maximus klasuje się na średnim poziomie.

1. Wstęp

Każdy organizm inaczej reaguje na wysiłek fizyczny. Należy pamiętać, że wpływ aktywności fizycznej zależy m.in. od płci, wieku, stanu zdrowia. Regularność podczas uprawiania sportu jest bardzo ważna i również znacząco wpływa na korzystne zmiany fizjologiczne.

Aktywność fizyczna jest ważna na każdym etapie życia człowieka, jej brak bądź ograniczenie u dzieci i młodzieży niekorzystnie wpływa na rozwój motoryczny i psychospołeczny. Aktywność fizyczna nie tylko stymuluje wzrost ciała oraz rozwój mięśni co wiąże się z przyrostem masy ciała, ale także poprawia wydolność fizyczną organizmu. Aktywność fizyczna sprawia, że dziecko uczy się radzenia sobie ze stresem i zmęczeniem oraz przyspiesza rozwój i uczy samokontroli. Ważną rolą aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży jest zapobieganie, bądź korygowanie wad postawy. Wpływa na chęć spędzania czasu na świeżym powietrzu, zapobiega otyłości i zmniejsza ryzyko występowania różnorodnych chorób np. krążenia, układu ruchu (Drabik, 1996).

Pod względem biologicznym, aktywność fizyczna wpływa na wzrost objętości i pojemności wyrzutowej serca. Serce dorosłego człowieka bije około 70 razy na jedną minutę, zaś podczas wysiłku częstotliwość ta znacznie wzrasta, a ilość potrzebnej krwi może zwiększyć się nawet pięciokrotnie. Większe zaopatrzenie narządów i mięśni w krew reguluje ciśnienie tętnicze, zapobiega zakrzepicy. Często pośrednią przyczyną chorób serca jest niestety niewłaściwy tryb życia pozbawiony aktywności ruchowej (Gracz, Sankowski 2001).

Aktywność fizyczna skutecznie przyspiesza metabolizm do kilku godzin po wysiłku co prowadzi nie tylko do zwiększenia przemiany materii, ale również zmniejsza apetyt i pomaga w zredukowaniu masy ciała. *W przypadku wielu osób przemiana materii może być zwiększona o 10% przez 48 godzin od zakończenia aktywności fizycznej, co oznacza, że po wykonaniu jakiegoś programu aktywności ruchowej, nawet, jeśli dana osoba siedzi i ogląda telewizję, jej ciało nadal zużywa większą niż zwykle ilość kalorii* (Kwilecka, 2006, s. 105).

Podczas wysiłku zwiększa się zapotrzebowanie w tlen. Oddech jest bardziej równomierny, podnosi się przy maksymalnym wysiłku, jednak proces ten przebiega bez jakichkolwiek ujemnych skutków dla organizmu. *Wysiłek fizyczny, z powodu większego zapotrzebowania organizmu w tlen i produkty energetyczne, sprzyja lepszemu ukrwieniu poszczególnych narządów aktywnych w czasie wykonywania ćwiczeń* (Kwilecka, 2006, s. 105).

Systematycznie uprawiana aktywność fizyczna prowadzi również do zmian w wydzielaniu i działaniu hormonów np. insuliny. Podczas wysiłku wydzielanie tego hormonu się zmniejsza co zapobiega rozwojowi cukrzycy. Znacząco zostaje obniżony poziom złego cholesterolu we krwi co zmniejsza ryzyko chorób serca i miażdżycy. Jednocześnie stężenie „dobrego” cholesterolu podnosi się, czasem skuteczniej niż niejedna dieta (Gracz, Sankowski, 2001).

Poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń można spowolnić proces osteoporozy. Co prawda choroby tej nie da się zupełnie zatrzymać, lecz odpowiednia aktywność fizyczna pozwoli na zmniejszenie objawów w podeszłym wieku.

Aktywność fizyczna powoduje przyrost masy mięśniowej i co się z tym wiąże siły. To tego efektu wielu, w szczególności mężczyzn, oczekuje uprawiając sport.

Aktywność fizyczna ma też znaczący wpływ na zdrowie psychiczne człowieka. Zgubienie niepotrzebnej wagi powoduje u wielu osób zwiększenie pewności siebie, poprawy samopoczucia. Efekt ten pozwala często wyciągnąć wielu ludzi z głębokiej depresji spowodowanej swoim wyglądem. Człowiek poprawia sposób postrzegania siebie i swojego ciała, wydzielają się endorfiny dzięki czemu poprawia się nastrój i wzmacnia odporność na stres.

Współczesne czasy niestety niekorzystnie wpływają na poziom aktywności fizycznej, jednak wiele osób poprzez ruch właśnie próbuje i co ważne potrafi zapomnieć o problemach w pracy i życiu codziennym.

Bardzo ważna jest świadomość trwałości zmian zachodzących dzięki aktywności ruchowej. Po zaprzestaniu ruchu już w kilka dni ma miejsce wiele niekorzystnych reakcji. Czas jaki organizm

potrzebuje aby ponownie osiągnąć poziom sprzed przerwy jest często aż trzykrotnie większy. Dlatego trzeba kłaść duży nacisk na samodyscyplinę i systematyczność ćwiczeń (Drabik, 1996).

Jest wiele chorób, którym dzięki aktywności fizycznej można zapobiec bądź zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia. Przede wszystkim otyłość jest chorobą, którą można zniwelować poprzez ruch. Odpowiednie ćwiczenia oraz dobrana dieta znacząco ułatwiają utratę masy ciała i co ważne jej utrzymanie. Utrata wagi zaś wpływa na inne schorzenia, jakim są bóle kręgosłupa i stawów. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie pleców i przyczyniają się do utrzymania poprawnej postawy ciała. Utrata nawet kilku kilogramów przyczynia się do zmniejszenia dolegliwości bólowych stawów kolanowych i biodrowych. Poprzez pracę mięśni pobudzone krążenie krwi zapobiega powstawaniu żylaków. *Bostońscy naukowcy dowiedli, że pływanie, jazda na rowerze, bieganie, a nawet szybki marsz obniża poziom estrogeny. Jak wiadomo hormon ten jest odpowiedzialny za wzrost komórek piersi i ich rakowacenie. Z badań wynika, że godzina sportu dziennie, uprawianego konsekwentnie przez wiele lat, obniża ryzyko wystąpienia raka piersi o 20%* (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 160).

Bardzo ważna jest również świadomość, że nie tylko brak aktywności fizycznej źle wpływa na organizm ale też jej nadmiar. W okresie wzrostu człowieka nadmierne obciążenie powoduje powstawanie wad postawy ciała, a nawet kalectwa. *Zbyt ciężka i nadmiernie wyczerpująca praca, długotrwały i uciążliwy wysiłek sportowy, przesadnie intensywny trening w młodym wieku może doprowadzić do zmniejszenia liczby erytrocytów, obniżenia poziomu hemoglobiny i odporności organizmu* (Napierała, Muszkieta, 2011, s. 162). Optymalny dobór ilości ćwiczeń jest więc bardzo ważny, ale ciężko go określić. Jest zindywidualizowany i zależy np. od wieku, płci, stanu zdrowia, poziom sprawności.

2. Cel badań, hipotezy

Celem głównym badań jest określenie znaczenia aktywności fizycznej wśród uczestników zajęć w klubie Maximus. Podjęto się próby znalezienia odpowiedzi na następujące pytania:

1. Co oznacza dla ćwiczących formuła „zdrowy styl życia”,
2. W jaki sposób ludzie spędzają czas wolny,
3. Co motywuje człowieka do uprawiania sportu,
4. Co ogranicza uczestnictwo w zajęciach w klubach fitness,

Hipoteza główna: *Aktywność fizyczna dla uczestników zajęć w klubie sportowym Maximus jest jedną z najważniejszych wartości. To nieodłączny element spędzania wolnego czasu i życia ludzi.*

Hipotezy szczegółowe:

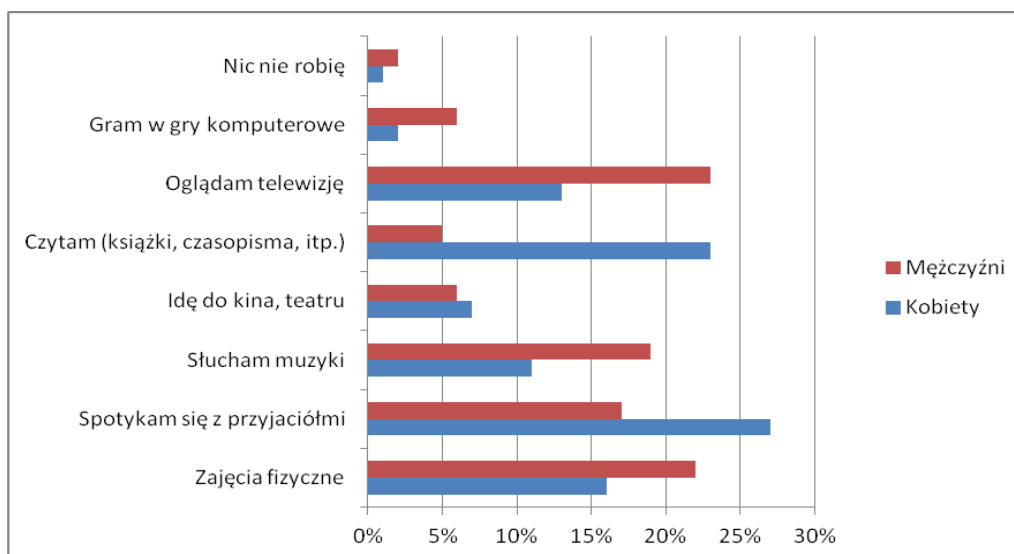
- Nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna oraz dbałość o dietę i brak nałogów.
- Większość ludzi wykorzystuje czas wolny na zajęcia fizyczne oraz spotkania towarzyskie.
- Jedną z najczęstszych motywacji prowadzących do podjęcia aktywności fizycznej jest chęć poprawy kondycji jak i sylwetki ciała.
- Jednym z powodów dla których ludzie nieregularnie odwiedzają kluby sportowe jest brak czasu wolnego oraz względy ekonomiczne.

3. Materiał i metoda badań

Badania zostały przeprowadzone wśród 117 osób (69 kobiet i 48 mężczyzn) uczestniczących w zajęciach organizowanych przez klub Maximus w Bydgoszczy. Grupa ta składała się zarówno z kobiet jak i mężczyzn w różnym przedziale wiekowym. Największą grupę uczestniczącą w zajęciach klubu stanowią ludzie w przedziale wieku 18-24 oraz 25-34 z wykształceniem wyższym i średnim.

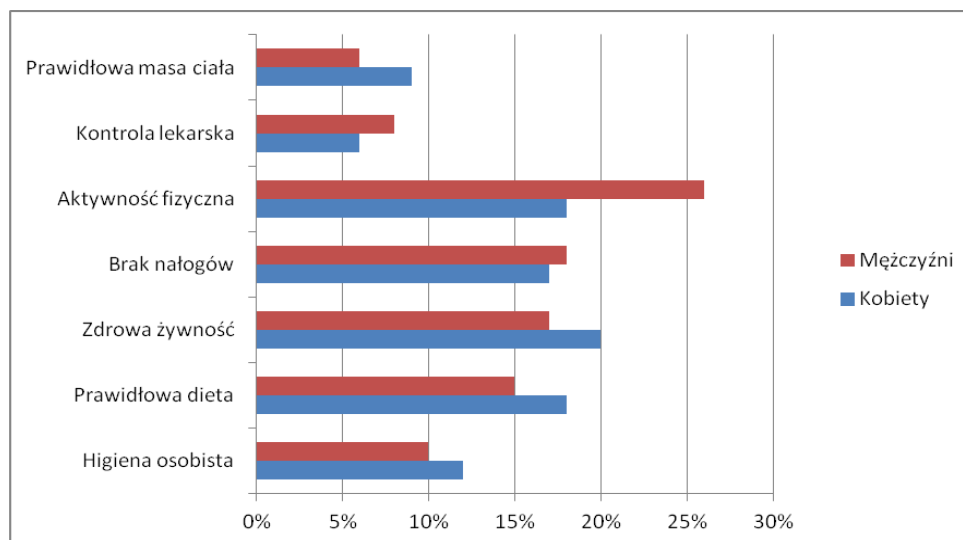
W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem narzędzia badawczego jakim jest ankieta.

4. Analiza i wyniki badań



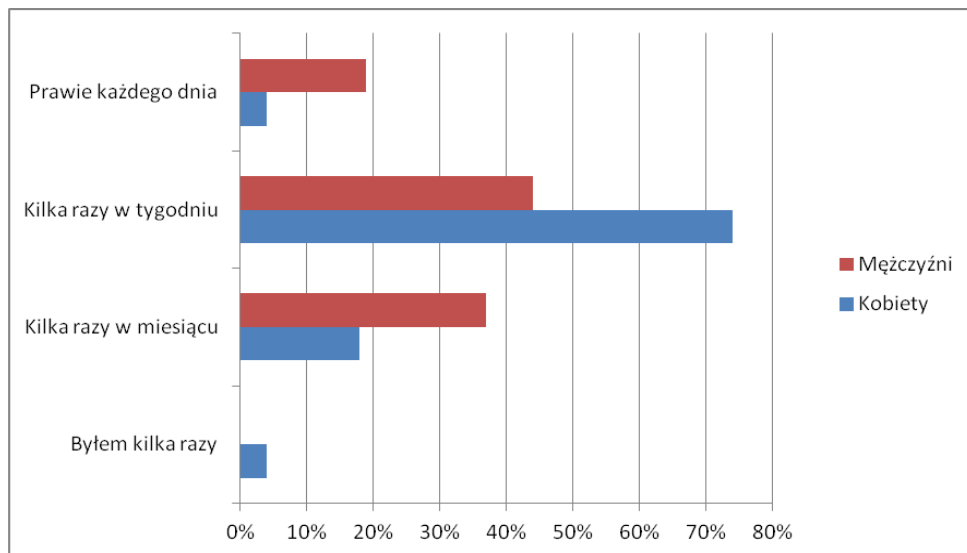
Ryc. 1. W jaki sposób spędzasz czas wolny?
(Źródło: opracowanie własne – dotyczy wszystkich rycin)

Z ryciny 1 wynika, iż najwięcej mężczyzn (23%) czas wolny spędza przed telewizorem. Kobiety natomiast zadeklarowały, że w wolnym czasie preferują spotkania z przyjaciółmi (27%), oraz czytanie (23%). Warto jednak zauważyć, że ćwiczenia fizyczne w czasie wolnym deklaruje 22% mężczyzn i 16% kobiet.



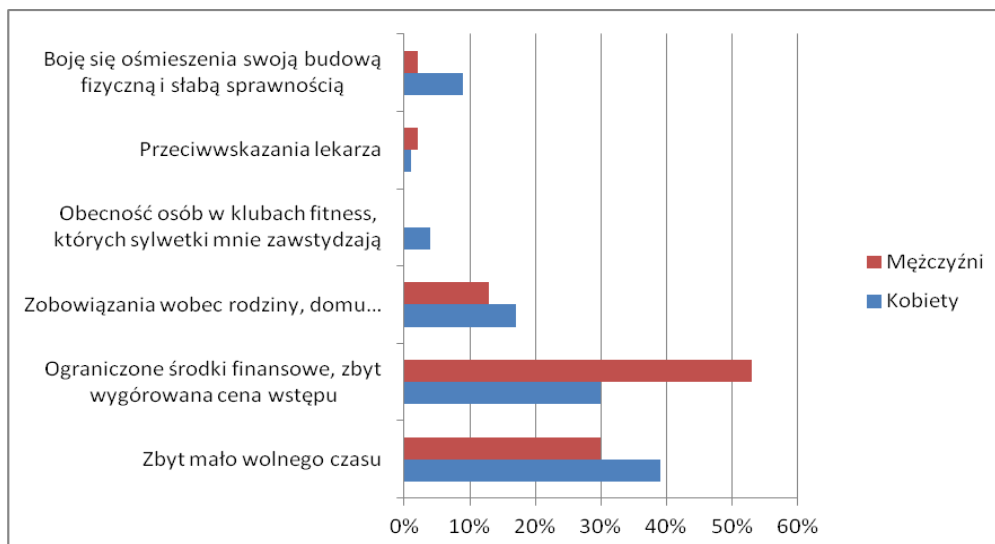
Ryc. 2. Co wg Ciebie oznacza formuła „zdrowy styl życia”

Najwięcej mężczyzn (26%) utożsamia zdrowy styl życia z aktywnością fizyczną. Na kolejnych miejscach znalazły się: brak nałogów (18%) i podobnie zdrowa żywność (17%). Wśród badanych kobiet 20 % uznało, że ta formuła oznacza zdrową żywność oraz 18% z nich wskazało prawidłową dietę i aktywność fizyczną (ryc. 2).



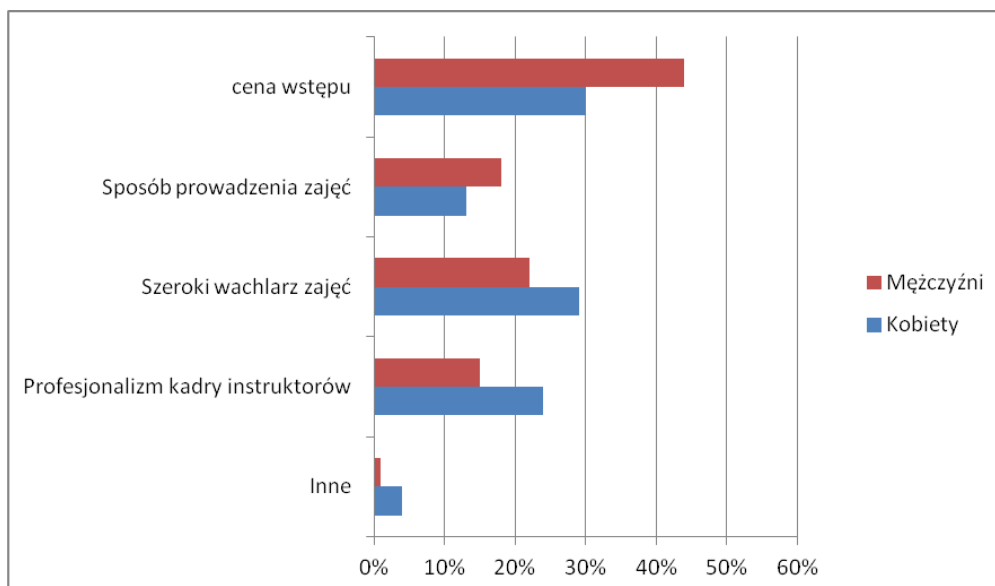
Ryc. 3. Jak często odwiedzasz kluby fitness?

Z ryciny 3 wynika, że 74% kobiet najczęściej odwiedza kluby fitness kilka razy w tygodniu. Mężczyźni podobnie jak kobiety w większości (44%) zadeklarowali, że chodzą do klubu raz w tygodniu, jednak niewiele mniej bo 37% uczęszcza kilka razy w miesiącu.



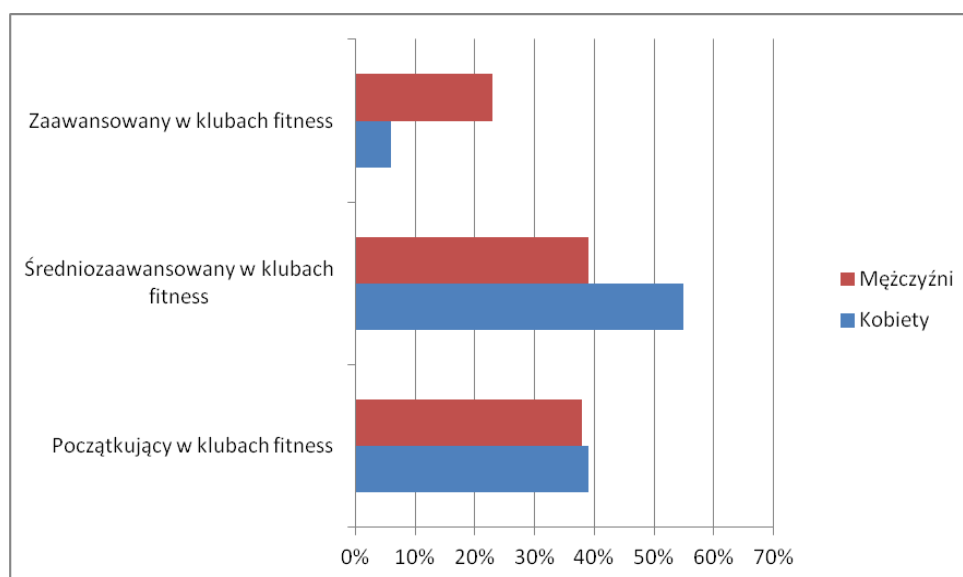
Ryc. 4. Co ogranicza lub sprawia, że nie odwiedzasz klubów fitness tak często jakbyś chciał?

Ograniczone środki finansowe i zbyt mało czasu wolnego to główne czynniki ograniczające częstotliwość odwiedzania klubów fitness. Wśród mężczyzn względy ekonomiczne stanowią aż 53% odpowiedzi, u kobiet 30%. Ograniczony czas wolny zadeklarowało 30% mężczyzn i 39% kobiet (ryc. 4).



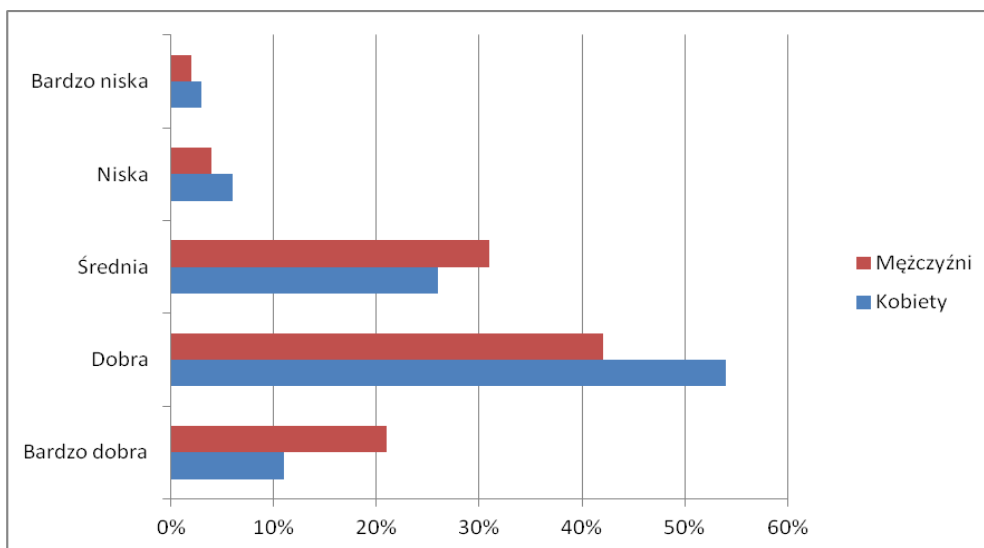
Ryc. 5. Czym kierujesz się dokonując wyboru klubu fitness?

Zarówno kobiety jak i mężczyźni uważają, iż najważniejszym aspektem wyboru klubu fitness jest cena wstępu. Uznało tak 44% mężczyzn i 30% kobiet. Wśród badanych 4% kobiet i 1% mężczyzn zaznaczyło odpowiedź „Inne”. Wymienione zostały m.in. odległość od miejsca zamieszkania, jakość sprzętu czy dostępność strefy cardio (ryc. 5).



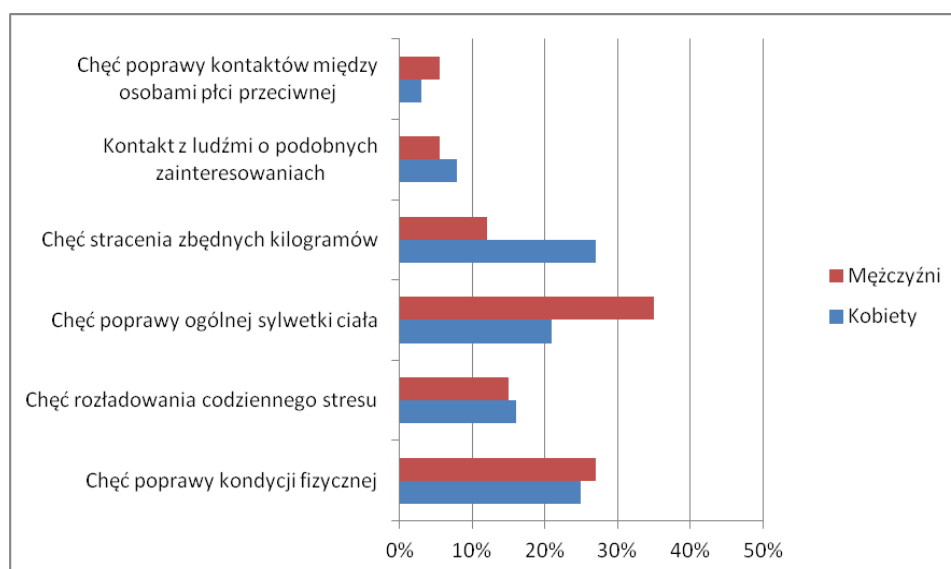
Ryc. 6. Do jakiej grupy zaliczyłybyś swoją osobę?

Mężczyźni najczęściej zaliczają siebie do grupy średniozaawansowanej (39%) oraz prawie tyle samo do grupy początkującej (38%). Kobiety podobnie jak mężczyźni zaliczają siebie do grupy do średniozaawansowanej (55%) i początkującej (39%). Z grupą zaawansowaną utożsamia się 23% mężczyzn i tylko 6% kobiet (ryc. 6).



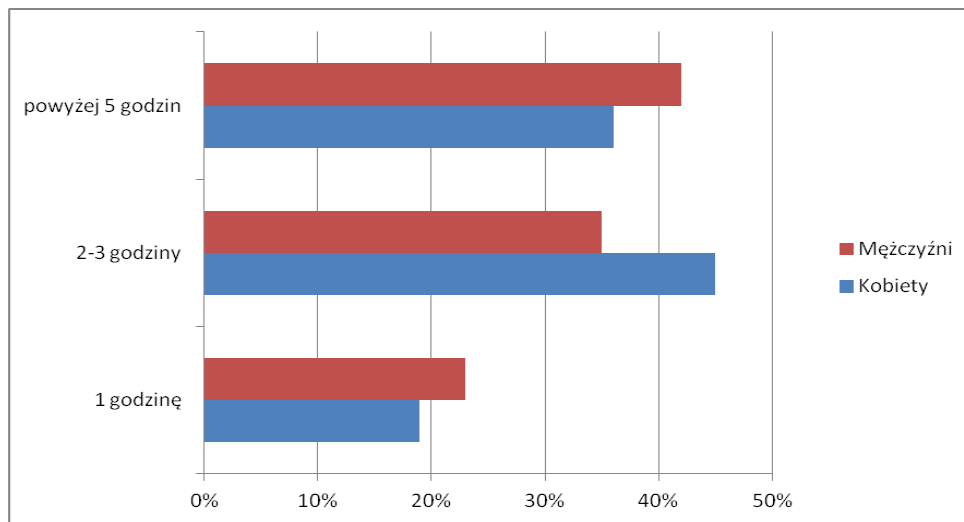
Ryc. 7. Jak oceniasz swoją sprawność fizyczną?

Zarówno kobiety jak i mężczyźni swoją sprawność fizyczną oceniają na dobrą. Deklaruje tak 54% kobiet i 42% mężczyzn. Poziom średni wśród mężczyzn osiągnął 31% a u kobiet 26% (ryc. 7).



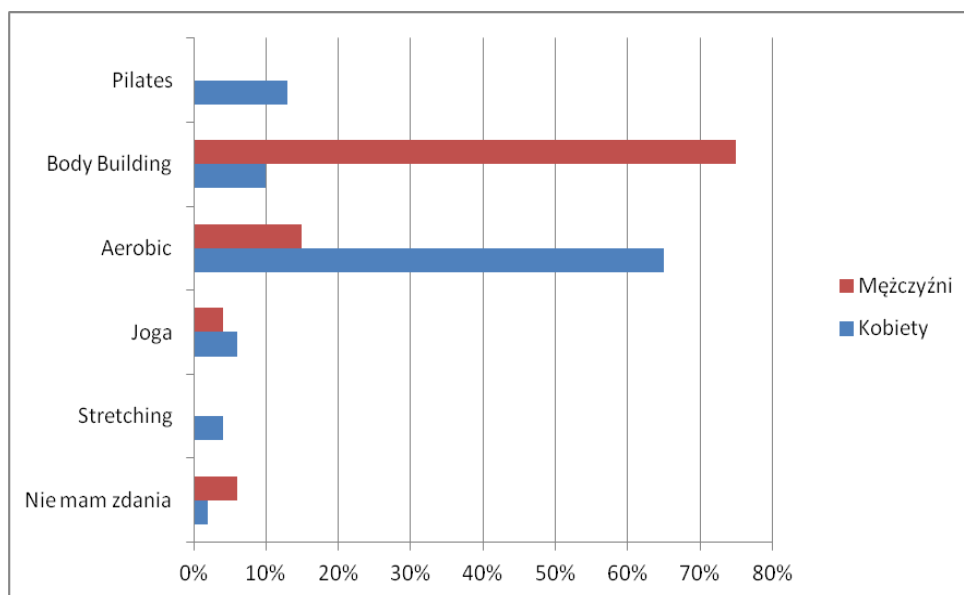
Ryc. 8. Co motywuje Ciebie do uprawiania sportów w klubach fitness?

Największą motywacją do uprawiania sportu dla mężczyzn jest chęć poprawy sylwetki ciała (35%), dla kobiet (27%) chęć zrzucenia zbędnych kilogramów. Niewiele mniej bo 27% mężczyzn i 25% kobiet chce poprzez ćwiczenia poprawić kondycję fizyczną (ryc. 8).



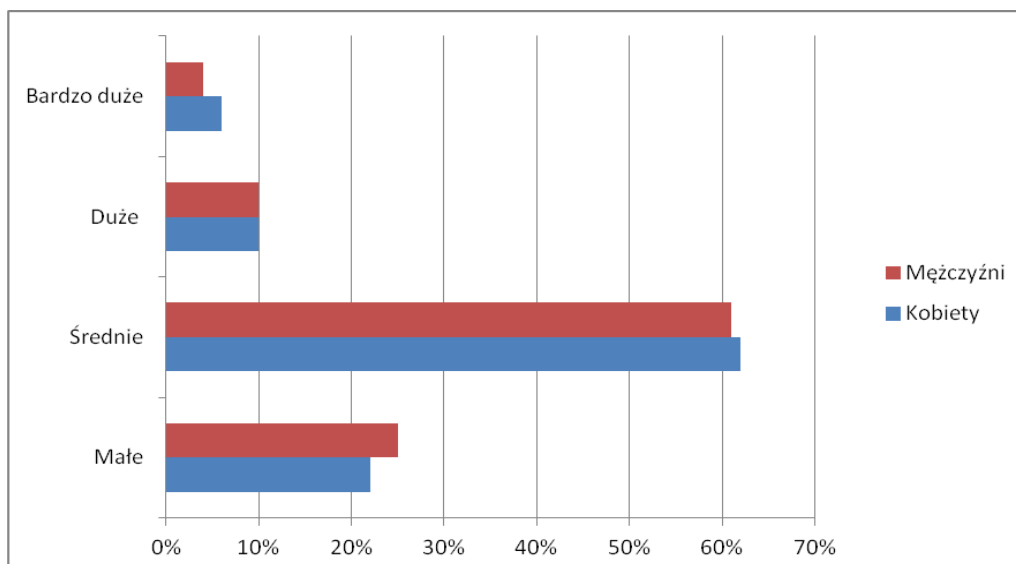
Ryc. 9. Ile godzin tygodniowo poświęcasz na ulubioną formę zajęć?

Na ulubioną formę zajęć 42% badanych mężczyzn poświęca powyżej 5 godzin tygodniowo, 2-3 godziny zadeklarowało 35%, a 1 godzinę 23%. Kobiety najczęściej deklarowały, iż na ulubioną formę zajęć poświęcają 2-3 godziny (45%), natomiast 36% kobiet poświęca powyżej 5 godzin (ryc. 9).



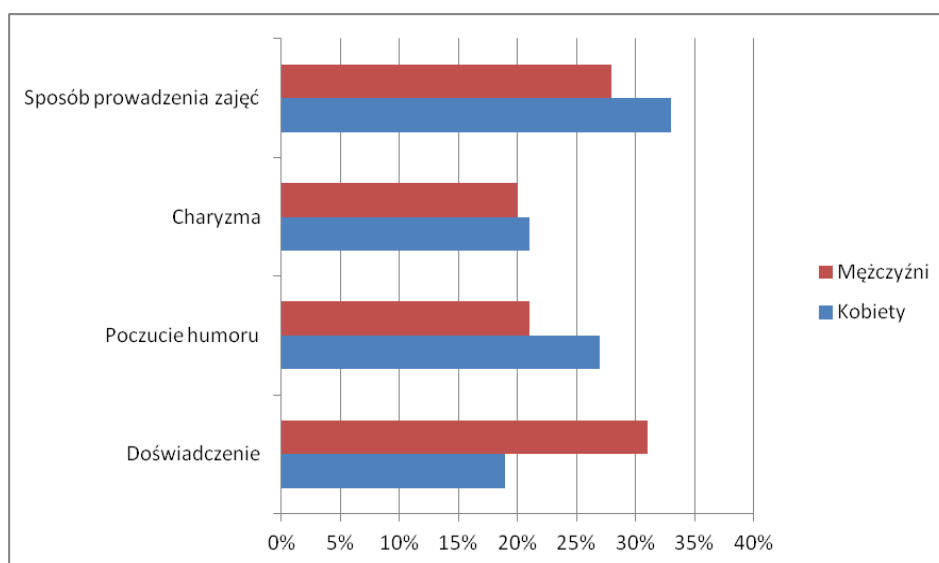
Ryc. 10. Jakie wg Ciebie zajęcia w klubie fitness przynoszą Ci najlepsze efekty?

Okolo 65% kobiet twierdzi, że najlepszy rezultat przynosi *aerobic*. Wśród mężczyzn (74%) najlepsze efekty niesie za sobą *body building*. Żaden z badanych mężczyzn nie zaznaczył odpowiedzi „Pilates” i „Stretching” (ryc. 10).



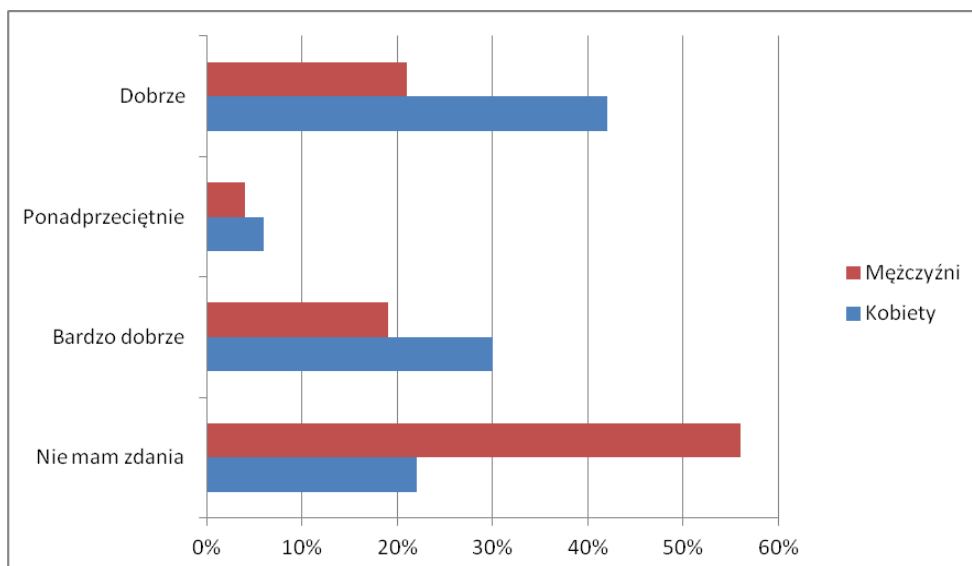
Ryc. 11. Jakie jest zainteresowanie aktywnością ruchową w klubach fitness w Twoim środowisku?

Zarówno kobiety (62%) i mężczyźni (61%) uważają, że zainteresowanie aktywnością ruchową w ich otoczeniu jest na poziomie średnim. W drugiej kolejności ankietowani deklarowali małe zainteresowanie. Poziom duży zainteresowań zadeklarowało 10% kobiet i mężczyzn, a jeszcze mniej poziom bardzo duży (6% kobiet i 4% mężczyzn) (ryc. 11).



Ryc. 12. Jakie cechy instruktora są wg Ciebie najbardziej cenne

Najwięcej mężczyzn (31%) najbardziej ceni sobie doświadczenie instruktora, 28% uważa, że ważną cechą prowadzącego jest to w jaki sposób prowadzi zajęcia. Kobiety cenią sobie sposób prowadzenia zajęć (33%), natomiast w dalszej kolejności jest według nich poczucie humoru (27%) i charyzma (21%). Poziom doświadczenia ceni sobie 19% badanych kobiet (ryc. 12).



Ryc. 14. Jak oceniasz kompetencje swojego instruktora fitness?

Blisko 60% mężczyzn i 22% kobiet nie potrafiło ocenić kompetencji instruktora fitness. Stopień kompetencji na poziomie dobrym zadeklarowało 21% mężczyzn, a na bardzo dobrym 19%. Kobiety natomiast w 42% umieszczają kompetencje instruktora na dobrym poziomie oraz 30% na poziomie bardzo dobrym (ryc. 14).

5. Podsumowanie i wnioski

Aktywność fizyczna dla uczestników zajęć w klubie sportowym Maximus zajmuje szczególne miejsce w ich życiu codziennym. Powyższe badania wskazują co prawda, że czas wolny wykorzystywany jest w różnorodny sposób jednak większość badanych wskazało również, że często uczęszcza w czasie wolnym na zajęcia sportowe. Należy jednak zaznaczyć, iż aktywność fizyczna to nie tylko uczestnictwo w zajęciach fizycznych, są to również wszelkie inne zajęcia ruchowe.

Po przeprowadzanych badaniach można stwierdzić, że hipotezy szczegółowe potwierdziły się:

1. Zdrowy styl życia ludzie najczęściej utożsamiają z odpowiednią aktywnością fizyczną, brakiem nałogów oraz zwracaniem uwagi na zdrową żywność. Świadczy to o coraz większej świadomości społeczeństwa jak dbać o zdrowie fizyczne ale też psychiczne.
2. Pomimo narastających obowiązków jakie niesie życie człowieka ludzie starają się każdy czas wolny poświęcać tak aby niosły za sobą jak największą przyjemność. Spotkania z przyjaciółmi są bardzo ważne dla osób badanych. Można stwierdzić, iż spotkania te są również powodem odwiedzania klubów fitness gdzie można spędzić czas z ludźmi o podobnych zainteresowaniach.
3. Jest wiele czynników motywujących człowieka do uprawiania aktywności fizycznej. Chęć poprawy sylwetki można powiązać z chęcią zgubienia zbędnych kilogramów i to najczęściej wymieniali badani. Poprawa kondycji fizycznej również jest jedną z podstawowych motywacji co zgodnie stwierdziły obie grupy ankietowanych.
4. Względy ekonomiczne są jednym z najczęściej zauważanym problemem hamującym regularny udział w zajęciach. Natłok zajęć zawodowych skutecznie ogranicza ilość czasu wolnego i uniemożliwia ludziom aktywne i systematyczne uczestnictwo w sporcie.

Wnioski:

- Zdrowy styl życia utożsamiany jest głównie z aktywnością fizyczną, zdrową żywnością,
- Ograniczone środki finansowe i mało czasu wolnego są głównymi czynnikami ograniczającymi częstotliwość odwiedzania klubów fitness,

- Cena wstępu stanowi główny aspekt wpływający na wybór klubu fitness,
- Głównymi czynnikami motywującymi do uprawiania aktywności fizycznej są chęć poprawy sylwetki oraz chęć zgubienia zbędnych kilogramów
- Zainteresowanie w środowisku ludzi uczęszczających do klubu Maximus klasuje się na średnim poziomie.

References

1. Drabik J. (1996). *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych. Część II*. AWF, Gdańsk.
2. Gracz J., Sankowski T. (2001). *Psychologia w rekreacji i turystyce*. AWF, Poznań.
3. Kwilecka M. (2006). *Bezpośrednie funkcje rekreacji*. ALMAMER - Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa.
4. Napierała M., Muszkieta R. (2011). *Wstęp do teorii rekreacji*. UKW, Bydgoszcz.