

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 1223 (26.01.2017).

1223 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Authors 2017;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, 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/4.0/>) 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/4.0/>) 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: 01.07.2017. Revised: 02.07.2017. Accepted: 15.07.2017.

Motywy podejmowania aktywności fizycznej – przegląd literatury Motivations for physical activity - literature review

Aleksandra Góreczna^{1 A,B,E,F}, Wojciech Garczyński^{1,2,3 A,E,F}

¹ Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii im. prof. Kazimiery Milanowskiej w Poznaniu

² Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdroje”

³ Indywidualna Praktyka Fizjoterapeutyczna w Szczecinie

A. przygotowanie projektu badawczego; B. zbieranie danych; C. analiza statystyczna; D. interpretacja danych; E. przygotowanie manuskryptu; F. opracowanie piśmiennictwa; G. pozyskanie funduszy.

Słowa kluczowe: motywacja, aktywność fizyczna, przegląd literatury

Key words: motivation, physical activity, literature review

Streszczenie. Aktywność fizyczna jest swojego rodzaju formą leczenia niektórych chorób, oraz czynnikiem który może zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia. Przykładem może być fakt, iż dbanie w sposób regularny o swoją kondycję może zaowocować zmniejszeniem ryzyka zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego. Aktywność fizyczna pomaga na wielu płaszczyznach życia człowieka. Wpływa na samopoczucie, zdrowie, wygląd, jest również pewnego typu odskocznią od problemów dnia codziennego. W trakcie jej podejmowania, w organizmie człowieka zachodzi wiele procesów. Z roku na rok coraz więcej ludzi jest świadomych odnośnie jej korzystnego wpływu na zdrowie. Zajęcia wychowania fizycznego powinny pokazać dzieciom już od najmłodszych lat korzyści wynikając z podejmowania wysiłku fizycznego. Każdy z nas powinien przynajmniej kilka razy w tygodniu podjąć dowolną formę aktywności fizycznej, i kontynuować ten nawyk przez całe życie.

Summary. Physical activity is in its own way a kind of treatment of some diseases and the factor that can reduce the risk of their occurrence. For instance, taking care of your condition on a regular basis may reduce the risk of developing cardiovascular system diseases. Physical activity proves helpful in many areas levels of human life. It has a huge impact on well-being, health and appearance. Also, It can be a form of escaping from

everyday problems. There is a variety of processes that take place in human body during exercising. It appears that people's awareness about its beneficial effect on health is growing from year to year. Physical education classes should teach children from an early age the advantages of being active. Everyone should take up any form of physical activity at least several Times a week and continue the habit throughout whole life.

WPROWADZENIE

Nowinki technologiczne w dużej mierze ułatwiają życie każdemu z nas, jednak niestety coraz częściej powodują, że zapominamy o tym co najważniejsze, o ruchu. Jak mawiał nadworny lekarz Wojciech Oczko: „*Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu*”. Te słowa pokazują jak ważne jest podejmowanie aktywności w naszym życiu. Postęp sprawił, że staliśmy się wygodniejszymi ludźmi także w kwestii zdrowia. Starsze pokolenia pamiętają zabawy na dworze, uczestniczenie w zajęciach sportowych, tych w szkole oraz pozalekcyjnych. Nikogo nie było trzeba zmuszać do podjęcia aktywności fizycznej, inna sytuacja ma miejsce we współczesnych czasach. Często dochodzi do sytuacji, w której dzieci wymuszają na rodzicach zwolnienie lekarskie z lekcji wychowania fizycznego, tym samym robiąc ze swojego dziecka człowieka, który nie wie, co oznacza sport, rywalizacja oraz dobra zabawa. Sport we wczesnych latach pozwala dziecku na poznanie swoich dobrych stron oraz słabości. Uczy także pracy w zespole, a dzięki temu możliwe jest poznanie nowych osób, z którymi często można nawiązać przyjaźnie. Dzieci bardzo często zamiast wyjść na dwór w celu zabawy z rówieśnikami wybierają „przyjaciół” w świecie fikcji. Dla najmłodszych pokoleń ciekawsze jest siedzenie przy komputerze i granie w gry. To powoduje nie tylko ograniczenie kontaktów towarzyskich, ale przede wszystkim sprawia, że dzieci te są słabsze w kolejnych latach swojego życia pod względem fizycznym. Jednak to nie tylko dzieci wykazują bierną postawę wobec sportu. Dorośli także nie dają dobrego przykładu. Kiedyś było codziennością, chodzenie na spacer, do pracy, po zakupy, jednak wraz z postępowaniem techniki dorośli także zaczęli zaniebyswać swoją aktywność i kondycję. Wielu dorosłych po przyjsciu z pracy wybiera leżenie przed telewizorem, zamiast spędzenia czasu w sposób aktywny. Tłumaczą to faktem, że są zbyt zmęczeni aby gdzieś wyjść. Osoby ćwiczące i prowadzące aktywny tryb życia są o wiele zdrowsze. Ich serce, mięśnie, stawy i kości są w lepszej kondycji, przez co ich organizm starzeje się dużo wolniej. Do ćwiczeń w domu wystarczy kawałek miejsca, dobre nastawienie i wygodny strój. Brak ruchu w naszym życiu prowadzi do wielkich szkód w organizmie, wielu ludzi ma problemy z poruszaniem się z powodu otyłości. Choroba ta nie powstaje jedynie z braku ruchu, jednak ma to ogromny wpływ. Nie pozwólmy aby nasza bierność kreowała tak zniechęcającą przyszłość, która nie będzie kojarzyć się z pięknymi latami ale jedynie z chorobami, i problemami. Warto już od najmłodszych lat pielęgnować aktywność fizyczną.

Celem niniejszej pracy było określenie motywów, jakimi kierują się osoby podejmujące aktywność fizyczną.

TRENING ZDROWOTNY

Podejmowanie regularnego wysiłku fizycznego jest bardzo ważne, ponieważ poprawia wydolność organizmu oraz opóźnia procesy starzenia się, a wykonywanie podstawowych czynności dnia codziennego nie sprawia nam trudności. Należy pamiętać, że na rozpoczęcie treningu zdrowotnego nigdy nie jest za późno. Zauważono, że wpływa on zarówno na nasze czynniki fizjologiczne jak i te psychiczne. Pomaga w zwalczaniu stresu, stanów lękowych oraz stanów depresyjnych [1]. Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko niepełnosprawności. Prowadzenie biernego stylu życia, wcale nie pomoże nam w zmniejszeniu ryzyka tego problemu, wręcz przeciwnie poprzez bierność, akinezję osłabiamy nasz układ kostno-stawowo-mięśniowy. Kiedy osłabiamy układ kostny wzrasta w ten sposób ryzyko częstszych złamań. Gdy w naszym życiu brakuje dostatecznej dawki ruchu sprawiamy że nasze stawy osłabiają się, efektem tego są zmiany zwyrodnieniowe powodujące zniekształcenie stawu. Warto dobrać odpowiednią aktywność fizyczną i poprawić w ten sposób elastyczność tkanek okołostawowych. Ćwiczenia poprawią również naszą wydolność, gibkość, wentylację oddechową. To tylko niektóre pozytywne efekty podejmowania aktywności fizycznej [2].

Główną składową treningu zdrowotnego są ćwiczenia aerobowe, czyli tlenowe. Wysiłek o średniej lub długiej ilości czasu. W tego rodzaju treningu mamy określoną intensywność oraz częstotliwość, która zależy od kondycji zdrowotnej. Do naszego treningu zdrowotnego dodajemy również ćwiczenia siłowe, wówczas wyliczone zostaje maksymalne obciążenie podczas wysiłku. Dla uzupełnienia naszego treningu warto również dodać ćwiczenia gibkościowe. Za najkorzystniejszy okres czasu trwania części głównej ćwiczeń uważa się czas 30-50minut. Podano, że warto go uprawiać 3-5razy w ciągu tygodnia. Warto pamiętać, aby pomiędzy treningami robić przerwy np. co 2 dni, zależne jest to ile razy w ciągu tygodnia podejmujemy aktywność fizyczną. Kwestia doboru ćwiczeń to sprawa indywidualna. Dobór stanowią m.in. takie czynniki jak: wiek, płeć, stan zdrowia, wydolność, choroby współistniejące. Jeżeli chodzi o program regularnej aktywności fizycznej poleca się wykonywanie ćwiczeń każdego dnia o intensywności poniżej 50% MET. Ćwiczenia wykonywane 3-4 razy w tygodniu powinny mieścić się w intensywności 50-80% MET. Aktywność poprzez włączenie ćwiczeń siłowych oraz gibkościowych powinna odbywać się od 2 do 3 razy w tygodniu. Mięśnie które są osłabione warto wspomóc poprzez ćwiczenia izometryczne, te skrócone należy rozciągać poprzez zastosowanie odpowiedniej gimnastyki. Mięśnie, które wraz z biegiem lat ulegają osłabieniu to : mięśnie powierzchowne i głębokie zginacze szyi, m. prosty brzucha, m. czworogłowy uda, mięśnie przednie i boczne goleni oraz mięśnie pośladkowe. Kolejna grupa to mięśnie które skracają się w okresie starzenia, m.in mięsień piersiowy większy, mięśnie zginające ręki i palce, mięsień czworoboczny lędźwi [3].

MOTYWY PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Motyw to swego rodzaju bodziec, który pozwala nam podjąć pewne działanie. W tym przypadku chodzi o motyw podejmowania aktywności fizycznej. Winiarski podaje kilka typów ludzi u których motyw podejmowania wysiłku fizycznego jest inny. Pierwszy z nich to typ „aktywnościowo - hedonistyczny”, charakteryzuje się on po prostu potrzebą ruchu. Kolejny typ to „relaksowo - kataraktyczny”. W typie tym wysiłek fizyczny służyć ma pozbyciu się stresu, negatywnych emocji. Następny typ to „zdrowotno - higieniczny”, jak sama nazwa wskazuje aktywność podejmowana jest ze względu na utrzymanie dobrej kondycji zdrowia oraz wymarzonej sylwetki. Istnieje również typ „poszukiwacza”, forma ta jest przeznaczona dla ludzi poszukujących takich rodzajów aktywności które dają dużą dawkę adrenaliny oraz dostarczają pewnego rodzaju ryzyka. Piątym typ charakteryzują się chęcią sprawdzenia samego siebie i w pewien sposób dowartościowania siebie, nazywane jest typem ambicjonalnym. Typ „poznawczo-edukacyjny” jest ukierunkowany dla ludzi dążących do samodoskonalenia a także rozwoju swojej pasji. Możemy również spotkać się z typem „społeczno-towarzyskim”, wówczas wysiłek fizyczny jest doskonałą okazją do kontaktów z innymi ludźmi [4].

Poniżej w tabeli zestawiono badania naukowe, których celem było poznanie motywów podejmowania aktywności ruchowej w różnych grupach badanych.

Tabela nr 1. Przegląd literatury naukowej dotyczący motywów podejmowania aktywności fizycznej.

Autor badań	Rok publikacji	Charakterystyka grupy badanej	Opis / cel badań	Rodzaj aktywności	Główne motywy podejmowania aktywności
Drabik J., Walentukiewicz A., Łysak A., i wsp.	2014	249 osób (129 mężczyzn, 120 kobiet w wieku od 65 do 85 lat, mieszkańcy województwa pomorskiego)	Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez seniorów; sondaż diagnostyczny w oparciu o autorski kwestionariusz ankiety	<ul style="list-style-type: none"> • spacer,; • aerobic, • jazda na rowerze, • taniec, • praca na działce lub w ogrodzie. 	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowie • wypoczynek • nawyk • wypełnienie czasu • porada od lekarza.
Bolach B., Bolach E., Trzonkowski J.	2007	60 osób (34 mężczyzn, 26 kobiet, niepełnosprawni sportowcy; średnia wieku grupy badanej 28,6 lat)	Motywacja osób niepełnosprawnych do uprawiania aktywności fizycznej.	<ul style="list-style-type: none"> • pływanie sportowe • piłka koszykowa na wózkach • szermierka na wózkach. 	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowie • współzawodnictwo • potrzeba aktywności i emocji sportowych • sukces • większa sprawność.
Sochocka L., Wojtyłko A.	2013	553 osoby (studenci studiów stacjonarnych)	Aktywność fizyczna studentów stacjonarnych na różnych kierunkach studiów.	<ul style="list-style-type: none"> • gry zespołowe • spacer z psem • zajęcia grupowe • pływanie. 	<ul style="list-style-type: none"> • samopoczucie • fizyczne i psychiczne • zdrowie • kondycja • utrata zbędnych kilogramów • utrzymanie wagi bieżącej • przyrost masy mięśniowej.
Drózd R., Olszewski-Strzyżowski J.	2012	60 osób (30 mężczyzn, 30 kobiet, mieszkańcy miasta Elbląga) Mieszkańcy Elbląga	Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez mieszkańców Elbląga.	Ogólna aktywność fizyczna	<ul style="list-style-type: none"> • dobre samopoczucie • kondycja • zdrowie, • moda, • zgrabna sylwetka .
Nowak F. P.	2012	180 kobiet w wieku 17-62 lat	Motywy zdrowotne kobiet ćwiczących w klubach fitness	Aerobik	<ul style="list-style-type: none"> • zdrowie, • stres, • wygląd, • towarzystwo, • sprawność.

Figaj D., Poczta J.	2016	60 osób trenujących w klubie Reebok CrossFit w Poznaniu	Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez osoby trenujące Crossfit	Crossfit	<ul style="list-style-type: none"> • poprawa wytrzymałości • utrata tkanki tłuszczowej, • poprawa zdrowia • dobra zabawa • odreagowania stresu.
Apolinarska J., Konarski J., Liberka M., i wsp.	2013	140 kobiet	Porównanie motywów uczestnictwa kobiet w aerobiku i aqua-aerobiku	Aerobik i Aqua-aerobik	<ul style="list-style-type: none"> • szczupła zdrowa sylwetka, • lepsze samopoczucie, • odreagowanie stresu, • pozbycie się nadwagi, • zalecenia lekarskie.
Kościuczuk J., Krajewska-Kułak E., Okurowska-Zawada B.	2016	200 studentów w tym 100 studentów fizjoterapii i 100 studentów dietetyki.	Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki.	<ul style="list-style-type: none"> • aerobik, • gimnastyka, • basen, • taniec, • siłownia, • rower, • spacer. 	<ul style="list-style-type: none"> • zachowanie dobrej formy fizycznej, • odreagowanie stresu, • utrzymanie idealnej sylwetki, • redukcja masy ciała.
Baranowska A., Kamola J., Wawrowski M., i wsp.	2014	58 osób (36 mężczyzn i 22 kobiety w wieku 18-75 lat)	Aktywność fizyczna członków klubu Fitness World w Szczecinie	<ul style="list-style-type: none"> • siłownia • aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> • sprawność, • forma na lato, • atrakcyjność, • moda, • wolny czas, • zalecenie od lekarza
Faszynka K.	2015	40osób (3 mężczyzn i 37 kobiet, słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku)	Aktywność fizyczna słuchaczy Uniwersytetu III wieku w Opolu	<ul style="list-style-type: none"> • spacer, • siłownie plenerowe, • turystyka rekreacyjna. 	<ul style="list-style-type: none"> • wypoczynek, • zdrowie, • zalecenie lekarza, • nawyk. • nuda.

Żak M., Żmigrodzki M., Żychowska M., i wsp.	2009	60 kobiet w wieku 20-60 lat	Sprawność fizyczna i motywacja kobiet wybierających aerobik.	<ul style="list-style-type: none"> • aerobik 	<ul style="list-style-type: none"> • potrzeba ruchu, • zmiana wyglądu, łagodzenie stresu, • potrzeba kontaktu z innymi ludźmi.
Al. Sudani, A.A., Budzyńska K.	2014	300 kobiet w wieku 20-25 lat.	Aktywność fizyczna studentek- motywy podejmowania i zachowania anty zdrowotne.	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia fitness, • bieganie, • spacer, • pływanie, • gimnastyka. 	<ul style="list-style-type: none"> • pasja, • lepsze samopoczucie • zdrowie • przygotowanie do zawodów, • spotkanie przyjaciół. • podczas ćwiczeń.
Baj-Korpak J., Bernacka E., Soroka A.	2015	309 respondentów uczących się w szkołach ponadgimnazjalnych w Radzynie Podlaskim.	Aktywność fizyczna młodzieży wiejskiej z powiatu radzyńskiego.	<ul style="list-style-type: none"> • spacer • siłownia, • zajęcia taneczne, • gry, zespołowe • gimnastyka, • bieganie. 	<ul style="list-style-type: none"> • walka ze stresem, • przyzwyczajenie • przyjemność • rozładowanie napięcia • ładna sylwetka • rywalizacja z rówieśnikami.
Cieślicka M., Mikołajczak E., Napierała M., i wsp.	2013	100 dzieci z klas IV-VI	Aktywność fizyczna dzieci z klas 4-6 szkoły podstawowej nr 11 w Inowrocławiu	<ul style="list-style-type: none"> • piłka nożna, • koszykówka, • tenis stołowy, • jazda na rowerze, • jazda konna. 	<ul style="list-style-type: none"> • zdobywanie doświadczeń, • poprawa samopoczucia, • motywacja do dalszego, • rozwoju, • przyjemność.

Drabik z zespołem badawczym [2014] przeprowadził badanie dotyczące motywów podejmowania aktywności fizycznej wśród seniorów. Grupa badana liczyła 249 osób (129 mężczyzn i 120 kobiet), wiek respondentów wahał się pomiędzy 65-74lat, 75-84 lat, oraz 85-latkowie i starsi. W badaniu zastosowano autorski kwestionariusz ankiety dotyczący motywów, przeszkód oraz ograniczeń podejmowania wysiłku fizycznego. 66,8% ankietowanych podało spacer w okolicach miejsca zamieszkania jako najbardziej ulubioną formę aktywności fizycznej,

wykonywaną kilka razy w ciągu tygodnia. Częściej opowiadali się za tym rodzajem aktywności mężczyźni niż kobiety, odpowiednio 71,3% vs 64,4%. Ankietowani podejmowali również takie aktywności jak hortiterapia (32,3%), spacerowanie na dłuższe dystanse oraz wycieczki pieszo (22,2%). Płeć miała znaczenie odnośnie do wyboru rekreacji, wszystkie wymienione wcześniej formy spędzania wolnego czasu wybierali częściej mężczyźni. Seniorzy zapytani o motywy podejmowania wysiłku fizycznego udzielali różnych odpowiedzi. Głównym z nich było zdrowie, które wybrało 64,4% respondentów. Kolejnym była potrzeba wypoczynku, takiej odpowiedzi udzieliło 33,3% badanych. Pozostali wskazywali jako motyw czas wolny, poradę od lekarza, a 12,6% uważało to za nawyk z młodości [5].

Kolejne badanie przeprowadzone zostało przez Bolach B., i wsp. [2007] dotyczyło motywów osób niepełnosprawnych do uprawiania aktywności fizycznej. Badanie przeprowadzono za pomocą ankiety wśród 60 wybranych sportowców, którzy są niepełnosprawni. Średnia wieku respondentów wynosiła 28,6 lat, było to 26 kobiet i 34 mężczyzn. W grupie badanej przeważały osoby z paraparezą. Ankietowani to osoby uprawiające różne dyscypliny sportowe, takie jak: pływanie sportowe (63%- mężczyzn i 58%- kobiet), piłka koszykowa na wózkach (24%- mężczyzn i 12%- kobiet), oraz szermierka na wózkach (13%-mężczyzn i 30%- kobiet). W badaniu uwzględniono również wykształcenie ankietowanych: wyższe posiadało 26% mężczyzn, kobiet ponad połowa mniej (12%), 33% kobiet i dwukrotnie więcej mężczyzn (46%) kontynuowało naukę, tym samym pozostawali na utrzymaniu rodziców. Osoby utrzymujące się z renty stanowiło 24% respondentów. Ankieta złożona była z 9 pytań, na temat: danych personalnych, wpływu aktywności fizycznej wśród inwalidów a także motywów jej podejmowania. Po analizie badań stwierdzono, że dla kobiet największą motywacją do podejmowania aktywności są względy zdrowotne (46,2%), czynnik ten u mężczyzn był na drugim miejscu (29,4%). U Panów najważniejsza była rywalizacja, oraz osiągnięcie sukcesu (61,1%), u Pań pozycja ta zajęła drugie miejsce z wynikiem (38,4%). Innymi czynnikami wpływającymi na podejmowanie różnych form aktywności była: potrzeba emocji sportowych, dążenie do uzyskania jak największej sprawności u ankietowanych. Aktywność fizyczna wśród inwalidów jest czymś co w pewnym stopniu spowalnia zmiany w organizmie takie jak np. zmiany w aparacie ruchu, proces starzenia, a także pozwala im na bycie jak najdłużej osobą sprawną. Bardzo dobrze wpływa także na samopoczucie, które polepsza się poprzez nawiązywanie kontaktów z innymi osobami, stają się otwarci do społeczeństwa. Rola motywacji w życiu tych ludzi jest bardzo ważna, ponieważ skutki które osiągają dzięki niej są nie do przecenienia [6].

Sochocka i Wojtyłko [2013] przeprowadzili badanie wśród studentów kierunków medycznych i niemedycznych. Grupę badaną stanowili studenci kierunków stacjonarnych w liczbie 553. Badanie przeprowadzono za pomocą sondażu diagnostycznego, w którym zadano 12 pytań na temat podejmowania wysiłku fizycznego. Większość respondentów stanowiły kobiety, odpowiednio 414 kobiet i 139 mężczyzn. Prawie 80% ankietowanych uznało siebie jako osobę aktywną. Badani najczęściej jako aktywną formę spędzania czasu wskazywali jazdę na rowerze (40,5%), gry zespołowe (27,1%), spacer z pupilem (27,1%) a także ćwiczenia grupowe (21,2%) oraz pływanie (20,8%). Kobiety częściej niż mężczyźni wybierali rower, a także spacer z psem. Domeną mężczyzn były gry zespołowe oraz siłownia. Płeć nie była jedynym czynnikiem wpływającym na wybieranie form aktywności fizycznej, wpływ również miał kierunek studiów. Studenci fizjoterapii najczęściej wybierali pływanie oraz ćwiczenia grupowe do których należą m. in. aerobic, zumba. Motywami wybierania form wysiłku fizycznego było przede wszystkim dobre samopoczucie zarówno psychiczne jak i fizyczne (51,1%), bardzo ważne dla studentów było również dbanie o zdrowie i kondycję. Część respondentów uznała utrzymanie dotychczasowej masy ciała, utratę zbędnych kilogramów oraz posiadanie wymarzonej sylwetki jako motywy aktywności fizycznej. Niepokojący jest fakt, że 43% studentów deklaruje uprawianie sportu w sposób regularny. Niestety tylko 12,4% ćwiczy codziennie, kilka razy w tygodniu ćwiczy 41,6% respondentów. Brak czasu jest głównym czynnikiem ograniczającym podejmowanie aktywności fizycznej, pozostali wskazywali na brak motywacji oraz zwykłe lenistwo [7].

Drózdź i Olszewski-Strzyżowski przeprowadzili w 2012 roku badanie wśród mieszkańców Elbląga. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, w której wzięło udział 60 badanych (30-kobiet i 30-mężczyzn). W zadaniu 1 respondenci mieli określić w skali 5-stopniowej motywację podejmowanej aktywności fizycznej (gdzie 5 oznaczało największą a 1 najmniejszą wagę). Respondenci wskazali samopoczucie jako główny motyw podejmowania aktywności, innymi motywami była także: sprawność fizyczną, kondycja, oraz zdrowie. Pozostałymi wskazanymi przez badanych były: przyjemność z podejmowania wysiłku fizycznego, promocja zdrowego stylu życia, trend a także dowartościowanie się. Wyniki badań dotyczące motywów uprawiania aktywności fizycznej przeanalizowano również pod względem płci. Dla kobiet najważniejsze było samopoczucie a także wymarzona figura. Mężczyźni najczęściej wskazywali na kondycję oraz sprawność fizyczną. Motywy podjęcia aktywności przez obie płcie nie są takie same, jednak co do jednego są oni zgodni, dotyczy on motywu zdrowotnego. Badani zostali także podzieleni na dwie grupy, w której pierwsza stanowiła osoby z wykształceniem maksymalnie średnim, a drugą osoby z wyższym

wykształceniem. Przy tego typu podziale widoczna była dodatnia korelacja pomiędzy poziomem wykształcenia a częstością podejmowania aktywności fizycznej [8].

Nowak [2012] twierdzi, że współczesna kobieta, to nie tylko osoba dbająca wyłącznie o swoje zdrowie, ale również o wygląd. Wiele pań stara się opóźnić proces starzenia się. Jednym z doskonałych sposobów jest właśnie utrzymanie doskonałej sylwetki, dzięki której wiele pań czuje się dużo atrakcyjniej, a dodatkowo są sprawniejsze. W badaniu autorstwa Nowaka poznajemy odpowiedź na pytanie dotyczące motywów zdrowotnych kobiet ćwiczących w klubach fitness. Respondentki to kobiety w wieku 17-62 lat, panie były systematycznymi uczestniczkami zajęć aerobiku w trzech innych klubach. Liczba ankietowanych wynosiła 180. Zdecydowaną większością były panie w przedziale wiekowym do 39 roku życia (81%, n=145). Metodą badania był sondaż diagnostyczny. Motywy podejmowania wysiłku fizycznego przez panie to: zdrowie, wygląd, sprawność, stres i towarzystwo. Dla kobiet w grupie wiekowej 40-49lat i 50+, zdrowie było najważniejszym motywem, odpowiednio 73,9% i 66,7%, ankietowane w najmłodszej grupie wiekowej (17-29lat) wskazały wygląd jako motyw przeważający podczas podejmowania aktywności. Osoby z grupy wiekowej 30-39 podały sprawność, jako czynnik najbardziej motywujący je do podejmowania aktywności fizycznej. Dokonano również analizy pod względem stanu cywilnego badanych. Okazuje się, że najważniejszym motywem podejmowania aktywności fizycznej dla mężatek jest zdrowie (60,8%) a najmniej istotnym towarzystwo. Jeżeli chodzi o panny, najmniej istotny powód uczęszczania na zajęcia aerobiku jest taki sam jak u poprzedniej grupy, jednak zmienia się motyw najważniejszy. Panny wybrały sprawność jako element najbardziej motywujący do wysiłku fizycznego. Kolejne badanie pokazało, że zdrowie jest bardzo ważne dla respondentów, jednak znowu możemy zauważyć różnicę dotyczącą niektórych elementów pod względem różnicowania ankietowanych [9].

Figaj Dominika i Poczta Joanna [2016] przeprowadziły badanie dotyczące motywów podejmowania aktywności fizycznej na przykładzie osób trenujących crossfit. W badaniu wzięło udział 60 osób trenujących w klubie Reebok CrossFit w Poznaniu. Zdecydowaną większość ankietowanych stanowili mężczyźni (72%) a także osoby w wieku od 26 do 35 lat (53%). Respondenci w wieku 18-25 lat to grupa licząca 25% osób, natomiast w wieku od 36 do 45 lat 17%. Jedynie 5% ankietowanych podejmuje formę aktywności jaką jest crossfit po 46 roku życia. Najczęściej podawanymi motywami były: poprawa wytrzymałości (68%), utrata tkanki tłuszczowej (65%), poprawa zdrowia (55%), dobra zabawa (53%) a także forma odreagowania stresu (52%). Okazuje się, że ponad połowa ankietowanych podejmuje także inne formy aktywności, najczęściej wymieniane to: piłka nożna, pływanie, jazda na rowerze oraz gry zespołowe. Z badań wynika, że ten rodzaj treningu najczęściej

wykonywany jest przez mężczyzn. Może być to spowodowane bardzo wysoką intensywnością wykonywania treningu. Ma on coraz więcej zwolenników, mimo że jest on bardzo kontuzyjny [10].

Apolinarska i wsp. [2013] przeprowadzili badanie, którego celem było porównanie motywów uczestnictwa kobiet w aerobiku i aqua-aerobiku. W badaniu wzięło udział 140 kobiet, połowa z nich uczęszczała na zajęcia aerobiku a pozostała część na zajęcia aqua-aerobiku. Najliczniejszą grupę stanowiły kobiety w wieku 26-35 lat, 43% z nich uczęszczało na zajęcia aerobiku, w aqua-aerobiku brało udział 39% ankietowanych z tej grupy wiekowej. Motywy, które skłoniły respondentki do udziału w zajęciach to przede wszystkim chęć poprawy wyglądu, która zajęła pierwszą pozycję z wynikiem 63% (aerobik) i 87% (aqua-aerobik). Znaczna większość pań podała również chęć poprawy samopoczucia jako motyw podejmowania aktywności fizycznej, inne to: namowa koleżanki, wpływ mediów. Respondentki uczestniczące w zajęciach aerobiku zapytane o przyczynę nieuczestniczenia w zajęciach aqua-aerobik podawały najczęściej: problemy ginekologiczne, strach przed wodą, oraz krępowanie się pokazywania w stroju kąpielowym. Obie grupy systematycznie ćwiczących pań w większości deklarowały poprawę jakości życia. Tłumaczyły to przede wszystkim obniżeniem poziomu stresu, większą sprawnością a także poprawą samopoczucia oraz mniejszymi objawami ze strony stawów oraz kręgosłupa [11].

Justyna Kościuczuk wraz z zespołem [2016] przeprowadziła badanie dotyczące aktywności fizycznej studentów fizjoterapii i dietetyki. Wzięło w nim udział 200 studentów, dokładnie 100 studentów kierunku fizjoterapii i 100 studentów kierunku dietetyki. Do badania wykorzystano autorski kwestionariusz ankietowy, składał się on z trzech części liczącej 23 pytania a także Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej. Wśród respondentów zdecydowaną większością były kobiety 85,5%, w tym 45,6% studentek fizjoterapii i 54,4% dietetyki. Mężczyźni stanowili 14,5% ankietowanych 75,9% studiujących fizjoterapie a 24,2% dietetykę. 96,5% studentów twierdziła, że WF jest przedmiotem przydatnym w szkole, natomiast podczas studiów jego użyteczność wskazało tylko 83% respondentów. Studenci jako motyw podejmowania aktywności fizycznej wskazywali dobrą formę fizyczną, zdobycie idealnej sylwetki, odreagowanie na stres, dążenie do redukcji zbędnych kilogramów, utrzymanie dobrego stanu zdrowia i inne. Respondenci deklarowali podejmowanie aktywności fizycznej 2-3 razy w ciągu tygodnia (36,5%) a także sporadycznie (26,5%). Wśród ankietowanych zaledwie 1% nie uprawiało wysiłku fizycznego. W badaniu można było wybrać więcej niż jedną formę wysiłku fizycznego w zależności od pory roku. I tak najpopularniejszą aktywnością w ciągu pory letniej został spacer, pływanie oraz jazda na rowerze. Zimą natomiast preferowano łyżwy, basen oraz ćwiczenia fitness [12].

Baranowska wraz z zespołem [2014] przeprowadziła badanie mające na celu pokazanie aktywności fizycznej członków klubu Fitness World w Szczecinie. W tym celu zebrano grupę 58 osób, w której mężczyźni stanowili większość (n=36). Wiek badanych wahał się między 18 a 75 rokiem życia. Najliczniejszą była grupa mężczyzn w wieku 31-50 lat. Najmniej było ankietowanych kobiet w wieku 51-75 lat. Respondentów zapytano również o czas w jakim wykonują trening. 78% ankietowanych przeznacza na trening więcej niż 1h, a jedynie 3% z nich ok 30min. Z badania wynika również że najlepszą porą na trening wśród ankietowanych są raczej godziny popołudniowe, wieczorne między 17.00-22.00. Najmniej osób ćwiczy w godzinach 7.00-10.00. Motywy podejmowania ćwiczeń były przeróżne, jednak zarówno u kobiet jak i mężczyzn najważniejszym była chęć bycia jak najdłużej sprawnym. Tuż za tą odpowiedzią ankietowani opowiadali się za chęcią bycia atrakcyjnym, część z nich jako motyw uznała zbliżające się wakacje. Najmniej popularnymi odpowiedziami było: zalecenie lekarza oraz moda na bycie aktywnym. Dobór aktywności fizycznej 62% badanych wybiera zajęcia łączone czyli aerobik i siłownie. Zaledwie 7% wybrało aerobik i były to same kobiety. Część respondentów płci męskiej stwierdziła, że aerobik powinien być bardziej ukierunkowany zarówno na potrzeby mężczyzn [13].

Faszynka [2015] przeprowadziła badanie dotyczące motywów podejmowania aktywności fizycznej przez słuchaczy Uniwersytetu III Wiek w Opolu. W badaniu wzięło udział 40 osób, 37 kobiet i 3 mężczyzn. Wśród ankietowanych najwięcej osób było w przedziale wiekowym 60-69 lat. Wyniki badania pokazały, że zajęcia ruchowe należą do lubianych przez seniorów form spędzenia wolnego czasu. Jako najważniejszą korzyść z podejmowania aktywności fizycznej ankietowani stwierdzili jednogłośnie, że jest to poprawa samopoczucia. Motywem, dzięki któremu respondenci najczęściej podejmowali wysiłek fizyczny było zdrowie, tuż za nim była to potrzeba wypoczynku. Seniorzy wskazywali również na wykonywanie ćwiczeń z powodu nawyku z lat młodzieńczych, nudy oraz względów medycznych. Starość to etap w życiu, którego nie unikniemy, nie można cofnąć czasu lub go zatrzymać. Jednak warto pamiętać, że procesy te można spowolnić między innymi właśnie dzięki podejmowaniu aktywności fizycznej. [14].

Badanie Żaka i zespołu [2009] dotyczy aktywności fizycznej jaką jest aerobik. Celem badania było sprawdzenie sprawności fizycznej oraz motywacji kobiet, które wybierają wysiłek fizyczny w formie aerobiku. Wzięło w nim udział 60 kobiet, w wieku od 20 do 60 roku życia. Najliczniejszą grupę stanowiły kobiety w wieku 20-29 lat. Jednym z pytań było samoocena dotycząca skuteczności ćwiczeń. Aż 75% respondentów uznała, że są zadowolone z uczęszczania na zajęcia aerobiku, zaledwie 5% nie widziało żadnych efektów. Motywem podejmowania wysiłku fizycznego była po prostu potrzeba ruchu. Takiej odpowiedzi udzieliło 40% pań. Następnie ankietowanym zależało na

poprawie własnej sylwetki (30%) , a co za tym idzie poczucie atrakcyjności. Za motyw podejmowania wysiłku fizycznego panie zaznaczyły także łagodzenie stresu, oderwanie się od spraw życia codziennego, pozbycie się negatywnych emocji. Najmniej głosów (10%) badane oddały na potrzebę kontaktu z innymi ludźmi. Ponad połowa ankietowanych (70%) ćwiczy dwa razy w tygodniu, a pozostałe 30% podejmuje aktywność co drugi dzień. Czas ćwiczeń dla 95% badanych wynosi 45-60min, zaledwie 5% pań poświęca na wysiłek 90min i więcej. Za największe źródło satysfakcji wynikającej z uczęszczania na zajęcia, kobiety wskazały świadomość że robią coś dla siebie. Kolejne 20% było zadowolonych z postawy płynącej od instruktorki, dzięki czemu były bardziej zmotywowane. Po 15% pań ma poczucie że jest zdrowsza, a kolejne 15% jest zadowolona z treści zajęć. Kobiety zdecydowanie wolą kiedy instruktorem jest kobieta (70% głosów). Jak widać z zajęć aerobiku korzysta coraz więcej kobiet w różnym wieku. Jednak jeszcze niedawno był on traktowany jako forma ćwiczeń wyłącznie dla osób w młodym wieku. Potrzeba ruchu, regularny wysiłek świadczą przede wszystkim o lepszej świadomości społeczeństwa na temat zdrowego stylu życia [15].

Al. Sudani i Budzyńska [2014] przeprowadzili badanie wśród studentek pedagogiki. Wzięło w nim udział 300 kobiet w wieku od 20 do 25 roku życia. Celem badania było ustalenie motywów podejmowania aktywności fizycznej studentek oraz zachowań antyzdrowotnych. W badaniu posłużono się kwestionariuszem złożonym 7 pytań. Jednym z nich jak często studentki w ciągu dnia podejmowały aktywność fizyczną. 110 ankietowanych odpowiedziało, że w ogóle, 74 raz dziennie, zaledwie 23 respondentki podejmowały wysiłek fizyczny więcej niż 3 razy dziennie. W ciągu tygodnia 39 osób nie podejmowało żadnych form aktywności, raz w tygodniu ćwiczyło 75 ankietowanych, dwukrotnie w ciągu tygodnia 69 studentek podejmowało aktywność fizyczna, trzy razy 49. Więcej niż trzy razy w tygodniu wysiłek fizyczny uprawiało 69 respondentek. Motywami dzięki którym podejmowano aktywność w grupie badanej było przede wszystkim lepsze samopoczucie, które uczestniczki odczuwały po ćwiczeniach (24%), tuż za było zdrowie i lubienie aktywności fizycznej (po 17% każdy motyw). Wymieniano również: okazja spotkania się z przyjaciółmi, czas wolny oraz przygotowanie do zawodów. Do wymienianych najczęściej aktywności fizycznych należały zajęcia fitness, spacer, bieganie oraz pływanie. Niestety poziom podejmowania wysiłku fizycznego wśród studentek Uniwersytetu Szczecińskiego był przeciętny. Z badań wynikało również, że wiele studentek stosuje używki typu alkohol czy papierosy [16].

Badanie Joanny Baj-Korpak i zespołu [2015] dotyczyło aktywności fizycznej młodzieży ponadgimnazjalnej. W tym celu zebrano 309 ankietowanych uczęszczających do szkół ponadgimnazjalnych w Radzynie Podlaskim. Młodzież ta była mieszkańcami wsi. Wśród ankietowanych 43,26% było uczennic, natomiast 56,74% to uczniowie. Uczniowie liceum 49,2%, technikum 26,2% a szkół zawodowych 14,6%.

Motywami którymi kierowali się uczniowie podejmując wysiłek fizyczny była rywalizacja z rówieśnikami, osiągnięcie wymarzonej sylwetki, rozładowanie negatywnych emocji, osiąganie przyjemności oraz przyzwyczajenie. Preferowanymi formami zajęć był: taniec, spacer, jazda na rowerze, siłownia, gry zespołowe, a także pływanie. Wnioskiem jaki najbardziej nasuwa się w tym badaniu jest fakt, iż dzieci zamieszkujące na wsi częściej związana jest z aktywnością fizyczną. Ten fakt wynika z kultury panującej w polskiej wsi. W myśleniu młodzieży mieszkających na wsi domeną mężczyzn powinna być siła, motywowane jest to rywalizacją. W wieku szkolny najbardziej widoczna jest postawa młodego człowieka wobec aktywności fizycznej, on sam dokonuje wyboru pomiędzy czynnym a biernym sposobem spędzania wolnego czasu. Rodzaj wyboru spędzenia wolnego czasu widać dokładnie w wieku późniejszym. Osoby wybierające aktywność fizyczną przez dłuższy czas są niezależne i sprawne fizycznie, ich pogoda ducha „zaraża” innych. Niestety młodzi ludzie decydujący się na bierne wykorzystanie wolnego czasu w przyszłości mogą spotkać się z wieloma dolegliwościami oraz chorobami [17].

Cieślicka z zespołem [2013] przeprowadziła badanie dotyczące aktywności fizycznej dzieci z klas 4-6 szkoły odstawowej w Inowrocławiu. W badaniu wzięło udział 100 uczniów, zostało ono przeprowadzone za pomocą sondażu diagnostycznego, który składał się z dwóch części. Pierwsza, teoretyczna (wiek, płeć itp.), druga zawierała trzynaście pytań o tematyce aktywności fizycznej. . Dzieci zapytane o częstotliwość uprawiania wysiłku fizycznego zaznaczały różne odpowiedzi. Najwięcej chłopców, 41% bierze udział w zajęciach ruchowych codziennie. Dziewczynek podających tą samą odpowiedź było 31%. Pociuszające jest to, że odpowiedź „raz w tygodniu” padła najmniej razy. Na pytanie dotyczące ulubionej formy aktywności chłopcy w większości odpowiedzieli, że jest to piłka nożna. U dziewczynek były to jazda na rowerze oraz koszykówka. Jeżeli chodzi o ich czas spędzany w dni wolne od szkoły chłopcy wybrali gry zespołowe (43%), dziewczynki preferują jazdę na rowerze. Motywy, które kierowały dziećmi to zdobywanie nowych doświadczeń dla dziewcząt, dla chłopców natomiast bardziej liczyła się poprawa samopoczucia. Poza tymi głównymi motywami padły jeszcze takie odpowiedzi jak: motywacja do dalszego rozwoju, przyjemność [18].

PODSUMOWANIE

Aktywność fizyczna to bez wątpienia potrzebny element w naszym życiu. Wiele osób jeszcze nie zdaje sobie sprawy z jej korzystnego wpływu na nasze zdrowie. Podejmowanie wysiłku fizycznego wpływa na poszczególne układy naszego organizmu. Ma ono znaczenie również w

niwelowaniu wielu chorób, a także jest doskonałym elementem w leczeniu pacjentów z chorobami takimi jak np. cukrzyca, nowotwory, osteoporoza a także tych całkowicie nieuleczalnych jak Choroba Parkinsona czy Stwardnienie Rozsiane. Aktywność fizyczna pomaga również w sferze psychicznej. Jej wpływ może pomóc osobom, które na co dzień nie radzą sobie z presją, stresem. Podejmowanie różnych form wysiłku fizycznego daje również możliwość poznania nowych ludzi, a tym samym pozwala poczuć się pewniej w kontaktach społecznych. Motywy jej podejmowania są naprawdę różne, jednak dla większości z nas ten najważniejszy to zdrowie. Właśnie to jest najcenniejsze, bez niego nie możemy tak naprawdę cieszyć się pełnią życia. Wymienianym motywem jest także pozbycie się zbędnych kilogramów, co również łączy się ze zdrowiem, dążenie do wymarzonej sylwetki (jeżeli nie przesadzamy i nie mówimy o zaburzeniach psychicznych np. anoreksji). Większość wymienianych motywów zależy w dużym stopniu od płci, wieku, wykształcenia, środowiska i wielu innych aspektów. W dzisiejszych czasach jest wiele akcji promujących zdrowy styl życia. Na szczęście z roku na rok widać coraz większe zainteresowanie tego typu wydarzeniami. Wielu ludzi wprowadza je do swojego życia. Biernie spędzanie wolnego czasu może już niedługo stanie się czymś, o czym nikt nie będzie pamiętał. Warto byłoby już od najmłodszych lat wpajać dzieciom fakt, iż wysiłek fizyczny to nie tylko siniaki, pot, ale przede wszystkim dobra zabawa i emocje które będą towarzyszyły nam przez całe życie.

BIBLIOGRAFIA

1. Kuński H., Trening zdrowotny osób dorosłych, Wyd. Medsportpress, Warszawa 2003.
2. Gębka D., Kędziora- Kornatowska K., Korzyści z treningu zdrowotnego u osób w starszym wieku, 2012, 93(2): 256-259.
3. Fortuna M., Trening zdrowotny w wybranych chorobach kardiologicznych, Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Jelenia Góra 2012, 7-11
4. Figaj D., Poczta J., Motywy podejmowania aktywności fizycznej na przykładzie osób trenujących crossfit, Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(6):95-106.
5. Drabik J., Łysak A., Walentukiewicz A., i wsp., Aktywność fizyczna i niektóre jej uwarunkowania w populacji seniorów województwa pomorskiego, Hygeia Public Health 2014, 49(3): 549-553.
6. Bolach B., Bolach E., Trzonkowski J., Motywacja osób niepełnosprawnych do uprawiania sportu, AWF Wrocław 2007, 2: 29-33.
7. Sochocka L., Wojtykło A., Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych, Medycyna Środowiskowa 2013, 16(2): 53-58.
8. Dróżdż R., Olszewski-Strzyżowski J., Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez mieszkańców Elbląga, Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 2014, 47, 124-130.

9. Nowak P.F., Motywy zdrowotne w hierarchii wartości kobiet ćwiczących w klubach fitness, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2012, 18(4),387-392.
10. Figaj D., Poczta J., Motywy podejmowania aktywności fizycznej na przykładzie osób trenujących crossfit, *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(6):95-106.
11. Apolinarska J., Konarski J., Liberka M., i wsp., Porównanie motywów uczestnictwa kobiet w różnych formach aktywności fizycznej typu aerobik i aqua – aerobik, Wydawnictwo Albatros, 2013, 17(1): 65-75.
12. Kościuczuk J., Krajewska-Kułąk E., Okurowska-Zawada B., Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2016, 22(1): 51-58
13. Baranowska A., Kamola J., Wawrowski M., i wsp., Aktywność fizyczna członków klubu Fitness World w Szczecin, *Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie*, 2014, 60(1): 97-100.
14. Faszynka K., Aktywność fizyczna słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu, *Kwartalnik Opolski*, 2015,1.
15. Żak M., Żmigrodzki M., Żychowska M., i wsp., Sprawność fizyczna i motywacja kobiet wybierających aerobik jako formę rekreacji ruchowej, *Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie*, 2009, 3(14): 193-203.
16. Al. Sudani, A.A., Budzyńska K., Aktywność fizyczna studentek- motywy podejmowania i zachowania antyzdrowotne, *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2014, 5, 10-13.
17. Baj-Korpak J., Bernacka R.E., Soroka A., Aktywność fizyczna młodzieży wiejskiej z powiatu radzyńskiego, *Probl Hig Epidemiol*, 2015, 96(1): 286-292.
18. Cieślicka M., Mikołajczak E., Napierała M., i wsp., Aktywność fizyczna dzieci z klas 4-6 Szkoły Podstawowej Nr 11 w Inowrocławiu, *Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu*, 2013.