
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LIX, SUPPL. XIV, 181

SECTIO D

2004

Katedra Pedagogiki Czasu Wolnego i Rekreacji
Wydział Turystyki i Rekreacji
Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu
Chair of Pedagogy of Leisure and Recreation
Tourism and Recreation Department
University School of Physical Education
Poznań

IWONA KIEŁBASIEWICZ-DROZDOWSKA

***Recreative motor activity as an element of prohealthy family lifestyle.
Research raport***

**Rekreacyjna aktywność ruchowa jako element prozdrowotnego
stylu życia rodziny. Doniesienie z badań**

Epoka transformacji systemowej w Polsce ze swoimi przeobrażeniami w sferze polityki, ekonomii i życia społecznego spowodowała istotne zmiany w życiu jednostki i grup społecznych, w tym także, a może przede wszystkim rodziny. Przejście ze społeczeństwa industrialnego w kierunku ponowoczesnego, postindustrialnego postawiło wiele rodzin wobec nowej sytuacji ekonomicznej, zawodowej, wobec konieczności asymilacji nowych warunków i pełnienia nowych ról społecznych. Przeobrażenia rodziny są konsekwencją wielu wydarzeń: sytuacji na rynku pracy, konieczności edukacji (w tym permanentnej), zmiany pozycji i roli kobiety, mężczyzny i dziecka w rodzinie, masowego pojawiania się różnych, nowych typów rodzin (np. rodziny niepełne, rodziny zrekonstruowane itp.), a także organizacji i ilości czasu spędzanego wspólnie, w rodzinie. Lista powyższa jest oczywiście niepełną i jedynie sygnalizującą tendencje i kierunki zmian w obszarze rodziny.

Z punktu widzenia poruszanej w pracy problematyki istotna jest ilość czasu wolnego, którym dysponują rodziny i sposób jego spędzania.

Czas wolny można rozpatrywać jako kategorię ilościową – czas, który jednostka lub grupa może poświęcić na dobrowolne zajęcia (free time) lub jako kategorię jakościową (leisure) czyli treści, którymi czas wolny wypełniamy [4]. W naukach o kulturze fizycznej wszelkie zajęcia dobrowolne, wykonywane przez jednostkę dla przyjemności, odpoczynku i rozwoju własnego w czasie wolnym nazywa się rekreacją [4]. Zdanie pedagogów czasu wolnego [3] rekreacja rodzinna i wspólne spędzanie czasu wolnego jest współcześnie znaczącym czynnikiem integrującym rodzinę.

Konsekwencją współczesnego, cywilizacyjnego stylu życia (obok wielu innych) jest tendencja do rozpadu więzi rodzinnych spowodowana takimi czynnikami jak: instytucjonalizacja życia, delegowanie wielu zadań rodzinnych (wcześniej wykonywanych w rodzinie) na zewnątrz, wysokie czasowe nakłady na edukację i pracę zawodową, dojazdy do pracy i wiele innych. Dobrze zorganizowany rodzinny czas wolny może kompensować wiele zaniebanych na co dzień funkcji i zadań rodziny [3].

Szczególną rolę, ze względu na swój charakter spełnić może rekreacja fizyczna. Rekreacja fizyczna to „zajęcia o treści ruchowej – sportowe, turystyczne, zabawy ruchowe, spacerowanie itp., którym człowiek oddaje się z własnych chęci, w czasie wolnym dla wypoczynku, odnowy sił, przyjemności i rozwoju własnej osobowości, kreacji zdrowia” [11, s.59]. Zgodnie z definicją prozdrowotnego stylu życia aktywność ruchowa stanowi jeden z czterech zasadniczych elementów prozdrowotnego stylu życia obok właściwego odżywiania, unikania permanentnego stresu i używek [7]. Według opracowań naukowych czynniki związane ze stylem życia stanowią do 50% udziału w tzw. grupach czynników warunkujących pole zdrowia [8] – obok genetyki, środowiska zewnętrznego i efektów opieki medycznej.

MATERIAŁ

Badaniami objęto 159 rodzin, skupionych wokół podstawowych szkół społecznych i prywatnych miasta Poznania (dziecko lub dzieci są uczniami tych szkół). Zdecydowano się badać tę grupę, ponieważ założono pewien poziom świadomości i wiedzy rodziców uczniów. Zgodnie z badaniami ogólnopolskimi [1,5] w Polsce jest obecnie bardzo nierówna dystrybucja czasu wolnego [10]. Grupa, która deklaruje, że dysponuje największą ilością czasu wolnego jest grupa dobrze wykształconych i pracujących ludzi około 40 roku życia (obok młodzieży studenckiej). Jest to jednocześnie grupa wykorzystująca aktywnie swój wolny czas.

W grupie respondentów było 128 (80,5%) kobiet i 31 (19,5%) mężczyzn. Byli to przede wszystkim ludzie wykształceni – wykształceniem średnim legitymowało się 17,6% kobiet i 18,9% mężczyzn, zaś wyższym – odpowiednio 78% kobiet i 63,5% mężczyzn. Pozostali to osoby z wykształceniem zawodowym lub podstawowym. Najliczniej reprezentowana grupa wiekowa to 41-50 lat (64,2% kobiet i 46,5% mężczyzn). Liczba dzieci w rodzinie kształtowała się następująco: jedno dziecko – 32,1% rodzin, dwoje dzieci – 51,6% i troje 12,6% rodzin. Deklarowany status materialny określany był w 10,1% jako bardzo wysoki, w 44,7% jako wysoki i w 38,4% jako średni (starcza nam na potrzeby codzienne, eliminujemy zdecydowanie część wydatków). Można więc powiedzieć, że cała grupa respondentów była na poziomie materialnym zdecydowanie wyższym aniżeli reszta społeczeństwa. Te dwa czynniki – wykształcenie i status materialny pozwalają na przyporządkowanie badanych do nowo tworzącej się klasy średniej – „knowledge class” [2,6] , która w Polsce rekrutuje się przede wszystkim z inteligencji i pracowników administracyjnych wyższego szczebla. Do grupy tej należą osoby mające świadomość potrzeby edukacji i szukające dróg alternatywnych (wybór szkół społecznych i prywatnych dla dzieci).

METODA

Badania wykonano metodą monograficzną, stosując jako technikę wywiadu kwestionariuszowy z kategorią pytań zamkniętych, półotwartych i otwartych. Do dokonania obliczeń użyto arkusza kalkulacyjnego Excel. Głównym założeniem badań był monograficzny, jakościowy opis badanej grupy ze wskazaniem głównych tendencji w analizowanym zakresie. Realizacja głównego celu pracy obejmowała ustalenie przyczyn, dla których respondenci podejmują aktywność ruchową, czy podejmują ją rodzinnie i z jakie formy rekreacji uprawiają i jak często.

Odpowiedzi udzielał zawsze jeden z rodziców (badanie i pytanie dotyczyły całej rodziny: rodziców i dzieci). Można było udzielać odpowiedzi rodzinnie.

Publikowana praca stanowi fragment badań.

WYNIKI

Grupa badanych dysponuje średnio: jedną godziną wolnego czasu dziennie 21,4%-dwoma – 27,0% i powyżej dwóch 29,6%. Jedynie 8,8% deklaruje, że nie ma czasu wolnego, zaś 6,9% wskazuje, że wolny ma jedynie weekend. Znakomita większość twierdzi, że czas wolny spędza rodzinnie w domu - 36,5%, zaś 46,5% rodzinnie – czynnie (spacerując, uprawiając sporty, bądź angażując się w zajęcia kulturalne). Można więc wysunąć wniosek, że ponad 80% respondentów zdaje sobie sprawę z wagi spędzania czasu wolnego razem. Również weekendy 79,9% ankietowanych zadeklarowało, że spędza rodzinnie.

Interesujące wydało się, jakie formy ruchu interesują naszych respondentów najbardziej. Chcąc sprawdzić jakie formy rekreacji najczęściej uprawiają, zapytano o to, z jakiego rodzaju obiektów sportowych korzystają najczęściej. Wyniki obrazuje tab. 1.

Tab. 1. Z jakich obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie Poznania i okolic korzystacie Państwo rodzinnie i z jaką częstotliwością?

| Lp. | Obiekt | często min. 1 x tyg. | | 1 x w miesiącu | | sezonowo często min. 1 x tyg. | | sezonowo, okazjonalnie 1 x w m-cu | | bardzo rzadko | | nigdy | |
|-----|---------------------------------|----------------------|------|----------------|------|-------------------------------|------|-----------------------------------|------|---------------|------|-------|------|
| | | L | % | L | % | L | % | L | % | L | % | L | % |
| 1 | Basen, pływanie | 50 | 31,4 | 21 | 13,2 | 12 | 7,5 | 25 | 15,7 | 24 | 15,1 | 27 | 17,0 |
| 2 | Korty tenisowe | 27 | 17,0 | 6 | 3,8 | 6 | 3,8 | 10 | 6,3 | 14 | 8,8 | 96 | 60,4 |
| 3 | Stok zjazdowy Malta-ski | 4 | 2,5 | 2 | 1,3 | 20 | 12,6 | 29 | 12,6 | 29 | 18,2 | 84 | 52,8 |
| 4 | Boiska sportowe | 11 | 6,9 | 6 | 3,8 | 8 | 5,0 | 6 | 3,8 | 26 | 16,4 | 102 | 64,2 |
| 5 | Bieżnie | 1 | 0,6 | 2 | 1,3 | 2 | 1,3 | 0 | 0,0 | 10 | 6,3 | 144 | 90,6 |
| 6 | Sale gimnastyczne | 28 | 17,6 | 3 | 1,9 | 2 | 1,3 | 8 | 5,0 | 16 | 10,1 | 102 | 64,2 |
| 7 | Siłownia | 19 | 11,9 | 3 | 1,9 | 3 | 1,9 | 5 | 3,1 | 21 | 13,2 | 107 | 67,3 |
| 8 | Kapieleiska w jeziorach | 7 | 4,4 | 1 | 0,6 | 68 | 42,8 | 25 | 15,7 | 19 | 11,9 | 39 | 24,5 |
| 9 | Ogródki Jordanskie, place zabaw | 16 | 10,1 | 5 | 3,1 | 14 | 8,8 | 10 | 6,3 | 25 | 15,7 | 89 | 56,0 |
| 10 | Kręgielnie, bowling | 3 | 1,9 | 7 | 4,4 | 2 | 1,3 | 19 | 11,9 | 41 | 25,8 | 87 | 54,7 |
| 11 | Stadniny koni | 10 | 6,3 | 2 | 1,3 | 6 | 3,8 | 17 | 10,7 | 31 | 19,5 | 93 | 58,5 |
| 12 | Inne – jakie | 6 | 3,8 | 2 | 1,3 | 5 | 3,1 | 1 | 0,6 | 0 | 0,0 | 145 | 91,2 |

Uwaga: wyniki nie zawsze sumują się do 100%, ze względu na wskazania więcej niż jednej odpowiedzi.

Jak wynika z tabeli największym powodzeniem cieszy się basen (pływanie), potem kolejno sale gimnastyczne i korty tenisowe. Spora grupa respondentów deklaruje, że korzysta z nich często. Korzystanie z tych obiektów świadczy z jednej strony o możliwościach finansowych, z drugiej zaś o świadomości potrzeby ruchu.

Na pytanie czym głównie kierują się Państwo wybierając zajęcia rekreacyjne, respondenci odpowiedzieli, że czynnik zdrowotny ma dla nich decydujące znaczenie (37,1% – jako pierwszy wybór) – obok potrzeby ruchu (32,1%). Wyniki prezentuje tab. 2.

Tab. 2. Czym głównie kierujecie się Państwo wybierając sportowe zajęcia rekreacyjne jako sposób spędzania czasu wolnego?

| | L | % | L | % | L | % | L | % | L | % | L | % |
|--|----|------|----|------|----|------|----|------|----|------|---|-----|
| a/ chęcią dbania o własne zdrowie | 59 | 37,1 | 39 | 24,5 | 38 | 23,9 | 14 | 8,8 | 1 | 0,6 | 0 | 0,0 |
| b/ potrzebą ruchu | 51 | 32,1 | 64 | 40,3 | 24 | 15,1 | 9 | 5,7 | 1 | 0,6 | 0 | 0,0 |
| c/ spotkaniem sympatycznych ludzi (grupę znajomych) | 4 | 2,5 | 15 | 9,4 | 29 | 18,2 | 74 | 46,5 | 7 | 4,4 | 0 | 0,0 |
| d/ chęcią odreagowania od codziennych kłopotów i zajęć | 47 | 29,6 | 36 | 22,6 | 42 | 26,4 | 18 | 11,3 | 2 | 1,3 | 0 | 0,0 |
| e/ interese – sport w odpowiedniej oprawie stanowi wyznacznik pozycji społecznej | 0 | 0,0 | 3 | 1,9 | 0 | 0,0 | 6 | 3,8 | 71 | 44,7 | 5 | 3,1 |
| f/ inne – jakie? | 4 | 2,5 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 1 | 0,6 | 2 | 1,3 | 4 | 2,5 |

WNIOSKI

Grupa badanych rekrutuje się z grupy szczególnej. Są to osoby o wysokim stopniu wiedzy i samoświadomości, także w zakresie własnego zdrowia, którego komponentem jest aktywność ruchowa. Ze względu na fakt, że może to być grupa wzorotwórcza dla pozostałej części społeczeństwa można zakładać, że włączone w styl życia elementy prozdrowotne w postaci dziennych i weekendowych aktywności fizycznych, mogą oddziaływać pozytywnie na inne grupy społeczne [2].

Najbardziej jednak istotny jest fakt spędzania czasu wolnego aktywnie – rodzinne, co przyczynia się do propagowania właściwych wzorów wśród dzieci a także scala i integruje rodzinę. W sytuacji wspólnej, czynnej organizacji czasu wolnego, obok korzyści w postaci wykształcenia potrzeb i nawyków związanych z ruchem i aktywnością ruchową są także korzyści w postaci przekazywania ważnych, rodzinnych wzorów, integracji rodziny i tworzenia pewnej jakości wspólnie. Wydaje się to być szalenie ważne w dobie atomizacji życia rodzinnego, w sytuacji w której często rodzinny, wspólny posiłek bywa rzadkością.

Główne wnioski z badań:

- Spośród form ruchowych, uprawianych w czasie wolnym badani wybierają pływanie, gry sportowe i tenis
- Respondenci spędzają czas wolny rodzinnie- w domu, lub czynnie-poza domem
- Podejmując aktywność ruchową w czasie wolnym kierują się przede wszystkim czynnikami zdrowotnymi i potrzebą ruchu.

PISMIENNICTWO

1. Charzewski J. Aktywność sportowa Polaków, Warszawa 1997
2. Drozdowski R. Kontrowersje wokół klasy średniej w Polsce lat dziewięćdziesiątych [w] Kultura i Społeczeństwo, 1998, nr1
3. Łożewicz.T., Wolańska T. Rekreacja i turystyka w rodzinie, Warszawa 1994

4. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Siwinski W, Teoria i metodyka rekreacji. Zagadnienia podstawowe, Poznań, AWF, 2001
5. Falkowska M. O stylach życia Polaków, Warszawa 1997
6. Mokrzycki E. Nowa klasa średnia. [w] Studia Socjologiczne, 1994, nr 1
7. Ostrowska A. Prozdrowotne style życia [w] Domański H., Rychard A.(red.) Elementy nowego ładu, Warszawa 1997
8. Sadowski Z. Promocja zdrowia. Szanse i konieczność [w] Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medyczne, nr 3-4, Warszawa 1995
9. Siwiński W. Pedagogika czasu wolnego, rekreacji i turystyki, Poznań 1999
10. Tarkowska E. Nierówna dystrybucja czasu- nowy wymiar zróżnicowania społeczeństwa polskiego [w] Domański H., Rychard A. Elementy nowego ładu, Warszawa 1997
11. Wolańska T. Leksykon. Sport dla wszystkich, rekreacja dla każdego, Warszawa 1997

STRESZCZENIE

W pracy niniejszej poddano analizie rolę i znaczenie aktywności ruchowej jako elementu prozdrowotnego stylu życia – w opinii respondentów. Wskazano na najczęściej wybierane formy aktywności ruchowej w czasie wolnym. Grupa badanych rekrutowała się z rodzin poznańskich skupionych wokół szkół społecznych i prywatnych (przedstawicielei tzw. klasy średniej). Prezentowane wyniki stanowią fragment szerszych badań.

SUMMARY

This work analyses the role and meaning of motor activity as an element of prohealty lifestyle according to the respondents. The most frequently chosen forms of leisure physical activity were pointed. The research was done on the group of people from Poznań's families gathered around private schools (middle class representatives). The presented results are part of wider research.