

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej
Zakład Turystyki i Rekreacji
Higher State Vocational School in Biala Podlaska The Department of Tourism and
Recreation

JÓZEF BERGIER, BARBARA BERGIER, ZOFIA KUBIŃSKA

*Free time of the entrepreneurs of Biała Podlaska
and the way of spending*

Czas wolny przedsiębiorców z Białej Podlaskiej i jego wykorzystanie

Śledzenie aktywności w czasie wolnym wśród przedsiębiorców nabiera ważnego znaczenia z powodu bardzo intensywnego trybu życia tej grupy społeczeństwa. Szczególnie oczekiwane winny być wybory aktywnych sposobów spędzania czasu wolnego, które łagodzą stresy i napięcia oraz zapewniają pełniejszy wypoczynek psychiczny.

Badania międzynarodowe wskazują, że aktywne formy wypoczynku deklaruje od 20% do 40% obywateli różnych państw (3). Problematyka aktywnego czasu wolnego śledzona jest w naszym kraju wśród różnych zawodów (1) i różnych grup dojrzałego wieku (2,4).

Nie ulega wątpliwości, iż podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym to najlepsza droga dbałości o zdrowie a tym samym możliwość właściwego funkcjonowania na rynku gospodarczym.

MATERIAŁ I METODA

Badaniami objęto grupę 62 osób tworzących elitę przedsiębiorców z Białej Podlaskiej w wieku od 35 do 58 lat.

Jako metodę badawczą zastosowano własnej konstrukcji arkusz ankiety.

WYNIKI BADAŃ

Czas wolny

Grupa przedsiębiorców w czasie rozwijającej się gospodarki wolnorynkowej jest bardzo zaabsorbowana własną działalnością gospodarczą. Nie jest, więc możliwe ustalenie klarownej granicy podziału budżetu czasu na pracę i wypoczynek. Jak ta kwestia jest rozwiązywana przez białskich przedsiębiorców ukazuje analiza badań ankietowych.

Lokalni przedsiębiorcy w większości stwierdzają, że na przestrzeni minionych dwóch lat, mieli zbyt mało czasu wolnego – 58,6%. Wystarczającą ilość czasu wolnego zadeklarował, co trzeci przedsiębiorca. Wydają się, że w czasie wolnym badanych dominuje zespół nieodczuwalnych przez nich potrzeb zdrowotnych. Tak duży odsetek osób z deficytem czasu wolnego zapewne przedkłada pracę zawodową nad własnym zdrowiem (ryc. 1).

Wykorzystanie czasu wolnego

Badani przedsiębiorcy najchętniej wykorzystywali czas wolny na przebywanie z osobami najbliższymi, czyli rodziną - 82,8%, na własny rozwój - 58,6% i realizację swoich zainteresowań -

41,4%. Zdecydowanie mniejsza grupa ankietowanych - 27,6% czas wolny przeznaczyła na aktywność ruchową (ryc. 2).

Uprawiane zajęcia ruchowe

Z deklaracji przedsiębiorców wynika, że w czasie wolnym korzystali z uprawiania różnych zajęć ruchowych. Największym powodzeniem cieszyły się: jazda na rowerze - 96,6%, spacer - 95%, pływanie - 93,1% i lekkoatletyka – bieganie - 92,0%.

Z bardziej elitarnych sportów wymieniono narciarstwo zjazdowe - 58,6%, tenis ziemny – 48,3% oraz żeglarstwo 41,4% (ryc. 3).

Aby zajęcia ruchowe przyniosły oczekiwane efekty zdrowotne powinny być uprawiane systematycznie. Tylko 21,4% przyznało, że regularnie, raz w tygodniu jeździ na rowerze, podobna grupa czyni to sporadycznie, a dwukrotnie w tygodniu 10,7%. Prawie połowa badanych 46,4% stwierdziła, że jazdę na rowerze uprawia sezonowo (ryc. 3).

Znacznie więcej czasu przeznaczają badani na korzystanie ze spacerów, dwa razy w tygodniu 39,3%, raz w tygodniu 11,5%. Duża grupa korzystała z tej formy sporadycznie 28,6%.

Zróżnicowana systematyczność dotyczy również pływania. Raz w tygodniu wymienia te zajęcia 22,2% badanych, podobna grupa raz w miesiącu, a blisko połowa 44,4% tylko sporadycznie.

Bieganie nie cieszyło się dużą popularnością. Najwięcej przedsiębiorców przyznało, że biegali sporadycznie 33,3%. Regularne bieganie dwa razy w tygodniu uprawiało jedynie 11,1%, raz w tygodniu 18,5%, ponadto 29,6% uzależniało bieganie od pory roku.

W przypadku częstotliwości uprawiania ćwiczeń ruchowych przez badanych stwierdzono skromne zaangażowanie.

Miejsce uprawianej aktywności ruchowej

Interesującym zagadnieniem jest miejsce wymiernej aktywności ruchowej. Zdecydowanie najczęściej wybierano zajęcia w terenie 69,0%, następnie boisko i stadion 37,9%, także własny dom 31,0%. Badani korzystali również z obiektów klubu sportowego 20,7% i terenów szkolnych 17,2% (ryc. 4). Wydaje się, że miejsce zamieszkania badanych nie posiada bogatej infrastruktury umożliwiającej im uprawianie ćwiczeń ruchowych.

WNIOSKI

1. Badania nad aktywnością w czasie wolnym lokalnych przedsiębiorców w tym głównie ich aktywności ruchowej pozwalają na pewne ich uogólnienia.
2. Większość przedsiębiorców 55,2% deklaruje zbyt małą ilość czasu wolnego, a tylko, co trzeci wskazuje na wystarczającą.
3. Najchętniej wykorzystują posiadany czas wolny na przebywanie z osobami najbliższymi 82,6%, własny rozwój 52,6% oraz rozwój zainteresowań 41,4%.
4. Na zajęcia poświęcone aktywności ruchowej wskazuje 27,6%.
5. Najchętniej korzystają z takich zajęć ruchowych jak: jazda na rowerze, spacer, pływanie i bieganie.
6. Największa częstotliwość zajęć ruchowych towarzyszy spacerom – dwa razy w tygodniu – 39,3%, ale jednocześnie sporadyczne uczestnictwo deklaruje 28,6%, oraz jazda na rowerze – raz w tygodniu 21,4%, ale podobnie tj. 21,4% sporadycznie.
7. Zdecydowanie najchętniej wybierają uprawianie aktywności ruchowej w terenie 69,0% oraz na stadionie 37,9% i w domu 31,0%.

PIŚMIENNICTWO

1. Strzelczyń M. Z badań aktywności ruchowej wielkomiejskiej elity ss. 88-89. W: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. (red.) D. Umiasłowska. Uniwersytet Szczeciński. Instytut Kultury Fizycznej. Szczecin 1998.
2. Toczek – Werner S. Zachowanie rekreacyjne w wieku średniej dojrzałości i ich społeczno – sytuacyjne zdeterminowanie ss 110-117. W: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. (red.) D. Umiasłowska. Wydawnictwo Albatros. Szczecin 2002.

3. Umiastowska D. Problematyka podejmowana w badaniach nad aktywnością ruchową ludzi w różnym wieku. W: Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. (red.) D. Umiastowska. Wydawnictwo Albatros. Szczecin 1997.
4. Wyrzykowski J. (red.) Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast Polski i jego wykorzystanie na rekreację i turystykę. AWF Wrocław 2000.

STRESZCZENIE

Śledzenie sposobów wykorzystania czasu wolnego to od lat podejmowany problem badawczy w trosce m.in. o ich zdrowie. Ważnego znaczenia nabiera ta problematyka wśród osób będących przedsiębiorcami, narażonymi na szczególne obciążenia czasem pracy oraz towarzyszącym im obciążeniom psychicznym.

Czas wolnych przedsiębiorców z Białej Podlaskiej przeanalizowano w zakresie sposobu wykorzystania, uprawianych zajęć ruchowych z uwzględnieniem ich częstotliwości i miejsc realizacji.

Większość przedsiębiorców wskazała na zbyt małą ilość czasu wolnego, który najchętniej spędzają z osobami najbliższymi, stosunkowo mało czasu poświęcają na aktywność ruchową.

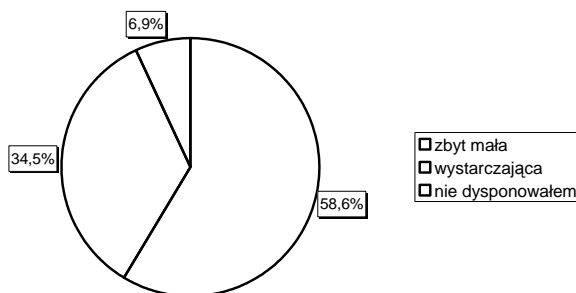
SUMMARY

The way of spending free time has been studied for years in order to take care of people's health. This problem is becoming more and more important among entrepreneurs who are particularly exposed to long working hours and psychical burden.

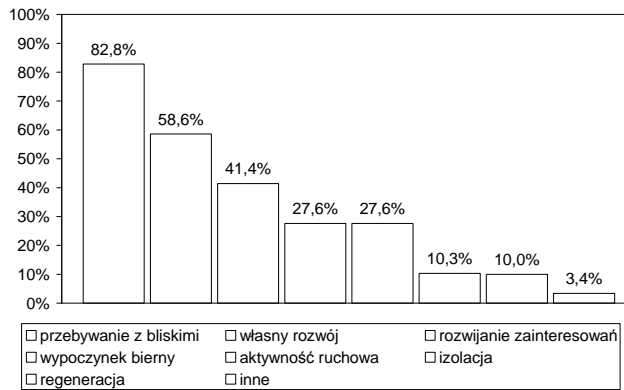
The free time of the entrepreneurs of Biała Podlaska was analyzed in the following fields:

- ⇒ the way of spending it
- ⇒ the most popular physical activities
- ⇒ the frequency and place of their performance.

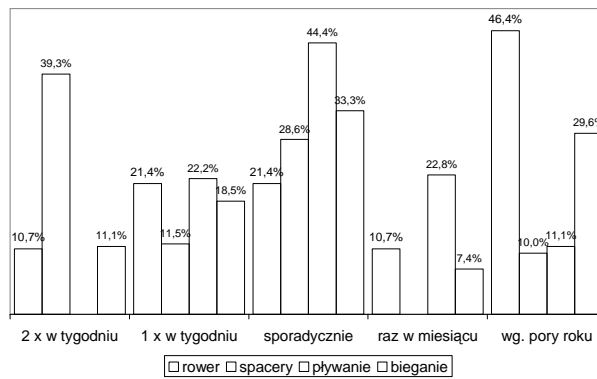
The majority of the entrepreneurs pointed at the fact that they don't have much free time and spend it mostly with the closest people. They devote relatively little time to physical activities.



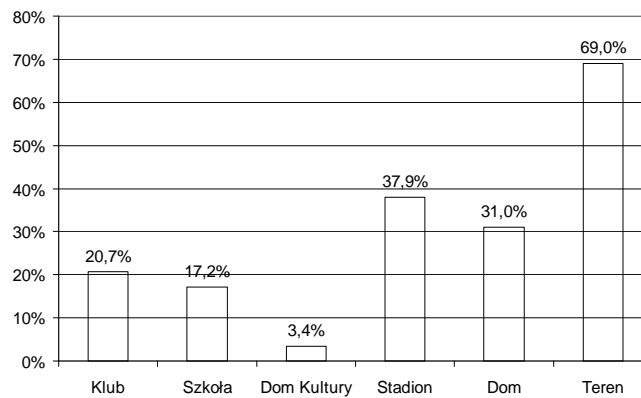
Ryc.1. Ilość czasu wolnego przedsiębiorców



Ryc.2. Wykorzystanie czasu wolnego przedsiębiorców



Ryc.3. Częstotliwość uprawianych zajęć ruchowych przez przedsiębiorców.



Ryc.4. Miejsca uprawiania aktywności ruchowej przez przedsiębiorców