ZDROWY STYL ŻYCIA JAKO KAPITAŁ XXI WIEKU

Praca zbiorowa pod redakcją
Artura Borcucha
Moniki Knefel
Anny Krzysztofek

LABORATORIUM WIEDZY ARTUR BORCUCH
KIELCE 2019

ZDROWY STYL ŻYCIA
JAKO KAPITAŁ XXI WIEKU

Redakcja naukowa
Artur Borcuch
Monika Knefel
Anna Krzysztofek

LABORATORIUM WIEDZY ARTUR BORCUCH

KIELCE 2019

Redakcja: Artur Borcuch
Monika Knefel
Anna Krzysztofek

Recenzenci: dr hab. Paulina Forma (Instytut Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach)

Prof. zw. dr hab. Petro Garasym (Instytut Zarządzania, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach)

Wydanie 1

Wydawca: Laboratorium Wiedzy Artur Borcuch
ul. Planty 13/14, 25-508 Kielce
tel. (+48) 515 277 033

Opracowanie w wersji elektronicznej dostępne na stronie
www.know-press.eu

ISBN: **978-83-953315-9-6**

Egzemplarz bezpłatny Przy publikowaniu danych z publikacji prosimy o podawanie źródła.

Udział w monografii punktowanej zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 12 grudnia 2016 r. w sprawie przyznawania kategorii naukowej jednostkom naukowym i uczelniom, w których zgodnie z ich statutami nie wyodrębniono podstawowych jednostek organizacyjnych (Dz.U. 2016, poz. 2154).

W oparciu o dokument: Ewaluacja jakości działalności naukowej – przewodnik, Konstytucja dla Nauki, Ustawa 2.0, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Warszawa 2018 (Zespół MNiSW w składzie: Aleksander Dańda, Bogdan Szkup, Bartłomiej Banaszak, Miłosz Rojek, Przemysław Wewiór). „Za rozdział w każdej innej monografii naukowej opublikowanej w wydawnictwie niezamieszczonym w wykazie ministerialnym przyznaje się 5 punktów”.

Spis treści

Michał Jędrzejek[82], Małgorzata Synowiec-Piłat[83], Beata Zmyślona[84], Anna Pałęga[85]

REKREACYJNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WROCŁAWIAN I JEJ SPOŁECZNO-DEMOGRAFICZNE UWARUNKOWANIA

Streszczenie: W pracy przedstawiono częstotliwość wybranych form aktywności fizycznej wśród dorosłej populacji mieszkańców Wrocławia (N=898). Badania ankietowe, na próbie kwotowej, zrealizowano w 2018 r. Celem perspektywicznym badań było udoskonalenie realizowanego od 2016 r., autorskiego programu „Raport Kreatywnie dla Zdrowia". Wyniki ujawniły, że wrocławianie przejawiają pewne zainteresowanie aktywnością fizyczną, ale jest ona niewystarczająca. Aerobową aktywność fizyczną (pływanie/jazda na rowerze/bieganie) codziennie uprawia 6% respondentów, natomiast co najmniej raz w tygodniu - 30%. Codzienne spacerowanie przez co najmniej godzinę deklaruje 23% badanych. 21% wrocławian nie uczestniczy w jednodniowych wycieczkach, a 22% w dłuższych wyjazdach rekreacyjnych. Szczególnie niska aktywność dotyczy osób starszych, respondentów o niższym poziomie wykształcenia oraz niższym statusie ekonomicznym. Badanie ma charakter implementacyjny. Wyniki posłużą do udoskonalenia i skuteczniejszego wdrażania istniejących programów promujących aktywność fizyczną wśród populacji wrocławian.

Słowa kluczowe: Aktywność fizyczna, promocja zdrowia, Wrocław.

Wstęp

Regularna aktywność fizyczna jest istotnym elementem prozdrowotnego stylu życia, a jednocześnie podstawą działań prewencyjnych w kontekście rozwoju współczesnych chorób przewlekłych[86]. Suma pozytywnego oddziaływania aktywności fizycznej wykracza poza wyłącznie efekty biologiczne i obejmuje także inne sfery codziennego funkcjonowania, przynosząc korzyści psychologiczne, wpływając pozytywnie na funkcje poznawcze oraz na interakcje międzyludzkie.

W działaniach na rzecz podnoszenia poziomu rekreacyjnej aktywności fizycznej, niezbędne jest rozpatrywanie potrzeb, a także psycho-społecznych oraz zdrowotnych możliwości jednostki w perspektywie społeczności lokalnej. Podejście tego rodzaju sprzyja szerszej, społeczno-kulturowej diagnozie tych obszarów funkcjonowania jednostki, które mogą zarówno sprzyjać, jak i blokować zachowania prozdrowotne. Dlatego też, szczególnie cennym podejściem, nie tylko poznawczym, ale przede wszystkim implementacyjnym, wydaje się być oparcie wszelkich działań prozdrowotnych na wynikach badań naukowych realizowanych wśród konkretnej społeczności lokalnej.

Metodologia prowadzonych badań

W związku z tak dużym znaczeniem rekreacyjnej aktywności fizycznej dla zdrowia i psycho-społecznego funkcjonowania człowieka, przeprowadzono badania socjologiczne na próbie dorosłych mieszkańców Wrocławia. Celem badania[87] było poznanie form

[82] Lek., Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu; Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia.
[83] Dr n. hum., Zakład Humanistycznych Nauk Lekarskich, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu; Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia.
[84] Dr n. ekon., Katedra Statystyki, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu.
[85] Dr n. hum., Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia.
[86] Porównaj: A. Pałęga, M. Jędrzejek, M. Synowiec-Piłat: Rekreacyjna aktywność fizyczna jako kapitał dla zdrowia. Rozważania teoretyczne.
[87] Celem fragmentu badania prezentowanego w niniejszej publikacji.

i częstotliwości rekreacyjnej aktywności fizycznej respondentów oraz ich społeczno-demograficznych uwarunkowań. Perspektywicznym celem niniejszego badania jest natomiast udoskonalenie i cykliczne wdrażanie, na podstawie uzyskanych wyników, realizowanego od 2016 r. w ramach działalności Fundacji Kreatywnie dla Zdrowia, autorskiego programu „Raport Kreatywnie dla Zdrowia"[88]. Program ukierunkowany jest na promocję rekreacyjnej aktywności fizycznej w czasie wolnym i do tej pory zrealizowane zostały 3 edycje projektu. Aby jednak zwiększyć jego skuteczność, zakres oddziaływania oraz celem udoskonalenia metod wpływu społecznego, mających na celu wzmocnienie motywacji Uczestników do podejmowana i kontynuowania rekreacyjnej aktywności fizycznej, niezbędne stało się poznanie dotychczasowych form aktywności wrocławian oraz stopnia ich zaangażowania w aktywne spędzanie czasu wolnego. Analizowane w niniejszym artykule wyniki badania mają zatem wymiar implementacyjny.

Prezentowane wyniki są częścią badania „Z korzyścią dla zdrowia czy na jego szkodę? Analiza socjologiczna stylu życia wrocławian"[89], zrealizowanego w 2018 r. w ramach działalności statutowej Fundacji Kreatywnie dla Zdrowia. Projekt finansowany był ze środków Urzędu Miasta Wrocławia (umowa nr D/WZD/19A/68/2018).

Jako metodę badawczą zastosowano wywiad kwestionariuszowy, zaś jako narzędzie badawcze – autorski kwestionariusz wywiadu o wysokim poziomie standaryzacji. Do badania zastosowano pytania zamknięte. Badanie zostało zrealizowane w okresie od V-VII 2018 r., we Wrocławiu.

W badaniu zastosowano próbę kwotową, którą wyłoniono z populacji generalnej dorosłych mieszkańców Wrocławia. Aby zminimalizować niepewność danych oraz zapewnić wiarygodność próby, a tym samym zmaksymalizować jej podobieństwo do populacji generalnej, pod uwagę brane były 3 cechy: płeć, wiek i poziom wykształcenia respondentów. Jak pokazują badania, zmienne te w największym stopniu warunkują bowiem zachowania zdrowotne, w tym aktywność fizyczną.

Wielkość próby badawczej (N) wyniosła 898 osób (dorosłych mieszkańców Wrocławia, od 18 roku życia). Badanie miało charakter anonimowy i dobrowolny. Struktura społeczno-demograficzna próby badanej została przedstawiona w tabeli 1. Wielkość próby uznać można za wysoką. Dla porównania, w reprezentatywnych badaniach ogólnopolskich stosuje się próbę wielkości około 1000 dorosłych osób. Niewątpliwie, wielkość próby (N) na poziomie 898 osób w stosunku do populacji generalnej zwiększa reprezentatywność wyników. Ponieważ próba badawcza silnie odzwierciedla strukturę populacji generalnej[90] i jest wystarczająco duża, można uznać, że spełnia ona w dużym stopniu wymagania próby reprezentatywnej.

[88] Strona internetowa projektu: *http://www.kreatywniedlazdrowia.pl/raport.htm*.

[89] Strona internetowa projektu badawczego: *http://www.kreatywniedlazdrowia.pl/analizasocjologiczna wroclawian.htm*.

[90] Struktura społeczno-demograficzna populacji Wrocławia, na podstawie Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań (GUS, 2013), jest przedstawiona w Raporcie z niniejszego badania (s.10), dostępnym pod adresem internetowym: *http://www.kreatywniedlazdrowia.pl/kdz/raportbadania.pdf*

Tabela 1. Struktura społeczno-demograficzna badanej grupy (opracowanie własne)

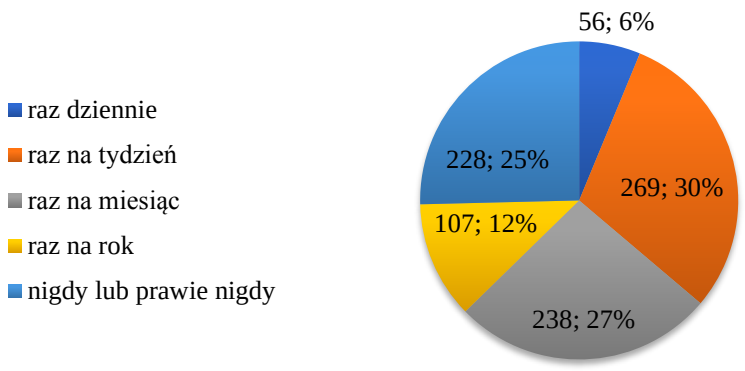
STRUKTURA SPOŁECZNO-DEMOGRAFICZNA BADANEJ POPULACJI	**N (% z N=898)**
PŁEĆ:	
Kobiety	495 (55,12%)
Mężczyźni	403 (44,88%)
WIEK:	
18 – 24 lat	103 (11,47%)
25 – 34 lat	210 (23,39%)
35 – 44 lat	135 (15,03%)
45 – 54 lat	125 (13,92%)
55 – 64 lata	167 (18,60%)
65 lat i więcej	158 (17,59%)
WYKSZTAŁCENIE:	
podstawowe, zawodowe	252 (28,06%)
średnie	333 (37,08%)
niepełne wyższe (licencjat) / wyższe	313 (34,86%)
DOCHODY NA JEDNĄ OSOBĘ W GOSPODARSTWIE DOMOWYM:	
mniej niż 500 PLN	30 (3,34%)
od 501 do 900 PLN	133 (14,81%)
od 901 do 1200 PLN	154 (17,15%)
od 1201 do 1500 PLN	185 (20,60%)
ponad 1500 PLN	396 (44,10%)
SUBIEKTYWNA OCENA SYTUACJI MATERIALNEJ GOSPODARSTWA DOMOWEGO:	
złe	45 (5,01%)
średnie	430 (47,89%)
dobre	423 (47,10%)

W analizach materiału badawczego zastosowano statystyki opisowe. W celu zbadania, czy istnieją zależności pomiędzy poszczególnymi parami zmiennych kategorialnych, obliczano wartość statystyki $\chi 2$. Siła zależności pomiędzy zmiennymi oceniana była na podstawie współczynnika V-Cramera (V). Do każdej hipotezy obliczana była p-*value*, a za istotne wyniki przyjmowano takie, dla których p-*value* <0,05. Dane analizowane były przy użyciu programu Statistica.

Formy aktywności fizycznej. Omówienie wyników badań własnych

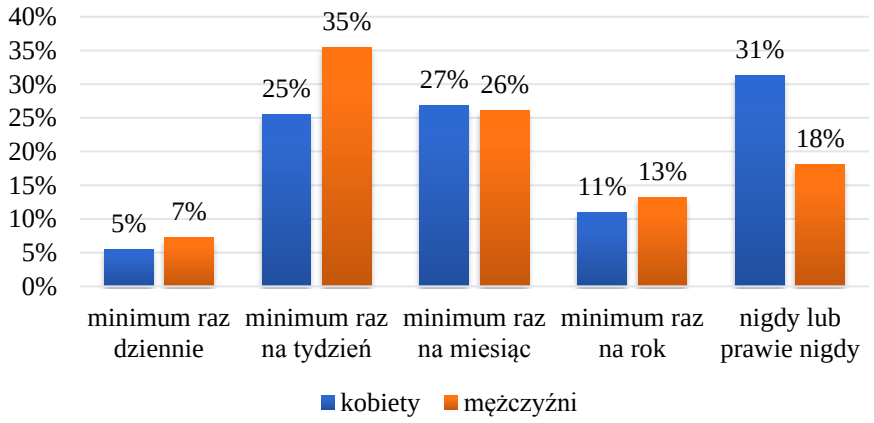
Bardzo intersującym zagadnieniem jest to, w jaki sposób respondenci odpoczywają oraz czy jest to odpoczynek bierny czy aktywny. Respondentów poproszono o określenie częstotliwości wybranych form aktywności fizycznej.

Wykonywanie aerobowych ćwiczeń fizycznych (bieganie/pływanie/jazda na rowerze) deklaruje 6% ankietowanych z częstotliwością przynajmniej raz dziennie, 30% – minimum raz na tydzień, 27% – minimum raz na miesiąc, natomiast nigdy lub prawie nigdy – 25% badanych (wykres 1).



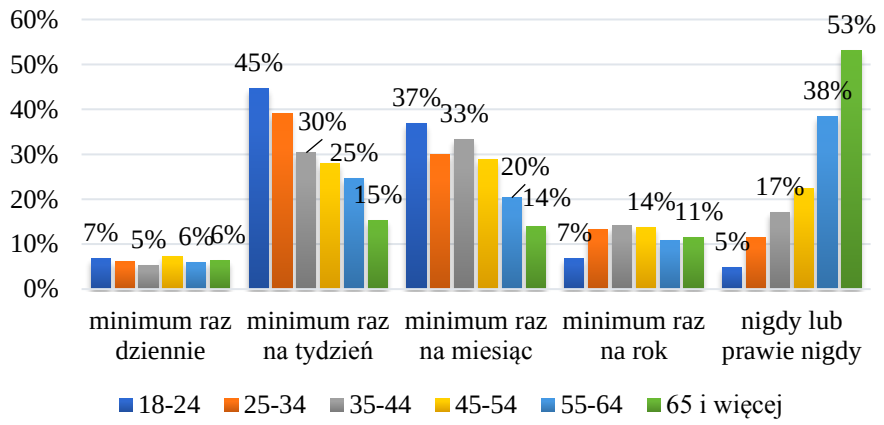
Wykres 1. Częstotliwość uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych - bieganie, pływanie, jazda na rowerze (opracowanie własne).

Co najmniej raz w tygodniu, ale nie codziennie, taką formę aktywności fizycznej deklaruje 35% mężczyzn vs. 25% kobiet, codziennie – 7% mężczyzn vs. 5% kobiet; z kolei nigdy lub prawie nigdy takiej formy aktywności nie uprawia 18% mężczyzn vs. 31% kobiet (wykres 2). Powyższa obserwacja została potwierdzona statystycznie (χ^2=24,77512, p=0,00006; V=0,1661000), tj. kobiety częściej nigdy lub prawie nigdy nie uprawiają aerobowych ćwiczeń fizycznych (bieganie, pływanie, jazda na rowerze), natomiast mężczyźni częściej uprawiają tą formę aktywności minimum raz dziennie oraz minimum raz na tydzień.



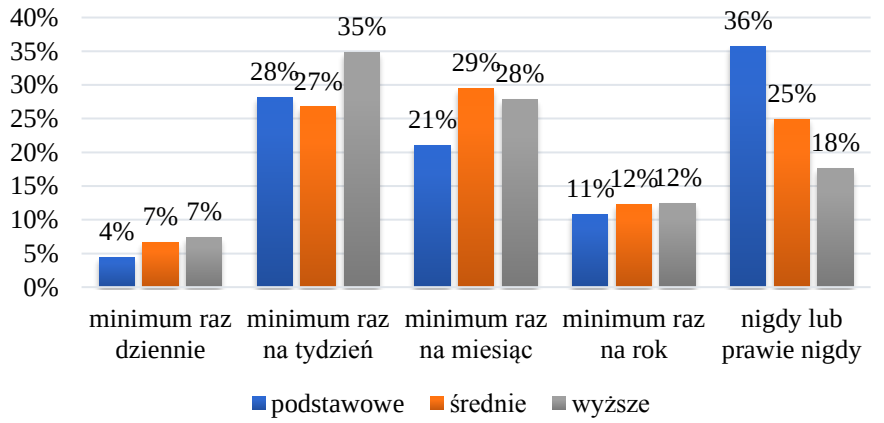
Wykres 2. Częstotliwość uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych - bieganie, pływanie, jazda na rowerze a płeć badanych (opracowanie własne).

Potwierdzono również, że wraz ze wzrostem wieku respondentów, zmniejsza się częstotliwość uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych (χ^2=146,6737, p=0,0000; V=0,2020728): osoby najstarsze (65+) statystycznie częściej nigdy/prawie nigdy nie uprawiały tej formy aktywności, osoby w wieku 45-54 lat częściej uprawiały aerobowe ćwiczenia fizyczne minimum raz na rok, natomiast osoby w wieku 25-34 oraz 35-44 lat częściej uprawiały bieganie/pływanie/jazdę na rowerze minimum raz na miesiąc oraz minimum raz na tydzień. Rozkłady procentowe dotyczące częstotliwości uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych w zależności od wieku przedstawione zostały na wykresie 3.



Wykres 3. Częstotliwość uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych - bieganie, pływanie, jazda na rowerze a wiek badanych (opracowanie własne).

Ponadto, częstotliwość uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych rośnie wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia ankietowanych (χ^2=28,70090, p=0,00036; V=0,1264138). Na podstawie analizy korespondencji potwierdzono bowiem, że: osoby najniżej wykształcone statystycznie częściej nigdy lub prawie nigdy nie uprawiały omawianej formy aktywności, respondenci z wykształceniem średnim byli częściej aktywni co najmniej raz w miesiącu lub raz w roku, natomiast osoby z wykształceniem wyższym statystycznie częściej były aktywne codziennie. Rozkłady procentowe dotyczące częstotliwości uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych w zależności od poziomu wykształcenia ilustruje wykres 4.



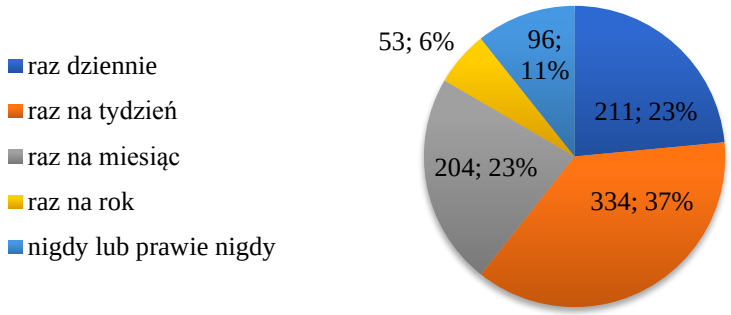
Wykres 4. Częstotliwość uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych - bieganie, pływanie, jazda na rowerze a poziom wykształcenia badanych (opracowanie własne).

Częstotliwość uprawiania aerobowych ćwiczeń fizycznych zależna jest również od sytuacji ekonomicznej w dwóch badanych wymiarach (obiektywnym i subiektywnym):

– od dochodu badanych (χ^2=29,01931, p=0,02381; V=0,0898826): najczęściej (minimum raz na tydzień) są one uprawiane przez osoby o najwyższym dochodzie (powyżej 1500 zł netto na osobę), respondenci o dochodach od 901 do 1200 zł częściej nigdy/prawie nigdy nie podejmują tego rodzaju aktywności, zaś osoby zarabiające od 501 do 900 zł częściej - minimum raz na rok;

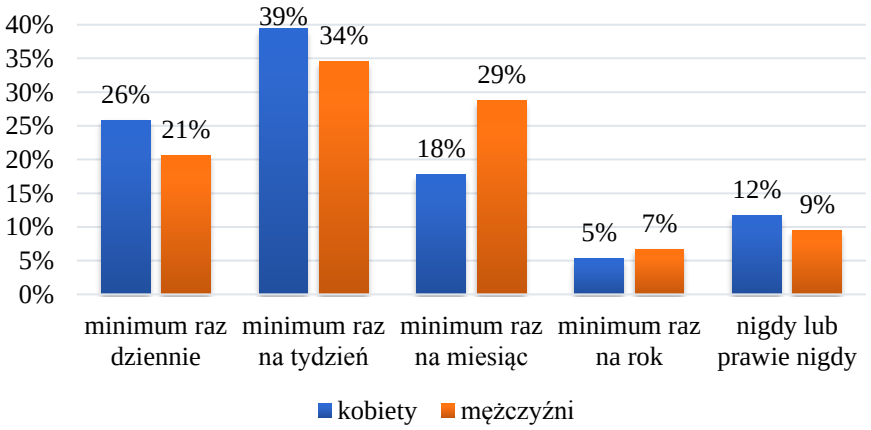
– od subiektywnej oceny sytuacji materialnej gospodarstwa domowego (χ^2=51,52248, p=0,00000, V=0,1693734): aerobowe ćwiczenia fizyczne są częściej uprawiane minimum raz na tydzień/minimum raz na miesiąc przez osoby oceniające swoją sytuację materialną jako dobrą, natomiast badani oceniający ją jako średnią częściej uprawiali ta formę aktywności minimum raz na rok, ale także minimum raz dziennie.

Spacerowanie przez co najmniej godzinę, jako kolejną zalecaną formę aktywności fizycznej, deklaruje 23% ankietowanych z częstotliwością raz dziennie, 37% badanych – minimum raz na tydzień, 23% – minimum raz na miesiąc, a 11% nigdy lub prawie nigdy (wykres 5).



Wykres 5. Częstotliwość spacerowania przez minimum 1 godzinę (opracowanie własne).

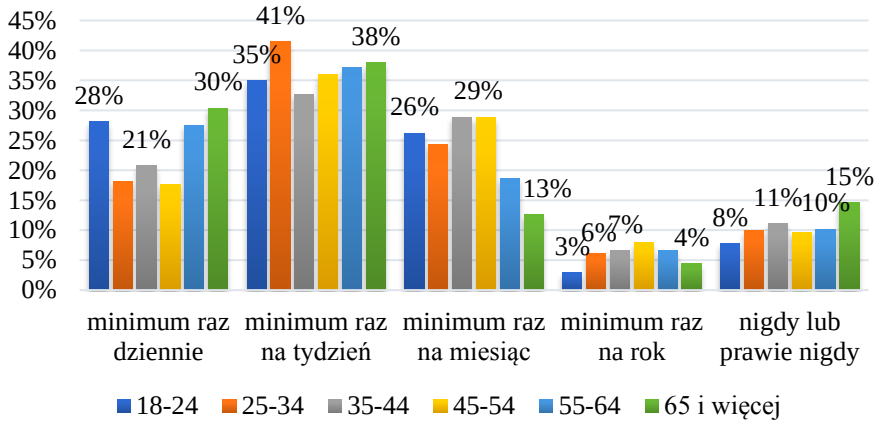
Potwierdzono statystycznie istotną zależność pomiędzy częstotliwością spacerowania a płcią badanych (χ^2=17,77624, p=0,00136; V=0,1406960): kobiety częściej spacerują codziennie oraz raz w tygodniu, natomiast mężczyźni – raz w miesiącu oraz raz w roku.



Wykres 6. Częstotliwość spacerowania przez minimum 1 godzinę a płeć badanych (opracowanie własne).

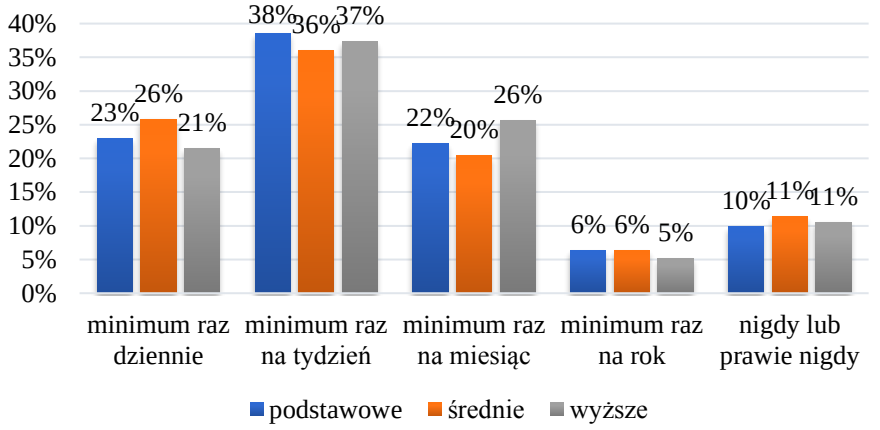
Ponadto, częstotliwość spacerowania zależna jest od wieku wrocławian (χ^2=32,27347, p=0,04047; V=0,0947883). Częstotliwość spacerowania rośnie wraz z wiekiem badanych (seniorzy częściej spacerują codziennie, osoby w wieku 35-44 i 45-54 lat częściej co najmniej raz w miesiącu, a osoby pomiędzy 25 a 34 rokiem życia – częściej raz w roku), z wyjątkiem

jednak osób w wieku 55-64, które częściej nigdy nie wybierają tej formy aktywności. Nie jest to zatem zależność o charakterze liniowym.



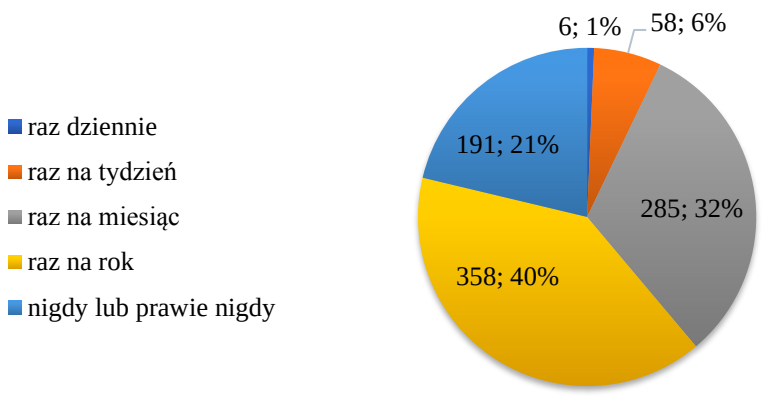
Wykres 7. Częstotliwość spacerowania przez minimum 1 godzinę a wiek badanych (opracowanie własne).

Brak jest natomiast jednoznacznych tendencji w zależności od poziomu wykształcenia badanych (wykres 8). Nie potwierdzono również zależności częstotliwości spacerowania od poziomu wykształcenia, a także od sytuacji materialnej respondentów.



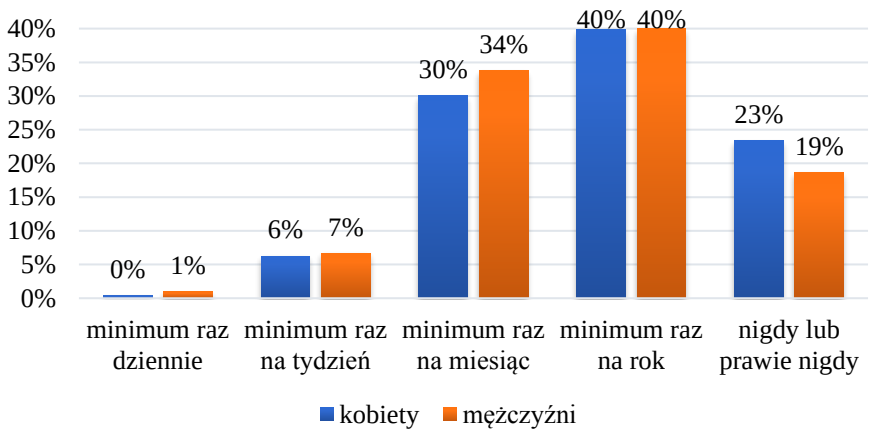
Wykres 8. Częstotliwość spacerowania przez minimum 1 godzinę a poziom wykształcenia badanych (opracowanie własne).

Na jednodniowe wycieczki jeździ łącznie 79% respondentów, w tym codziennie 1%, minimum raz na tydzień – 6%, minimum raz na miesiąc – 32%, a przynajmniej raz w roku – 40% (wykres 9).



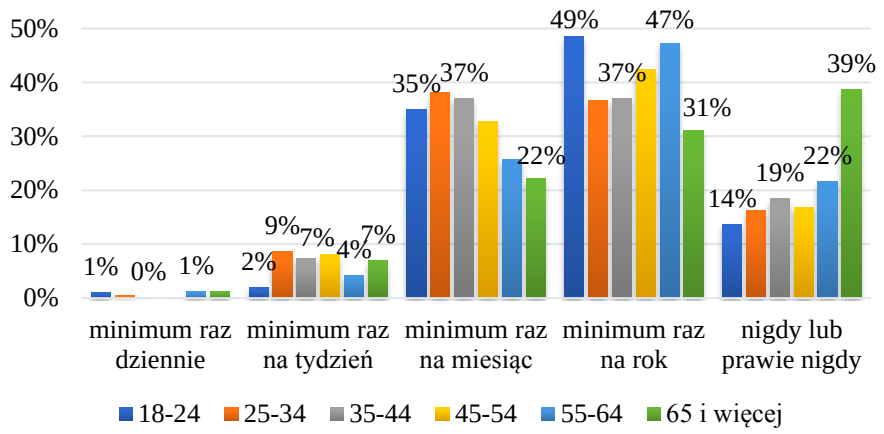
Wykres 9. Częstotliwość uczestniczenia w jednodniowych wycieczkach (opracowanie własne).

Nie odnotowano znaczących różnic w rozkładach procentowych odpowiedzi pomiędzy kobietami a mężczyznami (wykres 10), jak również nie potwierdzono statystycznie istotniej zależności uczestnictwa w tej formie aktywności od płci badanych.



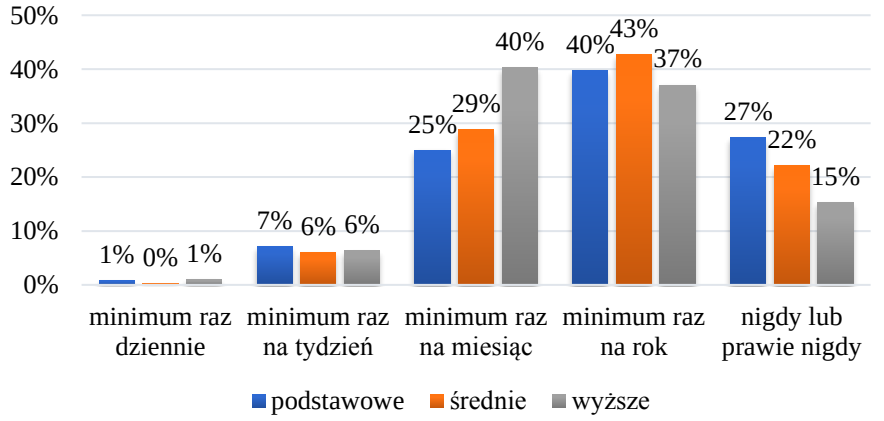
Wykres 10. Częstotliwość uczestniczenia w jednodniowych wycieczkach a płeć badanych (opracowanie własne).

Uczestnictwo w dłuższych wycieczkach zależne jest natomiast od wieku badanych (χ^2=58,76870, p=0,00001; V=0,1279101), nie można jednak określić jednoznacznego kierunku tejże zależności. Na podstawie analizy korespondencji potwierdzono bowiem, że: seniorzy częściej nigdy nie jeżdżą na jednodniowe wycieczki, co najmniej raz w miesiącu częściej uczestniczą w tej formie aktywności zarówno osoby w wieku 25-34, 35-44 oraz 45-54 lat, natomiast najmłodsi wrocławianie oraz osoby w wieku 55-64 lat – częściej uczestniczą w tego rodzaju wyjazdach minimum raz w roku.



Wykres 11. Częstotliwość uczestniczenia w jednodniowych wycieczkach a wiek badanych (opracowanie własne).

Ponadto, częstotliwość uczestniczenia w jednodniowych wycieczkach rośnie wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia badanych (χ^2=24,08029, p=0,00222; V=0,1157918). Na podstawie analizy korespondencji ustalono, że osoby z wykształceniem podstawowym częściej nigdy nie uczestniczą w tej formie aktywności, osoby ze średnim wykształceniem – częściej co najmniej raz w roku, zaś najwyżej wykształceni – minimum raz w miesiącu.



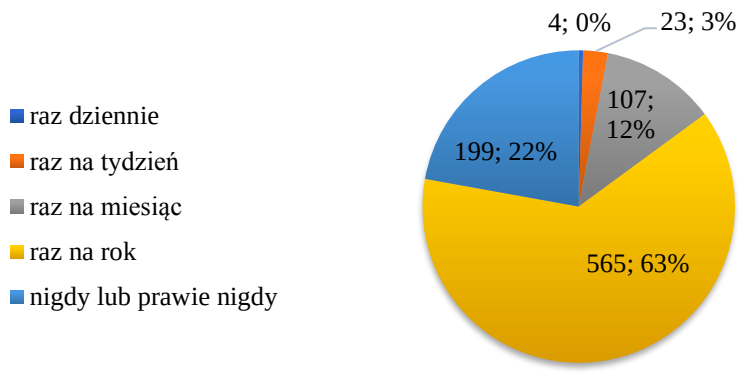
Wykres 12. Częstotliwość uczestniczenia w jednodniowych wycieczkach a poziom wykształcenia badanych (opracowanie własne).

Częstotliwość uczestniczenia w jednodniowych rekreacyjnych wycieczkach zależna jest również od sytuacji ekonomicznej, w dwóch badanych wymiarach, tj.:

- w zależności od dochodu badanych (χ^2=26,92607, p=0,04231; V=0,0865801): najczęściej minimum raz w miesiącu wyjeżdżają osoby w dwóch najwyższych kategoriach dochodów (tj. 1201-1500 zł oraz powyżej 1500 zł netto na osobę), z kolei respondenci o najniższych dochodach, tj. do 500 zł oraz w przedziale 501-900 zł netto na osobę częściej nigdy/prawie nigdy lub minimum raz na rok uczestniczą w jednodniowych wycieczkach;
- w zależności od subiektywnej oceny sytuacji materialnej gospodarstwa domowego (χ^2=35,16377, p=0,00002; V=0,1399247): minimum raz na miesiąc wyjeżdżają częściej

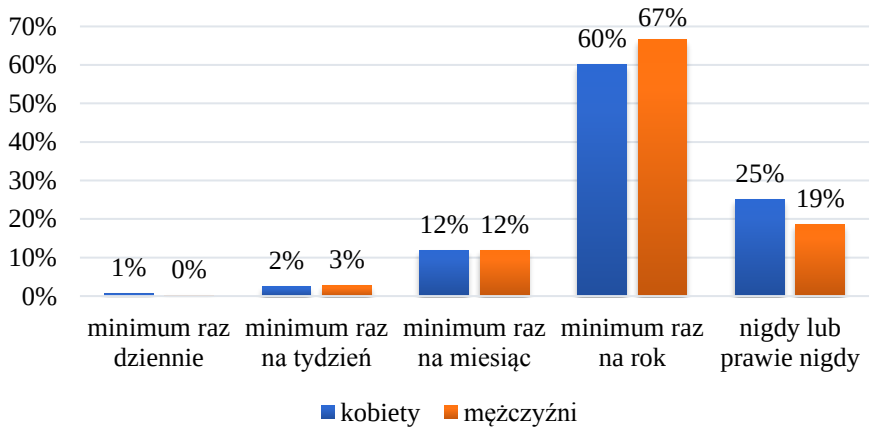
osoby oceniające swą sytuację materialną jako dobrą, natomiast badani oceniający ją jako średnią częściej wyjeżdżają minimum raz na rok.

Z kolei **wyjazdy na dłuższe wycieczki** deklaruje minimum raz w tygodniu 3% respondentów, minimum raz na miesiąc – 12%, a minimum raz na rok – 63% (wykres 13). Na jednodniowe oraz na dłuższe wycieczki nie wyjeżdża nigdy lub prawie nigdy odpowiednio 21% oraz 22% ankietowanych.



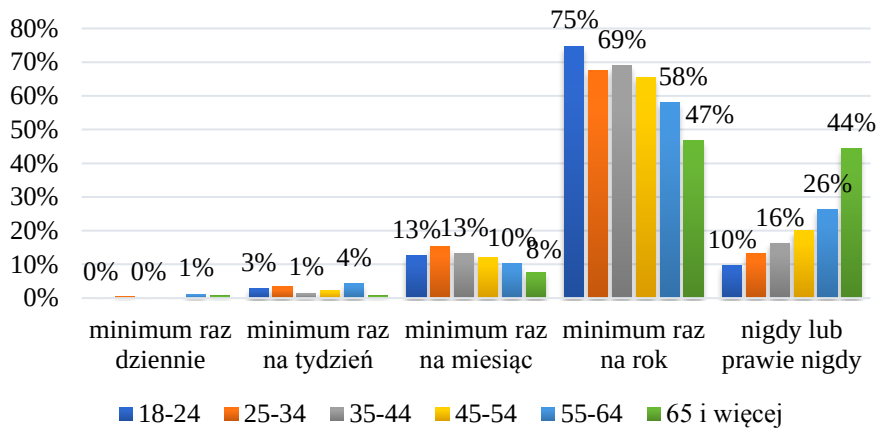
Wykres 13. Częstotliwość uczestniczenia w dłuższych wycieczkach (opracowanie własne).

W rozkładzie procentowym odpowiedzi nie zaobserwowano wyraźnych różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami (wykres 14), jak również nie potwierdzono statystycznie istotniej zależności uczestnictwa w tej formie aktywności od płci badanych.



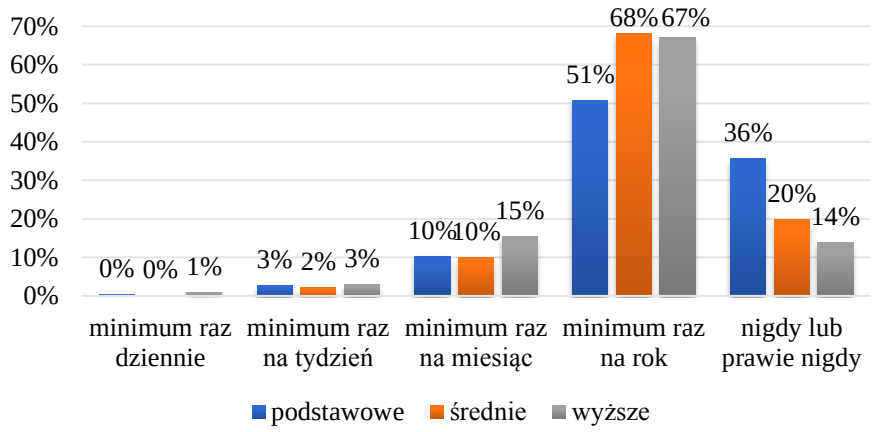
Wykres 14. Częstotliwość uczestniczenia w dłuższych wycieczkach a płeć badanych (opracowanie własne).

Uczestnictwo w dłuższych wycieczkach zależne jest natomiast od wieku badanych (χ^2=78,45947, p=0,00000; V=0,1477932), przy czym częściej osoby z młodszych kategorii wiekowych, tj. w przedziale od 18 do 54 lat brały udział w dłuższych wycieczkach co najmniej raz w miesiącu i minimum raz w roku, natomiast seniorzy (65+) częściej nie uczestniczyli w takich wyjazdach. Rozkłady procentowe odpowiedzi ilustruje wykres 15.



Wykres 15. Częstotliwość uczestniczenia w dłuższych wycieczkach a wiek badanych (opracowanie własne).

Z kolei w rozkładzie odpowiedzi względem poziomu wykształcenia (wykres 16) można zauważyć, iż większy odsetek osób z wykształceniem wyższym deklaruje uczestniczenie w dłuższych wycieczkach, zarówno z częstotliwością co najmniej raz w miesiącu (15%), jak i co najmniej raz w roku (67%), w porównaniu do osób z wykształceniem podstawowym – odpowiednio 10% i 51%. Natomiast osoby z wykształceniem podstawowym częściej negowały w ogóle takie wyjazdy (36%). Powyższe obserwacje zostały potwierdzone jako istotne statystycznie (χ^2=48,47032, p=0,00000; V=0,1642800): osoby z wykształceniem podstawowym/zawodowym częściej nigdy lub prawie nigdy nie uczestniczą w dłuższych wycieczkach, zaś osoby z wykształceniem wyższym częściej wyjeżdżają co najmniej raz w miesiącu i raz w roku.



Wykres 16. Częstotliwość uczestniczenia w dłuższych wycieczkach a poziom wykształcenia badanych (opracowanie własne).

Częstotliwość uczestniczenia w dłuższych wycieczkach zależna jest również od sytuacji ekonomicznej, rozpatrywanej w dwóch wymiarach – obiektywnym i subiektywnym:

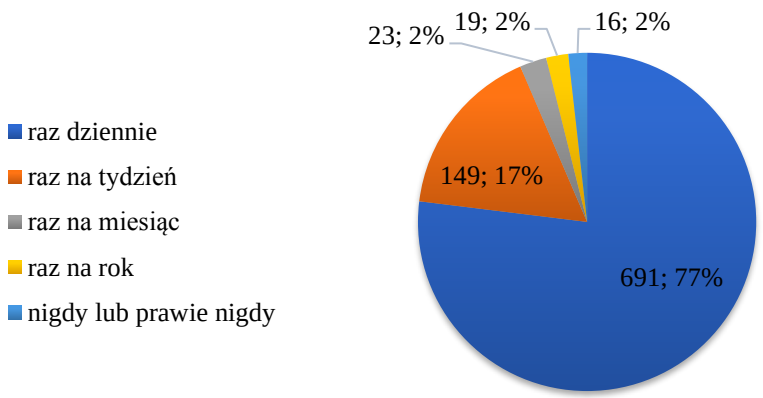
– w zależności od dochodu badanych (χ^2=29,73447, p=0,01943; V=0,0909834): osoby o deklarowanym przychodzie w przedziale 501-900 zł netto na osobę częściej w ogólnie nie wyjeżdżały, co najmniej raz w roku częściej wyjeżdżali respondenci o przychodzie 901-1200 zł oraz 1201-1500 zł netto na osobę, zaś osoby o najwyższym dochodzie

(tj. powyżej 1500 zł netto na osobę) częściej uczestniczyły minimum raz w miesiącu w dłuższych wycieczkach;

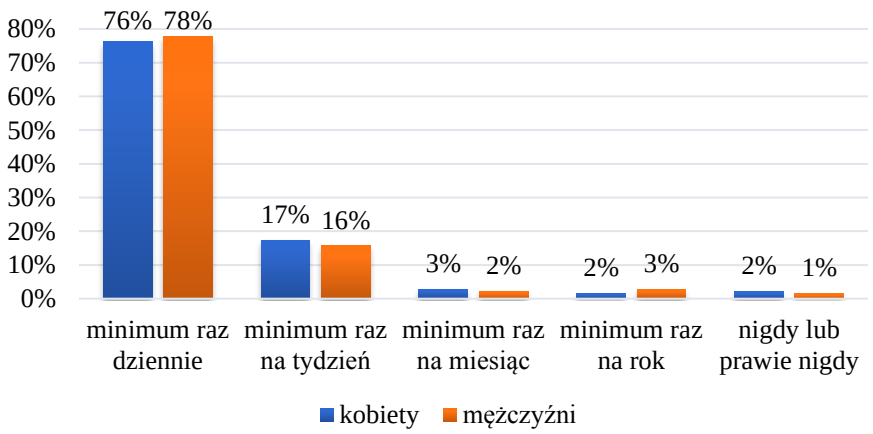
– w zależności od subiektywnej oceny sytuacji materialnej gospodarstwa domowego (χ^2=50,98022, p=0,00000; V=0,1684797): minimum raz na miesiąc i raz na rok wyjeżdżały częściej osoby oceniające swą sytuację materialną jako dobrą, natomiast badani oceniający ją jako średnią częściej nie wyjeżdżali w ogóle.

Generalnie, można zatem uogólnić, że im lepsza sytuacja ekonomiczna respondentów (w sensie obiektywnym i subiektywnym), tym częstsze ich uczestnictwo w dłuższych wycieczkach.

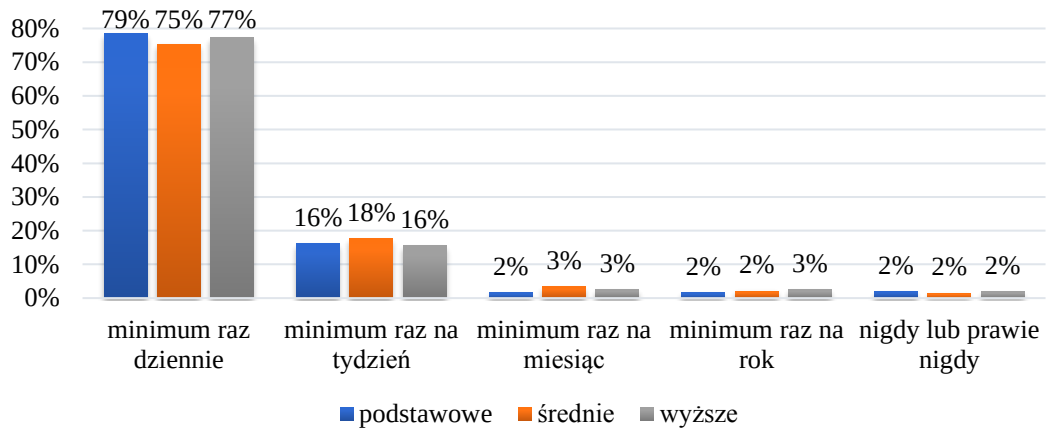
Zdecydowana większość badanych – ponad ¾ (77%), deklaruje, że przynajmniej raz dziennie **ogląda telewizję/DVD lub korzysta z komputera/Internetu**, a 17% – minimum raz na tydzień, zaś nigdy lub prawie nigdy – 2% badanych (wykres 17). Na wykresach 18-20 przedstawiono rozkład odpowiedzi względem płci, poziomu wykształcenia oraz wieku badanych, na podstawie których można zauważyć brak wyraźnych tendencji względem tych zmiennych. Nie potwierdzono również statystycznie istotnych zależności tej formy aktywności od powyższych zmiennych.



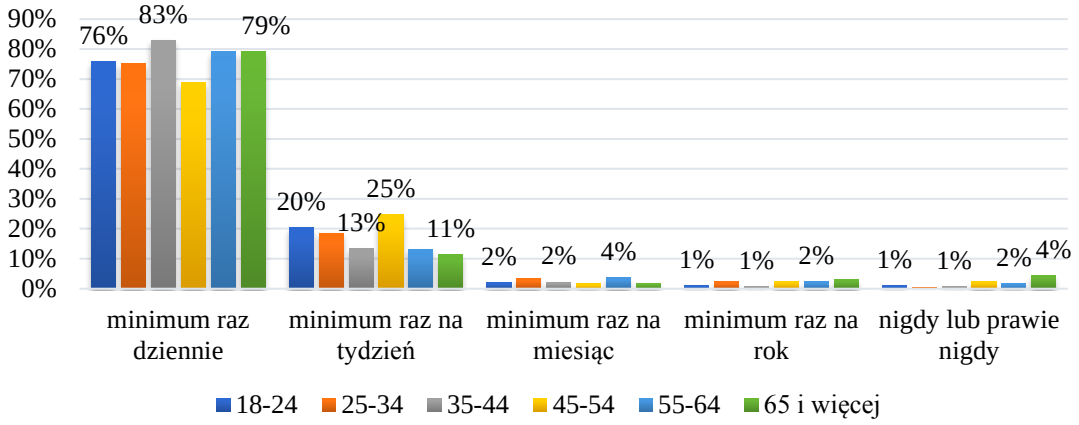
Wykres 17. Deklarowana częstotliwość oglądania TV/DVD, korzystania z komputera/Internetu (opracowanie własne).



Wykres 18. Deklarowana częstotliwość oglądania TV/DVD, korzystania z komputera/Internetu a płeć badanych (opracowanie własne).



Wykres 19. Deklarowana częstotliwość oglądania TV/DVD, korzystania z komputera/Internetu a poziom wykształcenia badanych (opracowanie własne).



Wykres 20. Deklarowana częstotliwość oglądania TV/DVD, korzystania z komputera/Internetu a wiek badanych (opracowanie własne).

Tabela 2. Zależność częstotliwości uczestniczenia w poszczególnych formach rekreacyjnej aktywności fizycznej wrocławian od zmiennych społeczno-demograficznych (N=898) (opracowanie własne).

	płeć	**wiek**	**poziom wykształcenia**	**dochody**	**ocena sytuacji materialnej**
bieganie, pływanie, jazda na rowerze	χ^2=24,77512 p=0,00006 V=0,1661000	χ^2=146,6737 p=0,0000 V=0,2020728	χ^2=28,70090 p=0,00036 V=0,1264138	χ^2=29,01931 p=0,02381 V=0,0898826	χ^2=51,52248 p=0,00000 V=0,1693734
spacerowanie co najmniej przez godzinę	χ^2=17,77624 p=0,00136 V=0,1406960	χ^2=32,27347 p=0,04047 V=0,0947883	n/s	n/s	n/s
jednodniowe wycieczki	n/s	χ^2=58,76870 p=0,00001 V=0,1279101	χ^2=24,08029 p=0,00222 V=0,1157918	χ^2=26,92607 p=0,04231 V=0,0865801	χ^2=35,16377 p=0,00002 V=0,1399247
dłuższe wycieczki	n/s	χ^2=78,45947 p=0,00000 V=0,1477932	χ^2=48,47032 p=0,00000 V=0,1642800	χ^2=29,73447 p=0,01943 V=0,0909834	χ^2=50,98022 p=0,00000 V=0,1684797

n/s – wynik nieistotny statystycznie.

Aktywność fizyczna wrocławian w kontekście promocji zdrowia

Analizując dane dotyczące wybieranych przez respondentów form aktywności fizycznej, można stwierdzić, że mieszkańcy Wrocławia przejawiają pewne zainteresowanie aktywnością fizyczną, ale jest ona niewystarczająca. W tym kontekście watro zwrócić uwagę, że ¼ wrocławian w ogóle nie wykonuje aerobowych ćwiczeń fizycznych (bieganie/pływanie/jazda na rowerze), a kolejne 12% wykonuje je co najmniej raz w roku. Codziennie rekreacyjnie ćwiczy 6% badanych, zaś minimum raz na tydzień 30% respondentów. Z kolei spacerowaniem, przez co najmniej godzinę dziennie, które nie wymaga ani dodatkowych nakładów czasowych (można spacerować w drodze do pracy, na zakupy), ani finansowych, nie jest zainteresowany co dziesiąty badany (11%). Codzienne spacerowanie deklaruje 23% wrocławian, a ponad 1/3 (37%) – minimum raz na tydzień. Na jednodniowe oraz na dłuższe wycieczki nie wyjeżdża nigdy lub prawie nigdy odpowiednio 21% oraz 22% ankietowanych.

Porównywalne wyniki uzyskano na reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej. Jak pokazują badania CBOS z 2016 r.[91], ponad jedna trzecia (37%) Polaków w ogóle nie podejmuje takich aktywności, jak bieganie, pływanie czy jazda na rowerze itp.[92]. Według badania GUS (EHIS 2014)[93] ćwiczenia rekreacyjne, wymagające przynajmniej umiarkowanego wysiłku fizycznego w sezonie jesiennym, uprawia regularnie 22% Polaków w wieku 15 lat lub więcej (średnio przez 36 minut tygodniowo). Jednak rekomendowany przez WHO poziom aktywności fizycznej[94] spełniał zaledwie co szósty Polak, a ich odsetek szybko spadał z wiekiem – odpowiednio ćwiczyła co trzecia osoba w wieku 15–19 lat, co czwarty dwudziestolatek, co piąty trzydziestolatek, co ósmy czterdziesto- i pięćdziesięciolatek. Jednocześnie 55% mężczyzn i 62% kobiet zadeklarowało całkowity brak powyższych form aktywności (nie poświęcają 10 minut w tygodniu na rekreację wymagającą przynajmniej umiarkowanego wysiłku fizycznego).

Również w badaniach własnych, potwierdzono statystycznie, że deklarowana aktywność fizyczna jest zdecydowanie mniejsza wśród seniorów (65+), którzy częściej negowali uprawianie aerobowej aktywności fizycznej oraz uczestniczenie w wycieczkach, zarówno jednodniowych, jak i dłuższych. Co jest zrozumiałe, ze względu na zmniejszającą się wraz z wiekem wydolność organizmu oraz wielochorobowość. Za pozytywny wynik uznać należy natomiast to, że osoby starsze (od 65 roku życia) częściej spacerują codziennie, w porównaniu do osób młodszych.

Zdecydowanie mniej aktywne fizycznie są również osoby z wykształceniem podstawowym/zawodowym – częściej w ogóle negują uprawianie typowej aktywności rekreacyjnej (pływanie, rower, bieganie etc.) oraz uczestniczenie w rekreacyjnych wycieczkach. Ponadto, w rekreacyjnej aktywności fizycznej rzadziej uczestniczyli respondenci o niższych dochodach oraz gorzej oceniający warunki materialne własnego gospodarstwa domowego.

[91] Badanie na liczącej 981 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.
[92] CBOS, *Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków*, Warszawa 2016.
[93] Główny Urząd Statystyczny, *Stan zdrowia ludności Polski w 2014 r.*, Warszawa 2016.
[94] Co najmniej 150 minut tygodniowo – brano pod uwagę sport, ćwiczenia rekreacyjne i jazdę na rowerze, pomijając pieszą aktywność lokomocyjną i wysiłek związany z pracą.

Zjawisko zmniejszającej się aktywności fizycznej wraz z wiekiem oraz niższym poziomem wykształcenia i statusu materialnego (w sensie obiektywnym i subiektywnym) badanych potwierdzone zostało również w rozlicznych badaniach empirycznych, prowadzonych w krajach Europy Zachodniej i USA. Wyniki te analizowane są w ramach dyskursu dotyczącego nierówności społecznych w zdrowiu[95], który dotyczy nierównego dostępu do możliwości prowadzenia prozdrowotnego stylu życia w zależności od pozycji społecznej jednostki[96]. Przedstawione w niniejszym artykule badania empiryczne mają nie tylko walor poznawczy, ale także, a nawet przede wszystkim – implementacyjny. Jego wyniki posłużą do udoskonalenia i skuteczniejszego wdrażania istniejących programów promujących rekreacyjną aktywność fizyczną wśród populacji wrocławian, ze szczególnym ich ukierunkowaniem na osoby starsze, niżej wykształcone oraz mniej zamożne.

Bibliografia

1. CBOS, *Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków*, Warszawa 2016.
2. Główny Urząd Statystyczny, *Stan zdrowia ludności Polski w 2014 r.*, Warszawa 2016.
3. Ostrowska A., *Nierówności w sferze zdrowia*, „Kultura i Społeczeństwo" 1998, XLII (2), s. 148-155.
4. Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, IFiS PAN, Warszawa 1999.
5. Słońska Z., *Promocja zdrowia – zarys problematyki*, „Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna" 1998, nr 1(2).
6. Synowiec-Piłat M., Pałęga A., Jędrzejek M., *Promocja zdrowia w działaniu. Od teorii do praktyki*, Wydawnictwo EUROSYSTEM, Wrocław 2017.

RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY OF THE RESIDENTS OF WROCŁAW AND ITS SOCIO-DEMOGRAPHIC DETERMINANTS

Summary: This work presents the frequency of selected forms of physical activity among the adult population of Wrocław (N = 898). Survey research, on a quota-based sample, was carried out in 2018. The long-term goal of the research was to improve the original "Raport Kreatywnie dla Zdrowia" program implemented since 2016. The results show that the residents of Wrocław show some interest in physical activity, but it is insufficient. Aerobic physical activity (swimming, cycling, running) is practiced daily by 6% of respondents, and at least once a week by 30%. Daily walking for at least one hour is declared by 23% of respondents. 21% of Wrocław residents do not participate in one-day trips, and 22% in longer recreational trips. Particularly low physical activity is observed among the elderly and respondents with a lower level of education and a lower economic status. The results will be used to improve and more effectively implement existing programs promoting physical activity among the population of Wrocław.

Keywords: Physical activity, health promotion, Wrocław.

[95] Zagadnienie to omówione zostało w rozdziale: M. Synowiec-Piłat, M. Jędrzejek, A. Pałęga: „Propagowanie rekreacyjnej aktywności fizycznej, jako wyzwanie dla promocji zdrowia ukierunkowanej na społeczność lokalną, na przykładzie populacji Wrocławia".

[96] A. Ostrowska, *Nierówności w sferze zdrowia*, „Kultura i Społeczeństwo" 1998, XLII(2), s. 148-155; A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, IFiS PAN, Warszawa 1999; Z. Słońska, *Promocja zdrowia – zarys problematyki*, „Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna" 1998, nr 1(2), s. 37-52; M. Synowiec-Piłat, A. Pałęga, M. Jędrzejek, *Promocja zdrowia w działaniu. Od teorii do praktyki*, Wydawnictwo EUROSYSTEM, Wrocław 2017.