

JULIA GORBANIUK
MARIA CHUCHRA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KOBIEŃ I MĘŻCZYŹN W CZASIE WOLNYM OD PRACY

PHYSICAL ACTIVITY AMONG WOMEN AND MEN IN TIME OFF FROM WORK

A b s t r a c t. Introduction. Research on the literature shows different and sometimes contradictory data on the physical activities of women and men.

Aim. The goal of the research study is to compare selected aspects of physical activity in women and men.

Material and methods. 100 men and 100 women were selected and tested using the “pairing method” and examined in terms of four variables: place of residence, education, marital status and age. A specially prepared survey questionnaire was used.

Results. Men and women differ in terms of certain aspects of physical activity (especially its forms), while their motivations and limitations only slightly differ.

Conclusions. Women significantly more often prefer walking as a physical activity, while men prefer running, swimming, and using the weight room and gym for team sports. On working days, women have significantly less free time than men. The only motivating factor for physical activity that differentiates both groups is the “beauty” motif that is more often present in women. Both groups do not differ in terms of obstacles keeping them from undertaking physical activity, although women more often report lack of time.

Key words: physical activity; motor activity; women; men.

Translated by Jan Kobyłecki

Dr hab. JULIA GORBANIUK, prof. KUL – Katedra Zdrowia Publicznego, Instytut Nauk o Rodzinie i Pracy Socjalnej, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: jgorban@kul.pl

Dr hab. MARIA CHUCHRA, prof. KUL – Katedra Zdrowia Publicznego, Instytut Nauk o Rodzinie i Pracy Socjalnej, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: mchuch@kul.pl

1. WPROWADZENIE

Systematyczna aktywność fizyczna jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego, dobrego stanu zdrowia, ważnym aspektem profilaktyki chorób cywilizacyjnych, a także istotnym elementem terapii chorób i zaburzeń. Liczne badania dowodzą także, że odpowiednio dozowana aktywność ruchowa jest w stanie wyraźnie zmniejszyć negatywny wpływ procesu starzenia się i jak najdłużej utrzymać zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne¹. Podejmowanie różnych form aktywności ruchowej daje także możliwość poznania nowych ludzi, a tym samym większą pewność w kontaktach społecznych². Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia osoby zdrowe, dorosłe (od 18 do 64 roku życia) powinny podejmować wysiłki: – umiarkowane (150 min./tydz.) lub – intensywne (75 min./tydz.) lub – ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych³. Mimo rosnącego aktualnie zaangażowania społeczeństwa w kulturę fizyczną, statystyki są wciąż niezadowolające. Tylko co siódmy Polak (16,1%) w wieku 15-69 lat spełnia normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia. Wśród mężczyzn (18,9%) udział osób spełniających zalecenia WHO jest nieco większy niż wśród kobiet (13,4%)⁴. W wielu badaniach podkreśla się, że mężczyźni częściej uprawiają sport niż kobiety, chociaż w wielu sytuacjach to właśnie one są bardziej zorganizowane i systematyczne (np. wykonywanie badań profilaktycznych) oraz dbające o zdrowie⁵. Z drugiej strony są poza pracą zawodową bardziej obciążone obowiązkami domowymi. Rosną-

¹ U. KAŹMIERCZAK, A. RADZIMIŃSKA, M. DZIERŻANOWSKI, I. BUŁATOWICZ, K. STROJEK, G. SROKOWSKI, W. ZUKOW, *Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby starsze*, „Journal of Education, Health and Sport” 2015, nr 5(1), s. 66.

² A. GÓRECZKA, W. GARCZYŃSKI, *Motywy podejmowania aktywności fizycznej – przegląd literatury*, „Health and Sport” 2017, nr 7, s. 336.

³ Cyt za: *Poziom aktywności fizycznej Polaków*, KANTAR PUBLIC 2017, s. 4. Ministerstwo Sportu i Turystyki, https://msit.gov.pl/download/1/13795/Anali_zawynikow2017.pdf [10.04.2018].

⁴ Tamże, s. 4.

⁵ *Sport i aktywność fizyczna*, Eurobarometr, Belgia 2010; Zob. A. STACHURA, Ł. PŁATEK, A. BENEK, *Aktywność ruchowa kobiet i mężczyzn w różnym wieku*, w: *Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, red. A. Kaźmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska, Łódź 2008, s. 214-219; M. CHUCHRA, J. GORBANIUK, *Selected health behaviours in professionally active men and women*, „Polish Journal of Public Health” 2017, nr 2, s. 67-70; J. GORBANIUK, M. CHUCHRA, *Preferencje żywieniowe kobiet i mężczyzn aktywnych zawodowo*, „Roczniki Teologiczne” 64(2017), nr 10, s. 161-164.

ca świadomość roli aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, a także różnice dotyczące troski o zdrowie w zależności od płci, zaainspirowały podjęcie niniejszych badań.

Celem niniejszego artykułu jest próba odpowiedzi na postawiony problem:

Czy aktywność fizyczna mężczyzn i kobiet w czasie wolnym od pracy różni się? Uszczegółowiając problem, można postawić następujące pytania badawcze:

Jakie formy aktywności ruchowej preferują kobiety, a jakie mężczyźni?

Czy dysponują taką samą ilością czasu wolnego?

Czy różnią się w zakresie motywów warunkujących aktywność ruchową?

Czy istnieją istotne różnice dotyczące typu przeszkód napotykanym przez kobiety i mężczyzn podejmujących aktywność fizyczną?

2. OPIS GRUPY I NARZĘDZIE BADAWCZE

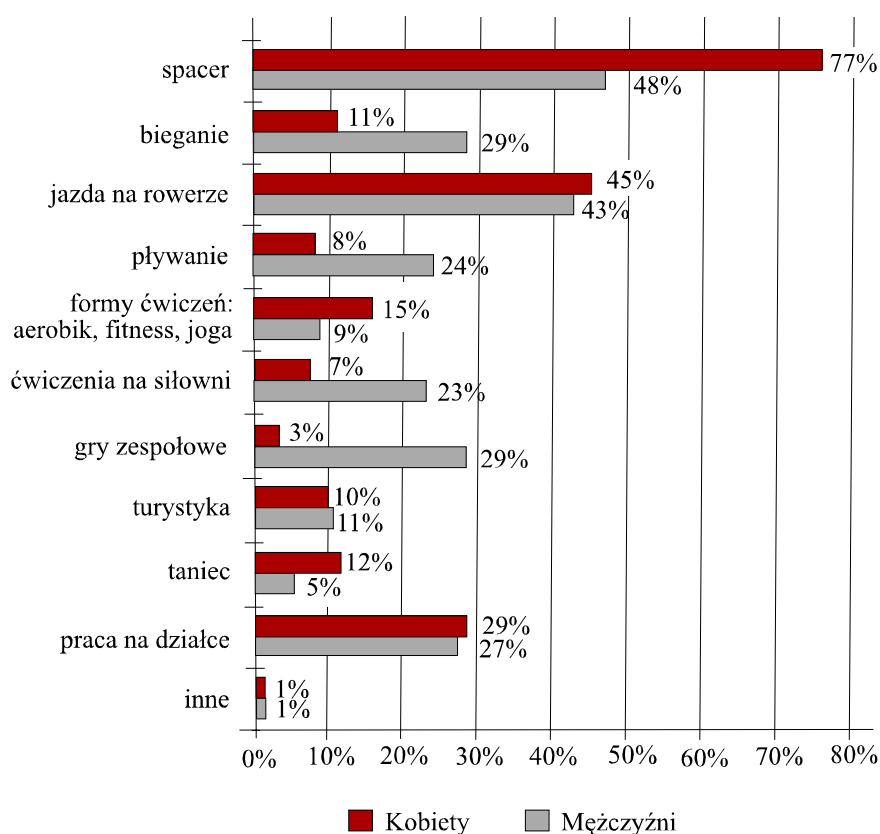
W celu odpowiedzi na postawione pytania badawcze zbadano 100 mężczyzn i 100 kobiet w wieku od 20 do 64 lat czynnych zawodowo. Kontrolowano zmienne demograficzne dobierając osoby badane „metodą doboru parami” pod względem czterech zmiennych: miejsca zamieszkania, wykształcenia, stanu cywilnego oraz wieku. Mieszkańcy wsi stanowili po 33% kobiet i mężczyzn, zaś po 67% pochodziło z miasta. W badanej grupie po 10% mężczyzn i kobiet deklarowało wykształcenie zasadnicze zawodowe, po 9% wykształcenie średnie zasadnicze oraz średnie zawodowe po 20%. Wykształcenie wyższe zawodowe (licencjat) miało po 18% mężczyzn i kobiet, zaś 43% wykształcenie wyższe (magisterskie). Do badań zakwalifikowano 36% mężczyzn stanu wolnego i 64% żonatych oraz 32% niezamężnych kobiet i 68% posiadających rodziny.

W badaniach posłużono się zbudowanym kwestionariuszem ankiety, składającym się z 4 części (79 pytań). W artykule wykorzystano jedynie wybrane pytania z jego III części, dotyczącej aktywności fizycznej.

3. WYNIKI

W pierwszej kolejności badane osoby zapytano o rodzaj aktywności fizycznej, którą podejmują w czasie wolnym. Wśród zaproponowanych odpowiedzi respondenci mogli wskazać na aktualnie popularne formy aktywności fizycznej dostępne zarówno w mieście jak i w większych miejscowościach wiej-

skich, wśród nich: spacer, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, formy ćwiczeń grupowych, takie jak: aerobik, fitness, joga, gimnastyka itp., ćwiczenia na siłowni, gry zespołowe, turystyka, taniec, praca na działce oraz inne. Wyniki prezentuje wykres 1.



Wykres 1. Formy aktywności fizycznej podejmowane przez kobiety i mężczyzn

Porównując formy aktywności fizycznej podejmowane przez kobiety i mężczyzn wykazano, iż najbardziej popularne w obu grupach są spacer, przy czym kobiety preferują tę aktywność istotnie częściej niż mężczyźni (K – 77%, M – 48%, $p=0,001$). Drugie miejsce zajmuje jazda na rowerze (K – 45%, M – 43%) w podobnym stopniu preferowana przez kobiety i mężczyzn. Analizując dane ze względu na wiek badanych, należy wskazać, że wśród mężczyzn „kolarzy” średnia wieku wynosi 49 lat, natomiast średnia wieku kobiet to 33 lata. Zaobserwowano różnicę statystycznie istotną między obydwoma grupami w podejmowaniu

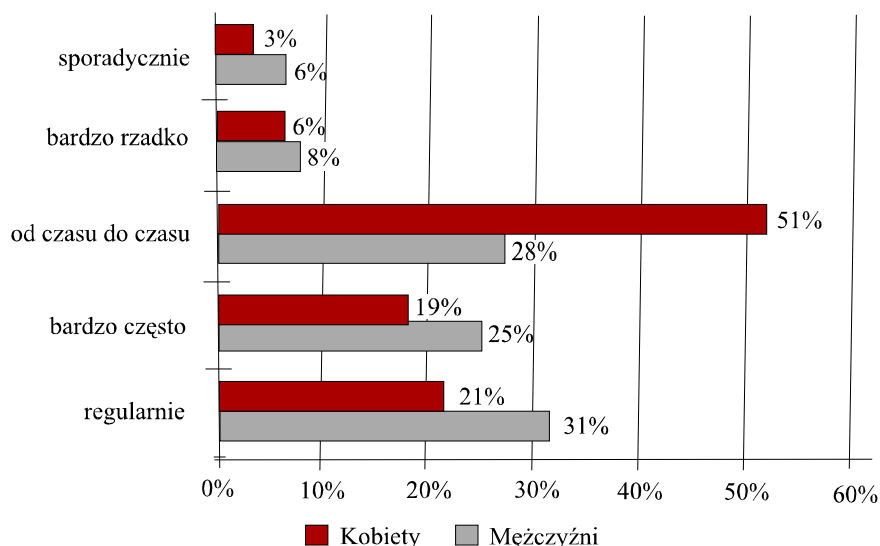
takiej aktywności, jak bieganie (K – 11%, M – 29%, $p=0,001$). Wyniki badań wskazują, że kobiety i mężczyźni, preferujący ten rodzaj aktywności, są w młodym wieku (kobiety nie przekraczają 32 lat, natomiast mężczyźni najliczniej reprezentują przedział wiekowy 20-27 lat). Pozostałe przedziały wiekowe wśród mężczyzn są reprezentowane przez pojedyncze osoby, natomiast najstarszym biegaczem jest respondent w wieku 67 lat.

Analizując pozostałe formy aktywności fizycznej zauważono takie, które są specyficzne dla mężczyzn, natomiast są znacznie rzadziej wybierane przez kobiety. Trzy razy więcej mężczyzn niż kobiet zadeklarowało korzystanie z pływalni (K – 8%, M – 24%, $p=0,001$). Podobne różnice statystycznie istotne na korzyść mężczyzn zaobserwowano w częstotliwości uczęszczania na siłownię (K – 7%, M – 23%, $p=0,001$) oraz sale gimnastyczne przeznaczone do gier zespołowych (K – 3%, M – 29%, $p=0,001$). Są to aktywności fizyczne wymagające regularności oraz znacznego wysiłku fizycznego, które są preferowane przez mężczyzn do 47 roku życia. Kobiety natomiast, wybierające tego typu aktywność fizyczną, nie przekroczyły 30 roku życia (sporty zespołowe oraz siłownie). Z kolei pływanie było jednakowo reprezentowane wśród kobiet we wszystkich kategoriach wiekowych. Aktywnością fizyczną, którą nieco częściej preferują kobiety niż mężczyźni, są zajęcia taneczne. Uczęszcza na nie 12% kobiet i 5% mężczyzn i są to osoby młode, nie przekraczające 26 roku życia.

Wśród pozostałych aktywności fizycznych, wybieranych zarówno przez kobiety jak i mężczyzn, znalazły się turystyka (K – 10%, M – 11%), prace na działce (K – 29%, M – 27%) oraz formy ćwiczeń poprawiające ogólną kondycję fizyczną, takie jak: gimnastyka, fitness, aerobik i inne (K – 15%, M – 9%). Badani również sporadycznie (w jednym odsetku) wskazywali na inne aktywności fizyczne, które uprawiają wyczynowo (boks, żużel, szermierka) oraz sporty rekreacyjne sezonowe (narcciarstwo, żegluga, nurkowanie).

W celu sprecyzowania, jak często respondenci korzystają z wybranych form aktywności fizycznej, zaproponowano ustosunkowanie się na skali 5-stopniowej, gdzie wartość 1 oznacza sporadycznie, natomiast wartość 5 – regularnie. Wykres 2 prezentuje uzyskane wyniki analiz.

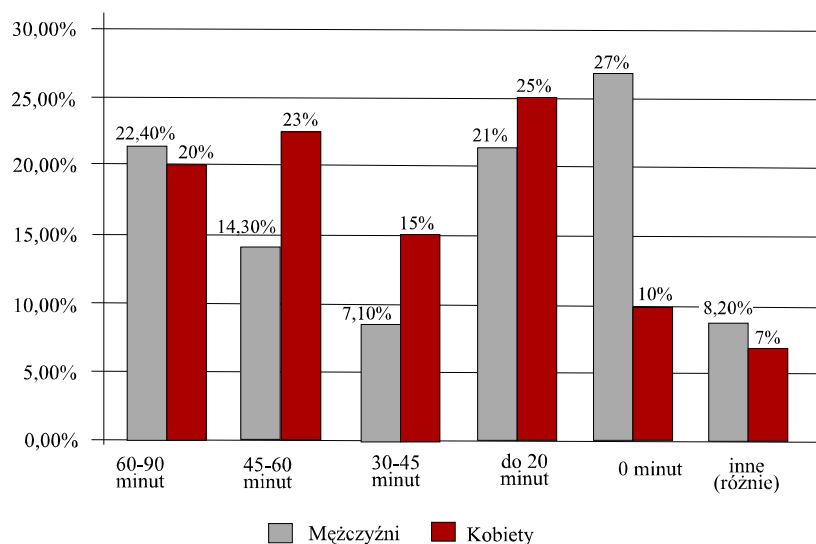
Wśród osób podejmujących różne formy aktywności ruchowej największą grupę stanowią kobiety, które mobilizują się od czasu do czasu (51%). Natomiast ponad połowa mężczyzn (56%) wskazała, że regularnie (31%) lub bardzo często (25%) podejmuje różne formy aktywności fizycznej, co w przypadku kobiet dotyczy 40% respondentek. Wśród osób, które deklarowały bardzo rzadkie lub



Wykres 2. Częstotliwość korzystania z wybranych form aktywności fizycznej przez kobiety i mężczyzn

sporadyczne korzystanie z jakichkolwiek form aktywności, znalazło się 9% kobiet i 14% mężczyzn i dotyczy to szczególnie osób starszych mieszkających w mieście.

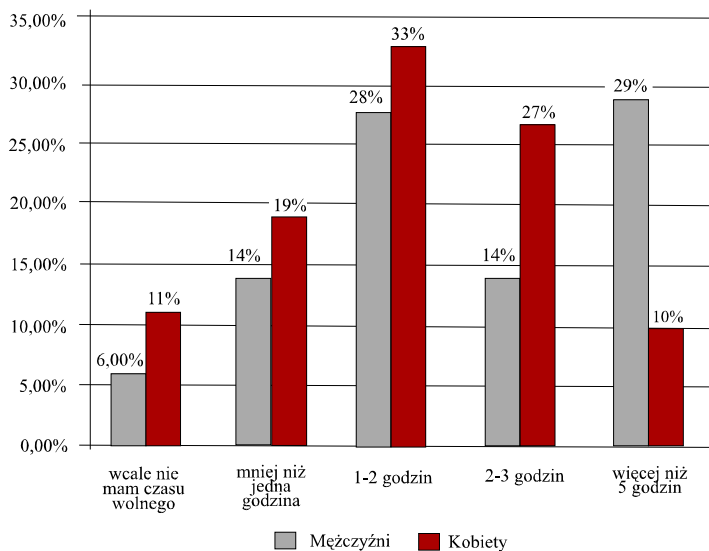
W następnej kolejności zapytano osoby badane o przeciętną ilość czasu poświęcanego w trakcie jednej sesji na wysiłek fizyczny (wyk. 3). Analiza uzyskanych danych wykazała istnienie statystycznie istotnej różnicy ($p=0,05$) między obydwoma grupami. Kobiety w znacznej większości (ok. 90%) wskazują na korzystanie z aktywności fizycznej o różnej długości czasu, natomiast gdy tylko dwie trzecie mężczyzn zaznaczyło, że dba o mniej lub bardziej intensywny wysiłek fizyczny. Różnica między obydwoma grupami wynosi ok. 17%. Intensywne wysiłki w przedziale czasowym 60-90 minut podejmuje zbliżona liczba kobiet i mężczyzn (K – 20%, M – 22,4%). Treningi o długości 45-60 minut (K – 23%, M – 14,3%) oraz 30-45 minut (K – 15%, M – 7%) są częściej preferowane przez kobiety. Natomiast krótkie wysiłki (do 20 minut) są w zbliżonym stopniu podejmowane przez przedstawicieli obydwu płci (K – 25%, M – 21%). Także ok. 10% kobiet i mężczyzn, w zależności od czynników zewnętrznych i wewnętrznych, korzysta z aktywności fizycznej o różnej długości przedziałów czasowych.



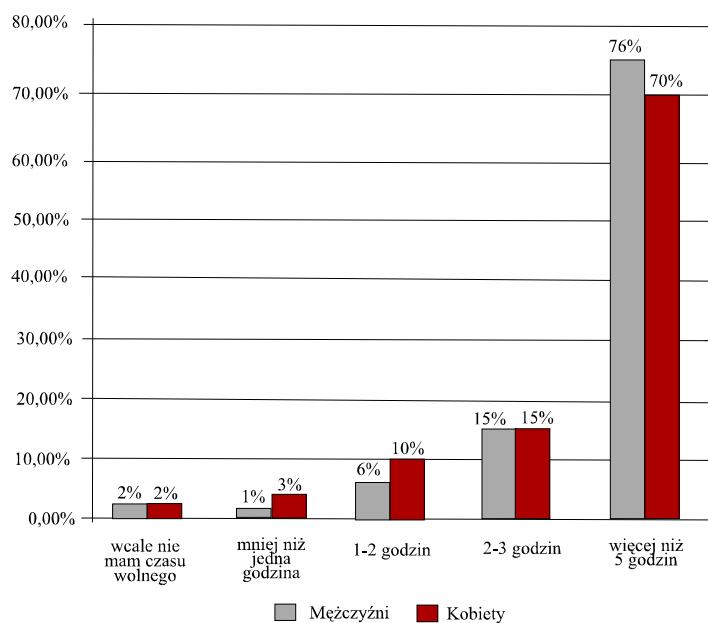
Wykres 3. Przeciętny czas poświęcany podczas jednej sesji na wysiłek fizyczny przez kobiety i mężczyzn
(Chi-kwadrat = 12,705, df = 4, p = 0,021)

Analizując czynniki najbardziej szkodzące zdrowiu respondentów, zarówno kobiety, jak i mężczyźni – wśród wielu innych – wymienili brak aktywności ruchowej (24% kobiet i 18% mężczyzn). Poszukując przyczyn takiego stanu rzeczy, poproszono respondentów o wskazanie ilości czasu wolnego w dni robocze i wolne od pracy zawodowej. Uzyskane wyniki prezentują kolejno wykres 4 i wykres 5.

Uzyskane wyniki wskazują, że brak systematyczności i sporadyczna aktywność fizyczna wśród kobiet (w porównaniu z mężczyznami) może wynikać z braku wolnego czasu w trakcie dni roboczych. Znacznie ponad połowa kobiet (66%) wskazała, że w ciągu tygodnia roboczego ma maksymalnie do 2 godzin czasu wolnego, zaś takim samym czasem wolnym dysponuje 48% mężczyzn. Z kolei powyżej 5 godzin dziennie czasu wolnego posiada 29% mężczyzn i tylko 10% kobiet. Zaobserwowane różnice między obydwoimi grupami w zakresie wygospodarowania wolnego czasu na własne potrzeby są istotne statystycznie ($p=0,01$). Natomiast w dni wolne od pracy zarówno kobiety jak i mężczyźni dysponują porównywalnie zbliżonym czasem wolnym.



Wykres 4. Przeciętna ilość wolnego czasu w dniach roboczych
(Chi-kwadrat = 7,831, df = 4, p = 0,01)



Wykres 5. Przeciętna ilość wolnego czasu w dniach wolnych od pracy
(Chi-kwadrat = 2,247, df = 4, p = 0,346)

Na kolejnym etapie badań poproszono respondentów o podanie motywów, jakimi się kierują, podejmując aktywność ruchową (tabela 1). Zaproponowano im szeroką kafeterię odpowiedzi oraz dano możliwość wypowiedzenia się w ramach kategorii „inne”.

W zdecydowanej większości zarówno kobiety jak i mężczyźni podają podobne motywy, którymi kierują się podejmując różne formy aktywności fizycznej. Najczęstszym z nich jest dbanie o własne zdrowie (K – 42%, M – 40%). Prawie połowa respondentów ma dużą świadomość konieczności wysiłku fizycznego dla podtrzymania dobrego zdrowia. Dodatkowo ok. 20% mężczyzn i kobiet chciałoby jak najdłużej utrzymać dobrą kondycję fizyczną. Oprócz motywów zdrowotnych, prawie jedna trzecia osób badanych (K – 33%, M – 35%) podejmuje aktywność ruchową dla przyjemności, z potrzeby ruchu (K – 31%, M – 24%) lub potrzeby kontaktów towarzyskich (K – 10%, M – 5%). Różnice statystycznie istotne stwierdzono jedynie w kategorii „dla urody” ($p=0,1$). Modę na zdrowy styl życia, jako przewodni motyw dla własnej aktywności fizycznej, wybrała marginalna część grupy badanej.

Tabela 1. Główne motywy podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety i mężczyzn

Motywy podejmowania aktywności fizycznej	Mężczyźni	Kobiety	Chi-kwadrat	df	p
Dla zdrowia	40%	42%	0,083 ^a	1	0,387
Dla urody	3%	14%	7,779	1	0,01
Dla poprawy kondycji fizycznej	23%	21%	0,117 ^a	1	0,366
Dla przyjemności	35%	33%	0,089	1	0,380
Dla kontaktów towarzyskich	10%	5%	1,802 ^a	1	0,089
Z potrzeby ruchu	24%	31%	1,229 ^a	1	0,134
Moda na zdrowy styl życia	2%	0%	2,02	1	0,076

W kolejnym pytaniu poproszono respondentów o podanie przeszkód, z powodu których nie podejmują aktywności ruchowej. Uzyskane wyniki badań prezentuje tabela 2.

Porównanie wyników w tym zakresie między obu grupami nie ujawniło różnic istotnych statystycznie. Kobiety nieco częściej wskazują na brak wolnego czasu z powodu wykonywanych obowiązków zawodowych i rodzinnych

(K – 33,5%, M – 26,4%) oraz brak silnej woli koniecznej do regularnego wysiłku fizycznego (K – 37%, M – 35%). Tylko ok. 4% kobiet i mężczyzn uważa, że aktywność fizyczna nie ma dużego znaczenia w utrzymaniu dobrego zdrowia i właściwej kondycji zdrowotnej. Pozostałe przeszkody, takie jak: brak dostępu lub utrudniony dostęp do urządzeń i obiektów sportowo-rekreacyjnych, brak środków finansowych na karnety lub zakup własnych urządzeń w badanej grupie osób dotyczą nieznacznej liczby osób (od 3 do 13%).

Tabela 2. Bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej przez kobiety i mężczyzn

Przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej	Mężczyźni	Kobiety	<i>Chi-kwadrat</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Brak wolnego czasu ze względu na obowiązki	26,4%	33,5%	3,148 ^a	1	0,076
Brak dostępu do urządzeń /obiektów	9,3%	13%	0,687 ^a	1	0,407
Brak silnej woli	35,10%	37,00%	0,081	1	0,776
Brak wiary w skuteczność aktywności fizycznej	4,10%	4,00%	0,002 ^a	1	0,965
Brak środków finansowych	3,10%	8,00%	2,249 ^a	1	0,134
Indywidualne przeszkody	35,10%	37,00%	0,081 ^a	1	0,776

Znacząca liczba respondentów, zarówno kobiet i mężczyzn, podawała szereg indywidualnych przeszkód, które powstają na drodze do podjęcia celowej aktywności fizycznej. Wśród nich najczęściej wymieniane to: pilniejsze sprawy do załatwienia, ograniczenia zdrowotne, zmęczenie z powodu obciążającej pracy zawodowej, bóle mięśni i stawów po dużym wysiłku w siłowni. Kobiety także częściej wskazywały na brak towarzystwa motywującego je do regularności w podjętych treningach, natomiast mężczyźni wskazywali na brak chęci i istotnej motywacji do podejmowania dodatkowego wysiłku.

4. DYSKUSJA

Poszukując odpowiedzi na pierwsze pytanie badawcze, dotyczące form aktywności ruchowej preferowanych przez kobiety i mężczyzn, należy stwierdzić, że najbardziej popularną formą aktywności ruchowej w obu badanych grupach są spacer, które jednak istotnie częściej są uprawiane przez

kobiety. Ponad trzy czwarte kobiet lubi spacerować i nieco mniej niż połowa mężczyzn. O tym, że najpopularniejszą formą aktywności, szczególnie wśród kobiet, są spacery – donosi wielu badaczy⁶.

Druga różnica istotna dotyczy takiej aktywności jak bieganie. Ta z kolei znacząco częściej jest preferowana przez mężczyzn. Podejmują ją przede wszystkim ludzie młodzi. Najczęściej są to kobiety poniżej 32 roku życia i mężczyźni w przedziale wiekowym od 20 do 27 lat. Wyniki te tylko częściowo są zbieżne z tymi, jakie otrzymano w badaniach CBOS. Zgodność dotyczy tylko wieku, natomiast nie dotyczy płci, gdyż zarówno mężczyźni, jak i kobiety niemal równie często uprawiali jogging⁷.

Trzy razy więcej mężczyzn niż kobiet zadeklarowało korzystanie z pływalni oraz z siłowni. Prawie dziesięciokrotnie częściej mężczyźni korzystają z sal gimnastycznych przeznaczonych do gier zespołowych. Z kolei według badań CBOS z 2013 r. – na siłowni ćwiczyło 10% badanych, w tym dwukrotnie częściej byli to mężczyźni. Pływanie natomiast zajęło drugie miejsce w rankingu i także częściej było domeną mężczyzn (33%) niż kobiet (24%)⁸. Natomiast – według GUS – najczęściej wybieraną przez kobiety formą rekreacji ruchowej jest jazda na rowerze (67,2%) oraz pływanie (37,8%)⁹.

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety, wybierają rower w sezonie letnim jako aktywny sposób spędzania czasu na świeżym powietrzu. Ta forma aktywności zajmuje drugie miejsce po spacerach. Wśród amatorów „kolarstwa” średnia wieku dla kobiet wynosi 33 lata, zaś dla mężczyzn 49 lat. Otrzymane wyniki potwierdzają więc rezultaty innych badaczy, którzy wykazali, że spacer i jazda na rowerze są najpopularniejszymi formami aktywności wśród Polaków¹⁰. Z kolei jeden z najnowszych raportów – Kantar TNS donosi, że Polacy najczęściej jeżdżą na rowerze oraz biegają¹¹. Kobiety nieco częściej niż mężczyźni uczęszczają na zajęcia taneczne. Dotyczy to jednak ludzi młodych,

⁶ B. DUDA, *Charakterystyka aktywności fizycznej osób dorosłych*, „Medycyna Sportowa” 2006, nr 6, s. 329-332; A. SŁOPIECKA, E. KAMUSIŃSKA, *Formy wypoczynku preferowane przez kobiety*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 18(2012), nr 1, s. 5.

⁷ *Aktywność fizyczna Polaków*, CBOS, Warszawa 2013, s. 2.

⁸ Tamże.

⁹ *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.*, GUS, Warszawa 2013, s. 41.

¹⁰ M. ZAPAŁA, B. KOWALCZYK, B. LUBIŃSKA-ŻADŁO, *Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 21(2015), nr 4, s. 396; *Aktywność fizyczna Polaków*, CBOS, s. 3.

¹¹ *Aktywność fizyczna Polaków 2017*, <https://sponsoring sport.pl/raport-aktywnosc-fizyczna-polakow-2017>.

poniżej 26 roku życia. Potwierdzają to wyniki badań CEBOS¹². Wśród innych form aktywności, wymienianych zarówno przez kobiety i mężczyzn, znalazły się: praca na działce, turystyka oraz różnorodne formy ćwiczeń poprawiające ogólną kondycję fizyczną (gimnastyka, fitness, aerobik). Według badań CBOS-u, gimnastykę, fitness i aerobik uprawiało w ciągu ostatniego (2013) roku 13% badanych, głównie kobiet, i w rankingu popularności dyscypliny te zajęły piąte miejsce¹³.

Aby cieszyć się z rezultatów aktywności ruchowej, należy podejmować ją regularnie i przez określony, optymalny czas. Jest to często uzależnione – między innymi – od ilości czasu wolnego. Analizując regularność podejmowanej aktywności przez badanych, okazuje się, że najliczniejszą grupę stanowią kobiety, które mobilizują się od czasu do czasu (51%), zaś wśród mężczyzn ci, którzy regularnie (31%) lub bardzo często (25%) uczestniczą w różnych formach aktywności fizycznej (w sumie 56%). Według badań CBOS 40% Polaków podejmuje aktywność fizyczną regularnie, zaś 26% sporadycznie¹⁴. Także istotnie bardziej zróżnicowany u kobiet jest czas poświęcany na jednorazową aktywność ruchową. Brak regularności i systematyczności w podejmowaniu takich działań u kobiet w pewnej mierze może być spowodowany mniejszą ilością czasu wolnego w dni robocze. Jak wynika z badań, mężczyźni mają więcej wolnego czasu do zagospodarowania niż kobiety. O braku czasu, jako najczęstszej przeszkodzie uniemożliwiającej większe zaangażowanie w zajęcia sportowe, mówią kobiety także w innych badaniach¹⁵. Praca zawodowa i obowiązki domowe nie pozwalają im na systematyczną rekreację sportową. Mogą z niej korzystać tylko nieliczne z nich. Także badania przeprowadzone w UE wykazują, że mężczyźni częściej uprawiają sport niż kobiety, co jest szczególnie widoczne wśród ludzi młodych¹⁶.

Analiza motywów mobilizujących do aktywności ruchowej wykazała jedynie jedną różnicę istotną statystycznie. Dla kobiet poprawa własnego wyglądu jest znacznie częściej ważniejszym celem, który motywuje je do ruchu, dlatego więcej z nich podało motyw „dla urody” ($p=0,01$). Ten aspekt został również wyakcentowany w innych badaniach¹⁷. Wybory pozostałych motywów

¹² *Aktywność fizyczna Polaków*, CBOS, s. 4.

¹³ Tamże, s. 3.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ M. ZAPAŁA, B. KOWALCZYK, B. LUBIŃSKA-ŻĄDŁO, s. 396; B. WILK, A. WALENTUKIEWICZ, M. FALL-ŁAWRYNIUK, *Aktywność fizyczna w świadomości i sposobie życia kobiet – uczestniczek klubów fitness w Trójmieście*, „Nowiny Lekarskie” 72(2003), nr 2, s. 108-110.

¹⁶ *Sport i aktywność fizyczna*, Eurobarometr, Belgia 2010.

¹⁷ „Dla urody” – kobiety 28%, mężczyźni 19%. *Aktywność fizyczna Polaków*, CBOS, s. 4; *Zob. Czy jesteśmy zadowoleni ze swojego wyglądu?* CBOS, Warszawa 2017.

są zbliżone. Pierwsze miejsce zajmuje zdrowie, drugie przyjemność, zaś trzecie – potrzeba ruchu. Zdrowie – jako główny motyw aktywności – w większości badań jest na pierwszym miejscu, co dobrze unaocznia zestawienie badań dokonanych przez A. Góreczną i W. Garczyńskiego¹⁸, a także badania CBOS¹⁹. Szczupła, zdrowa sylwetka tylko w jednych (spośród 14 analizowanych wyników badań) zajęła pierwsze miejsce, w których uczestniczyły same kobiety. W pozostałych jest to zazwyczaj zdrowie lub motywy związane ze zdrowiem, takie jak: dobre samopoczucie, sprawność, dobra forma fizyczna i psychiczna²⁰.

Brak różnic istotnych stwierdzono także w odniesieniu do przeszkód utrudniających sport rekreacyjny. Kobiety nieco częściej podkreślały brak czasu ze względu na obowiązki rodzinne i zawodowe oraz brak silnej woli.

Opisane wyniki badań ukazują, że aktywność ruchowa zarówno mężczyzn, jak i kobiet – mimo zachodzących zmian – nie jest ciągle zadowalająca. Istotną więc kwestią jest uświadamianie korzyści, jakie daje regularna aktywność ruchowa oraz promowanie zdrowego stylu życia.

5. WNIOSKI

1. Kobiety istotnie częściej jako aktywność ruchową preferują spacer, natomiast mężczyźni wybierają bieganie, pływanie, korzystanie z siłowni oraz z sal gimnastycznych do gier zespołowych.

2. Kobiety w dni robocze posiadają znacząco mniej czasu wolnego, który mogłyby przeznaczyć na aktywność fizyczną, niż mężczyźni.

3. Jedynym czynnikiem inspirującym do aktywności ruchowej, różnicującym obydwie grupy, jest znacznie częściej występujący u kobiet motyw „dla urody”.

4. Obydwie grupy nie różnią się ze względu na przeszkody utrudniające im podejmowanie aktywności fizycznej, chociaż kobiety częściej mówią o braku czasu.

¹⁸ Motywy podejmowania aktywności fizycznej – przegląd literatury, „Journal of Education, Health and Sport” 2017, nr 7, s. 326-328.

¹⁹ Według nich 70% uprawia aktywność dla zdrowia. *Aktywność fizyczna Polaków*, CBOS, s. 5.

²⁰ K. WLEKLAK, J. JANOWSKI, E. BRESIŃSKA-KRAWIEC, J. KONARSKI, M. LIBERKA, K. KARPOWICZ., J. APOLINARSKA, *Porównanie motywów uczestnictwa kobiet w różnych formach aktywności fizycznej typu aerobik i aqua – aerobik*, „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku” 17(2013), nr 1, s. 65-75.

BIBLIOGRAFIA

- Aktywność fizyczna Polaków, CBOS, Warszawa 2013.
- Aktywność fizyczna Polaków 2017, <https://sponsoring sport.pl/raport-aktywnosc-fizyczna-polakow-2017> [10.04.2018].
- CHUCHRA M., GORBANIUK J., Selected health behaviours in professionally active men and women, „Polish Journal of Public Health” 2017, nr 2, s. 67-70.
- DUDA B., Charakterystyka aktywności fizycznej osób dorosłych, „Medycyna Sportowa” 2006, nr 6, s. 329-332.
- GORBANIUK J., CHUCHRA M., Preferencje żywieniowe kobiet i mężczyzn aktywnych zawodowo, „Roczniki Teologiczne” 64(2017), nr 10, s. 161-164.
- GÓRECKA A., GARCZYŃSKI W., Motywy podejmowania aktywności fizycznej – przegląd literatury, „Health and Sport” 2017, nr 7, s. 322-337.
- KAZMIERCZAK U., RADZIWIŃSKA A., DZIERŻANOWSKI M., BUŁATOWICZ I., STROJEK K., SROKOWSKI G., ZUKOW W., Korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby starsze, „Journal of Education, Health and Sport” 2015, nr 5(1), s. 56-68.
- Poziom aktywności fizycznej Polaków, KANTAR PUBLIC 2017 s. 4. Ministerstwo Sportu i Turystyki, https://msit.gov.pl/download/1/13795/Analizawyniki_kow2017.pdf [10.05.2018].
- SŁOPIECKA A., KAMUSIŃSKA E., Formy wypoczynku preferowane przez kobiety. „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 18(2012), nr 1, s. 1-7.
- Sport i aktywność fizyczna, Eurobarometr (nr 3.334), Belgia 2010.
- STACHURA A., PŁATEK Ł., BENEK A., Aktywność ruchowa kobiet i mężczyzn w różnym wieku, w: Kultura fizyczna i zdrowotna współczesnego człowieka – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje, red. A. Kazmierczak, A. Maszorek-Szymala, E. Dębowska, Łódź 2008, s. 214-219.
- Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r., GUS, Warszawa 2013.
- WLEKŁAK K., JANOWSKI J., BRESIŃSKA-KRAWIEC E., KONARSKI J., LIBERKA M., KARPOWICZ K., APOLINARSKA J., Porównanie motywów uczestnictwa kobiet w różnych formach aktywności fizycznej typu aerobik i aqua – aerobik, „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku” 17(2013), nr 1, s. 65-75.
- ZAPAŁA M., KOWALCZYK B., LUBIŃSKA-ŻĄDŁO B., Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 21(2015), nr 4, s. 391-397.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KOBIET I MĘŻCZYŹN
W CZASIE WOLNYM OD PRACY

S t r e s z c z e n i e

Wprowadzenie. Analiza literatury ukazuje zróżnicowane, a niekiedy sprzeczne dane dotyczące aktywności fizycznej kobiet i mężczyzn.

Cel. Celem pracy jest porównanie wybranych aspektów aktywności ruchowej kobiet i mężczyzn.

Przedmiot i metody. Przebadano 100 mężczyzn i 100 kobiet dobierając osoby badane „metodą doboru parami” pod względem czterech zmiennych: miejsca zamieszkania, wykształcenia, stanu cywilnego oraz wieku. Posłużono się zbudowanym kwestionariuszem ankiety.

Wyniki. Mężczyźni i kobiety w zakresie pewnych aspektów aktywności ruchowej (zwłaszcza jej form) różnią się, natomiast w odniesieniu do motywów i przeszkód wykazano niewielkie różnice.

Wnioski. Kobiety istotnie częściej jako aktywność ruchową preferują spacer, natomiast mężczyźni bieganie, pływanie, korzystanie z siłowni oraz z sal gimnastycznych do gier zespołowych. Kobiety w dni robocze posiadają znacząco mniej czasu wolnego niż mężczyźni. Jedy- nym czynnikiem inspirującym do aktywności ruchowej, różnicującym obydwie grupy, jest istotnie częściej występujący u kobiet motyw „dla urody”. Obydwie grupy nie różnią się ze względu na przeszkody utrudniające im podejmowanie aktywności fizycznej, chociaż kobiety częściej stwierdzają brak czasu.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna; aktywność ruchowa; kobiety; mężczyźni.