

# Aktywność fizyczna w czasie wolnym tarnowskich nauczycieli wychowania fizycznego

## Physical activity in free time of physical education teachers from Tarnow

Anita Ziemba

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie, Instytut Ochrony Zdrowia  
State Higher Vocational School in Tarnow, Institute of Health Sciences

### Article history:

Otrzymano/Received: 30.03.2019

Przyjęto do druku/Accepted:

01.04.2019

Opublikowano/Publication date:

Kwiecień 2019/April 2019

### Streszczenie

**Cel:** Celem pracy była ocena aktywności fizycznej w czasie wolnym nauczycieli wychowania fizycznego uczących w szkołach tarnowskich.

**Material i metody:** Badania mają charakter pilotażowy i były zrealizowane w 2018 r. wśród 30 nauczycieli, w przedziale wiekowym 30–50 lat, uczących wychowania fizycznego w szkołach podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych na terenie Tarnowa. Badania objęto uczestników warsztatów przedmiotowych. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, a do uzyskania niezbędnych informacji i danych zastosowano technikę ankietowania.

**Wyniki:** Nauczyciele wychowania fizycznego chętnie podejmują aktywność ruchową w czasie wolnym, jednak jest to najczęściej aktywność rekreacyjna. Nauczyciele najchętniej ćwiczą dwa razy oraz raz w tygodniu. Większą częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej wykazali mężczyźni. Uprawianie sportu w przeszłości ma odzwierciedlenie w podejściu do dbania o zdrowie i utrzymanie sprawności fizycznej w późniejszym życiu. Sposób spędzania czasu wolnego badanych nauczycieli był różnicowany w zależności od płci.

**Wnioski:** Systematyczny udział nauczycieli wychowania fizycznego w aktywności fizycznej nie jest satysfakcjonujący, a przecież nauczyciel swoją postawą powinien dawać przykład oraz uświadamiać uczniom jak dbać o ciało i zdrowie fizyczne.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, nauczyciel wychowania fizycznego, czas wolny

## Wprowadzenie

Aktywność fizyczna najczęściej jest definiowana jako każdy ruch ciała wywołany przez mięśnie, który powoduje wydatek energetyczny [1]. Funkcje aktywności fizycznej na różnych etapach życia człowieka ulegają ciągłym zmianom. W dzieciństwie i wczesnej młodości aktywność fizyczna ma charakter spontaniczny, wynikający z wewnętrznej potrzeby ruchu. W tym okresie ontogenezy podejmowanie takich działań wspomaga rozwój i służy pomnażaniu zdrowia, które w dorosłości należy podtrzymywać na odpowiednim poziomie, po to, aby w okresie starości spowolnić zmiany inwolucyjne [2].

Styl życia i zachowania zdrowotne w okresie młodości kształtowane są głównie przez najbliższe otoczenie, czyli rodzinę, grupę rówieśniczą oraz szkołę. W procesie tym istotne znaczenie ma edukacja dzieci i młodzieży, której celem jest kształtowanie postaw prozdrowotnych [3]. W środowisku szkolnym

zadanie to spoczywa przede wszystkim na nauczycielach wychowania fizycznego, którzy swoją postawą mają dawać przykład właściwych zachowań, ukierunkowanych na zdrowie. Jak twierdzi K. Danek, nauczycieli wychowania fizycznego ma cechować nie tylko zamiłowanie do zawodu, ale dbałość o zdrowie, ponadprzeciętny poziom sprawności fizycznej i umiejętności ruchowych, zmysł organizatorski, harmonijna budowa ciała i piękna sylwetka [4]. Z kolei E. Wodnicka uważa, że praca nauczyciela wychowania fizycznego z młodzieżą powinna polegać na przygotowaniu ich do dbałości i troski o ciało przez całe życie oraz organizowania czasu wolnego z uwzględnieniem czynnego udziału w szeroko rozumianej kulturze fizycznej, a szczególnie aktywności ruchowej [5].

Organizacja czasu wolnego zależy od wielu czynników, między innymi od wieku, rodzaju wykonywanej pracy, innych obowiązków, własnych preferencji, zainteresowań, przyzwyczajonej danej osoby, statusu socjoekonomicznego itp. Udział w systematycznej aktywności fizycznej przyczynia się do doskonalenia wytrwałości, odpowiedzialności, rozbudzenia zainteresowań

\* Adres do korespondencji/Address for correspondence:  
anitaziemba.1@gmail.com

różnymi formami ruchu, utrwalania nawyków czynnego wypo-  
czynku [6].

Celem badań była ocena aktywności fizycznej w czasie wol-  
nym nauczycieli wychowania fizycznego uczących w szkołach  
tarnowskich.

Pytania badawcze:

1. Jaka jest częstotliwość aktywności fizycznej badanych nauczycieli?
2. Czy aktywność fizyczna nauczycieli wychowania fi-  
zycznego uprawiana w przeszłości ma wpływ na aktyw-  
ność uprawianą obecnie?
3. Jaka jest różnica w sposobie podejmowania aktywności  
fizycznej w zależności od płci?

## Materiał i metody

Badania miały charakter pilotażowy i były realizowane w 2018  
roku wśród 30 nauczycieli (15 kobiet i 15 mężczyzn) uczących  
wychowania fizycznego w szkołach podstawowych, gimna-  
zjach i szkołach ponadgimnazjalnych w Tarnowie, biorących  
udział w warsztatach tematycznych. Większość badanych na-  
uczycieli mieściła się w przedziale wiekowym 30–50 lat. Staż  
pracy wynosił 7–25 lat.

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego,  
a do uzyskania niezbędnych informacji i danych zastosowano  
autorską ankietę. Wszystkie wyniki badań zostały opracowane  
w programie Microsoft Excel. Do opisu statystycznego danych  
jakościowych użyto zestawienia liczebności i procentów.

## Wyniki

Zdecydowana większość nauczycieli wychowania fizyczne-  
go uprawiała sport w przeszłości (73,3 %). Treningi sportowe  
podejmowali częściej mężczyźni (80 %), niż kobiety (66,7 %).  
Nieco ponad 1/5 badanych nie uprawiała w przeszłości żadnej  
dyscypliny sportowej (Tab. 1).

**Tabela 1.**

Aktywność sportowa badanych w przeszłości

Aktywność sportowa	Płeć				Ogółem	
	K		M		N	%
	N	%	N	%		
Tak	10	66,7	12	80,0	22	73,3
Nie	5	33,3	3	20,0	8	26,7
Ogółem	15	100	15	100	30	100

Badania wykazały, że częstotliwość uczęszczania na treningi  
w przeszłości była zróżnicowana w zależności od płci. Często-  
tliwość treningów jest wyższa wśród mężczyzn. Największy  
odsetek mężczyzn (40%) trenował od pięciu do sześciu razy

w tygodniu. Z kolei większość kobiet (33,3%) – trzy razy w ty-  
godniu, cztery i pięć razy w tygodniu. Tylko 20% respondentów  
deklarowała, że trenowała codziennie (Tab. 2).

**Tabela 2.**

Częstość uczęszczania na treningi przez badanych w przeszłości

Częstość	Płeć				Ogółem	
	K		M		N	%
	N	%	N	%		
Nietrenujący	5	33,3	3	20,0	8	26,7
Raz w tygodniu	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Dwa razy w tygodniu	3	20,0	2	13,3	5	16,7
Codziennie	2	13,3	4	26,7	6	20,0
Inne rozwiązanie	5	33,3	6	40,0	11	36,6
Ogółem	15	100	15	100	30	100

Wyniki przeprowadzonych badań ujawniły, że zdecydowa-  
na większość nauczycieli wychowania fizycznego (83,3 %) jest  
aktywnych ruchowo. Odnotowano nieznaczną różnicę (6,7 %)   
między aktywnością mężczyzn i kobiet. Jednak prawie co piąty  
nauczyciel nie uprawia żadnej formy ruchu (Tab. 3).

**Tabela 3.**

Obecna aktywność fizyczna nauczycieli

Aktywność fizyczna	Płeć				Ogółem	
	K		M		N	%
	N	%	N	%		
Tak	12	80,0	13	86,7	25	83,3
Nie	3	20,0	2	13,3	5	16,7
Ogółem	15	100	15	100	30	100

Aktywni fizycznie nauczyciele najczęściej ćwiczą dwa razy  
oraz raz w tygodniu (26,7 %). Codziennie ćwiczy tylko 16,7 %  
badanych. W tej grupie wyraźnie dominują mężczyźni (26,7 %)   
w porównaniu z kobietami (6,7 %). Wśród innych rozwiązań  
(cztery, pięć razy w tygodniu, co dwa dni) także odnotowano  
wyraźną przewagę mężczyzn (Tab. 4).

Wśród badanych nauczycieli wychowania fizycznego, bez  
względu na płeć, najbardziej popularną formą ruchu był spacer  
(46,7 %). Dużym zainteresowaniem cieszyły się takie formy jak  
jazda na rowerze (23,3 %) i bieganie (20 %). W tym przypadku  
mężczyźni częściej uprawiali biegi a kobiety jazdę na rowerze.  
W grupie kobiet popularny był też taniec i jazda na rolkach.  
Z kolei co piąty mężczyzna preferował wycieczki. Spośród in-  
nych form ruchu kobiety wymieniały grę w piłkę siatkową, pły-  
wanie, wycieczki, a mężczyźni sztuki walki, pływanie, wspi-  
nackę skałkową, tenis ziemny (Tab. 5).

**Tabela 4.**

Częstość obecnej aktywności fizycznej nauczycieli

Częstość	Płeć				Ogółem	
	K		M			
	N	%	N	%	N	%
Niećwiczący	3	20,0	2	13,3	5	16,7
Raz w tygodniu	5	33,3	3	20,0	8	26,7
Dwa razy w tygodniu	5	33,3	3	20,0	8	26,7
Codziennie	1	6,7	4	26,7	5	16,7
Inne rozwiązania	1	6,7	3	20,0	4	13,2
Ogółem	15	100	15	100	30	100

**Tabela 5.**

Preferowane formy aktywności fizycznej badanych nauczycieli

Formy aktywności fizycznej	Płeć				Ogółem	
	K		M			
	N	%	N	%	N	%
Spacer	7	46,7	7	46,7	14	46,7
Biegi	2	13,3	4	26,7	6	20,0
Jazda na rowerze	4	26,7	3	20,0	7	23,3
Jazda na rolkach	3	20,0	0	0,0	3	10,0
Taniec	3	20,0	1	6,7	4	13,3
Wycieczki	1	6,7	3	20,0	5	16,7
Inne rozwiązania	7	46,7	7	46,7	14	46,7

## Dyskusja

Aktywność fizyczna była i jest przedmiotem wielu badań. Celem pracy była wstępna analiza aktywności fizycznej nauczycieli wychowania fizycznego uczących w szkołach tarnowskich na różnych poziomach edukacyjnych. Z przeprowadzonych badań wynika, że nauczyciele bardzo chętnie podejmują aktywność ruchową w czasie wolnym (83,3 %). Porównywalne wyniki odnotowano w badaniach E. Madejskiego i A. Kumorek (78,1 %) [7] oraz K. Szczerby-Melion (69,2 %) [8]. Częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej nauczycieli wychowania fizycznego najczęściej plasuje się na poziomie: raz oraz dwa razy w tygodniu (26,7 %). Podobne wyniki uzyskano w badaniach innych autorów [9–11].

W badaniach M. Woynarowskiej-Soldan i I. Tabak [12] wykazano, że nauczyciele wychowania fizycznego są bardziej aktywni w czasie wolnym niż nauczyciele uczący innych przedmiotów.

Na podstawie analizy uzyskanych wyników można stwierdzić, że większą częstotliwość uprawiania aktywności fizycznej

wykazali mężczyźni. Potwierdzają to również inne badania [7, 13].

Różnice międzypłciowe wystąpiły także w przypadku analizy preferowanych form aktywności fizycznej. Dane zjawisko odnotowano również w badaniach Lipowskiego i Szczepańskiej-Klunder. Najczęściej występująca forma aktywności ruchowej (spacer) u kobiet i mężczyzn jest zbieżna (46,7 %). Natomiast największą różnicę widać wśród innych preferowanych form aktywności ruchowej, są to: u kobiet (46,7 %) gra w piłkę siatkową, pływanie, wycieczki, praca w ogrodzie, taka sama liczba mężczyzn preferuje sztuki walki, pływanie, wspinaczkę skałkową, tenis ziemny, koszenie trawy. 26,7 % kobiet wybiera jazdę na rowerze, natomiast identyczny odsetek mężczyzn preferuje bieganie. Badania Lipowskiego i Szczepańskiej-Klunder są dosyć zbieżne również co do wybieranych form aktywności fizycznej nauczycieli wychowania fizycznego, jednak wykazują wyższe wartości wśród dyscyplin preferowanych. Wśród kobiet: pływanie (79,3 %), jazda na rowerze (69,0 %), spacer (67,2 %), u mężczyzn natomiast gry zespołowe (76,8 %) i, podobnie jak u kobiet, pływanie (71,0 %) oraz jazda na rowerze (63,7 %) [13].

Większość społeczeństwa dostrzega i docenia znaczenie regularnego uprawiania sportu dla zdrowia, jednak ich deklaracje nie znajdują odzwierciedlenia w realnie podejmowanych działaniach [14]. Zdaniem Woynarowskiej, tylko co trzeci Polak angażuje się w średnio intensywny wysiłek, (przeciętnie 8 godzin w tygodniu); intensywny wysiłek podejmuje jedynie 5 % populacji, i to czterokrotnie więcej mężczyzn niż kobiet [15].

Przeprowadzone badania dostarczyły cennych informacji na temat aktywności fizycznej nauczycieli wychowania fizycznego szkół tarnowskich jak również umożliwiły porównanie wyników z badaniami innych autorów.

## Wnioski

Na podstawie wyników badań i ich analizy można sformułować następujące wnioski:

- Większość nauczycieli wychowania fizycznego spędza czas wolny w sposób aktywny, natomiast jest to najczęściej aktywność rekreacyjna. Dostrzec można znaczną różnicę w częstotliwości aktywności fizycznej wśród kobiet i mężczyzn. Mężczyźni deklarują zdecydowanie większą częstotliwość uprawiania sportu niż kobiety.
- Istnieje pewna zależność pomiędzy treningami sportowymi uprawianymi w przeszłości a aktywnością fizyczną uprawianą obecnie. Tylko nieliczna grupa badanych nauczycieli, którzy nie trenowali żadnej dyscypliny sportu w przeszłości, zaczęło spędzać czas wolny aktywnie w życiu dorosłym.
- Między badanymi kobietami i mężczyznami występuje wyraźne zróżnicowanie preferencji w zakresie form aktywności fizycznej. Jedynie spacer cieszy się taką samą popularnością bez względu na płeć.

## Piśmiennictwo/References

- [1] Osiński, W. (2003). *Antropomotoryka*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego.
- [2] Bochenek, A., & Grabowiec, A. (2015). Odżywianie i aktywność fizyczna jako elementy stylu życia młodzieży licealnej. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 32, 20–213.
- [3] Poczarska-Dec, A. (2011). Rola rodziców i nauczycieli wychowania fizycznego w kształtowaniu postaw prozdrowotnych. *Rozprawy Społeczne*, 1(5), 101–106.
- [4] Denek, K. (2007). Liderzy wychowania fizycznego w szkole. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 4, 4–8.
- [5] Wodnicka, E. (2009). Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej. *Lider* 3, 1–10.
- [6] Görner, K., Jurczak, A., Zieliński, J., Wilk, E., & Duma, W. (2014). Aktywność fizyczna młodzieży w czasie wolnym na tle wybranych uwarunkowań. *Journal of Health Sciences*, 4(13), 266–284.
- [7] Madejski E., & Kumorek A. (2014). Aktywność fizyczna nauczycieli wychowania fizycznego w świetle wybranych uwarunkowań.
- [8] Szczerba-Melion, K. (2015). Physical activity of teachers. *Zeszyty Naukowe, WSKFiT Pruszków*, 10, 15–20.
- [9] Madejski, E. (2009). Aktywność fizyczna dorosłych w środowisku lokalnym. W: *Aktywizacja kulturalno-oświatowa i społeczno-gospodarcza środowisk lokalnych*. Red. J. Bomba i J. Hampel. Wydawnictwo ADV Studio Tomasz Gut, Siedlce, 166–180.
- [10] Lizak D., & Czarny W. (2015). Poziom aktywności fizycznej realizowanej przez osoby dorosłe z regionu tarnowskiego – badania wstępne. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 96 (1), 279–285.
- [11] Ignasiak, Z., Stawińska, T., Krynicka-Pieleszek, I., & Domaradzki, J. (2009). Aktywność fizyczna dorosłych wrocławian – doniesienie wstępne. *Physiotherapy/Fizjoterapia*, 17(2), 33–37.
- [12] Woynarowska-Soldan, M., & Tabak, I. (2013). Zachowania prozdrowotne nauczycieli i innych pracowników szkoły. *Medycyna pracy*, 64(5), 659–670.
- [13] Lipowski, M., & Szczepańska-Klunder, Ż. (2009). Zachowania zdrowotne nauczycieli wychowania fizycznego. WSS Łódź, AWFis Gdańsk.
- [14] Leszczyńska, A. (2013). Sport to zdrowie! Refleksje o aktywności fizycznej Polaków. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- [15] Woynarowska, B. (2013). *Edukacja zdrowotna*. PWN, Warszawa.

---

### Summary

**Aim:** The goal of the study was to evaluate the physical activity of physical education teachers from Tarnów schools in their free time.

**Material and methods:** The research is of pilot nature and was carried out in 2018 among 30 teachers, in the 30–50 age group, teaching physical education in primary schools, junior high schools and high schools in Tarnów. The research covered the participants of the subject workshops. The research was carried out by means of a diagnostic survey and a survey technique was used to obtain necessary information and data.

**Results:** Physical education teachers willingly undertake physical activity during their free time, however, it is usually recreational activity. The teachers most eagerly practice once or twice a week. Male teachers showed greater frequency of physical activity. Practicing sports in the past is reflected in the approach to taking care of health and maintaining physical fitness later in life. The way of spending free time of the examined teachers differs depending on gender.

**Conclusions:** Systematic participation of physical education teachers in physical activities is not satisfactory, and yet the teacher should set an example and make students aware of how to care for body and physical health.

**Keywords:** physical activity, physical education teacher, free time

---