

Physical activity of the society

Aktywność fizyczna społeczeństwa

Iłona Samek (1)*, Magdalena Jańczyk (1), dr n. o zdr. Joanna Milanowska (2)

1) Student Research Group of Applied Psychology, Medical University of Lublin

2) Department of Applied Psychology, Medical University of Lublin

* E-mail address: samekilona@gmail.com

ORCID ID:

Iłona Samek: <https://orcid.org/0000-0002-5538-5396>

Magdalena Jańczyk: <https://orcid.org/0000-0002-4948-9463>

Joanna Milanowska: <https://orcid.org/0000-0001-9741-1583>

Abstract

Introduction: Physical activity is defined as human body movement performed by skeletal muscles. It is part of a healthy lifestyle and is linked to goals such as health and happiness. It shows beneficial effects on the human body as well as on the human mental state.

Aim: To present the public's opinion on physical activity.

Material and methods: The study was conducted by using the author's questionnaire. 198 questionnaires were obtained and then analyzed.

Results: Women (76.8%) and men (23.2%) participated in the study. The average height of women was 169.5 cm, while that of men was 178.3 cm. The average weight of women was 65.7 kg and men 79.2 kg. The analysis shows that 61.1% of the respondents engage in regular physical activity every day. Seasonal activity is different, with only 29.3% of respondents engaging in it. The most popular sport was cycling, chosen by almost 1/3 of the respondents. Also popular was the gym (29.8%). In winter the respondents most often went skiing (19.7%) and skating (19.2%), while in summer they went roller-skating (18.6%). Men more often opted for activities that contribute to good physical condition, while women preferred body shaping exercises. The analysis also showed that for 34.0% of the respondents health is the most important goal. They also focused on staying fit (24.2%) and silhouette (23.2%).

Almost all respondents described their motivation as high (88.9%) and believe that they will achieve their physical activity goal (81.8%).

Conclusions: The majority of the population knows the importance of physical activity on a daily basis and is motivated to do so. The type of activity varies according to gender, season and individual preference. However, most people say that the main purpose of being active is to stay healthy.

Key words: physical activity; society; goal; health.

Abstrakt

Wstęp: Aktywność fizyczną definiuje się jako ruch ciała człowieka wykonywany przez mięśnie szkieletowe. Stanowi ona element zdrowego stylu życia i jest związana z celami takimi jak rozwój, zdrowie i dobre samopoczucie. Wykazuje korzystny wpływ na ciało człowieka, jak również jego psychikę.

Cel pracy: Przedstawienie opinii społeczeństwa na temat aktywności fizycznej.

Materiał i metody: Badania przeprowadzono za pomocą autorskiej ankiety. Uzyskano 198 kwestionariuszy a następnie przeanalizowano.

Omówienie wyników: W badaniu wzięli udział kobiety (76,8%) oraz mężczyźni (23,2%). Średni wzrost kobiet wyniósł 169,5 cm, zaś mężczyzn 178,3 cm. Natomiast średnia waga kobiet wynosiła 65,7 kg a mężczyzn 79,2 kg. Z analizy wynika, że codzienną regularną aktywność fizyczną uprawia 61,1% ankietowanych. W odmienny sposób przedstawia się aktywność sezonowa, gdyż jedynie 29,3% badanych ją podejmuje. Najpopularniejszy sport stanowiła jazda na rowerze, którą wybrała blisko 1/3 respondentów. Również popularna była siłownia (29,8%). W sezonie zimowym badani najczęściej jeździli na nartach (19,7%) i łyżwach (19,2%), zaś latem na rolkach (18,6%). Mężczyźni częściej wybierali aktywności wpływające na dobrą kondycję fizyczną, zaś kobiety wolały ćwiczenia kształtujące sylwetkę. Analiza wykazała również, że dla 34,0% respondentów najważniejszym celem jest zdrowie. Stawiali także na sprawność (24,2%) i sylwetkę (23,2%). Prawie wszyscy badani określali swoją motywację jako wysoką (88,9%) oraz wierzą, że osiągną swój cel aktywności fizycznej (81,8%).

Wnioski: Dane sugerują, że większość społeczeństwa wie jak ważna jest aktywność fizyczna na co dzień. Rodzaj sportu jest zróżnicowany w zależności od płci, pory roku oraz indywidualnych preferencji. Głównym celem aktywności jest utrzymanie zdrowia.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna; społeczeństwo; cel; zdrowie.

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem zdrowego stylu życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. WHO, World Health Organisation) definiuje się ją, jako pracę lub ruch generowany przez mięśnie szkieletowe. Odnacza się ona przez to wydatkiem energetycznym. Jest formą dbania o ciało, rozwój, a także zdrowie [1].

Ruch ma pozytywny wpływ na układy narządów organizmu. Oddziałuje pozytywnie na układ krwionośny poprzez polepszenie dostarczania tlenu do komórek. Zmniejsza niebezpieczeństwo chorób sercowo-naczyniowych. Spowalnia wystąpienie nadciśnienia tętniczego. Widoczne korzyści widać w układzie oddechowym, gdyż poprawia się m.in. wentylacja płuc. Zauważalna jest mobilizacja układu odpornościowego. Osoby uprawiające aktywność fizyczną wykazują mniejszą podatność na choroby. Jeśli natomiast wystąpią u nich schorzenia to charakteryzują się one łagodniejszym przebiegiem. Ruch poprawia też funkcjonowanie układu pokarmowego, ponieważ usprawnia trawienie i perystaltykę jelit. Ogranicza także ryzyko otyłości. Aktywność fizyczna stymuluje przede wszystkim tkankę mięśniową. Umożliwia jej intensywniejszy rozrost i utrzymanie sprawności mięśni [1,2].

Aktywne spędzanie czasu niesie ze sobą również wiele korzyści psychologicznych. Przyczynia się do podwyższenia własnej samooceny poprzez uzyskanie zgrabnej sylwetki. Poprawia samopoczucie, gdyż wydzielają się endorfiny tzw. hormony szczęścia. Pomaga w zmniejszeniu stresu oraz innych negatywnych emocji. Wpływa też na optymalizację jakości snu, dzięki czemu pozwala efektywnie wypocząć [3].

Ruch to również forma ułatwiająca nawiązywanie nowych znajomości i wspólne spędzanie czasu np. przez bieganie, jazdę na rowerze, pływanie, czy spacerowanie. Dzięki współpracy możliwa jest wzajemna mobilizacja do aktywności [3,4].

W aktywności fizycznej szczególne są cele oraz determinacja w dążeniu do nich. Istotny jest zatem wybór idei, która uczy systematyczności. Zarówno sporty wyczynowe, jak i rekreacyjne znajdują swoich miłośników [5].

Celem pracy było zobrazowanie celów podejmowania aktywności fizycznej, aby poznać zachowania respondentów w stosunku do podejmowanego ruchu.

Material i metody

Badania przeprowadzono przy użyciu autorskiego kwestionariusza ankiety w sierpniu 2021 roku. Ankieta została udostępniona za pomocą Internetu. Uzyskano 198 poprawnie uzupełnionych ankiet i poddano analizie.

W badaniu wzięło udział 152 kobiet (76,8%) i 46 mężczyzn (23,2%). Średnia wieku badanych wynosiła 28 lat. Mieszkali oni głównie na wsi (35,4%) i w miastach od 30 tys. do 100 tys. mieszkańców (24,2%). Poniżej przedstawiono rozkład procentowy płci oraz miejsca zamieszkania respondentów. Odpowiedzi respondentów opisano za pomocą liczebności i rozkładu procentowego.

Płeć	Liczbowo	%
Kobieta	152	76,8
Mężczyzna	46	23,2

Tabela 1. Rozkład płci respondentów.

Miejsce zamieszkania	Liczbowo	%
Wieś	70	35,4
Miejscowość powyżej 10 tys. do 30 tys. osób	28	14,1
Miejscowość powyżej 30 tys. do 100 tys. osób	48	24,2
Miejscowość powyżej 100 tys. do 200 tys. osób	8	4,1
Miejscowość powyżej 200 tys. osób	44	22,2

Tabela 2. Rozkład miejsca zamieszkania respondentów.

Wyniki

Badani zostali zapytani o wzrost i wagę. Średni wzrost kobiet wyniósł 169,5 cm, natomiast mężczyzn 178,3 cm. Średnia waga kobiet wynosiła 65,7 kg, zaś mężczyzn 79,2 kg.

Wykazano, iż większość respondentów podejmuje aktywność fizyczną na co dzień. Natomiast ponad 1/3 ankietowanych zaprzeczyła wewnętrznej determinacji do zaangażowania w ćwiczenia.

Podejmowanie aktywności fizycznej (N)	%	Brak podejmowania aktywności fizycznej (N)	%
123	61,1	75	37,9

Tabela 3. Podejmowanie aktywności fizycznej na co dzień.

Spostrzeżono też duże zróżnicowanie odnośnie podejmowania aktywności ruchowej podczas sezonu (np. jazda na nartach, snowboardzie w zimie). Tylko nieco ponad 29% badanych wskazała na uprawianie wysiłku fizycznego w trakcie okresu wypoczynkowego.

Podejmowanie sezonowej aktywności fizycznej (N)	%	Brak podejmowania sezonowej aktywności fizycznej (N)	%
58	29,3	140	70,7

Tabela 4. Podejmowanie aktywności w czasie sezonu.

Z analizy wynika iż respondenci na co dzień podejmowali różnorodne formy ruchowe. Najczęściej wybierali oni jazdę na rowerze (30,3%) oraz ćwiczenia na siłowni (28,8%), a z kolei najrzadziej rekreacyjne spaceru (2%).

Rodzaj codziennej aktywności fizycznej	N	%
Rower	60	30,3
Siłownia	59	29,8
Bieganie	41	20,7
Fitness	34	17,2
Spaceru	4	2,0

Tabela 5. Najpopularniejsze formy aktywności fizycznej.

Zdania ankietowanych w kwestii sportów sezonowych były podzielone z uwagi na szeroki wachlarz form aktywności ruchowych. Prawie 1/5 respondentów wybrała narciarstwo jako ulubiony sport sezonowy. Na kolejnym miejscu zostało sklasyfikowane łyżwiarstwo (19,2%), a tuż za nim jazda na rolkach (18,6%).

Rodzaj sezonowej aktywności fizycznej	N	%
Narty	39	19,7
Łyżwy	38	19,2
Rolki	37	18,6
Wspinaczka	30	15,2
Rower	30	15,2
Surfing	24	12,1

Tabela 6. Najchętniej wybierane sporty sezonowe.

Wśród mężczyzn największą popularnością cieszyły się aktywności związane z dobrą kondycją fizyczną, tj: kolarstwo (28,3%), kalistenika (17,4%), kulturystyka (15,2%), judo (8,7%), rolkarstwo agresywne (4,4%) i wspinaczka (4,4%). Najczęstszym sportem drużynowym okazała się piłka nożna (78,3%). Kobiety za to najczęściej wybierały ćwiczenia fizyczne kształtujące sylwetkę, tj: fitness (63,2%), bieganie (48,0%), taniec (28,3%), lekkoatletykę (17,1%) i kolarstwo (15,1%). Co czwarta kobieta deklarowała także regularne wykonywanie ćwiczeń siłowych, w celu uwidocznienia mięśni (25,0%). Ulubionym sportem drużynowym płci żeńskiej była siatkówka (73,7%).

Dane wskazywały także rozbieżności co do priorytetu będącego skutkiem aktywności ruchowej. Dla co trzeciego respondenta głównym celem było zdrowie. Ważne okazały się także sprawność fizyczna (24,2%) i sylwetka (23,2%). Natomiast przyjemność zasygnalizowało zaledwie 8,5% osób.

Cele aktywności fizycznej	N	%
Zdrowie	67	34,0
Sprawność	48	24,2
Sylwetka	46	23,2
Towarzystwo	20	10,1
Przyjemność	17	8,5

Tabela 7. Główny cel uprawiania aktywności fizycznej.

Wartość motywacyjna celu jest ważnym elementem wzrostu częstości ruchu. Większość badanych była przekonana, że wybrane cele warte są dużego wysiłku. Jedynie 11,1% nie ma takiego zdania.

Motywacja do ćwiczeń fizycznych (N)	%	Brak motywacji do ćwiczeń fizycznych (N)	%
176	88,9	22	11,1

Tabela 8. Motywacja do ćwiczeń fizycznych.

Czterech na pięciu ankietowanych przejawiała pewność, że ich wysiłki będą owocne i osiągną zamierzony efekt regularnej aktywności fizycznej. Tylko 18,2% respondentów nie zgadzało się z tym.

Wiara w osiągnięcie celu (N)	%	Brak wiary w osiągnięcie celu (N)	%
162	81,8	36	18,2

Tabela 9. Wiara w osiągnięcie celu aktywności fizycznej.

Dyskusja

Badanie Centrum Badania Opinii Publicznej (CBOS) z 2018 roku wykazało, iż 61% Polaków uprawiało sport [6]. Z kolei analiza MultiSport Index z 2020 roku mówi o 65% aktywności na początku roku, zaś 61% po wprowadzeniu obostrzeń spowodowanych pandemią COVID-19 a następnie wzroście do 63% po otwarciu infrastruktury sportowej [7]. W analizie badania zauważono zbliżone wyniki, gdyż 61,1% ankietowanych uprawiało aktywność fizyczną.

Według analizy Hotels.com uprawianie aktywności sezonowej (aktywne wakacje) zostało potwierdzone przez prawie 80% osób w wieku od 18 do 35 lat. Natomiast starsze osoby deklarują mniejsze zainteresowanie sportem na wakacjach w 66% [8]. Natomiast z analizy wynikało, iż ponad 70% ankietowanych woli bierne formy spędzania wolnego czasu podczas urlopu.

W pracy M. Zatoń zwrócono uwagę na najpopularniejsze formy aktywności tj. jazda na rowerze, jako doskonały sport poprawiający kondycję oraz koordynację ruchów [9]. Również w badaniu CBOS wykazano, że kolarstwo było najczęściej wybieranym sportem (44%, przy możliwości wyboru wielu odpowiedzi) [6]. W ankiecie natomiast wyniki były odrobinę niższe- 30,3%, gdyż możliwa była tylko jedna odpowiedź. W tym przypadku również była to najczęściej wybierana forma aktywności fizycznej.

Badanie M. Zatoń także określiło powszechność narciarstwa wśród Polaków, gdyż w tym sporcie sezonowym uczestniczyło aż 2 mln osób (około 11%) [9]. W analizie badania kolei narciarstwo było najchętniej podejmowaną aktywnością sezonową przez ankietowanych (19,7%). Inne aktywności, które w badaniu wykazały największe zainteresowanie, w analizie CBOS wykazały niższą wartość: siłownia (odpowiednio 28,8% i 12%), bieganie (odpowiednio 20,7% i 11%), fitness (odpowiednio 17,2% i 6%) [6].

Analiza CBOS wykazała również, iż 17% mężczyzn regularnie grało w piłkę nożną [6], zaś w omawianym badaniu gra ta stanowiła najczęstszą wybieraną formę grupowej aktywności fizycznej wśród mężczyzn (78,3%).

Według wielu doniesień, społeczeństwo wskazywało zdrowie jako główny pozytywny aspekt aktywności fizycznej. Taki fakt zauważono m.in. w badaniu Verkooijen KT [10]. W analizie CBOS aż 69% respondentów stawiało na zdrowie [6]. Natomiast w omawianym badaniu był to priorytetowy cel dla 34,0% badanych. Z kolei badanie MultiSport Index skupiło się na celach aktywności fizycznej przed i podczas pandemii, gdzie na zdrowie stawiało odpowiednio 47% i 23% respondentów. Podczas lockdownu nastąpił wzrost znaczenia poprawy sylwetki przez aktywność fizyczną (wzrost z 11% do 23%) [7]. Natomiast na w badaniu CBOS atrakcyjną figurę postawił co czwarty badany [6]. W analizie osiągnięto bardzo zbliżony rezultat, który wyniósł 23,2%.

Wnioski

Rezultaty badania pozwalają na ocenę zaangażowania osób uprawiających sport. Dane sugerują, że większość społeczeństwa podejmuje aktywność fizyczną i jest do niej zmotywowana. Jej rodzaj zależy jednak od różniącą się w zależności od indywidualnych preferencji. Istotne znaczenie ma także płeć i pora roku. Głównym celem uprawiania sportu okazało się utrzymanie zdrowia, jednak ważne jest również utrzymanie szczupłej sylwetki oraz ogólnej sprawności organizmu.

Piśmiennictwo:

1. World Health Organization. Physical activity. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Dostęp: 20.09.2021)
2. Ostreǵa W. Instytut Matki i Dziecka. Aktywność fizyczna jako kluczowy element zdrowego stylu życia. Warszawa. Listopad 2017 r.
3. Gieroba B. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze. *Med Og Nauk Zdr.* 2019; 25(3): 153–161. doi: 10.26444/monz/112259
4. Instytut Łukasiewicza. Sport – sposób na nowe przyjaźnie, dobry humor i poczucie bycia potrzebnym. <https://seniorzynastart.info/2019/05/08/sport-sposob-na-nowe-przyjaznie-dobry-humor-i-poczucie-bycia-potrzebnym/> (Dostęp: 19.09.2021)
5. Ćwirlej-Sozańska A. Ocena wpływu systematycznej aktywności fizycznej na sprawność fizyczną oraz gęstość kości u kobiet w wieku 50–60 lat. 2015. <http://repozytorium.ur.edu.pl/handle/item/1094> (Dostęp: 20.09.2021)
6. CBOS- Omyła-Rudzka M. Aktywność fizyczna Polaków. Komunikat z badań. Nr 125/2018. ISSN 2353-5822.
7. Kantar. MultiSport Index 2020: Aktywność fizyczna Polaków wymaga wsparcia. Grudzień 2020. https://www.benefitsystems.pl/o-nas/biuro-prasowe/raport/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=7051&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=70f20f28c37ac38ccf45a895a173cda7 (Dostęp: 20.09.2021)
8. Piotrowska M. Aktywność fizyczna staje się najważniejszym elementem wakacji dla 79 proc. urlopowiczów! *Polska Times.* 8 sierpnia 2017. <https://polskatimes.pl/aktywnosc-fizyczna-staje-sie-najwazniejszym-elementem-wakacji-dla-79-proc-urlopowiczow/ar/c3-12344881> (Dostęp: 21.09.2021)
9. Zatoń M, Hebisz P, Hebisz R. Fizjologiczne podstawy treningu w kolarstwie górskim, AWF, Wrocław. 2010.
10. Verkooijen KT, Nielsen GA, Kremers SPJ. Leisure time physical activity motives and smoking in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise* 2009;10;559–564.