



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Wzmocnienie konsultacji społecznych w powiecie oleckim” współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Ocena stanu aktywności fizycznej mieszkańców Gminy Olecko

Raport z badań przeprowadzonych na potrzeby opracowania dokumentu
Strategia Upowszechniania Kultury Fizycznej w Gminie Olecko na lata 2014 – 2020

Lipiec 2014

Opracowanie autorstwa:

Elżbieta Rękawek, Emilia Urbanowicz, Katarzyna Judycka, Agata Wróblewska, Żaneta Krzywicka, Alicja Mieszuk





Spis treści:

WSTĘP	3
METODOLOGIA BADAŃ.....	3
CHARAKTERYSTYKA RESPONDENTÓW	4
OCENA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MIESZKAŃCÓW GMINY OLECKO	8
PODSUMOWANIE.....	25
TABELARYCZNE ZESTAWIENIE WYNIKÓW	30
SPIS WYKRESÓW:.....	33
SPIS TABEL:.....	34





Wstęp

Niniejszy raport przedstawia wyniki badań oceny stanu aktywności fizycznej mieszkańców Gminy Olecko przeprowadzonego na potrzeby opracowania dokumentu *Strategia Upowszechniania Kultury Fizycznej w Gminie Olecko na lata 2014 – 2020*.

Badanie zrealizowane zostało w ramach projektu „Wzmocnienie konsultacji społecznych w powiecie oleckim” (Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007- 2013, Priorytet V – Dobre rządzenie, Działanie 5.4 – Rozwój potencjału trzeciego sektora, Poddziałanie 5.4.2 – Rozwój dialogu obywatelskiego).

Celem zrealizowanego badania było poznanie opinii mieszkańców dotyczącej aktywności fizycznej, w tym nawyki, częstotliwość uprawiania, systematyczność, średni jednorazowy czas trwania aktywności fizycznej, preferowany rodzaj aktywności, bariery w uprawianiu kultury fizycznej, samoocena kondycji fizycznej.

Żadna część opracowania nie może być kopiowana bądź wykorzystywana przez jakąkolwiek osobę trzecią bez podania źródła pochodzenia. Dokument ten należy cytować następująco: *Ocena stanu aktywności fizycznej mieszkańców Gminy Olecko. 2014. Opracowanie zrealizowane w ramach projektu „Wzmocnienie konsultacji społecznych w powiecie oleckim” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*.

Metodologia badań

Badanie skierowane było do kobiet i mężczyzn zamieszkałych na terenie miasta Olecko i terenach wiejskich leżących w granicach gminy. Realizowane było metodą ankiety audytoryjnej roznoszonej w terminie od 20.03.2014 do 15.04.2014 roku w różnych środowiskach. Ponadto zastosowano metodę online. Metoda badania online jest metodą innowacyjną w gminie. Badanie tą metodą realizowane było po raz pierwszy. Badanie ankietowe poprzedzone było kampanią informacyjną. Aby wziąć udział w badaniu drogą online należało bezpośrednio wypełnić ankietę załączoną na stronie www.um.olecko.pl lub wypełnić kwestionariusz ankiety, następnie przesłać drogą elektroniczną na adres um@um.olecko.pl ewentualnie wydrukować i dostarczyć go do dnia 15 kwietnia 2014 roku na adres Plac Wolności 1, pokój nr 5, lub przesłać pocztą tradycyjną na adres: Urząd Miejski w Olecku, 19-400 Olecko, Plac Wolności 3.

Respondenci informowani byli, że dla poprawności wyników badań, ważne jest, żeby jeden respondent wypełnił ankietę tylko jeden raz.

Kwestionariusz ankiety został przygotowany przez zespół projektowy, składał się z sześciu pytań, w tym: czterech zamkniętych i dwóch półotwartych.





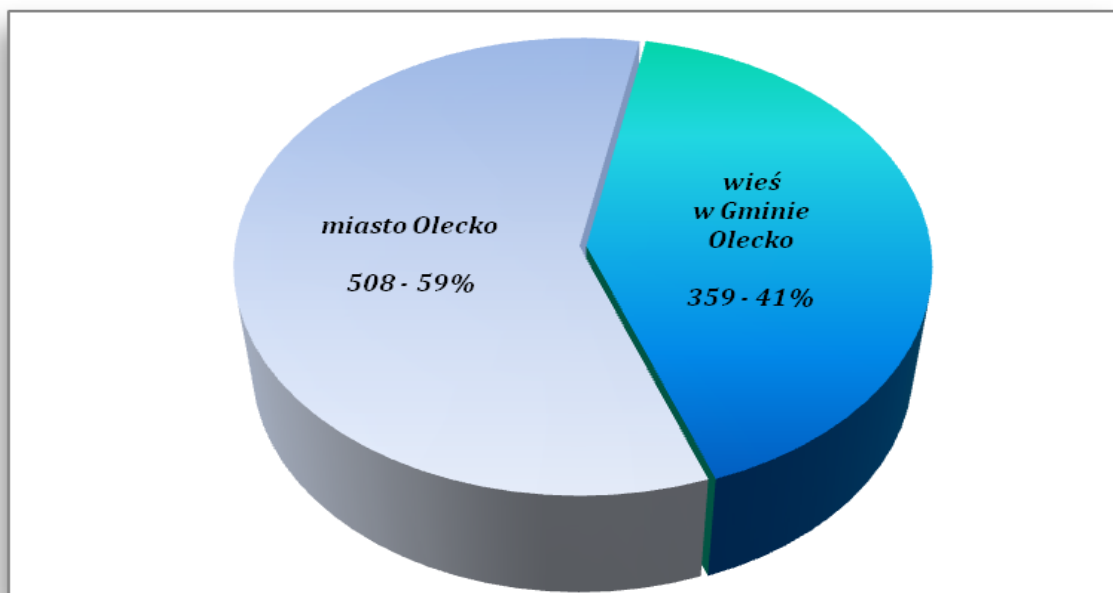
Przeprowadzono analizę w oparciu o zmienne takie jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, aktywność zawodowa.

Wszystkie przedstawione w raporcie ryciny opracowane zostały na podstawie wyników przeprowadzonych badań.

Charakterystyka respondentów

Badanie przeprowadzono wśród 867 osób. Spośród respondentów 509 osób mieszka na terenie miasta Olecko, co stanowi 59% ankietowanych, 359 osób, tj. 41% ankietowanych mieszka na terenach wiejskich w obrębie granic terytorialnych Gminy Olecko.

Wykres 1. Ankietowani wg miejsca zamieszkania.

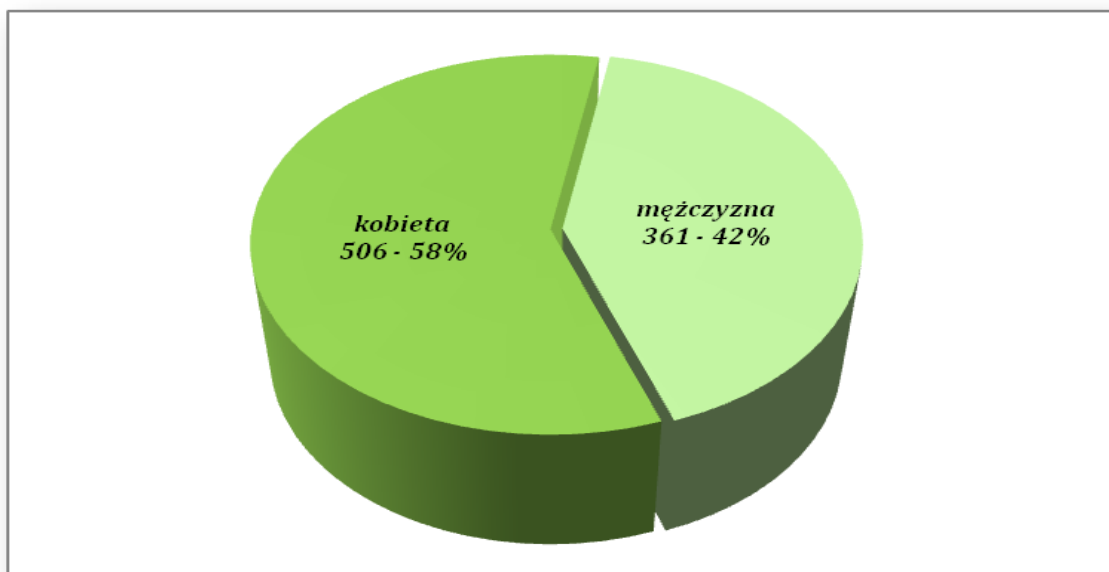


Wśród respondentów przeważały kobiety, stanowiąc 58% próby badawczej. Mężczyźni stanowili 42% badanych.





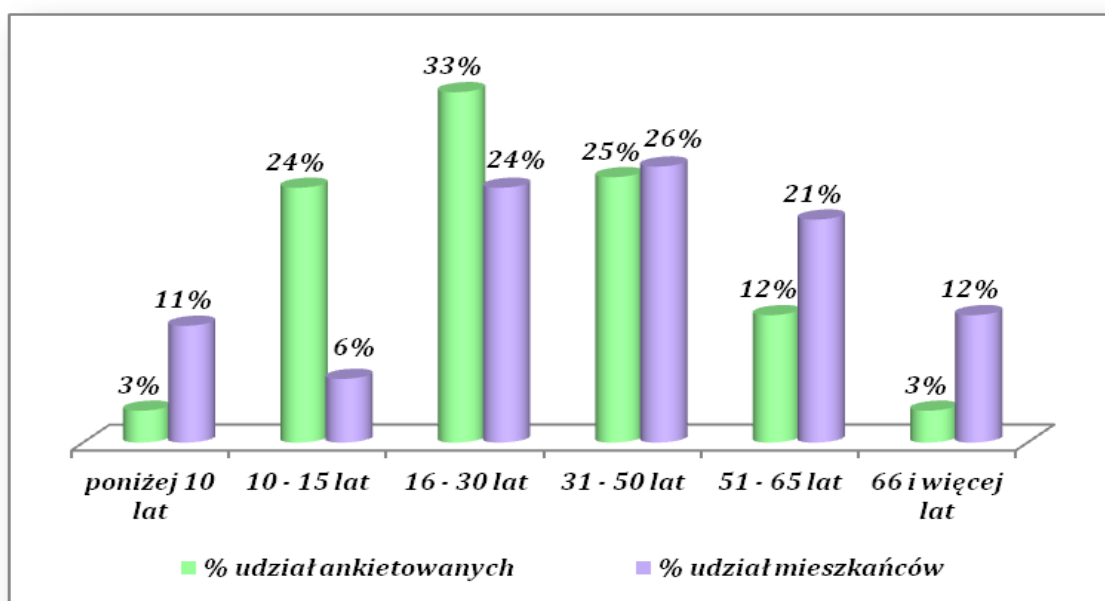
Wykres 2. Ankietowani wg płci.



Średnia wieku respondentów wyniosła ok 30 - 35 lat. Najwięcej badanych było w grupie wiekowej 16-30 lat (33%), proporcje ankietowanych w grupach wiekowych 10-15 lat i 31-50 lat były podobne i wyniosły odpowiednio 24% i 25%, ankietowanych w grupie wiekowej 51 - 65 lat było 12%, po 3% w grupach wiekowych poniżej 10 lat i powyżej 66 lat.

Dokonano porównania struktury wiekowej badanych do struktury wiekowej mieszkańców gminy.

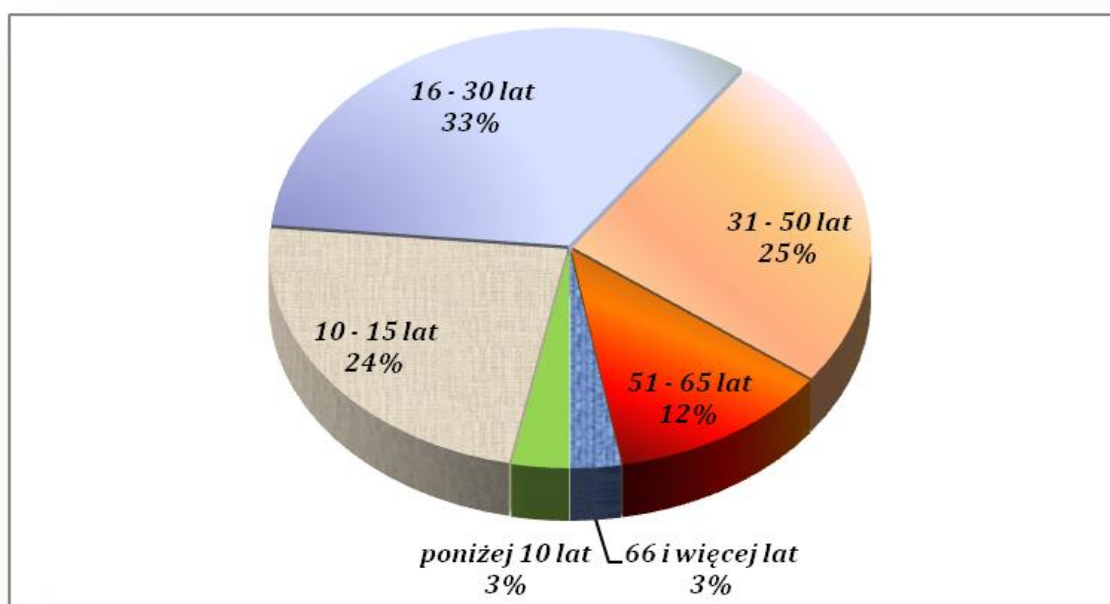
Wykres 3. Porównanie struktury wiekowej ankietowanych do struktury wiekowej mieszkańców gminy w %.





W strukturze wiekowej mieszkańców gminy (marzec 2014 rok) najbardziej liczebną grupą są osoby w wieku 31–50 lat. Grupa liczy 5818 osób i stanowi 26% i jest porównywalna do struktury badanych (25%). Osoby w wieku 16 – 30 lat (5234) stanowią 24 %, badani w tej grupie wiekowej stanowili 33%. Osoby w wieku 10-15 lat (1408) stanowią 6% mieszkańców gminy, w strukturze badanych wskaźnik zdecydowanie wyższy i wynosił 24%. Przyjęto większą liczbę badanych w wieku szkolnym ze względu na znaczącą rolę wychowania fizycznego w upowszechnianiu kultury fizycznej i jego wpływ w kształtowaniu cech ukierunkowanych na aktywność fizyczną w tym wieku i w latach przyszłych. Niższy wskaźnik badanych (12%) niż w strukturze wiekowej mieszkańców (21%) wystąpił w grupie wiekowej 51 – 65 lat. W grupach wiekowych poniżej 10 lat i powyżej 66 lat badanych po 3%, natomiast w strukturze wiekowej mieszkańców odpowiednio 11% i 12%..

Wykres 4. Ankietowani wg wieku.



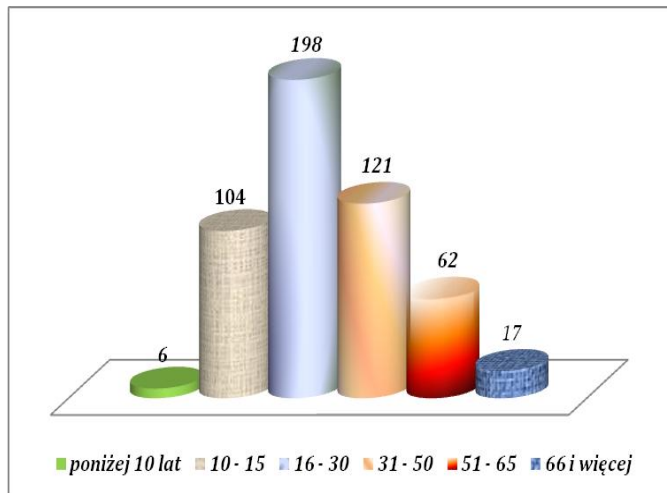
Wśród ankietowanych zamieszkałych na terenie Olecka proporcje przedstawiały się podobnie. Najliczniejszą grupę stanowili ankietowani w wieku 16-30 lat – 198 osób tj. 39%, 121 osób w wieku 31 - 50 lat, co stanowi 24%, 104 osoby tj. 21% w wieku 10-15 lat, 62 osoby tj. 12% w wieku 51 – 65 lat, 17 osób tj. 3% w wieku powyżej 66 lat i 6 osób poniżej 10 lat co stanowi 1%.



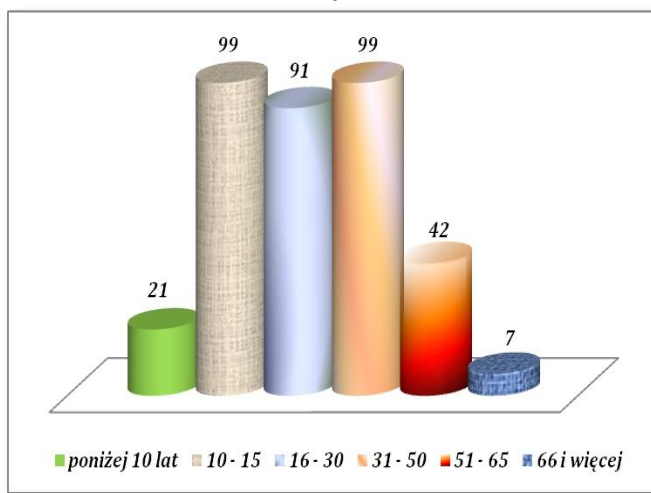


Wykres 5. Ankietowani wg wieku. Liczbowo.

5a. zamieszkałi w Olecku

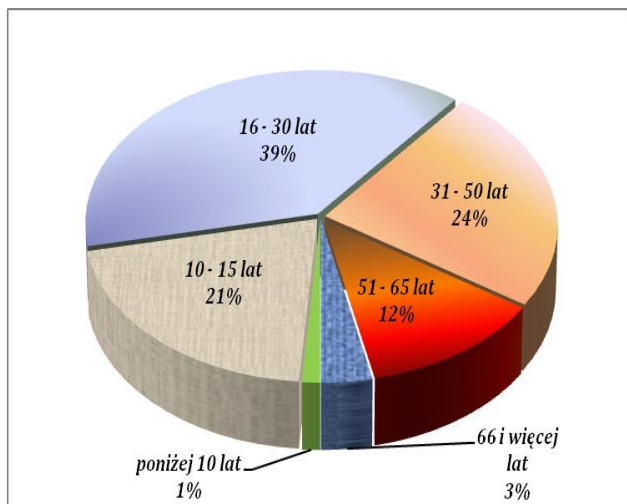


5b. zamieszkałi na terenach wiejskich w Gminie Olecko

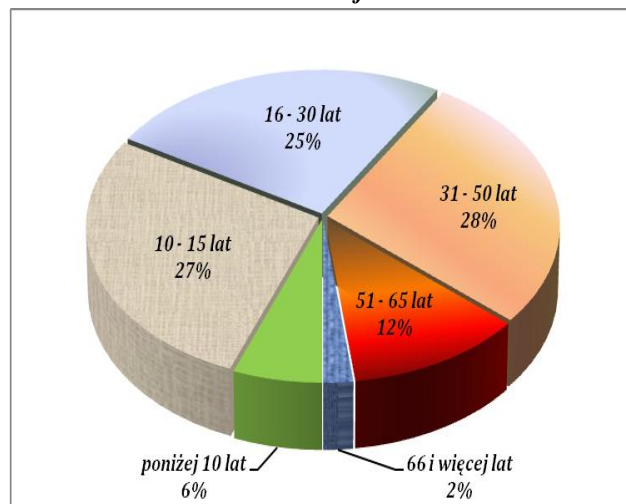


Struktura procentowa

5c. zamieszkałi w Olecku



5d. zamieszkałi na terenach wiejskich w Gminie Olecko

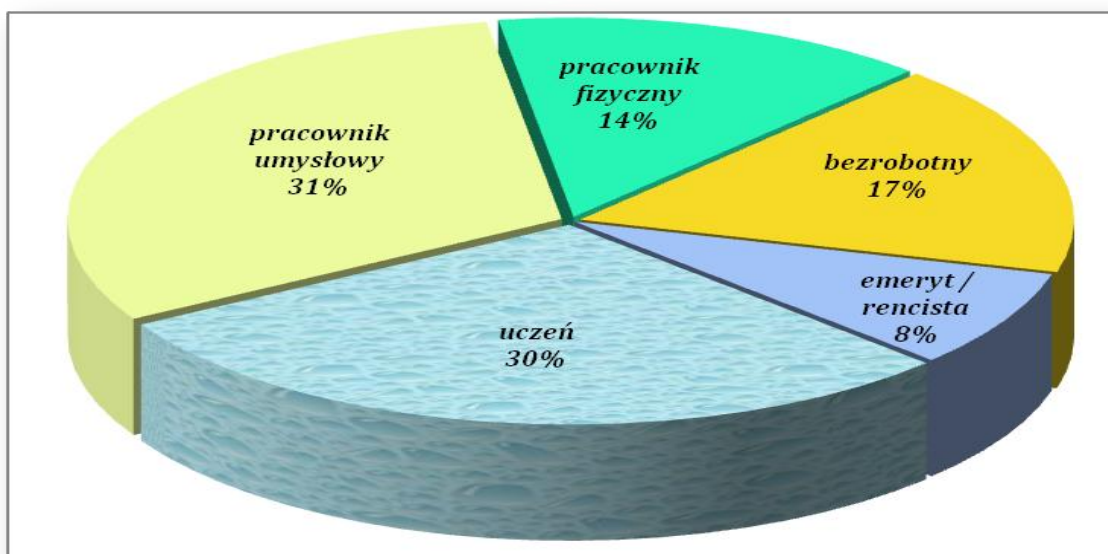


Nieco inaczej przedstawia się struktura ankietowanych na terenach wiejskich. Najliczniejszą grupę stanowili ankietowani w wieku 31-50 lat – 99 osób tj. 28%, w wieku 10-15 lat 98 osób, co stanowi 27%, 91 osób tj. 25% w wieku 16-30 lat, 42 osoby tj. 12% w wieku 51 – 65 lat, 7 osób tj. 2% w wieku powyżej 66 lat i 21 osób poniżej 10 lat co stanowi 6%.

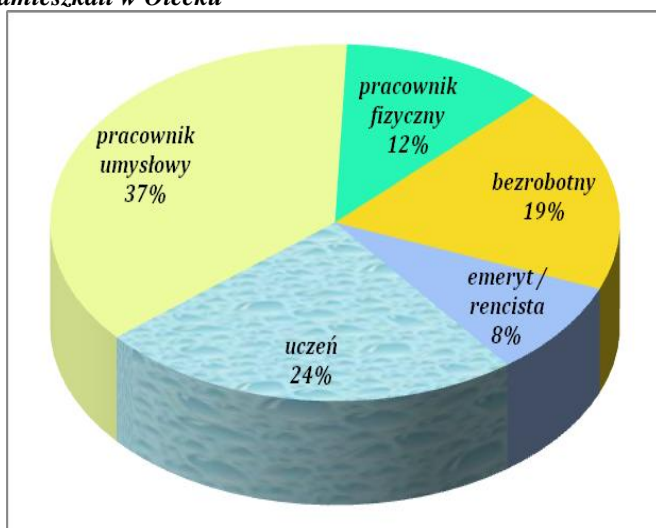
Poniższy wykres przedstawia aktywność zawodową osób ankietowanych. Najliczniejszą grupę stanowili ankietowani zatrudnieni w zawodach pracowników umysłowych 31%, drugą co do wielkości grupę stanowili uczniowie 30% badanych, kolejną osoby bezrobotne 17%, pracownicy fizyczni stanowili 14% badanych, emeryci i renciści - 8% badanych.



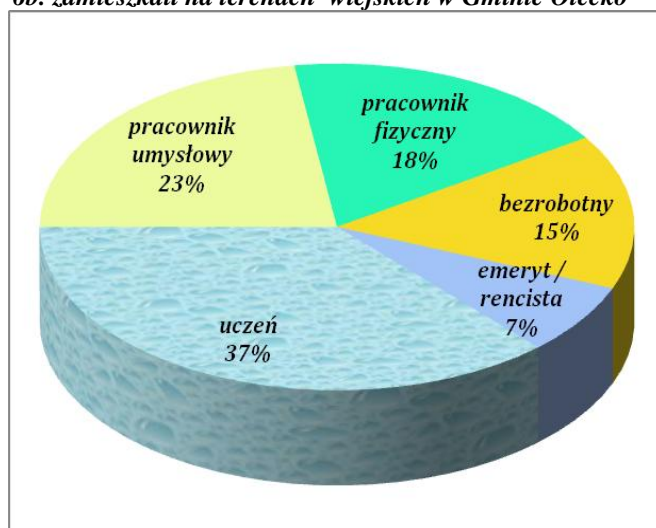
Wykres 6. Ankietowani wg aktywności zawodowej.



6a. zamieszkali w Olecku



6b. zamieszkali na terenach wiejskich w Gminie Olecko



OCENA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MIESZKAŃCÓW GMINY OLECKO

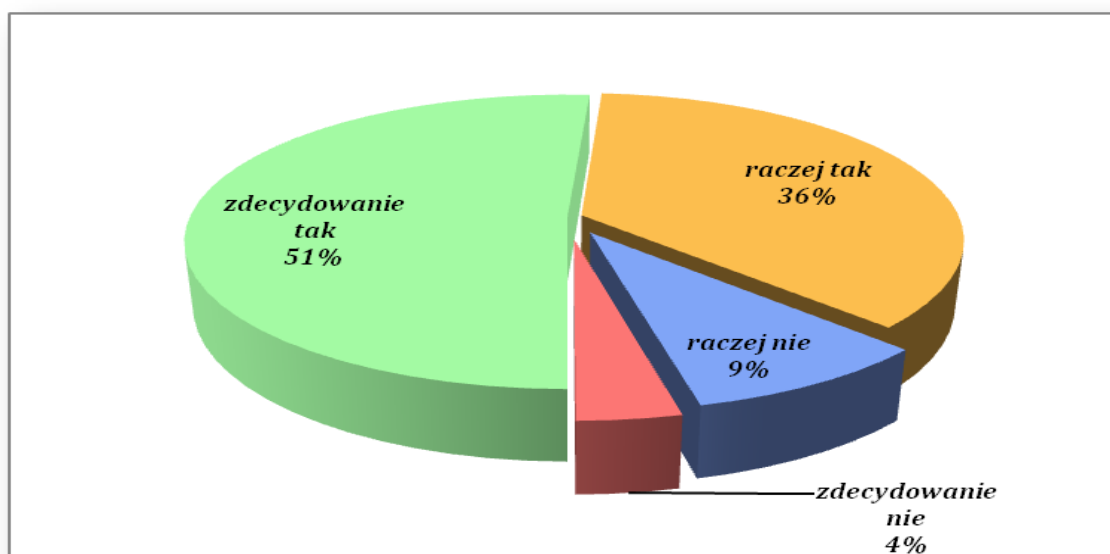
Pytania dotyczyły stosunku ankietowanych do uprawiania aktywności fizycznej, częstotliwości podejmowania aktywności, jednorazowego czasu trwania, barier oraz preferowanych form. Respondenci zostali również poproszeni o dokonanie samooceny kondycji fizycznej.



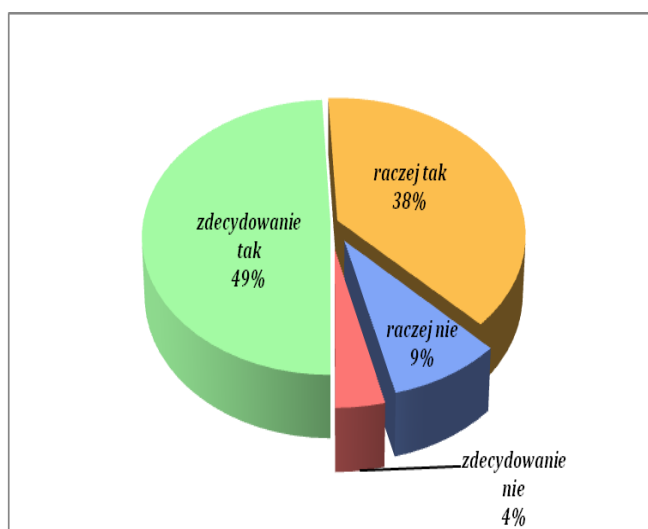
PYTANIE 1. Czy lubisz aktywność fizyczną?

Spośród ankietowanych 51% odpowiedziało, że *zdecydowanie tak* lubi aktywność fizyczną. *Raczej tak* 36%, natomiast 9% respondentów *raczej nie* lubi aktywności fizycznej a *zdecydowanie nie* lubi aktywności fizycznej 4% ankietowanych.

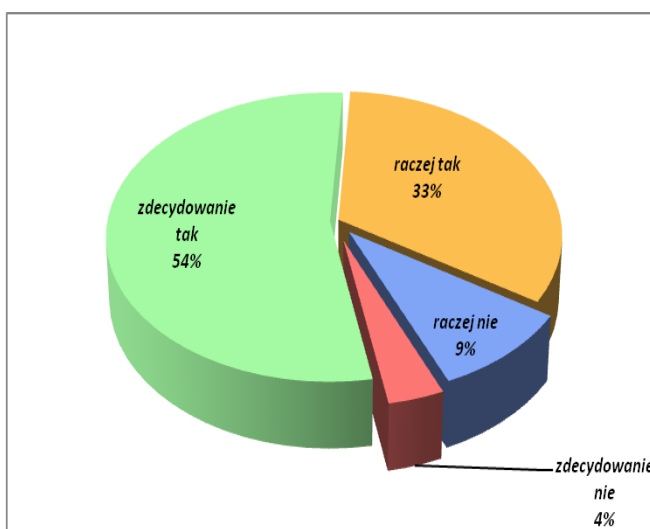
Wykres 7. Odpowiedź ankietowanych na pytanie "Czy lubisz aktywność fizyczną".



7a. zamieszkali w Olecku



7b. zamieszkali na terenach wiejskich w Gminie Olecko



Bardziej zdecydowanie opowiedzieli się respondenci zamieszkali na terenach wiejskich, 54% ankietowanych odpowiedziało *zdecydowanie tak*, 33% *raczej tak*. Respondenci zamieszkali na terenie



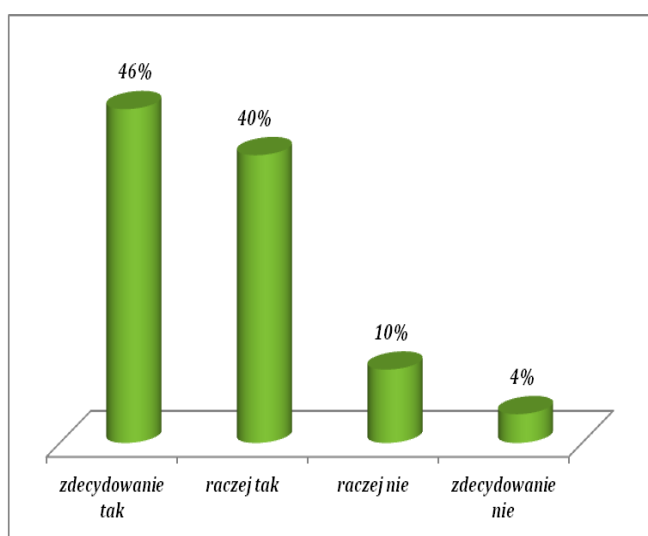


miasta Olecko *zdecydowanie tak* odpowiedziało 49% ankietowanych, 38% *raczej tak*. *Zdecydowanie nie* po 4% badanych zarówno w mieście jak i na wsi, podobnie odpowiedzi *raczej nie* udzielili ankietowani zarówno w mieście jak i na wsi, po 9% badanych.

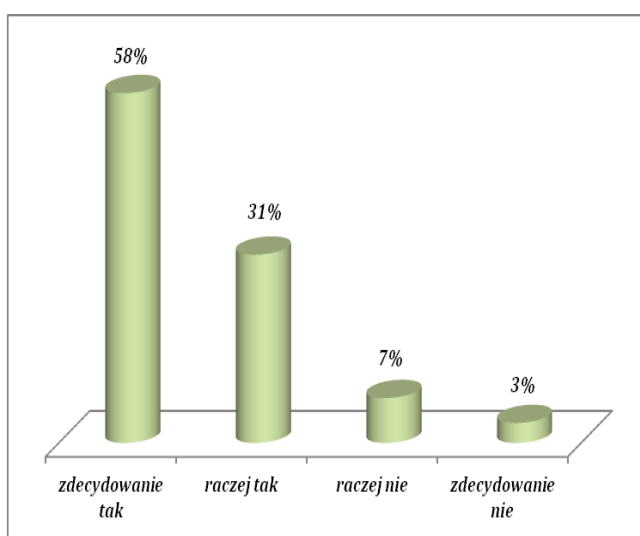
Dokonano analizy odpowiedzi w zależności od płci ankietowanych. *Zdecydowanie tak* i *raczej tak* łącznie odpowiedzieli podobnie zarówno mężczyźni jak i kobiety, odpowiednio 89% i 86% ankietowanych, przy czym bardziej zdecydowani byli mężczyźni 58%, kobiety 46%.

Wykres 8. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Czy lubisz aktywność fizyczną” wg płci ankietowanych.

8a. kobiety

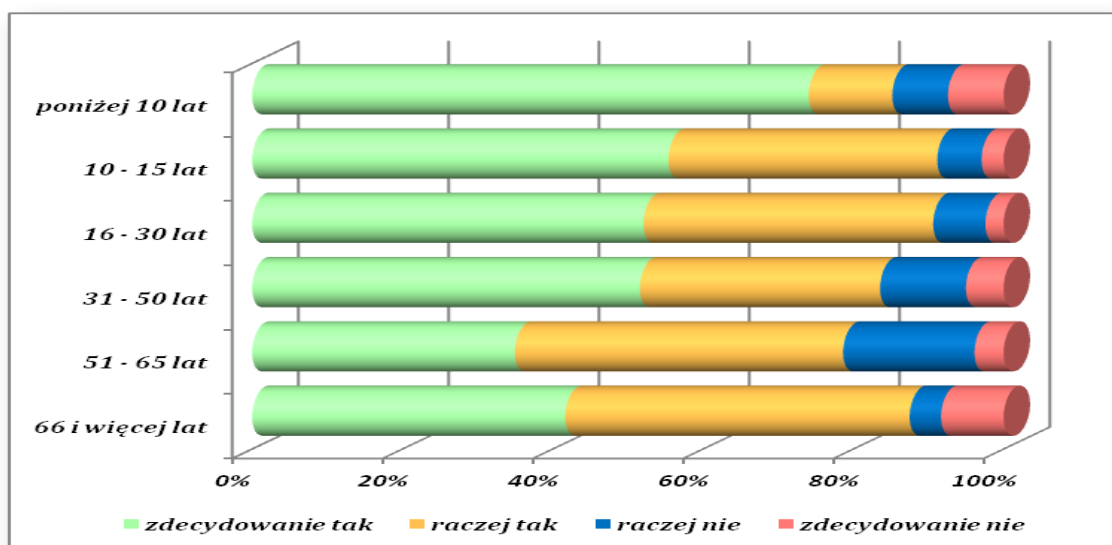


8b. mężczyźni



Odpowiedzi były zróżnicowane w zależności od grupy wiekowej badanych.

Wykres 9. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Czy lubisz aktywność fizyczną” wg wieku ankietowanych. Struktura procentowa w poszczególnych grupach wiekowych.



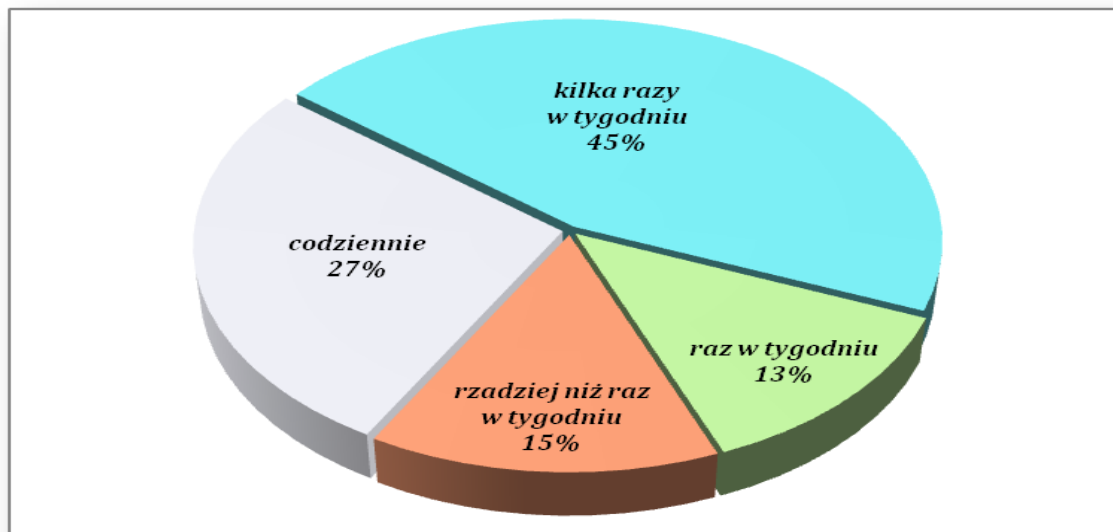


W strukturze procentowej wg grup wiekowych, aktywność fizyczna najbardziej lubiana jest w wieku 10-15 lat (ok. 80%), najmniej w wieku 51-65 lat (poniżej 40%). *Zdecydowanie nie* najwięcej procentowo w danej grupie wiekowej odpowiedzieli ankietowani w wieku 66 i więcej oraz w wieku poniżej 10 lat (po ok. 10%). *Raczej nie* najwięcej odpowiedzi udzielili badani w wieku 51 – 65 lat. W tej grupie wiekowej jest łącznie najwięcej odpowiedzi, *raczej nie* i *zdecydowanie nie* ok. 30%. Najmniej po ok. 15% w grupach wiekowych 16-30 lat i 10-15 lat, w grupie wiekowej 66 i więcej ok. 18%.

PYTANIE 2. Jak często uprawiasz aktywność fizyczną?

Ankietowani dokonywali oceny systematyczności i częstotliwości uprawiania aktywności fizycznej. Spośród ankietowanych, 72% badanych deklaruje systematyczne uprawianie aktywności fizycznej, z tego 27% - *codziennie*, 45% - *kilka razy w tygodniu*. *Raz w tygodniu* aktywność fizyczną uprawia 13% badanych, natomiast *rzadziej niż raz w tygodniu* - 15% ankietowanych (125 osób).

Wykres 10. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność fizyczną”

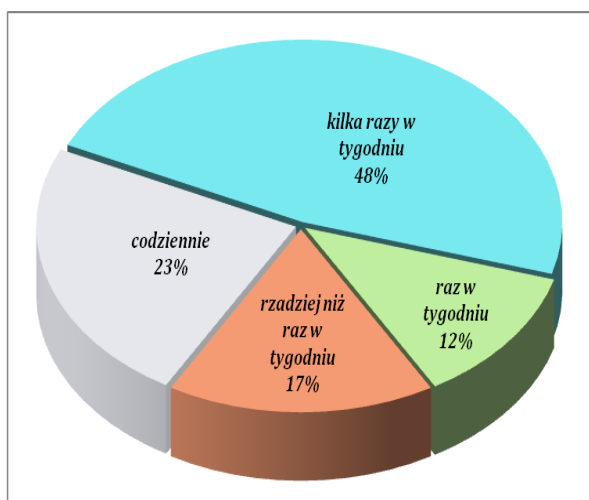


Większą systematyczność deklarują badani z terenów wiejskich, *codziennie* i *kilka razy w tygodniu* - łącznie 78%, *rzadziej niż raz w tygodniu* 11% badanych. W mieście *codziennie* i *kilka razy w tygodniu* - łącznie 71%, *rzadziej niż raz w tygodniu* 17% badanych.

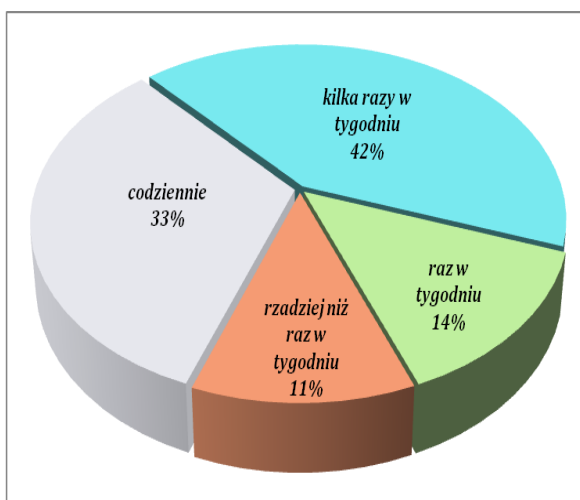


Wykres 11. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność fizyczną” wg miejsca zamieszkania

11 a) miasto Olecko



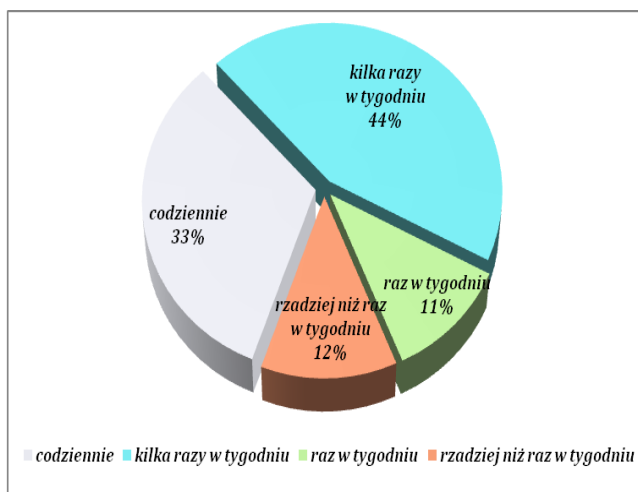
11 b) teren wiejski Gminy Olecko



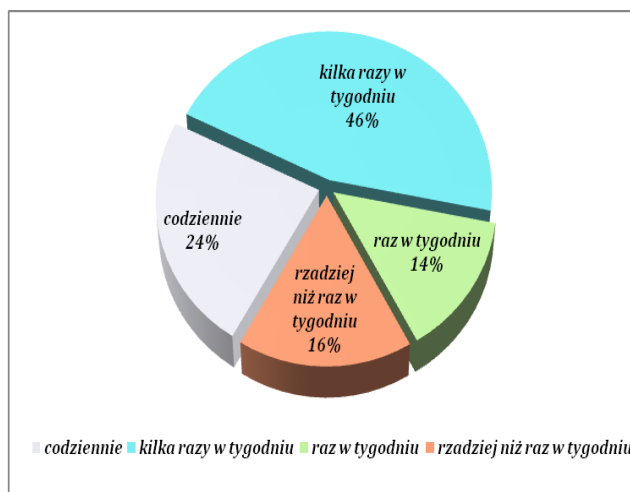
Odpowiedzi przeanalizowano w aspekcie płci respondentów. Zdecydowanie większą systematyczność deklarują badani mężczyźni, *codziennie* i *kilka razy w tygodniu* - łącznie 77%, kobiety - 68%, *raz w tygodniu* 11% badanych mężczyzn, 14% - kobiet, natomiast *rzadziej niż raz w tygodniu* 12% mężczyzn i 16% - kobiet.

Wykres 12. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność fizyczną” wg płci.

12a) Mężczyźni



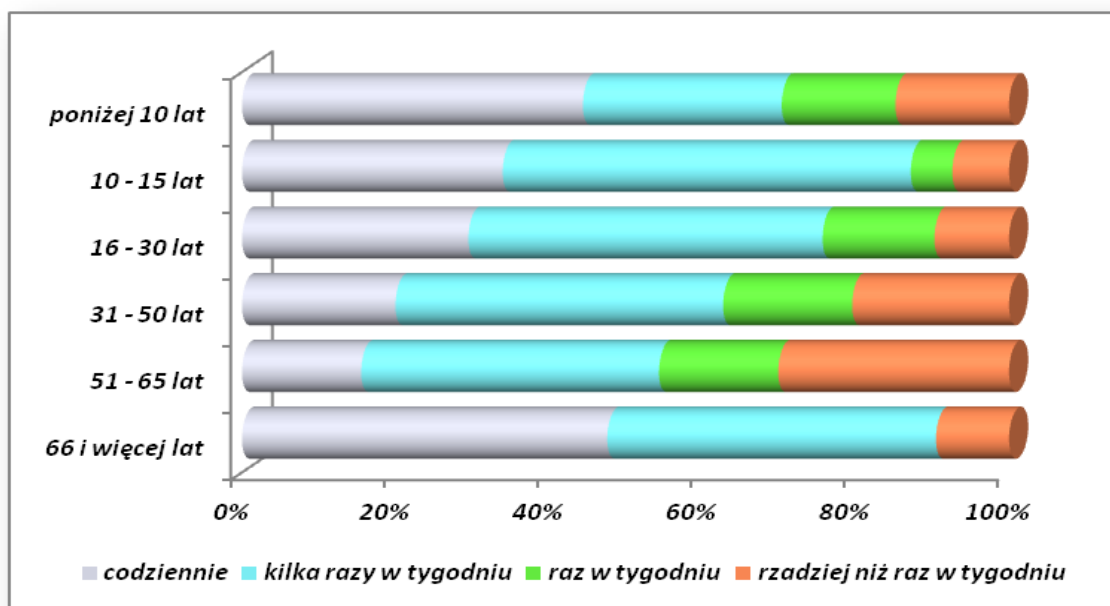
12b) Kobiety



Odpowiedzi są zróżnicowane również w zestawieniu z wiekiem ankietowanych. Największą systematycznością w uprawianiu aktywności fizycznej charakteryzują się badani w grupach wiekowych 66 i więcej lat oraz 10-15 lat, następnie 16-30 lat, poniżej 10 lat. Najmniejszą systematyczność deklarują ankietowani w wieku 51 – 65 lat, nieco większą badani w wieku 31-50 lat.



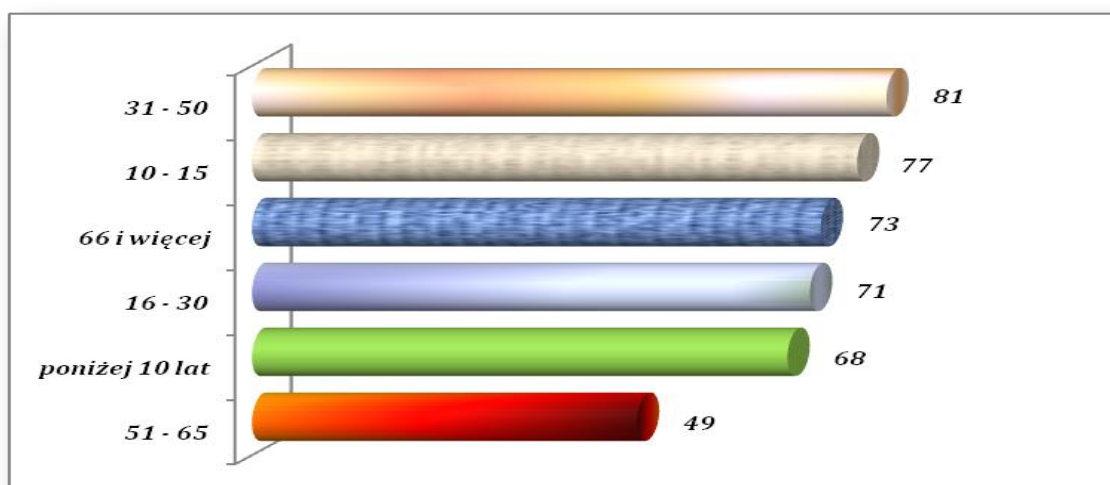
Wykres 13. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność fizyczną” wg wieku. Struktura procentowa w poszczególnych grupach wiekowych.



PYTANIE 3. Ile czasu (w minutach) jednorazowo poświęcasz na aktywność fizyczną?

Ankietowani określali średni czas poświęcany jednorazowo na aktywność fizyczną. Najdłużej aktywność uprawiają osoby w wieku 31 – 50 lat – 81 minut i w wieku 10 – 15 lat – 77 minut. Najkrócej, średnio 49 minut osoby w wieku 51 – 65 lat. Pozostałe grupy poniżej 10 lat, 16-30 lat i 66 i więcej lat odpowiednio 68 minut, 71 minut i 73 minuty.

Wykres 14. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Ile czasu (w minutach) poświęcasz na aktywność fizyczną?”





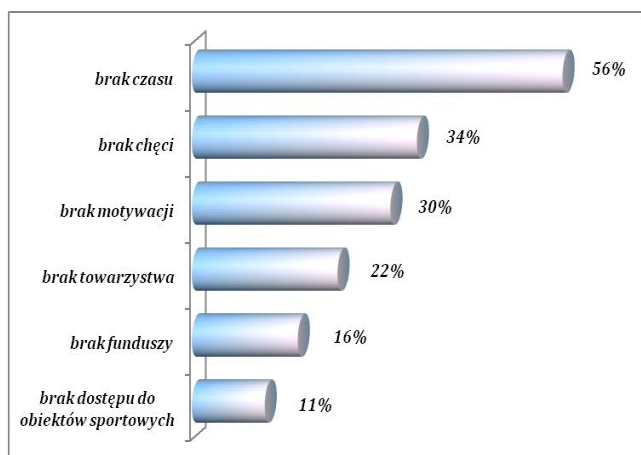
PYTANIE 4. Jeżeli rzadziej niż raz w tygodniu, to co jest tego przyczyną?

Badanie obejmowało również przyczyny niskiej aktywności i systematyczności w uprawianiu kultury fizycznej. Pytanie o przyczyny było pytaniem półotwartym, gdzie badani mogli zaznaczyć dowolną ilość przyczyn wymienionych w pytaniu jak również wypisać inne przyczyny nie uwzględnione w kwestionariuszu. Mimo, że pytanie brzmiało *Jeżeli rzadziej niż raz w tygodniu, to co jest tego przyczyną?* odpowiedzi udzielały również osoby, które deklarują uprawianie aktywności fizycznej co najmniej raz w tygodniu i częściej. Uznano za zasadne poddanie analizie wszystkich odpowiedzi jako wskazanie przyczyn/barier przez respondentów niezależnie od deklarowanej częstotliwości w uprawianiu aktywności fizycznej. Na pytanie odpowiedziało 378 osób, co stanowi 43,60 % respondentów (odpowiedzi *rzadziej niż raz w tygodniu* udzieliło 15% ankietowanych tj. 125 osób). Łącznie 378 osób udzieliło 638 odpowiedzi, tj. średnio każdy respondent wskazał 1 – 2 przeszkody/bariery w systematycznym uprawianiu aktywności fizycznej.

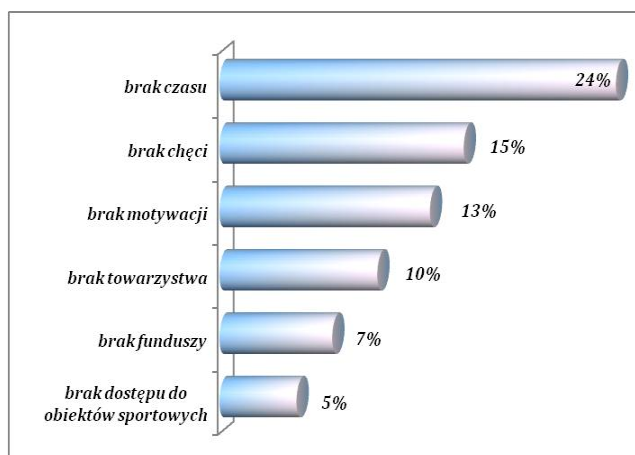
Dokonano analizy w porównaniu do liczby osób, które udzieliły odpowiedzi w tym pytaniu tj. 378 ankietowanych oraz w stosunku do liczby wszystkich badanych tj. 867 osób, uznając, że taka analiza pełniej zobrazuje problem występowania przeszkód/barier w systematycznym uprawianiu aktywności fizycznej co najmniej raz w tygodniu.

Wykres 15. Przeszkody/bariery w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej.

15 a. Dane wg liczby osób, które w tym pytaniu udzieliły odpowiedzi (378 osób)



15 b. Dane wg liczby wszystkich ankietowanych (867osób)



Wśród przyczyn małej aktywności fizycznej najczęściej ankietowanych, którzy udzielali odpowiedzi w tym pytaniu 56% zaznaczyło odpowiedź – *brak czasu*, co stanowi 24% wszystkich ankietowanych. Najmniej tj. 11% ankietowanych, którzy udzielali odpowiedzi w tym pytaniu wskazało *brak dostępu do obiektów sportowych*, co stanowi 5% wszystkich ankietowanych. Respondenci mogli wskazać gdzie





i jakich obiektów sportowych brakuje. Spośród tych osób, 12 ankietowanych wskazało jakich obiektów sportowych brakuje. Wśród tych odpowiedzi pojedyncze odpowiedzi, to: *Hala Lega jest ciągle zajęta; brak boiska do piłki nożnej w Dąbrowskie Wieś; brak całorocznego dostępu do kortów do tenisa ziemnego (2 osoby); brak miejsca do gry w tenisa; stok narciarski, lodowisko (2 osoby), strzelnica; ścieżki rowerowe, wypożyczanie sprzętu, instruktorzy; brak szkoły żeglarskiej; boiska do gry w zakładzie pracy; odległość od obiektów sportowych; na wsi poprawić obiekty i drogę; brak chodnika we wsi, brak terenu rekreacyjnego, brak urzędzeń sportowych.* W większości odpowiedzi dotyczyły terenów wiejskich, lecz są bardzo ogólne i nie można określić konkretnego miejsca wskazanych braków w dostępie do obiektów sportowych.

Przyczynę *brak chęci* zaznaczyło 34% ankietowanych, którzy udzielali odpowiedzi w tym pytaniu (15% wszystkich ankietowanych) a *brak motywacji* – 30% ankietowanych, którzy udzielali odpowiedzi w tym pytaniu (13% wszystkich ankietowanych), *brak towarzystwa* – 22% respondentów (10% wszystkich ankietowanych), a *brak funduszy* – 16% respondentów (7% wszystkich ankietowanych) .

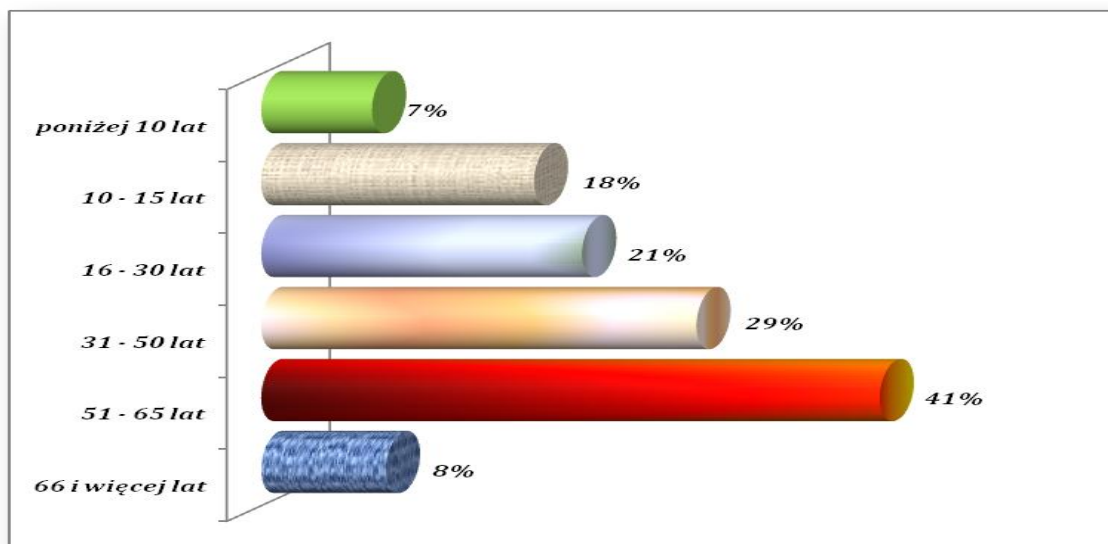
Wśród innych przyczyn 2 osoby wskazały, że *nie lubię (nienawidzę) sportu*; 4 osoby wskazały *złą pogodę*, również 4 osoby *problemy zdrowotne*; po jednej odpowiedzi: *małe dzieci; wiek; wolę inne formy rozrywki; zmęczenie*.

Ze względu na dużą liczbę osób, które podały przyczynę małej aktywności fizycznej – *brak czasu*, odpowiedzi przeanalizowano w aspekcie wieku respondentów. Dane zostały zestawione w porównaniu do liczby ankietowanych ogółem w danej grupie wiekowej.





Wykres 16. „Brak czasu” jako przeszkoda/bariera w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej w opinii ankietowanych zestawiona wg wieku badanych w porównaniu do liczby ankietowanych ogółem w danej grupie wiekowej



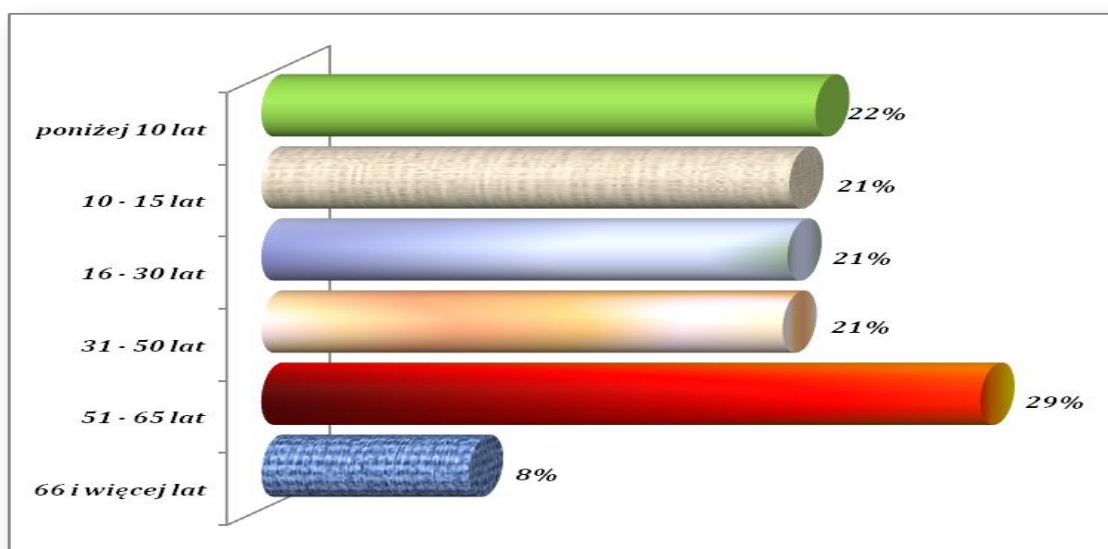
Na *brak czasu* do systematycznego uprawiania aktywności fizycznej wskazują najliczniej osoby w wieku 51 – 65 lat, 41% ankietowanych ogółem w tej grupie wiekowej, najmniej licznie osoby w wieku poniżej 10 lat i powyżej 66 lat, odpowiednio 7% i 8% ankietowanych w tych grupach wiekowych. Ankietowani w wieku 10 – 50 lat – od 18% do 29% z tendencją wzrostową zgodnie z wiekiem.

Brak chęci jako przyczynę braku systematyczności i małej częstotliwości aktywności fizycznej łącznie wskazało 34% ankietowanych, którzy w tym pytaniu udzielili odpowiedzi. Natomiast *brak motywacji* 30%. Wśród ankietowanych 54 osoby zaznaczyły odpowiedzi zarówno *brak chęci* jak i *brak motywacji*. W poszczególnych grupach wiekowych przedstawiało się to następująco: 10-15 lat – 16 osób, 16-30 lat – 18 osób, 31-50 lat – 12 osób, 51- 65 lat – 7 osób, powyżej 65 lat- 1 osoba. Poniższy wykres (17) przedstawia strukturę procentową badanych, którzy wskazali jedną lub obydwie z tych przyczyn, w stosunku do liczby ankietowanych w poszczególnych grupach wiekowych oraz zestawienie danych dotyczących każdej z przyczyn oddzielnie (17a i 17b) w stosunku do ogólnej liczby ankietowanych. Przeszkody te najliczniej wskazują osoby w wieku 51-65 lat, najmniej licznie w wieku 66 lat i więcej, pozostałe grupy po ok. 21% w ogólnej liczbie badanych w danej grupie wiekowej.



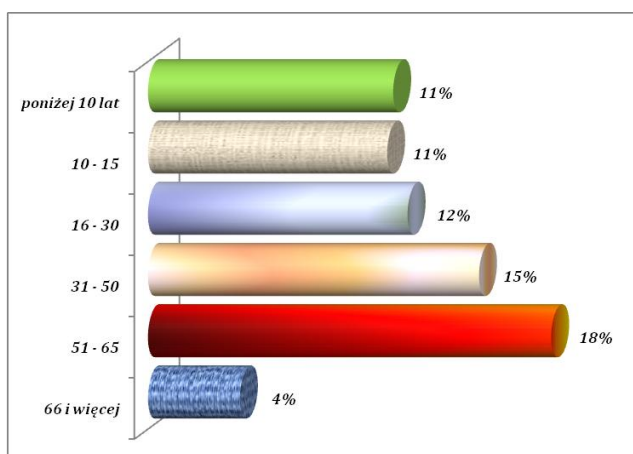
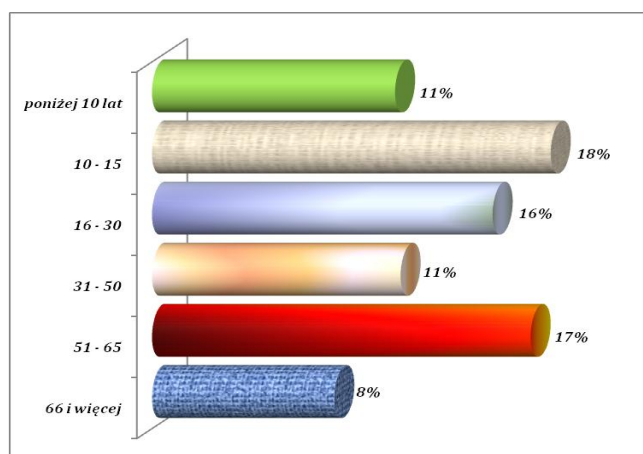


Wykres 17. „Brak chęci” i „brak motywacji” jako przeszkoda/bariera w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej w opinii ankietowanych zestawiona wg wieku badanych.



17a. „Brak chęci” w stosunku do wszystkich badanych (867)

17b. „Brak motywacji” w stosunku do wszystkich badanych (867)



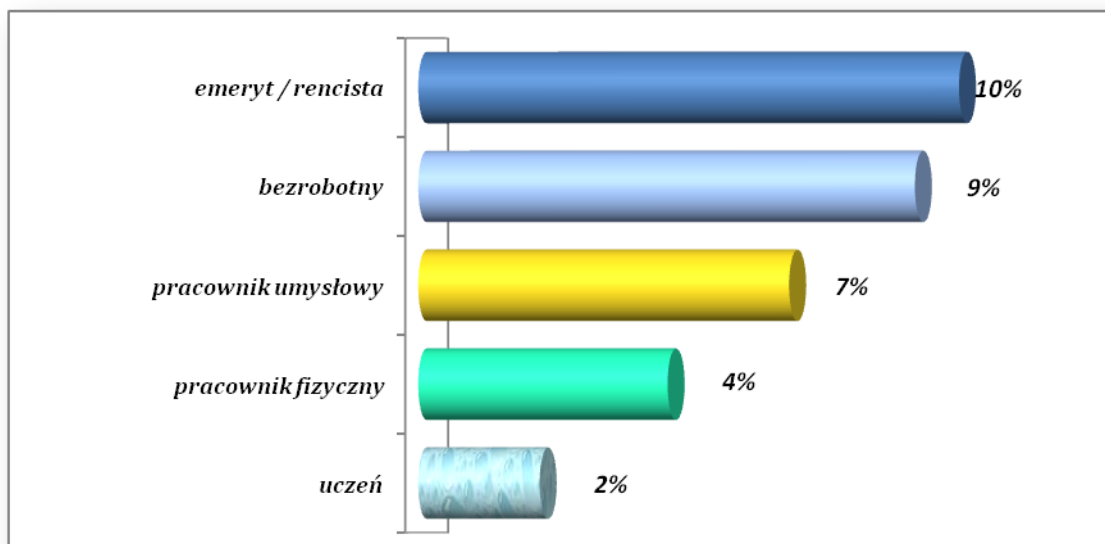
Brak chęci jako przeszkodę w systematycznym uprawianiu aktywności fizycznej wskazało najwięcej ankietowanych w wieku 10-15 lat (18% badanych w tym wieku), w następnej kolejności 17% i 16% odpowiednio 51-65 lat i 16-30 lat. Po 11% badanych w wieku 31-50 lat i poniżej 10 lat. Najwięcej chęci do aktywności fizycznej wykazują osoby w wieku 66 i więcej lat, brak chęci wskazało 8% ankietowanych w tym wieku. Dane dotyczące przeszkody *brak motywacji* są porównywalne do danych dotyczących przeszkody *brak chęci*, aczkolwiek nieco mniej motywacji niż chęci mają osoby w wieku 31-50 lat i 51-65 lat, natomiast więcej motywacji niż chęci osoby w wieku 66 i więcej, 10-15 lat, 16-30 lat.





Przyczynę *brak funduszy* przeanalizowano w zestawieniu z aktywnością zawodową ankietowanych biorąc pod uwagę liczbę osób badanych ogółem w poszczególnych grupach aktywności zawodowej.

Wykres 18. „Brak funduszy” jako przeszkoda/bariera w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej w opinii ankietowanych w zestawieniu z aktywnością zawodową badanych.



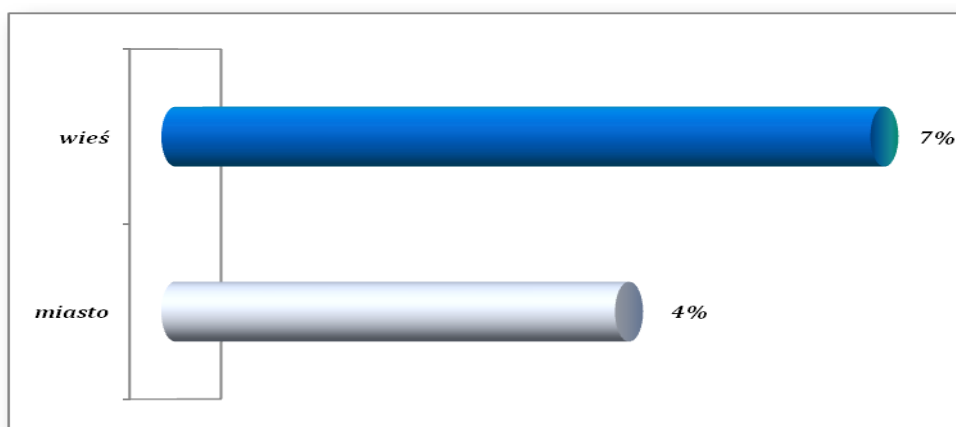
Brak funduszy jako przyczynę aktywności fizycznej uprawianej rzadziej niż raz w tygodniu wskazało łącznie (44 osoby), w tym najwięcej ankietowani w grupie emeryt/rencista tj. 10% grupy emerytów/rencistów ogółem. Osoby bezrobotne, dla których *brak funduszy* jest przeszkodą w uprawianiu aktywności fizycznej stanowią 9% grupy bezrobotnych. Pracownicy umysłowi i pracownicy fizyczni odpowiednio po 7% i 4% ankietowanych w poszczególnych grupach. Ponadto tę przyczynę wskazało 2% uczniów.

Przyczynę *brak dostępu do obiektów sportowych* jako przyczynę aktywności fizycznej uprawianej rzadziej niż raz w tygodniu wskazało łącznie 41 osób, co stanowi 11% ankietowanych ogółem. Odpowiedzi przeanalizowano w zestawieniu z miejscem zamieszkania badanych osób. Zdecydowanie więcej spośród tych osób zamieszkuje tereny wiejskie.





Wykres 19. „Brak dostępu do obiektów sportowych” jako przeszkoda/bariera w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej zestawiona wg miejsca zamieszkania ankietowanych w stosunku do badanych ogółem w danej grupie.



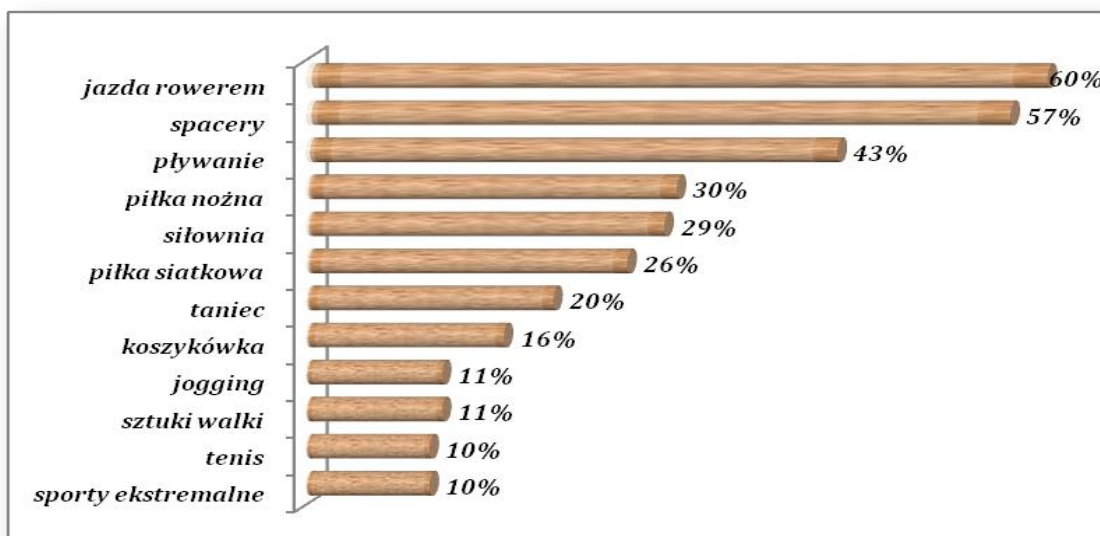
Na brak dostępu do obiektów sportowych w większym stopniu wskazują mieszkańcy terenów wiejskich tj. 25 osób z 359 ankietowanych tam zamieszkałych, z terenu miasta 16 z 508 osób ankietowanych.

PYTANIE 5. Jakiego rodzaju aktywności fizycznej preferujesz?

W realizowanym badaniu respondenci zostali poproszeni o wskazanie preferowanych rodzajów aktywności fizycznej. Pytanie to było pytaniem półotwartym, gdzie badani mogli zaznaczyć dowolną ilość form ruchu wymienionych w pytaniu, jak również wypisać inne formy nie uwzględnione w kwestionariuszu. Łącznie respondenci zaznaczyli 2803 odpowiedzi z listy wybieranej tj. średnio każdy respondent zaznaczył 3 – 4 odpowiedzi. Poza tym 117 osób udzieliło odpowiedzi otwartych, w których wskazali 26 różnych form aktywności fizycznej, które nie były ujęte w odpowiedziach kwestionariusza. Wśród odpowiedzi były m.in. najbardziej popularne: *aerobik/fitness* (31 osób); *piłka ręczna* (21 osób); *rolki/deska* (18 osób); *biegi* (13 osób); *nordic walking* (8 osób); *praca na działce* (9 osób) i inne po 1-6 odpowiedzi, wśród nich *tenis stołowy*, *snowboard*, *łyżwy*, *tenis ziemny*, *piłka palantowa*, *kajakarstwo*, *żeglarstwo*, *wspinaczka*, *jazda konna*, *szachy*, *speedcubing* (*kostka Rubika*), *karate kyokushin*, *zumba*, *squash*, *callanetics*, *joga*, *spadochroniarstwo/lotnictwo*, *trening body beast*, *narciarstwo*.



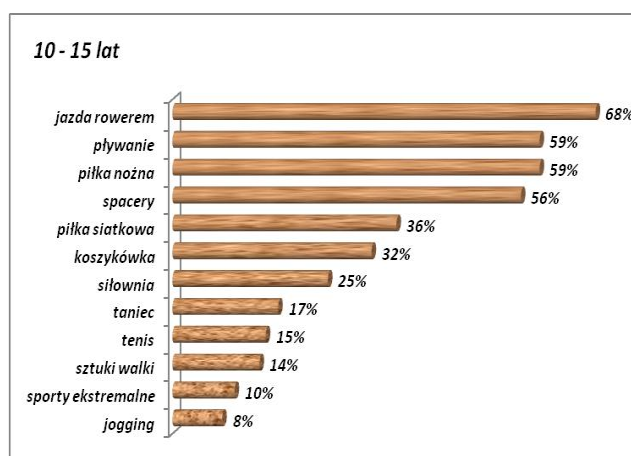
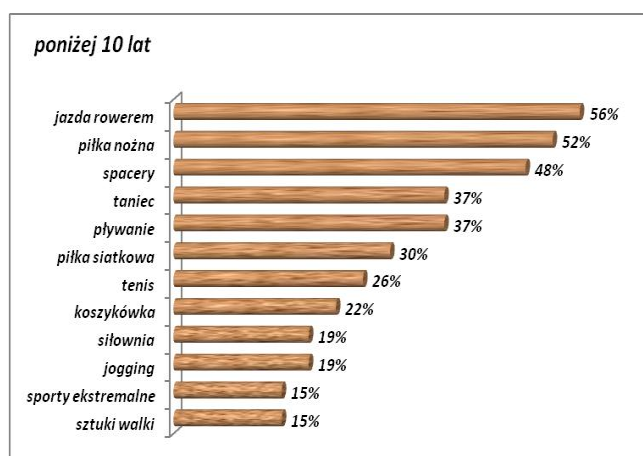
Wykres 20. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej



Najbardziej preferowaną formą aktywności fizycznej jest *jazda rowerem*, którą wskazało 60% ankietowanych, nieco mniej tj. 57% respondentów zaznaczyło odpowiedź *spacery*. W następnej kolejności *pływanie* – 43% ankietowanych. *Piłkę nożną* i *siłownię* preferuje odpowiednio 30% i 29% badanych. Nieco mniej bo 26% badanych preferuje *piłkę siatkową*, a 20% badanych *taniec*. *Koszykówka* znalazła uznanie jako forma preferowana u 16% badanych. Na porównywalnym poziomie jest *jogging*; *sztuki walki*; po 11% i *tenis*, *sporty ekstremalne* po 10%.

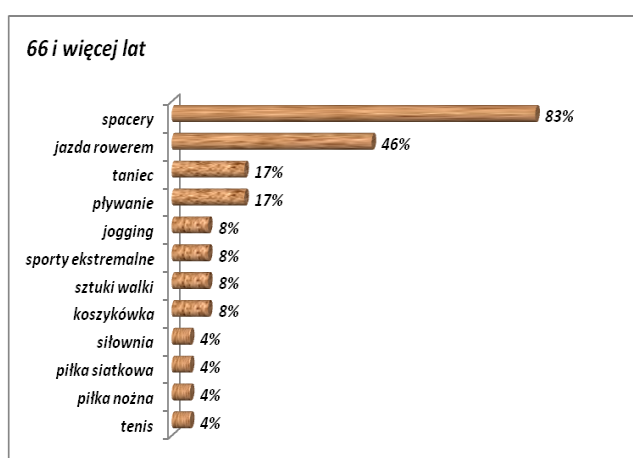
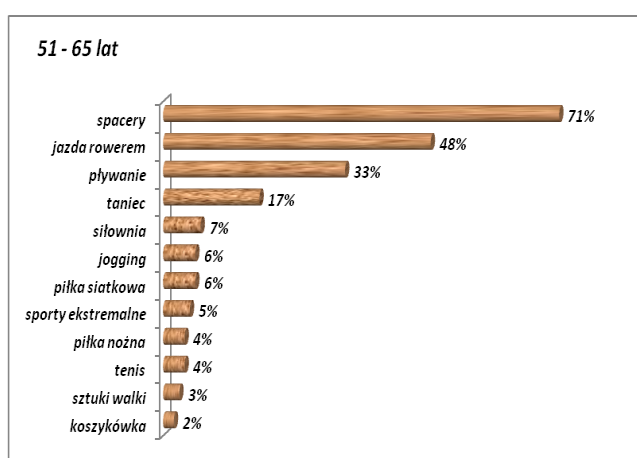
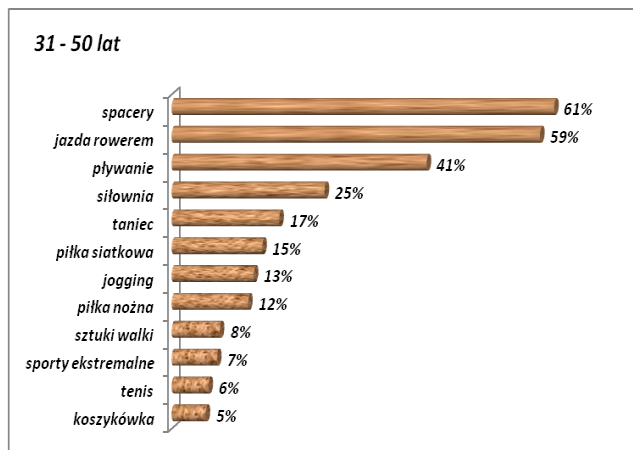
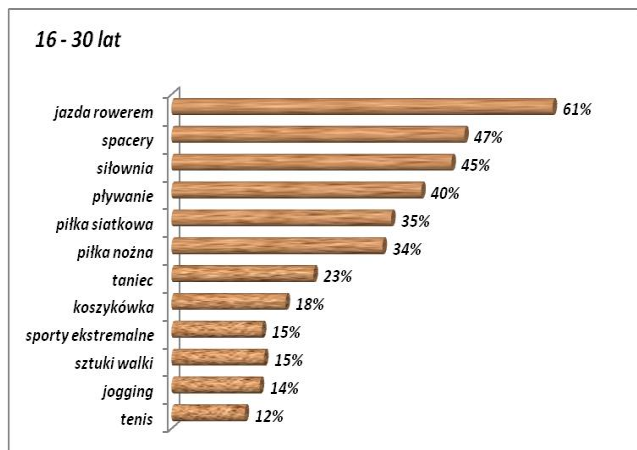
Rodzaje aktywności fizycznej zajmują różne miejsca w preferencjach ankietowanych w poszczególnych grupach wiekowych.

Wykres 21. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej w poszczególnych grupach wiekowych.





Projekt „Wzmocnienie konsultacji społecznych w powiecie oleckim” współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



W każdym wieku *jazda rowerem* i *spacery* zajmują czołowe miejsca. *Jazda rowerem* ustępuje pierwszego miejsca *spacerom* w grupach powyżej 31 lat. Zdecydowanie powyżej średniej *piłkę nożną* preferują osoby w wieku do 30 lat, i tak: 10-15 lat – 59%, poniżej 10 lat – 52%, 16-30 lat – 34%. Wśród ankietowanych 59% osób w wieku 10-15 lat preferuje *plywanie*, co stawia tę formę ruchu na drugim miejscu, równorzędnie z *piłką nożną* przed *spacerami* w tej grupie wiekowej.

Jazda rowerem od 46% (66 lat i więcej) do 68% (10-15 lat)

Spacery od 47% (16-30 lat) do 83% (66 i więcej lat)

Pływanie od 17% (66 i więcej lat) do 59% (10-15 lat)

Piłka nożna od 4% (51 lat i więcej) do 59% (10-15 lat)

Siłownia od 4% (66 lat i więcej) do 45% (16-30 lat)

Piłka siatkowa od 4% (66 lat i więcej) do 36% (10-15 lat)

Taniec od 17% (10-15 lat i 31 lat i więcej) do 37% (10-15 lat)

Koszykówka od 2% (51-65 lat) do 32% (10-15 lat)

Jogging od 6% (51-65 lat) do 19% (poniżej 10 lat)

Sztuki walki od 3% (51-65 lat) do 15% (poniżej 10 lat, 16-30 lat)

Tenis od 4% (51 lat i więcej) do 26% (poniżej 10 lat)

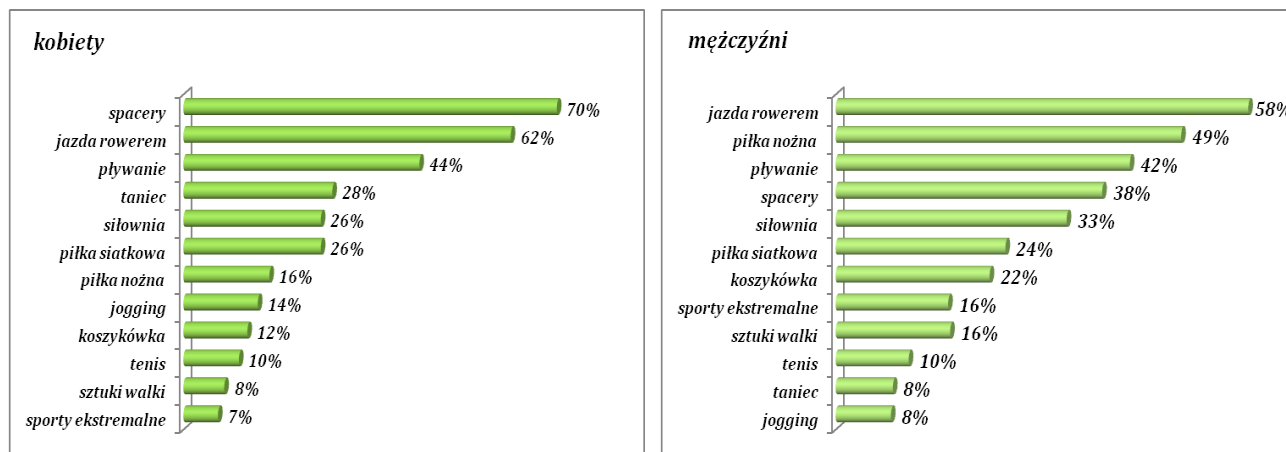
Sporty ekstremalne od 5% (51-65 lat) do 15% (poniżej 10 lat, 16-30 lat)





Odpowiedzi były też różne w zależności od płci ankietowanych.

Wykres 22. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej wg płci.

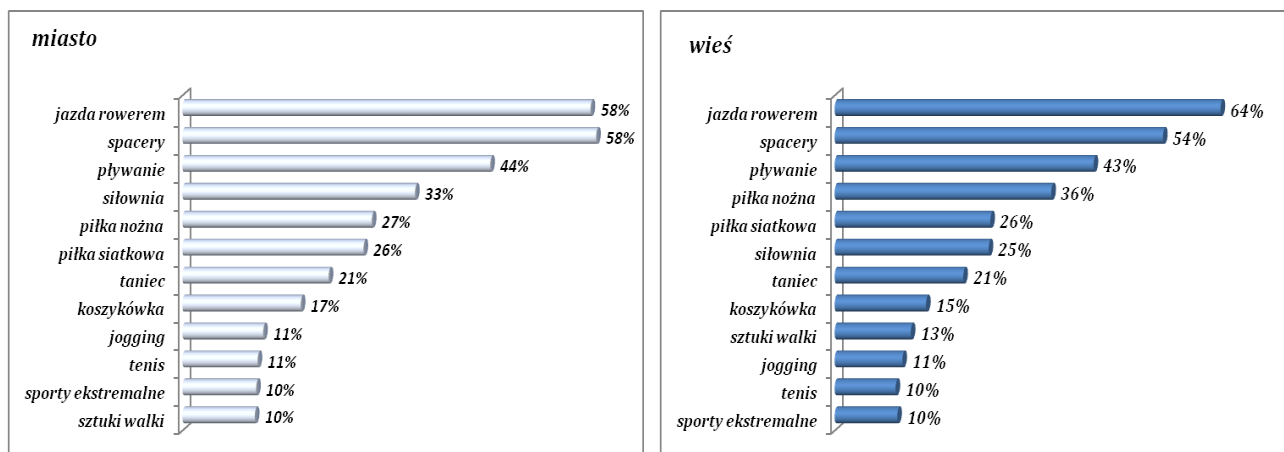


Jazda rowerem jest preferowana niezależnie od płci (58% – 62%), przy czym w przypadku kobiet ustępuje pierwszego miejsca spacerom (70%), a te u mężczyzn (38%) występują dopiero na czwartym miejscu po piłce nożnej (49%) i pływaniu (42%). Pływanie występuje na trzecim miejscu również u badanych kobiet (44%), gdzie kolejne miejsce zajmuje taniec (28%) u mężczyzn (8%), siłownia i piłka siatkowa (po 26%), u mężczyzn odpowiednio (33% i 24%). Najmniej popularną formą ruchu wśród kobiet są sporty ekstremalne i sztuki walki (7% - 8%), wśród mężczyzn jogging i taniec (po 8%).

Kolejność preferowanych form aktywności ruchowej w zestawieniu z miejscem zamieszkania ankietowanych przedstawiała się porównywalnie w mieście i na terenach wiejskich, nie mniej jednak wystąpiły różnice w piłce nożnej i siłowni. Piłka nożna (36%) jest bardziej popularna od siłowni (25%) na terenach wiejskich, w mieście jest odwrotnie, tam piłkę nożną preferuje 27% badanych w tej grupie, natomiast siłownię 33% badanych.

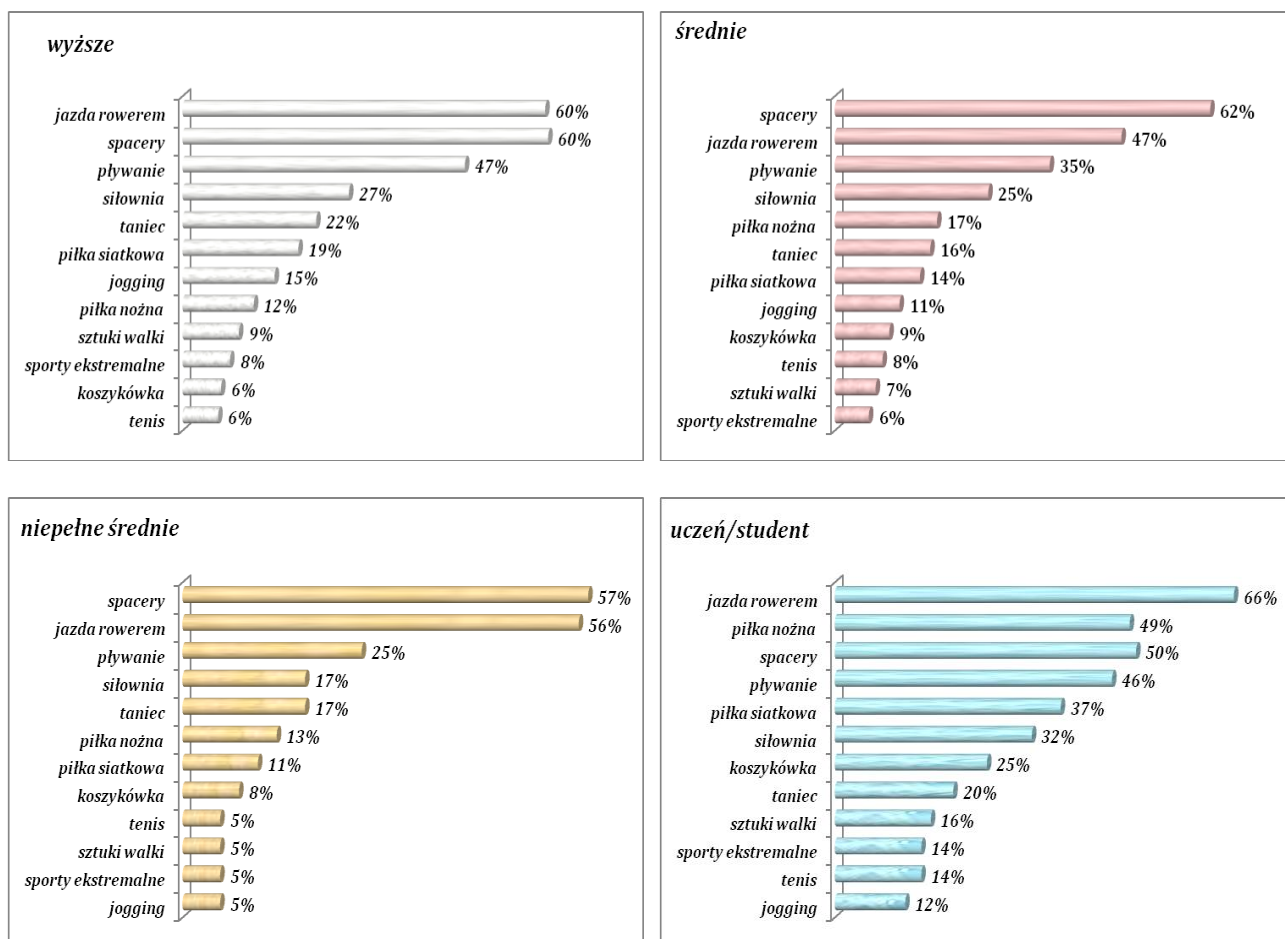


Wykres 23. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej wg miejsca zamieszkania.



Odpowiedzi były różne w zależności od wykształcenia ankietowanych.

Wykres 24. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej w zależności od wykształcenia ankietowanych.



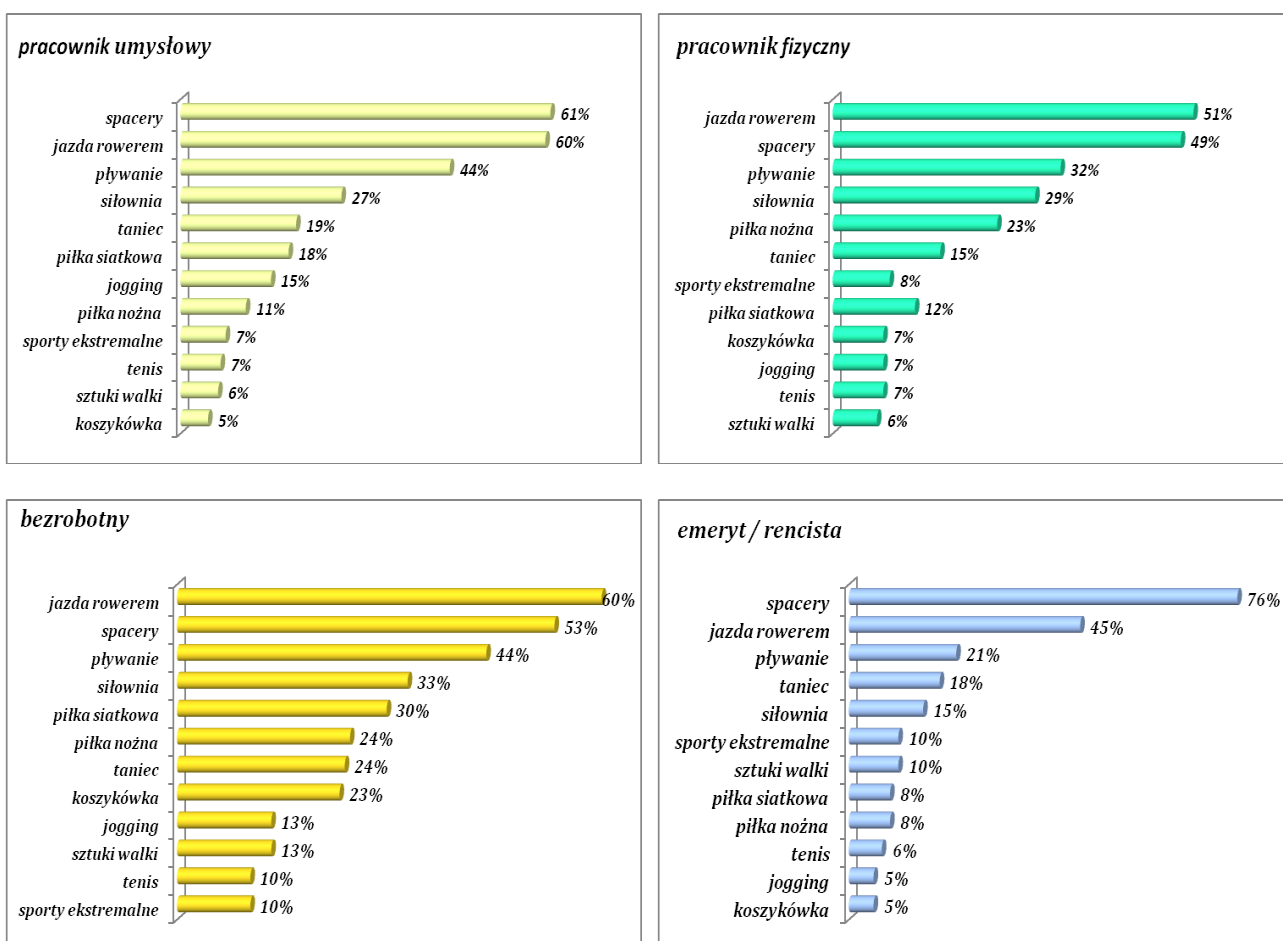
Jazda rowerem jest preferowana niezależnie od wykształcenia (47% – 66%), przy czym w przypadku osób z wykształceniem średnim i niepełnym średnim ustępuje pierwszego miejsca spacerom (57% - 62%). Pływanie występuje na trzecim miejscu (25% - niepełne średnie, 35% średnie, 47% wyższe), natomiast



w grupie uczeń/student na czwartym miejscu, gdzie poza *jazdą rowerem*, *spacerami* na drugim miejscu znalazła się *piłka nożna* (49%).

Podobnie przedstawiała się kolejność rodzajów preferowanych form aktywności ruchowej na pierwszych trzech miejscach w zestawieniu z aktywnością zawodową ankietowanych. Najbardziej preferowane formy aktywności to *spacery* (49% – 76%), *jazda rowerem* (45% - 60%) *plywanie* (21% - 44%). Kolejne to *siłownia* (15%-33%), *taniec* (15% - 24%).

Wykres 25. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej w zależności od aktywności zawodowej ankietowanych.



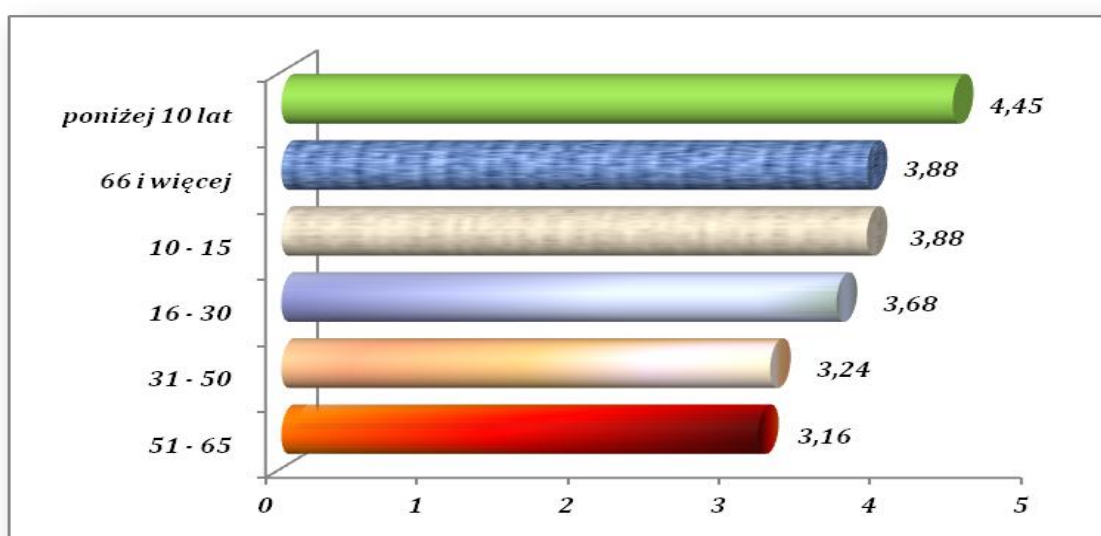
PYTANIE 6. W skali od 1 do 5 oceń swoją kondycję fizyczną (5 oznacza bardzo dobrze, 1 – źle)





Ankietowani dokonali samooceny swojej kondycji fizycznej w skali od 1 do 5 (gdzie 5 oznacza bardzo dobrze, 1 – źle). Najwyżej swoją kondycję fizyczną ocenili badani w wieku poniżej 10 lat – 4,45, na 3,88 ocenili swoją kondycję fizyczną badani w wieku 66 i więcej lat oraz w wieku 10-15 lat. Nieco niżej na 3,68 ocenili swoją kondycję fizyczną ankietowani w wieku 16-30 lat, zdecydowanie niżej na 3,24 osoby w wieku 31-50 lat, najniżej na 3,16 badani w wieku 51-65 lat. Średnia ocena kondycji fizycznej wystawiona przez wszystkich badanych – 3,58.

Wykres 26. Ocena kondycji fizycznej w skali 1 – 5 dokonana przez ankietowanych w poszczególnych grupach wiekowych.



Podsumowanie

Niniejszy raport przedstawia wyniki badania oceny stanu aktywności fizycznej mieszkańców Gminy Olecko przeprowadzonego na potrzeby opracowania dokumentu *Strategia Upowszechniania Kultury Fizycznej w Gminie Olecko na lata 2014 – 2020*.

Badanie zrealizowane zostało w ramach projektu „Wzmocnienie konsultacji społecznych w powiecie oleckim” (Program Operacyjny Kapitał Ludzki 2007- 2013, Priorytet V – Dobre rządzenie, Działanie 5.4 – Rozwój potencjału trzeciego sektora, Poddziałanie 5.4.2 – Rozwój dialogu obywatelskiego).

Celem zrealizowanego badania było poznanie opinii mieszkańców dotyczącej aktywności fizycznej, w tym nawyki, częstotliwość uprawiania, systematyczność, średni jednorazowy czas trwania aktywności fizycznej, preferowany rodzaj aktywności, bariery w uprawianiu kultury fizycznej, samoocena kondycji fizycznej.





Zastosowano metodę ankiety, narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, który składał się z sześciu pytań, czterech zamkniętych i dwóch półotwartych. Przeprowadzono analizę odpowiedzi w oparciu o zmienne takie jak: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, aktywność zawodowa.

Badanie przeprowadzono wśród 867 osób. Spośród respondentów 509 osób mieszka na terenie miasta Olecko co stanowi 59% ankietowanych, 359 osób, tj. 41% ankietowanych mieszka na terenach wiejskich w obrębie granic terytorialnych Gminy Olecko.

Wśród respondentów przeważały kobiety, stanowiąc 58% próby badawczej. Mężczyźni stanowili 42% badanych.

Średnia wieku respondentów wyniosła ok 30 lat. Najwięcej badanych było w grupie wiekowej 16-30 lat (33%), proporcje ankietowanych w grupach wiekowych 10-15 lat i 31-50 lat były podobne i wyniosły odpowiednio 24% i 25%, ankietowanych w grupie wiekowej 51-65 lat było 12%, po 3% w grupach wiekowych poniżej 10 lat i powyżej 66 lat.

Badania przeprowadzono również w aspekcie aktywności zawodowej osób ankietowanych. Najliczniejszą grupę stanowili ankietowani zatrudnieni w zawodach pracowników umysłowych 31%, drugą co do wielkości grupę stanowili uczniowie 30% badanych, kolejną osoby bezrobotne 17%, pracownicy fizyczni stanowili 14% badanych, emeryci i renciści - 8% badanych.

Ocenę aktywności fizycznej mieszkańców Gminy Olecko przeprowadzono w oparciu o następujące pytania:

1. Czy lubisz aktywność fizyczną?

Spośród ankietowanych 51% odpowiedziało, że *zdecydowanie tak* lubi aktywność fizyczną. *Raczej tak* 36%, natomiast 9% respondentów *raczej nie* lubi aktywności fizycznej a *zdecydowanie nie* lubi aktywności fizycznej 4% ankietowanych. Bardziej zdecydowanie opowiedzieli się respondenci zamieszkali na terenach wiejskich, w zestawieniu zależnym od płci badanych bardziej zdecydowani byli mężczyźni. W strukturze procentowej wg grup wiekowych, aktywność fizyczna najbardziej lubiana jest w wieku 10-15 lat (ok. 80%), najmniej w wieku 51-65 lat (poniżej 40%).

2. Jak często uprawiasz aktywność fizyczną?

Spośród ankietowanych, 72% badanych deklaruje systematycznie uprawianą aktywność fizyczną, 27% codziennie, 45% kilka razy w tygodniu. Raz w tygodniu aktywność fizyczną uprawia 13% badanych, natomiast rzadziej niż raz w tygodniu 15% ankietowanych. Większą systematyczność deklarują badani z terenów wiejskich. Ze względu na wiek ankietowanych największą systematycznością w uprawianiu aktywności fizycznej charakteryzują się badani w grupach wiekowych 66 i więcej lat oraz 10-15 lat,





następnie 16-30 lat, poniżej 10 lat. Najmniejszą systematyczność deklarują ankietowani w wieku 51 – 65 lat, nieco większą badani w wieku 31-50 lat.

3. Ile czasu (w minutach) jednorazowo poświęcasz na aktywność fizyczną?

Ankietowani określali średni czas poświęcany jednorazowo na aktywność fizyczną. Najdłużej aktywność uprawiają osoby w wieku 31 – 50 lat – 81 minut i w wieku 10 – 15 lat – 77 minut. Najkrócej, średnio 49 minut osoby w wieku 51 – 65 lat. Pozostałe grupy poniżej 10 lat, 16-30 lat i 66 i więcej lat odpowiednio 68 minut, 71 minut i 73 minuty

4. Jeżeli rzadziej niż raz w tygodniu, to co jest tego przyczyną?

Badanie obejmowało również przyczyny niskiej aktywności i systematyczności w uprawianiu kultury fizycznej. Pytanie o przyczyny było pytaniem półotwartym, gdzie badani mogli zaznaczyć dowolną ilość przyczyn wymienionych w pytaniu jak również wypisać inne przyczyny nie uwzględnione w kwestionariuszu. Mimo, że pytanie brzmiało *Jeżeli rzadziej niż raz w tygodniu, to co jest tego przyczyną?* odpowiedzi udzielały również osoby, które deklarują uprawianie aktywności fizycznej co najmniej raz w tygodniu i częściej. Uznano za zasadne poddanie analizie wszystkich odpowiedzi jako wskazanie przyczyn/barier przez respondentów niezależnie od deklarowanej częstotliwości w uprawianiu aktywności fizycznej. Na pytanie odpowiedziało 378 osób, co stanowi 43,60 % respondentów (odpowiedzi *rzadziej niż raz w tygodniu* udzieliło 15% ankietowanych tj. 125 osób). Łącznie 378 osób udzieliło 638 odpowiedzi, tj. średnio każdy respondent wskazał 1 – 2 przeszkody/bariery w systematycznym uprawianiu aktywności fizycznej.

Dokonano analizy w porównaniu do liczby osób, które udzieliły odpowiedzi w tym pytaniu tj. 378 ankietowanych oraz w stosunku do liczby wszystkich badanych tj. 867 osób, uznając, że taka analiza pełniej zobrazuje problem występowania przeszkód/barier w systematycznym uprawianiu aktywności fizycznej co najmniej raz w tygodniu.

Wśród przyczyn małej aktywności fizycznej najczęściej ankietowanych, którzy udzielali odpowiedzi w tym pytaniu 56% zaznaczyło odpowiedź – brak czasu, co stanowi 24% wszystkich ankietowanych. Najmniej tj. 11% ankietowanych, którzy udzielali odpowiedzi w tym pytaniu wskazało brak dostępu do obiektów sportowych, co stanowi 5% wszystkich ankietowanych. Przyczynę brak chęci zaznaczyło 34% ankietowanych, którzy udzielali odpowiedzi w tym pytaniu (15% wszystkich ankietowanych) a brak motywacji – 30% ankietowanych, którzy udzielali odpowiedzi w tym pytaniu (13% wszystkich ankietowanych), brak towarzystwa – 22% respondentów (10% wszystkich ankietowanych), a brak funduszy – 16% respondentów (7% wszystkich ankietowanych) .





Wśród innych przyczyn 2 osoby wskazały, że nie lubią (nienawidzę) sportu; 4 osoby wskazały złą pogodę, również 4 osoby problemy zdrowotne; po jednej odpowiedzi: małe dzieci; wiek; wolę inne formy rozrywki; zmęczenie.

5. Jakie rodzaje aktywności fizycznej preferujesz?

Najbardziej preferowaną formą aktywności fizycznej jest *jazda rowerem*, którą wskazało 60% ankietowanych, nieco mniej tj. 57% respondentów zaznaczyło odpowiedź *spacery*. W następnej kolejności *pływanie* – 43% ankietowanych. Na porównywalnym poziomie jest *piłka nożna* i *siłownia*, które preferuje odpowiednio 30% i 29% badanych. Nieco mniej bo 26% badanych preferuje *piłkę siatkową* a 20% badanych *taniec*. *Koszykówka* znalazła uznanie jako forma preferowana u 16% badanych. Na porównywalnym poziomie jest *jogging*; *sztuki walki*; po 11% i *tenis*; sporty ekstremalne po 10%. Poza tym 117 osób udzieliło odpowiedzi otwartych. Badani wskazali 26 różnych form aktywności fizycznej, które nie były ujęte w odpowiedziach kwestionariusza. Wśród odpowiedzi były m.in. najbardziej popularne: *aerobik/fitness* (31 osób); *piłka ręczna* (21 osób); *rolki/deska* (18 osób); *biegi* (13 osób); *nordic walking* (8 osób); *praca na działce* (9 osób) i inne po 1-6 odpowiedzi.

6. W skali od 1 do 5 oceń swoją kondycję fizyczną (5 oznacza bardzo dobrze, 1 – źle)

Ankietowani dokonali samooceny kondycji fizycznej w skali od 1 do 5 (gdzie 5 oznacza bardzo dobrze, 1 – źle). Najwyżej swoją kondycję fizyczną oceniają badani w wieku poniżej 10 lat – 4,45, na 3,88 ocenili swoją kondycję fizyczną badani w wieku 66 i więcej lat oraz w wieku 10-15 lat. Nieco niżej na 3,68 ocenili swoją kondycję fizyczną ankietowani w wieku 16-30 lat, zdecydowanie niżej na 3,24 osoby w wieku 31-50 lat, najniżej na 3,16 badani w wieku 51-65 lat. Średnia ocena kondycji fizycznej dokonana przez wszystkich badanych – 3,58.





Kwestionariusz ankiety

Ankieta przeprowadzona wśród mieszkańców na potrzeby opracowania Strategii Upowszechniania Kultury Fizycznej w Gminie Olecko na lata 2014 – 2020. Ankieta jest anonimowa, wypełnienie jej zajmie ok. 3 min.

- Czy lubisz aktywność fizyczną?** (aktywność fizyczna rozumiana jako wykonywane w sposób zamierzony wszelkiego rodzaju formy ruchu wpływające na poprawę lub wypracowanie kondycji fizycznej i psychicznej)
 - zdecydowanie tak
 - raczej tak
 - raczej nie
 - zdecydowanie nie
- Jak często uprawiasz aktywność fizyczną?**
 - codziennie
 - kilka razy w tygodniu
 - raz w tygodniu
 - rzadziej niż raz w tygodniu
- Ile czasu (w minutach) jednorazowo poświęcasz na aktywność fizyczną**
- Jeżeli rzadziej niż raz w tygodniu, to co jest tego przyczyną? (zakreśl wszystkie właściwe odpowiedzi)**
 - brak chęci
 - brak czasu
 - brak funduszy
 - brak dostępu do obiektów sportowych (jakich, gdzie?
 - inne, jakie ?
 - brak motywacji
 - brak towarzystwa
- Jakie rodzaje aktywności fizycznej preferujesz (zakreśl wszystkie właściwe odpowiedzi)**
 - piłka nożna
 - piłka siatkowa
 - koszykówka
 - pływanie
 - siłownia
 - spacery
 - inne, jakie?
 - jazda rowerem
 - jogging
 - taniec
 - tenis
 - sztuki walki
 - sporty ekstremalne
- W skali od 1 do 5 oceń swoją kondycję fizyczną (5 oznacza bardzo dobrze, 1 – źle)**

METRYCZKA

- Wiek**
 - poniżej 10 lat
 - 10 – 15 lat
 - 16 – 30 lat
 - 31 – 50 lat
 - 51 – 65 lat
 - 66 i więcej lat
- Miejsce zamieszkania**
 - miasto Olecko
 - wieś w gminie Olecko
- Płeć**
 - kobieta
 - mężczyzna
- Zatrudnienie**
 - pracownik umysłowy
 - pracownik fizyczny
 - bezrobotny
 - emeryt/rencista
- Wykształcenie**
 - wyższe
 - średnie
 - niepełne średnie
 - uczeń/student

Dziękujemy za poświęcony czas i wypełnienie ankiety.



TABELARYCZNE ZESTAWIENIE WYNIKÓW

Tabela 1. Miejsce zamieszkania ankietowanych w %.

Lp.	Miejsce zamieszkania	Ogółem w %
1	Olecko	59
2	Wieś w Gminie Olecko	41

Tabela 2. Płeć ankietowanych w %.

Lp.	Płeć ankietowanych	Ogółem w %
1	Żeńska	58
2	Męska	42

Tabela 3. Wiek ankietowanych w %.

Lp.	Wiek	Ogółem w %
1	Poniżej 10 lat	3
2	10 – 15 lat	24
3	16 – 30 lat	33
4	31 - 50 lat	25
5	51 - 65 lat	12
6	66 i więcej lat	3

Tabela 4. Wykształcenie ankietowanych w %.

Lp.	Wykształcenie	Ogółem w %
1	Wyższe	26
2	Średnie	22
3	Niepełne średnie	9
4	Uczeń	44

Tabela 5. Aktywność zawodowa ankietowanych w % (dotyczy ankietowanych w wieku produkcyjnym i proprodukcyjnym)

Lp.	Aktywność zawodowa	Ogółem w %
1	Pracownik umysłowy	31
2	Uczniowie	30
2	Bezrobotny	17
3	Pracownik fizyczny	14
4	Emeryt/rencista	8

Tabela 6. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Czy lubisz aktywność ruchową” ogółem i wg miejsca zamieszkania i wg płci.

Lp.		Ogółem w %	Zamieszkali w Olecku w %	Zamieszkali na terenach wiejskich w %	Mężczyźni	Kobiety
1	Zdecydowanie tak	51	49	54	210	232
2	Raczej tak	36	38	33	113	200
3	Raczej nie	9	9	9	27	51
4	Zdecydowanie nie	4	4	4	12	20

Tabela 7. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Czy lubisz aktywność ruchową” wg wieku (%)

Lp.	Wiek	Zdecydowanie tak	Raczej tak	Raczej nie	Zdecydowanie nie
1	Poniżej 10 lat	20	3	2	2
2	10 – 15 lat	113	73	12	6
3	16 – 30 lat	150	111	20	7
4	31 - 50 lat	113	70	25	11
5	51 - 65 lat	36	45	18	4
6	66 i więcej lat	10	11	1	2
	RAZEM	442	313	78	32

Tabela 8. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność ruchową” ogółem i wg miejsca zamieszkania i wg płci.

Lp.		Ogółem w %	Zamieszkali w Olecku w %	Zamieszkali na terenach wiejskich w %	Mężczyźni	Kobiety
1	Codziennie	27	23	33	117	119
2	Kilka razy w tygodniu	45	48	42	160	231
3	Raz w tygodniu	13	12	14	40	70
4	Rzadziej niż raz w tygodniu	15	17	11	43	82

Tabela 9. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność ruchową” wg wieku.

Lp.	Wiek	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Raz w tygodniu	Rzadziej niż raz w tygodniu
1	Poniżej 10 lat	12	7	4	4
2	10 – 15 lat	69	108	11	15
3	16 – 30 lat	85	133	42	28
4	31 - 50 lat	44	94	37	45
5	51 - 65 lat	16	40	16	31
6	66 i więcej lat	10	9	0	2
	RAZEM	236	391	110	125

Tabela 10. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jeżeli rzadziej niż raz w tygodniu, to co jest tego przyczyną?”

Lp.	Wiek	brak chęci	brak czasu	brak funduszy	brak motywacji	brak towarzystwa	brak dostępu do obiektów sportowych
1	Poniżej 10 lat	3	3	3	3	2	1
2	10 – 15 lat	37	43	15	22	21	9
3	16 – 30 lat	45	64	18	34	33	8
4	31 - 50 lat	25	62	15	33	15	13
5	51 - 65 lat	18	37	8	19	11	8
6	66 i więcej lat	2	2	1	1	2	2
	RAZEM	130	211	60	112	84	41

Tabela 11. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jakie rodzaje aktywności fizycznej preferujesz ?”

Lp.	Wiek	piłka nożna	piłka siatkowa	koszykówka	plywanie	siłownia	spacery	jazda rowerem	jogging	taniec	tenis	sztuki walki	sporty ekstremalne
1	Poniżej 10 lat	14	8	6	10	5	13	15	5	10	7	4	4
2	10 – 15 lat	120	73	64	120	51	113	138	16	35	31	28	21
3	16 – 30 lat	98	102	53	116	130	136	177	41	66	34	43	42
4	31 - 50 lat	27	32	12	90	54	135	130	29	38	13	17	16
5	51 - 65 lat	4	6	2	34	7	74	50	6	18	4	3	5
6	66 i więcej lat	1	1	2	4	1	20	11	2	4	1	2	2
	RAZEM	264	222	139	374	248	491	521	99	171	90	97	90

Tabela 12. Samoocena kondycji fizycznej wg wieku w skali od 1 do 5 (5 oznacza bardzo dobrze, 1- źle)

Lp.	Wiek	Średnio w grupie wiekowej
1	Poniżej 10 lat	4,45
2	10 – 15 lat	3,88
3	16 – 30 lat	3,68
4	31 - 50 lat	3,24
5	51 - 65 lat	3,16
6	66 i więcej lat	3,88
	Średnio ogółem	3,58

Spis wykresów:

Wykres 1. Ankietowani wg miejsca zamieszkania.....	4
Wykres 2. Ankietowani wg płci.	5
Wykres 3. Porównanie struktury wiekowej ankietowanych do struktury wiekowej mieszkańców gminy w %.	5
Wykres 4. Ankietowani wg wieku.	6
Wykres 5. Ankietowani wg wieku. Liczbowo.....	7
Wykres 6. Ankietowani wg aktywności zawodowej.....	8
Wykres 7. Odpowiedź ankietowanych na pytanie "Czy lubisz aktywność fizyczną".	9
Wykres 8. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Czy lubisz aktywność fizyczną” wg płci ankietowanych.....	10
Wykres 9. Odpowiedź ankietowanych na pytanie” Czy lubisz aktywność fizyczną” wg wieku ankietowanych. Struktura procentowa w poszczególnych grupach wiekowych.	10
Wykres 10. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność fizyczną”	11
Wykres 11. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność fizyczną” wg miejsca zamieszkania	12
Wykres 12. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność fizyczną” wg płci.	12
Wykres 13. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność fizyczną” wg wieku. Struktura procentowa w poszczególnych grupach wiekowych.	13
Wykres 14. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Ile czasu (w minutach) poświęcasz na aktywność fizyczną?	13
Wykres 15. Przeszkody/bariery w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej.....	14
Wykres 16. „Brak czasu” jako przeszkoda/bariera w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej w opinii ankietowanych zestawiona wg wieku badanych w porównaniu do liczby ankietowanych ogółem w danej grupie wiekowej	16
Wykres 17. „Brak chęci” i „brak motywacji” jako przeszkoda/bariera w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej w opinii ankietowanych zestawiona wg wieku badanych.....	17

Wykres 18. „Brak funduszy” jako przeszkoda/bariera w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej w opinii ankietowanych w zestawieniu z aktywnością zawodową badanych.	18
Wykres 19. „Brak dostępu do obiektów sportowych” jako przeszkoda/bariera w systematycznym, co najmniej raz w tygodniu uprawianiu aktywności fizycznej zestawiona wg miejsca zamieszkania ankietowanych w stosunku do badanych ogółem w danej grupie.	19
Wykres 20. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej.....	20
Wykres 21. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej w poszczególnych grupach wiekowych.	20
Wykres 22. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej wg płci.	22
Wykres 23. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej wg miejsca zamieszkania.	23
Wykres 24. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej w zależności od wykształcenia ankietowanych.....	23
Wykres 25. Preferowane przez ankietowanych rodzaje aktywności fizycznej w zależności od aktywności zawodowej ankietowanych.....	24
Wykres 26. Ocena kondycji fizycznej w skali 1 – 5 dokonana przez ankietowanych w poszczególnych grupach wiekowych.	25

Spis tabel:

Tabela 1. Miejsce zamieszkania ankietowanych w %	30
Tabela 2. Płeć ankietowanych w %	30
Tabela 3. Wiek ankietowanych w %.....	30
Tabela 4. Wykształcenie ankietowanych w %	30
Tabela 5. Aktywność zawodowa ankietowanych w % (dotyczy ankietowanych w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym).....	30
Tabela 6. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Czy lubisz aktywność ruchową” ogółem i wg miejsca zamieszkania i wg płci.....	31
Tabela 7. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Czy lubisz aktywność ruchową” wg wieku.....	31
Tabela 8. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność ruchową” ogółem i wg miejsca zamieszkania i wg płci.....	31
Tabela 9. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jak często uprawiasz aktywność ruchową” wg wieku.	32
Tabela 10. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jeżeli rzadziej niż raz w tygodniu, to co jest tego przyczyną?” ...	32
Tabela 11. Odpowiedź ankietowanych na pytanie „Jakie rodzaje aktywności fizycznej preferujesz ?”	32
Tabela 12. Samoocena kondycji fizycznej wg wieku w skali od 1 do 5 (5 oznacza bardzo dobrze, 1- źle).....	33