

UCZESTNICTWO W REKREACJI RUCHOWEJ PRACOWNIKÓW FILHARMONII ZIELONOGÓRSKIEJ

Człowiek i Zdrowie, nr 2 (VI), 2012

Jolanta Adach¹, Olga Adach²

¹Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp., Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

²Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Streszczenie: Celem pracy była analiza uczestnictwa w rekreacji ruchowej pracowników Filharmonii Zielonogórskiej oraz ich oczekiwań w tym zakresie, w stosunku do działań prowadzonych w ramach Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych. Badania przeprowadzono w 2010 roku wśród 50 losowo wybranych pracowników Filharmonii. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, przy użyciu ankiety. Ankietowani to w większości osoby w wieku średnim, posiadające wykształcenie wyższe. Większość respondentów posiada świadomość dużego znaczenia rekreacji ruchowej w życiu człowieka. Połowa ankietowanych nigdy lub rzadko podejmuje działania w zakresie aktywności ruchowej. Regularne uczestnictwo badanych w zajęciach rekreacyjno-sportowych ma miejsce tylko wtedy, gdy są organizowane lub inicjowane samodzielnie. Ponad połowa ankietowanych orientuje się w ofercie rekreacyjnej proponowanej i realizowanej przez Filharmonię Zielonogórską. Tylko 20% ogółu badanych jest tą działalnością usatysfakcjonowana. Wśród oczekiwań respondentów w tym względzie wobec zakładu pracy, pojawiło się umożliwienie lub ułatwienie dostępu do obiektów lub zajęć typu: pływalnia, sauna, siłownia, odnowa biologiczna, aerobik, kręgle.

Słowa kluczowe: aktywność rekreacyjna, pracownicy, Filharmonia Zielonogórska

Wstęp

Aktywność fizyczna jest elementem niezbędnym w czasie całego naszego życia. Potrzeba ruchu zmienia się na przestrzeni lat, ale pozostaje czynnikiem, który w znacznym stopniu warunkuje ludzkie zdrowie (Kiełbasiewicz-Drozdowska, Siwiński 2001). Zdrowy pracownik pracuje wydajniej, jest pozytywnie nastawiony do życia oraz innych współpracowników. Ostatnio obserwuje się zmianę etosu pracy i wypoczynku. U osób posiadających stabilną sytuację zawodową etos pracy maleje na rzecz wartości wypoczynku. Występujące aktualnie, znaczne zainteresowanie rekreacyjną aktywnością ruchową wynika z większej ilości czasu wolnego u niektórych grup społecznych oraz z bardzo dużych możliwości korzystania z jej rozmaitych form (Lisowska 2006). Spożytkowanie czasu wolnego przez ludzi dorosłych zależy od wielu czynników, są to m.in.: płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania, zawód, stan zamożności, zainteresowania itp. Czas wolny stwarza ludziom specyficzne warunki do rozwoju, a rozwój jednostki jest istotnym czynnikiem w podnoszeniu wydajności pracy. Tak więc istnieje ścisłe połączenie pracy człowieka z jego czasem wolnym (Siwiński, Tauber 2004). W ostatnim czasie korzyści zdrowotne wynikające z uprawiania rekreacji ruchowej, stały się główną przyczyną jej podejmowania. Jednak nadal większość współczesnego społeczeństwa cechuje konsumpcyjny charakter zachowań w czasie wolnym. Mimo, że coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z roli aktywności ruchowej, to uczestnictwo w niej Polaków, nadal jest niskie (Lisowska 2006).

Pracownikami Filharmonii Zielonogórskiej są zarówno muzycy – członkowie Orkiestry Symfonicznej, jak i Dyrekcja wraz z zapleczem administracyjnym. Ich praca to przede wszystkim wysiłek psychiczny, ale też i fizyczny o charakterze statycznym. Powoduje ona szczególny rodzaj zmęczenia, który wymaga adekwatnego wypoczynku, by móc dalej efektywnie pracować i dobrze funkcjonować jako jednostka społeczeństwa. Bardzo ważne są rozsądne proporcje między pracą a wypoczynkiem. Zalecane są ćwiczenia oddechowe i rozluźniające, wypoczynek aktywny, wzbogacony o kontakt z naturą i różne zajęcia rekreacyjne, odmienne od wykonywanej pracy, wywołujące uczucie zadowolenia i radości.

Celem pracy jest analiza uczestnictwa w rekreacji ruchowej pracowników Filharmonii Zielonogórskiej oraz ich oczekiwań w tym zakresie, w stosunku do działań prowadzonych w ramach Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych.

Materiał i metody

Wśród ogółu pracowników Filharmonii Zielonogórskiej (89 osób) większość (co wydaje się być oczywiste) stanowią muzycy - członkowie Orkiestry Symfonicznej (67 osób). Wśród muzyków dominują panowie, i tak też jest w grupie osób ankietowanych. W badaniach przeprowadzonych w marcu 2010 r. wzięło udział 50 losowo wybranych osób - 38 mężczyzn i 12 kobiet.

Tabela 1. Wiek oraz poziom wykształcenia badanych

Wiek	n	%	Poziom wykształcenia	n	%
do 30 lat	-	-	średnie	3	6
31 – 40	12	24	licencjat	5	10
41 – 50	20	40	wyższe	42	84
≥ 51 lat	18	36			

Źródło: opracowanie własne.

Respondenci (tab. 1), to w większości osoby w wieku średnim, posiadające wykształcenie wyższe. Zauważalny jest brak osób poniżej 30 roku życia. Wynikać to może m.in. z istoty funkcjonowania Filharmonii, gdzie potrzebni są muzycy z doświadczeniem, którego trudno szukać u osób młodych. Być może też, po prostu brak potrzeby nowych osób w składzie orkiestry. Wraz z wiekiem mijają kolejne lata pracy, człowiek nabiera tak potrzebnego w każdym zawodzie doświadczenia, ale i nieubłagane trwa proces starzenia się organizmu. Przyczynia się on do spadku wydolności fizycznej oraz pogorszenia funkcjonowania układu oddechowego, krążenia, nerwowo-mięśniowego oraz procesów metabolizmu. Zwiększa się znaczenie aktywności fizycznej, która jest najskuteczniejszym sposobem opóźniania zmian związanych z procesem starzenia (Drabik 1997).

Ankietowani, to w większości osoby (78%) mieszkające w mieście powyżej 50 tys. mieszkańców - Zielona Góra, gdzie w jego centrum ma swoją siedzibę Filharmonia. Osiem procent badanych osób dojeżdża do pracy z miast wielkości 25 – 50 tys. mieszkańców, oddalonych od Zielonej Góry ok. 20 km. Na wsiach usytuowanych w okolicach Zielonej Góry zamieszkuje 14% badanych. Mieszkańcy miast, jak powszechnie wiadomo, mają łatwiejszy dostęp do obiektów rekreacyjno-sportowych oraz zajęć w tym zakresie, organizowanych i prowadzonych przez odpowiednie instytucje i instruktorów. W samym mieście Zielona Góra znajdują się parki i tereny zielone. Poza nim, w bezpośrednim sąsiedztwie duże obszary leśne i inne naturalne, umożliwiające aktywność fizyczną na łonie natury. Zdaniem Wolańskiego (1995) aktywność fizyczna zespala człowieka z przyrodą, jest współcześnie jedną z niewielu form kontaktów człowieka ze środowiskiem, częścią jego niszy w danym środowisku przyrodniczym i społecznym. Taki kontakt, dla ludzi zajmujących się muzyką jest nader wskazany.

Tabela 2. Liczba osób w rodzinie oraz status materialny ankietowanych (wg samooceny)

Ilość członków w rodzinie	n	%	Status materialny	n	%
2	18	36	niedostateczny	-	-
3	21	42	dostateczny	8	16
4	5	10	dobry	40	80
5	3	6	bardzo dobry	2	4
6	3	6			

Źródło: opracowanie własne.

Większość respondentów (tab. 2) mieszka z rodzinami o skromnej liczbie osób - 2 lub 3. Z uwagi na wiek badanych, można przypuszczać, że w dużej mierze ich dzieci lub część z nich, są już dorosłe i opuściły dom rodzinny. Fakt ten, zapewne ma wpływ na odczuwany przez ankietowanych, swój status materialny. Większość ocenia go na poziomie dobrym. Można by więc oczekiwać, że posiadane środki finansowe nie będą stanowić bariery w podejmowaniu różnych form aktywności ruchowej.

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, w ramach techniki ankietowania, przy użyciu kwestionariusza ankiety zawierającej pytania zamknięte, półotwarte i otwarte.

Zgromadzony materiał opracowano statystycznie, obliczając procentowy udział respondentów (z ogółu badanych) w określonej kwestii, lub procentowy udział odpowiedzi na wybrane pytania.

Wyniki badań

Czas wolny, to czas, w którym nie ma żadnych obowiązków, ani w domu ani w pracy. Oddawać się można wówczas wszystkim zajęciom, przy których się odpoczywa, odpręża, rozwija swoje zainteresowania. W obecnych czasach jest bardzo cenioną wartością. To jak się go spędza, niejako decyduje o jakości życia (Toczek-Werner 2005).

Tabela 3. Preferowane formy spędzania czasu wolnego przez ankietowanych*

Formy spędzania czasu wolnego	n	%
spotkania z rodziną, znajomymi	28	56
aktywność ruchowa (sportowa)	21	42
spacery	20	40
kino, teatr	16	32
oglądanie TV, przy komputerze	15	30
czytanie książek	12	24
na działce / w ogrodzie	11	22
zakupy	8	16

* możliwość wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne.

W czasie wolnym (tab. 3), najbardziej preferowane są spotkania z rodziną lub ze znajomymi. Na kolejnym miejscu znalazły się aktywne formy (sportowe) spędzania czasu wolnego, choć miejsce wysokie, to może martwić fakt, że tylko 42% respondentów preferuje taki sposób spędzania czasu wolnego.

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że rekreacja ruchowa odgrywa duże znaczenie w życiu człowieka – takie zdanie ma 72% respondentów. Według 20% badanych rola ta jest średnia, a dla 8%, rekreacja ruchowa odgrywa małe znaczenie w dobrym funkcjonowaniu człowieka. Nikt nie opowiedział się za „bardzo duże znaczenie”. Taka postawa ankietowanych może trochę zaskakiwać, zważywszy na ich poziom wykształcenia (tab.1). Z drugiej strony, taki poziom świadomości badanych w tym zakresie, przekłada się na jeszcze niższą ich realną postawę w tym względzie (tab. 3).

Tabela 4. Częstotliwość podejmowania aktywności ruchowej przez ankietowanych

Częstotliwość	n	%
codziennie	-	-
1 raz w tygodniu	13	26
2 razy w tygodniu	10	20
3 razy w tygodniu	2	4
rzadko	20	40
nigdy	5	10

Źródło: opracowanie własne.

Aktywność ruchowa jest istotnym elementem zdrowego stylu życia, umożliwiającym zachowanie i regenerację sił psychicznych i fizycznych współczesnego człowieka, pozwalającym na osiągnięcie stanu komfortu psychicznego, stanowiącego o osiągnięciu perspektywicznych celów zdrowotnych (Gacek 2004). Tylko połowa ankietowanych (tab. 4) deklaruje swoją cotygodniową aktywność fizyczną (sportową), z większą lub mniejszą częstotliwością. Niestety, również połowa badanych osób, rzadko lub nigdy nie podejmuje działań w tym zakresie.

Wśród barier aktywności fizycznej badanych znalazły się: brak wolnego czasu (76%), brak akceptacji takiego spędzania czasu wolnego (20%), stan zdrowia (16%), zbyt duże koszty finansowe (16%).

Wskazane przez respondentów, najczęściej uprawiane formy rekreacji to: pływanie (36%), piłka nożna (22%), siatkówka (18%), fitness (14%), kręgle (12%), aerobik (8%).

Tabela 5. Główne motywy podejmowania aktywności fizycznej przez badanych*

Główne powody	n	%
poprawa kondycji fizycznej	32	64
dbałość o figurę	15	30
odreagowanie stresu i napięć psychicznych	14	28
spotkania towarzyskie	11	22
wspólne zajęcia z własnym dzieckiem	1	2

*możliwość wyboru maksymalnie 3 odpowiedzi

Źródło: opracowanie własne.

Poprawa kondycji fizycznej (tab. 5), to główny czynnik podejmowania aktywności fizycznej (sportowej) przez tych badanych, którzy ją w ogóle podejmują. O połowę mniejsze znaczenie odgrywa w tej kwestii, dbałość o figurę czy odreagowanie stresu i napięć psychicznych. Taki wynik, można zapewne wynikać m.in. z charakteru wykonywanej pracy przez muzyków, która nie jest tak stresogenna, jak może być w niektórych innych zawodach np. lekarz chirurg, żołnierz saper, makler giełdowy itp. Dbałość o figurę, jest w uzyskanych wynikach domeną kobiet, których w badaniach uczestniczyło tylko 12. Wynik ten nie jest zaskakujący, bo przecież kobiety pragną wyglądać atrakcyjnie bez względu na wiek.

Tabela 6. Częstotliwość korzystania przez badanych z zajęć rekreacyjno-sportowych

Częstotliwość	Organizowanych przez...		
	samodzielnie	macierzysty zakład pracy	inne instytucje
	% ogółu badanych		
nigdy	10	76	30
czasami	40	24	70
regularnie	50	-	-

Źródło: opracowanie własne.

Systematyczne uczestnictwo w rekreacji ruchowej badanych (tab. 6), ma miejsce tylko wtedy, kiedy jest organizowane przez nich samodzielnie. Dotyczy to tylko 50% respondentów. A jak wiadomo, tylko kierowana i zaplanowana aktywność sportowo-rekreacyjna z punktu widzenia promocji zdrowia jest najbardziej pożądana. Ma ona wówczas charakter racjonalnego wyboru i prowadzi do ukształtowania świadomych postaw prozdrowotnych niezmiernie ważnych dla zdrowego stylu życia (Chwałczyńska i in. 2007, Kulmatycki 2003).

Od czasu do czasu, większość ankietowanych uczestniczy w zajęciach rekreacyjno-sportowych, organizowanych przez instytucje lub firmy prywatne powołane do tego typu działań. W Polsce organizacją rekreacji ruchowej zajmują się: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej (TKKF), Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze (PTTK), Ludowe Zespoły Sportowe (LZS) a także zrzeszenia i kluby sportowe, związki zawodowe i organizacje młodzieżowe; organizacją międzynarodową jest International Recreation Association (IRA), założona w 1956 r., w której Polska reprezentowana jest przez TKKF (Matya 2000). Ponadto, działania rekreacyjne prowadzone są przez tzw. sektor prywatny, gdzie wykwalifikowani instruktorzy komercyjnie prowadzą określone zajęcia rekreacyjno-ruchowe, np.: fitness, naukę pływania czy nurkowania, wspinaczkę wysokogórską, taniec towarzyski, jogę itp.

Budzić niepokój i jednocześnie zaskakiwać może fakt, iż z zajęć rekreacyjnych prowadzonych w ramach Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych Filharmonii (ZFŚS), nie korzysta aż 76% ogółu badanych. Fundusz ten, wykorzystywany jest przede wszystkim na zapomogi dla pracowników, ale część środków ZFŚS przeznaczana jest na działania rekreacyjne. Są to m.in.: dopłaty do wczasów dla pracowników i ich rodzin, spotkania integracyjne, majówki, wspólne wyjazdy. Majówki, to wyjazdy raz w roku do miejscowości turystycznych, w celu zregenerowania sił oraz integracji pracowników. Wspólne wyjazdy pracowników, to kilkudniowe wyjazdy do ośrodków, gdzie można biernie odpoczywać ale i uczestniczyć w zajęciach rekreacyjnych, a przy okazji integrować się jako załoga. Takie wyjazdy odbywają się przynajmniej dwa razy w roku.

Tabela 7. Znajomość zakładowej oferty rekreacyjnej przez ankietowanych

Znajomość oferty	n	%
nie	4	8
nie orientuję się	18	36
tak	28	56

Źródło: opracowanie własne.

Tylko 56% ankietowanych orientuje się w ofercie rekreacyjnej proponowanej im i realizowanej przez Filharmonię w ramach ZFŚS (tab.7). Trzydzieści sześć procent respondentów wie, że działania w tym zakresie mają miejsce, ale nie ma pojęcia jakie to są działania. Aż 8% badanych twierdzi, że zakład pracy nic nie oferuje z zakresu działań rekreacyjnych. Taka sytuacja, może być wynikiem nieodpowiedniego przekazu informacji w kierunku pracowników Filharmonii, z zakresu działań rekreacyjnych, prowadzonych w ramach ZFŚS.

Jak wynika z badań, aż 36% badanych twierdzi, że nie są informowani o możliwościach korzystania z oferty rekreacyjnej proponowanej przez ZFŚS. Z kolei, aż 44% ankietowanych nie wie czy w ogóle zakład w tym zakresie informuje swoich pracowników, ale część z nich posiada dobre informacje od swoich współpracowników. Zaledwie 20% badanych to osoby, do których informacja od zakładu pracy z tego zakresu dociera. Tylko te osoby twierdzą, że taka informacja jest przekazywana przez ZFŚS i tę ofertę znają.

Tabela 8. Autoocena badanych zaspokojenia ich potrzeb rekreacyjnych przez zakład pracy

TAK – 20% ogółu badanych	NIE – 72% ogółu badanych, w tym:
	25% - uważa, że jest za mało zajęć
	20% - uważa, że jest mała różnorodność zajęć
	16% - uważa, że brak jest odpowiadających im zajęć
Nie orientuje się w ofercie rekreacyjnej zakładu - 8%	

Źródło: opracowanie własne.

Tylko 20% respondentów uznaje (tab. 8), że zakład pracy zaspokaja ich potrzeby z zakresu rekreacji. Niestety, aż 72% badanych jest niezadowolonych z działalności rekreacyjnej, prowadzonej w ramach ZFŚS przez Filharmonię. Za najważniejsze argumenty ankietowani uznają - zbyt mało zajęć oraz ich niewielką różnorodność. Analizując ofertę rekreacyjną Filharmonii, można się zgodzić z argumentami na „nie” 72% osób objętych badaniem. Jak można się domyślać, potrzeby większości pracowników w tym zakresie, są dużo większe niż to, co może im zaoferować zakład pracy.

Tabela 9. Oczekiwania ankietowanych w zakresie działań rekreacyjnych w ramach ZFŚS

Obiekt lub rodzaj zajęć	n	%
basen, sauna	37	74
siłownia	28	56
odnowa biologiczna	15	30
aerobik	11	22
kręgle	6	12
nie wiem	16	32

Źródło: opracowanie własne.

Ankietowanych poproszono o wskazanie, jakiej formy rekreacyjnej aktywności ruchowej lub umożliwienia dostępu do obiektu rekreacyjno-sportowego oczekiwaliby najbardziej od swojego zakładu pracy, w ramach działań i środków finansowych ZFŚS. Największą liczbę zwolenników wśród ankietowanych (tab. 9) miałyby umożliwienie wstępu na basen i saunę, nieco mniejszym zainteresowaniem cieszyłoby się wejście na siłownię. Aż 16 osób nie wie, co zakład pracy mógłby im zaoferować w tym zakresie, aby byli zadowoleni. Zapewne wśród tych osób są te, które nie podejmują żadnej aktywności rekreacyjnej, i im nie ma się co dziwić w udzieleniu takiej odpowiedzi, ale dlaczego odpowiedzieli tak inni badani?

Zdecydowana większość ankietowanych (tab. 2) określa swój status materialny na poziomie dobrym lub bardzo dobrym (84% ogółu badanych). Można by się spodziewać, że środki finansowe jakimi dysponują, pozwalają im na aktywne spędzanie czasu wolnego bez specjalnych ograniczeń. Jednak tak nie jest, ponieważ tylko 60% respondentów uważa, że ich warunki finansowe pozwalają im na aktywne spędzanie czasu wolnego. Trzydzieści dwa procent ankietowanych jest zdania, że może dzięki posiadanej sytuacji materialnej podejmować aktywność rekreacyjną, ale w ograniczonym zakresie. Osiem procent badanych twierdzi, że nie stać ich na aktywne formy rekreacyjne. Przy niskich dochodach finansowych na członka rodziny, takie stwierdzenie łatwiej przyjąć, ale są przecież formy aktywności rekreacyjnej możliwe do uprawiania, przy żadnych lub niewielkich nakładach finansowych wystarczają same chęci.

W odpowiedzi na kolejne pytanie w ankiecie, respondenci mieli określić, czy poprawa ich warunków finansowych, miałaby wpływ na ich większy udział w rekreacji ruchowej. Tylko 38% ankietowanych jest zdania, że gdyby ich sytuacja finansowa uległa poprawie, na pewno w większym stopniu korzystaliby z zajęć rekreacyjno-ruchowych. Dwadzieścia dwa procent respondentów twierdzi, że wzrost ich poziomu finansowego, nic nie zmieniłby w tym zakresie. Zapewne są wśród nich osoby, które nie mają problemów finansowych, i mogą podejmować aktywność rekreacyjną kiedy tylko chcą i mogą, oraz osoby, które niezależnie od sytuacji finansowej, posiadają m.in. nawyk aktywnego spędzania czasu wolnego. Powyższą odpowiedź mogły udzielić też osoby, które nie są aktywne fizycznie z innych powodów, niż finansowy. Aż 40% ankietowanych nie ma na ten temat zdania, czyli nie potrafi określić, czy dysponowanie większym zasobem środków finansowych wiązałoby się ze zwiększoną ich fizyczną aktywnością rekreacyjną.

Dyskusja

W dzisiejszych czasach problem właściwego wykorzystania czasu wolnego stale narasta, a umiejętne nim gospodarowanie staje się trudnym zagadnieniem. Wśród ankietowanych pracowników Filharmonii, tylko 42% preferuje aktywne (sportowe) spędzanie czasu wolnego. Podobny wynik w tej kwestii (40%) osiągnięto w badaniach Bilskiej i Golanko (2009) w grupie policjantów oraz zdecydowanie lepszy wśród nauczycieli wychowania fizycznego (78,57%), czy żołnierzy (70%) rozpoczynających zawodową służbę wojskową (Thomas 2010). Respondenci zdecydowanie mniej oglądają telewizję (30%) aniżeli wyżej wspomniani policjanci (55%) czy nauczyciele wychowania fizycznego (64,29%). Natomiast ankietowani pracownicy Filharmonii częściej chodzą do kina czy teatru (32%) niż policjanci (15%) oraz nauczyciele wychowania fizycznego (9,52%).

Obecnie aktywność ruchową traktuje się, jako podstawowy komponent zdrowego stylu życia postrzegany, jako sposób na długowieczność. Odpowiedni poziom aktywności ruchowej człowieka nie tylko sprzyja funkcjom i rozwojowi organizmu, ale także oddziałuje korzystnie na psychikę (Wojciechowski 2007). Tylko 24% ankietowanych osób deklaruje podejmowanie aktywności fizycznej 2-3 razy w tygodniu. Znacznie lepsze w tej kwestii wyniki, bo aż 70% uzyskał w swoich badaniach, wśród żołnierzy rozpoczynających zawodową służbę wojskową Thomas (2010). Wynika to zapewne ze specyfiki zawodu początkującego żołnierza, od którego w zależności od specjalności, wymaga się wysokiej sprawności fizycznej.

Ankietowani pracownicy Filharmonii najczęściej uprawiają pływanie (36%), piłkę nożną (22%), siatkówkę (18%), fitness (14%), kręgle (12%), aerobik (8%). Nieco inaczej przedstawiają się wyniki badań Listowskiej (2009), przeprowadzonych wśród nauczycieli (N) i lekarzy (L). Te grupy zawodowe preferują jazdę na rowerze (N – 45%, L – 33%) ale i pływanie posiada niemałą grupę zwolenników (N – 26%, L – 29%). Wśród ankietowanych żołnierzy (Thomas 2010), preferowana jest piłka nożna (40%), a zwolennicy pływania stanowią tylko 10%.

Główne motywy podejmowania aktywności fizycznej przez respondentów są zbliżone do tych, uzyskanych wśród lekarzy przez Chodkiewicza i Adach (2009). Wśród nich przodują: poprawa kondycji fizycznej, dbałość o figurę, odreagowanie stresu i napięć psychicznych.

Aktywność fizyczna jest osią, wokół której budować można całą strategię zdrowego stylu życia pod warunkiem, że wysiłek podejmowany jest poniżej wartości krytycznej, jest umiarkowany, odpowiednio dozowany, a obciążenia wzrastają stopniowo i systematycznie (Kulmatycki 2003). Dla zdrowia największe znaczenie ma systematyczny wysiłek wytrzymałościowy, uzupełniony jedynie pewnymi ćwiczeniami siłowymi i gibkościowymi. U dorosłych, o optymalnym poziomie aktywności fizycznej możemy mówić wówczas, gdy podtrzymuje i stabilizuje na odpowiednim poziomie ich sprawność i wydolność fizyczną (Kozdroń 1999).

Wnioski

1. Większość respondentów posiada świadomość dużego znaczenia rekreacji ruchowej w życiu człowieka.
2. Połowa ankietowanych osób nigdy lub rzadko podejmuje działania w zakresie aktywności ruchowej. Wśród barier znalazły się m.in. brak wolnego czasu oraz akceptacji takiego spędzania czasu wolnego.
3. Regularne uczestnictwo badanych osób w zajęciach rekreacyjno-sportowych ma miejsce tylko wtedy, gdy są organizowane lub inicjowane samodzielnie. Dominujące motywy aktywności ruchowej to poprawa kondycji fizycznej, dbałość o figurę oraz możliwość odreagowania stresu.

4. Ponad połowa ankietowanych orientuje się w ofercie rekreacyjnej proponowanej i realizowanej przez Filharmonię Zielonogórską. Tylko piąta część z ogółu badanych jest tą działalnością usatysfakcjonowana. Wśród oczekiwania respondentów w tym względzie wobec zakładu pracy pojawiło się umożliwienie lub ułatwienie dostępu do obiektów lub zajęć typu: basen, sauna, siłownia, odnowa biologiczna, aerobik, kręgle.

Literatura:

1. Bilska M., Golanko R. (2009), *Miejsce rekreacji ruchowej w strukturze czasu wolnego wybranych grup zawodowych*, W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. Wydawnictwo PWSZ, Biała Podlaska, s. 216.
2. Chodkiewicz G., Adach J. (2009), *Rekreacja ruchowa w stylu życia lekarzy*, W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. t. II. Wydawnictwo PWSZ, Biała Podlaska, s. 136 - 145.
3. Chwałczyńska A., Górską-Kłęk L., Szczepuła Ł. (2007), *Aktywność fizyczna przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego na tle rówieśników*, W: A. Kuder, K. Perkowski, D. Śledziwski (red.), *Proces doskonalenia treningu i walki sportowej*. t. IV, Wydawnictwo AWF, Warszawa, s. 126.
4. Drabik J. (1997), *Promocja aktywności fizycznej*. Wydawnictwo AWF, Gdańsk, s. 32.
5. Gacek M. (2004), *Aktywność rekreacyjna a kondycja psychofizyczna jednostki*. „Kultura Fizyczna”, Nr 7-8, s. 13-14.
6. Kiebasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), (2001), *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*. AWF, Poznań, s. 53.
7. Kozdroń E. (1999), *Poradnik dla instruktora rekreacji ruchowej z zakresu teorii i metodyki rekreacji*. Salezjańska Organizacja Sportowa RP, Warszawa, s. 20.
8. Kulmatycki L. (2003), *Promocja zdrowia w kulturze fizycznej*. Wydawnictwo AWF, Wrocław.
9. Listowska J. (2009), *Nauczyciele i lekarze – kreatorzy zdrowego stylu życia*, W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. t. II. Wydawnictwo PWSZ, Biała Podlaska, s. 125 - 135.
10. Lisowska J. (2006), *Rekreacja ruchowa osób dorosłych*, W: A. Dąbrowski (red.), *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Zakład Wydawniczy Druk Tur, Warszawa, s. 93.
11. Matya D. (red.), (2000), *Leksykon PWN*. Sportowe Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
12. Siwiński W., Tauber R. D. (2004), *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne*. Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań, s. 12.
13. Toczek-Werner S. (red.), (2005), *Podstawy rekreacji i turystyki*. Wydawnictwo AWF, Wrocław, s. 9.
14. Thomas J. (2010), *Rekreacyjna aktywność ruchowa pierwszych szeregowych zawodowych wojsk lądowych*, W: D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin, s. 277-285.
15. Wojciechowski S. (red.), (2007), *The Modern Terrorism and its Forms*. Adam Mickiewicz University, Poznań.
16. Wolański N. (1995), *Kultura fizyczna i wychowanie wobec zagrożeń ekologicznych i cywilizacyjnych*, W: J. Raczek (red.), *Nauki o kulturze fizycznej wobec wyzwań współczesnej cywilizacji*. Wydawnictwo AWF, Katowice, s. 17.

PARTICIPATION IN PHYSICAL RECREATION BY THE EMPLOYEES OF ZIELONA GÓRA PHILHARMONIC

Human and Health, Issue 2 (VI), 2012

Jolanta Adach¹, Olga Adach²

¹Branch Department of Physical Culture in Gorzów Wlkp., University of Physical Education in Poznań

²University of Physical Education in Poznań

Summary: The objective of the research paper was the analysis of participation in physical recreation by the employees of Zielona Góra Philharmonic, as well as the analysis of their expectations in this regard in relation to the actions conducted by Employee Social Benefit Fund. The research was conducted in 2010 among 50 randomly selected employees of the Philharmonic. The method of diagnostic poll through the use of a survey was applied. The survey participants are in majority middle-aged persons with higher education. The majority of the respondents had the awareness of the significant importance of physical recreation in anyone's life. Half of the survey participants never or seldom undertake activities of physical nature. Regular participation of the researched in any pastime-sport activities takes place only in situations, when such activities are initiated or organized individually. Over half of the surveyed persons is familiar with the recreation offer proposed and realized by Zielona Góra Philharmonic. Only 20% of the total number of the surveyed has been satisfied with this activity. Some of the expectations of the respondents in this regard towards their place of work were expressed as an interest in enabling or facilitating access to the objects or activities such as: swimming pool, sauna, gym, biological regeneration, aerobics classes, bowling.

Key words: recreation activity, employees, Zielona Góra Philharmonic

Introduction

Physical activity is a necessary element throughout our entire life. The need to be active changes throughout the years, but remains the factor which to a large extent determines a human life (Kiełbasiewicz-Drozdowska, Siwiński 2001). A healthy employee works more efficiently and perceives life and his or her co-workers more positively. The ethos of work and pastime has changed in recent times. For persons with a stable work situation the work ethos decreases in favour of the quality of pastime.

The present large interest in recreational physical activity stems from the increased amount of spare time among certain social groups, as well as from significant variety of options as far as its forms are concerned (Lisowska 2006). The use of spare time by adults depends on many factors, such as: sex, age, education, place of residence, profession, wealth status, interests etc. Pastime creates specific conditions for development for most people, while the development of an individual is a key factor in increasing work efficiency. Therefore, there is a close link between the work time of any person with his or her pastime (Siwiński, Tauber 2004). Recently the health benefits coming from being involved in physical activity have become the main cause of taking up the activity itself. However, it is still a fact that the majority of people in modern society can be characterized by consumer nature of activities during pastime. In spite of the fact that more and more persons realize the important role of physical activity, participation of Polish people in it is still reasonably low (Lisowska 2006).

The employees of Zielona Góra Philharmonic comprise of both musicians-members of the Symphony Orchestra, and the Management together with the administration department. Their work is above all a mental effort, but also a physical one of static character. It creates a unique kind of fatigue, which involves an adequate rest in order to maintain efficiency of work and good functioning as an individual in a society. It is essential for the proportions between work and pastime to be reasonable. Breathing and relaxation exercises are recommended, which are different to the performed work and bring about the feeling of satisfaction and happiness.

The target of the research paper is to analyze the participation of the employees of Zielona Góra Philharmonic and their expectations in this regard in relation to the actions conducted by Employee Social Benefit Fund.

Materials and methods

Among the totality of employees of Zielona Góra Philharmonic (89 persons) the majority (which seems to be the obvious fact) are the musicians-members of the Symphony Orchestra (67 persons). Male musicians dominate over female ones in numbers, and so do the persons in the group taking part in the survey. In the research conducted in March 2010, 50 randomly selected persons participated.-38 of them were male, and 12 were female.

Table 1. Age and level of education of the survey participants

Age	n	%	Level of education	n	%
Up to 30	-	-	secondary	3	6
31 – 40	12	24	BA	5	10
41 – 50	20	40	higher	42	84
≥ 51	18	36			

Source: own elaboration.

The respondents (tab. 1) are in majority middle-aged persons with higher education. The lack of persons under 30 years old is noticeable. This may be the result of among others the essence of the functioning of the Philharmonic, where musicians with experience difficult to find among young persons is required. Perhaps also there is no demand for new members of the orchestra at present. As time goes by the work years pass and an individual acquires the necessary in any profession experience, which ultimately also brings along the inevitable process of aging for the organism. This facilitates a decrease in physical effectiveness as well as worsens the functioning of the respiratory system, circulatory system, neuromuscular system and metabolic processes. The importance of physical activity which is the most effective way to delay the changes related to the aging process increases (Drabik 1997).

The survey participants are in majority persons (78%) living in the city above 50 thousand inhabitants – Zielona Góra, in the centre of which Philharmonic has its headquarters. Eight percent of the surveyed travels to work from towns of the population between 25-50 thousand, situated in the area of about 20 km far from Zielona Góra. 14% of the surveyed live in the villages in the vicinity of Zielona Góra. The inhabitants of the city, as commonly known, have a wider access to recreation-sport facilities and classes in this regard which are organized and conducted through appropriate institutions and instructors. In the city of Zielona Góra there are numerous parks and green areas. Moreover, in the direct vicinity there are forest areas and other natural terrains, which allow for physical activity out in the open. According to Wolański (1995) physical activity connects a person with nature and is in present times one of the few forms of contact of human beings with their environment and part of his niche in a given natural and social environment. Such contact is more than recommended for people who are engaged in music.

Table 2. Number of persons in the family versus material status of the surveyed (acc. to their own assessment)

Number of members in family	n	%	Material status	n	%
2	18	36	insufficient	-	-
3	21	42	sufficient	8	16
4	5	10	good	40	80
5	3	6	Very good	2	4
6	3	6			

Source: own elaboration.

The majority of respondents (table 2) live with in families which consist of a humble number of members-2 or 3. Considering the average age of the survey participants it can be assumed that to a wide extent their children or some of them are now grown ups and left their family houses.

This fact may have an impact on the material status with which the surveyed identify themselves. The majority of them assess it at a good level. It could thus be expected that the possessed material means will not become a boundary in undertaking different forms of physical activity.

The research was conducted through the method of diagnostic poll with the use of surveying technique, via a questionnaire containing closed-ended, half-open and open ended questions.

The obtained material was statistically elaborated and a percentage share of respondents was calculated (from totality of surveyed) for the specific issue, or the percentage share of answers for the selected questions.

Research outcome

Pastime is a time in which there are no duties either at work or at home. We can undertake any activities at that time which let us relax, rest and develop our interests. In present times these are a well respected value. The way we spend such time in a way defines the quality of our lives (Toczek-Werner 2005).

Table 3. Preferred forms of spending the spare time by the surveyed*

Forms of spending spare time	n	%
Meeting friends and family	28	56
Physical activity (sport)	21	42
walks	20	40
Cinema, theater	16	32
Watching TV, using computer	15	30
Reading books	12	24
Allotment/garden	11	22
Shopping	8	16

* Possibility of selecting a maximum of 3 options

Source: own elaboration.

During the spare time (table 3) meetings with friends or family are most preferred. The subsequent place is taken by active forms (sport) of spending free time, although with high score, the fact that only 42% of respondents prefer such a form of spending their spare time is slightly worrying.

On the basis of the conducted research it was established that the physical recreation has a significant role in the life of most people.- 72% of respondents have the same opinion. According to 20% of the researched this role is average, while for 8% of them the physical recreation plays little part in proper functioning of a person. Nobody replied that it has "a very significant role". Such attitude of the surveyed may slightly surprise considering the level of education (table 1). On the other hand such level of awareness of the researched in this regard translates into their even lower real life attitude towards the issue (table 3).

Table 4. Frequency of undertaking physical activity by the surveyed

Frequency	n	%
daily	-	-
1 a week	13	26
2 a week	10	20
3 times a week	2	4
seldom	20	40
never	5	10

Source: own elaboration.

Physical activity is an essential element of a healthy lifestyle, enabling maintenance and regeneration of mental and physical strength, which decide whether the perspective health targets are achieved or not (Gacek 2004). Only half of the surveyed (table 4) declares their weekly physical activity (sport) with higher or lower frequency. Unfortunately the other half of the researched persons seldom or never undertakes activities in this regard.

Among the obstacles of physical activity of the researched there were: lack of free time (76%), lack of acceptance of such spending of free time (20%), health conditions (16%), too high financial burden (16%).

Forms of recreation indicated by the respondents most frequently are: swimming (36%), football (22%), volleyball (18%), fitness (14%), bowling (12%), aerobic (8%).

Table 5. Key motifs for undertaking physical activity by the researched*

Key motifs	n	%
Improving physical condition	32	64
Looking after one's figure	15	30
recovering from stress and mental tensions	14	28
social events	11	22
Activities with one's own child	1	2

*possibility of selecting a maximum of 3 answers

Source: own elaboration.

Improving physical condition (table 5) is the main factor of undertaking physical activity (sport) by the researched who undertake any activities at all. Of half less significance is the matter of looking after one's figure or recovering from stress and mental tensions. Such a result may possibly result from among others the character of performed work by the musicians, which is not particularly stress-inducing as it may be for other professions such as doctor-surgeon, soldier-sapper, stock broker etc, Looking after one's figure is according to research a domain of women, only 12 of whom participated in the research. This result is not surprising since it is women strive to look attractive regardless of their age.

Table 6. Frequency of participating in recreation-sport classes by the researched

Frequency	Organized by...		
	themselves	Their own firm	Other institutions
	% of totality of researched		
never	10	76	30
sometimes	40	24	70
regularly	50	-	-

Source: own elaboration.

Systematic participation in physical recreation by the researched (table 6) takes place solely when it is organized by themselves. This concerns only 50% of the respondents. And as we know only designated and planned sport-recreation activity from the point of view of the health promotion is the most desired. It then has a rational selection nature and leads to shaping conscious pro-healthy attitudes, incredibly important for a healthy lifestyle (Chwałczyńska and others 2007, Kulmatycki 2003).

From time to time the majority of the surveyed participates in recreation-sport classes organized by institutions or private firms appointed for this purpose. In Poland units that deal with the organization of physical recreation are: Society for Promotion of Physical Culture (TKKF), Polish Tourist Association (PTTK), Popular Sports Teams (LZS) and also associations, sport clubs, trade unions and youth organizations; the organization of international scope is International Recreation Association (IRA) founded in 1956, in which Poland is represented by TKKF (Matya 2000). Furthermore, recreation activities are conducted by the so called private sector where the qualified instructors conduct certain recreation-sport classes commercially, such as fitness, swimming classes or diving classes, mountain climbing, ballroom dancing, yoga etc.

The fact that 76% of the total numbers of employees do not avail of any from amongst recreation classes conducted in the framework of Employee Social Benefit Fund of the Philharmonic (ZFŚS) is both disturbing and surprising. The Fund is mostly used as a benefit fund for the employees; however, part of the resources of ZFŚS is designed for the recreation activities. These are among others: surcharges towards employee and their family holidays, social events in the company, picnic events, and integration trips. Picnic events are an annual trip to tourist locations in order to regenerate the form and integrate the employees. Company trips for employees are several day trips to facilities where one can rest in a passive manner and participate in recreation classes and at the same time integrate with the rest of the team. Such events take place at least twice a year.

Table 7. Awareness of company recreation offer by the surveyed

Awareness of offer	n	%
no	4	8
Not familiar with	18	36
yes	28	56

Source: own elaboration.

Only 56% of the surveyed were familiar with the recreation offer proposed to them and realized by Philharmonic in the framework of ZFŚS (table 7). Thirty six percent of the respondents know that actions in this regard take place, but know nothing specific about these actions. As much as 8% of the researched persons is confident that the company does not offer any recreation activities. Such situation can be the result of inappropriate information flow towards the employees of Philharmonic with regards to recreation activities conducted in the framework of ZFŚS.

As elaborated by research over 36% of the researched noted that they are not informed of any possibilities of availing of recreation offer proposed by ZFŚS. On the other hand 44% of the surveyed do not know at all if the company informs its employees in this regard, however, part of them receives such information from their co-workers. Only 20% of the researched are persons who receive information from the company in this regard. Only these persons indicate that such information is obtained from ZFŚS and that they are familiar with the offer.

Table 8. Self-assessment of the researched in terms of fulfilling their recreation needs by the company

YES – 20% of totality of researched	NO – 72% of totality of researched including:
	25% – think there are too few activities
	20% – think that the activities are not diverse enough
	16% – think there are no suitable activities for them
Are not familiar with recreation offer of the company - 8%	

Source: own elaboration.

Only 20% of the respondents consider (table 8) the company fulfilling their needs in the area of recreation. Unfortunately as many as 72% of the researched are dissatisfied with the recreation activity conducted in the framework of ZFŚS by Philharmonic. For their key arguments the surveyed consider-too few activities and their little diversity. Having analyzed the recreation offer of Philharmonic one may agree with the “no” arguments of 72% of the researched persons. As we can assume the needs of the majority of the employees in this regard are far greater than what can be offered by the company.

Table 9. Expectations of the surveyed in respect of recreation activities in the framework of ZFŚS

Facility or type of classes	n	%
Swimming pool, sauna	37	74
gym	28	56
Biological regeneration	15	30
aerobics	11	22
bowling	6	12
Don't know	16	32

Source: own elaboration

The respondents were asked to state in which form of activity they would like to engage or which recreational and sport facility they would like to use thanks to the financial aid from ZFSS. The majority of respondents (tab. 9) chose a swimming pool and a sauna as their preferable facilities to which they would like to have an access. A gym proved to be less popular among them. As many as 16 respondents do not know what their workplace might offer to them to suit their needs. Undoubtedly, among these respondents there are people who have no interest in recreational activities so in their case this answer is obvious. But, why did other respondents give that answer as well?

The vast majority of the respondents (tab. 2) state that their financial condition is good or very good (84% of the respondents). It is believed that thanks to their financial resources they are able to spend their free time in an active way easily. Nevertheless, only 60% of respondents believe that their financial resources enable them to spend their free time actively. Thirty-two percent of the respondents state that thanks to their financial condition they are able to spend their leisure actively, however in a reduced scope. Eight percent of the respondents state that they cannot afford to spend their free time actively. This statement is obvious when one's financial income is not high, yet there are also some recreational activities which are almost or entirely free. Then, the only factor that seems to be important when engaging in physical activities is one's willingness to do that.

In the next question of a study the respondents were asked if an improvement in their financial condition would make them more prone to engage in recreational activity. Only 38% of the respondents state that provided they earned more, they would spend their free time more actively. Twenty-two percent of respondents claim that an improvement in their financial situation would not change the way they spend their leisure time. Obviously, in this group there may be people who do not have financial problems and who are able to spend their free time in an active way if they only want to, and those who regardless of their financial condition have a habit of being active. The answer mentioned above may have been given also by people who are not physically active because of some other reasons than the financial one. As much as 40% of the respondents have no opinion on this issue which means they cannot say if provided they earned more they would be prone to spend their free time more actively.

Discussion

Nowadays, the issue of spending free time in an effective way is becoming more and more problematic. Among the employees of the Philharmonic only 42% prefer to spend their free time actively (sports). Similar results (40%) were obtained by Bilska and Golanko (2009) in a survey conducted among policemen. Better results were obtained among physical education teachers (78,57%) and soldiers (70%) starting their military service (Thomas 2010). The respondents watch TV less frequently (30%) than the above mentioned policemen (55%) or physical education teachers (64,29%). However, the surveyed employees of the Philharmonic go to the cinema or to the theatre more often (32%) than policemen (15%) or physical education teachers (9,52%).

Nowadays, being active is treated as a basic element of a healthy lifestyle which enables people to live longer. A proper level of physical activity not only improves functioning and stimulates growth of an organism but also affects one's mental health (Wojciechowski 2007). Only 24% of the respondents claim to engage in physical activities 2-3 times a week. Better results (70%) were obtained by Thomas (2010) among the soldiers starting their military service. It is certainly related to the fact that newly recruited soldiers must be very fit.

The most popular sport among the employees of the Philharmonic are: swimming (36%), football (22%), volleyball (18%), fitness (14%), bowling (12%) and aerobics (8%). The results of a survey conducted by Listowska (2009) among the teachers (T) and doctors (D) are different. These groups of respondents like cycling (T – 45%, D – 33%) and swimming (T – 26%, D – 29%) most. Among the soldiers (Thomas 2010) football is the most preferable sport (40%) while swimming is popular only among 10% of respondents.

The main reasons stated by respondents which made them engage in physical activities are similar to those stated by the doctors surveyed by Chodkiewicz and Adach (2009). Among them the most popular are: improvement of physical condition, being fit, coping with stress and mental tension.

Physical activity is an axis around which one can build his or her entire strategy of a healthy lifestyle on a condition that the undertaken effort is above the critical value and is moderate, adequately dosed and the load levels increase systematically and gradually. (Kulmatycki 2003). To be healthy one should regularly engage in endurance training with some weight and suppleness exercises. Among the adults the most favourable level of physical activity is the one which sustains and balances their efficiency and fitness (Kozdroń 1999).

Conclusions

1. The majority of respondents are aware of the importance of physical activities.
2. Half of the respondents never or hardly ever engage in physical activities. The reasons are e.g. lack of free time and lack of acceptance of spending free time in an active way.
3. The respondents engage in recreational and sport activities regularly only when they are organised or initialized on their own. The most popular reasons for being active are: improvement of physical condition, being fit and coping with stress.

More than half of the respondents know the offer of Zielona Góra Philharmonic. Only 20% of all respondents are satisfied with the offer. The employees of the Philharmonic would like to have an opportunity to access such facilities as: a swimming pool, sauna, gym, spa, and to engage in such activities as bowling and aerobics

References:

1. Bilska M., Golanko R. (2009), *Miejsce rekreacji ruchowej w strukturze czasu wolnego wybranych grup zawodowych*, W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. Wydawnictwo PWSZ, Biała Podlaska, s. 216.
2. Chodkiewicz G., Adach J. (2009), *Rekreacja ruchowa w stylu życia lekarzy*, W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. t. II. Wydawnictwo PWSZ, Biała Podlaska, s. 136 - 145.
3. Chwałczyńska A., Górską-Kłęk L., Szczepuła Ł. (2007), *Aktywność fizyczna przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego na tle rówieśników*, W: A. Kuder, K. Perkowski, D. Śledziwski (red.), *Proces doskonalenia treningu i walki sportowej*. t. IV, Wydawnictwo AWF, Warszawa, s. 126.
4. Drabik J. (1997), *Promocja aktywności fizycznej*. Wydawnictwo AWF, Gdańsk, s. 32.
5. Gacek M. (2004), *Aktywność rekreacyjna a kondycja psychofizyczna jednostki*. „Kultura Fizyczna”, Nr 7-8, s. 13-14.
6. Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Siwiński W. (red.), (2001), *Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe)*. AWF, Poznań, s. 53.
7. Kozdroń E. (1999), *Poradnik dla instruktora rekreacji ruchowej z zakresu teorii i metodyki rekreacji*. Salezjańska Organizacja Sportowa RP, Warszawa, s. 20.
8. Kulmatycki L. (2003), *Promocja zdrowia w kulturze fizycznej*. Wydawnictwo AWF, Wrocław.
9. Listowska J. (2009), *Nauczyciele i lekarze – kreatorzy zdrowego stylu życia*, W: Z. Kubińska, D. Nałęcka (red.), *Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia*. t. II. Wydawnictwo PWSZ, Biała Podlaska, s. 125 - 135.
10. Lisowska J. (2006), *Rekreacja ruchowa osób dorosłych*, W: A. Dąbrowski (red.), *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Zakład Wydawniczy Druk Tur, Warszawa, s. 93.
11. Matya D. (red.), (2000), *Leksykon PWN*. Sportowe Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
12. Siwiński W., Tauber R. D. (2004), *Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne*. Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań, s. 12.
13. Toczek-Werner S. (red.), (2005), *Podstawy rekreacji i turystyki*. Wydawnictwo AWF, Wrocław, s. 9.
14. Thomas J. (2010), *Rekreacyjna aktywność ruchowa pierwszych szeregowych zawodowych wojsk lądowych*, W: D. Umiastowska (red.), *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin, s. 277-285.
15. Wojciechowski S. (red.), (2007), *The Modern Terrorism and its Forms*. Adam Mickiewicz University, Poznań.
16. Wolański N. (1995), *Kultura fizyczna i wychowanie wobec zagrożeń ekologicznych i cywilizacyjnych*, W: J. Raczek (red.), *Nauki o kulturze fizycznej wobec wyzwań współczesnej cywilizacji*. Wydawnictwo AWF, Katowice, s. 17.