DOI 10.22630/TIRR.2025.24.26

Jan Zawadka✉, Piotr Gabryjończyk, Oliwia Śmiecińska
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Charakterystyka aktywności fizycznej podejmowanej przez mieszkańców małych miast

Streszczenie. Celem autorów artykułu było scharakteryzowanie aktywności fizycznej podejmowanej przez mieszkańców małych miast z uwzględnieniem jej zakresu, form, motywów oraz barier. Badanie ankietowe przeprowadzono na próbie 136 respondentów. Większość badanych regularnie podejmowała aktywność fizyczną, preferując formy indywidualne trwające do 60 minut. Najczęściej wybierano spacerowanie i jazdę na rowerze. Głównymi motywami podejmowania aktywności były poprawa kondycji fizycznej oraz korzyści zdrowotne, najczęściej wskazywanymi barierami okazały się natomiast brak czasu i motywacji.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, czas wolny, motywy aktywności, małe miasta

Wstęp

Aktywność fizyczna podejmowana w czasie wolnym stanowi jeden z kluczowych elementów zdrowego stylu życia. W ostatnich dekadach, wraz ze wzrostem świadomości prozdrowotnej społeczeństwa, coraz większą uwagę zwraca się na znaczenie systematycznego ruchu i jego wpływu na dobrostan człowieka. Regularne podejmowanie aktywności sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu organizmu, wspiera kondycję psychiczną oraz stanowi istotny czynnik integrujący jednostkę z otoczeniem. W przypadku dzieci i młodzieży aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem rozwoju, umożliwiającym prawidłowe kształtowanie sprawności, koordynacji ruchowej oraz nawyków prozdrowotnych, które mają wpływ na całe późniejsze życie. Wśród osób dorosłych systematyczny ruch pełni funkcję profilaktyczną i przeciwdziała skutkom siedzącego trybu życia oraz ogranicza ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak: otyłość, nadciśnienie, cukrzyca i inne.

Problematyka aktywności fizycznej mieszkańców małych miast wymaga szczególnej uwagi, ponieważ w odróżnieniu od dużych aglomeracji ośrodki te charakteryzują się ograniczoną ofertą sportowo-rekreacyjną i mniejszą liczbą profesjonalnych obiektów sportowych. Z jednej strony mieszkańcy takich miejscowości mają łatwy dostęp do terenów zielonych i otwartych przestrzeni, które sprzyjają aktywności na świeżym powietrzu, z drugiej jednak napotykają bariery związane z niewystarczającą infrastrukturą czy ograniczoną liczbą zajęć zorganizowanych. W artykule podjęto próbę

Jan Zawadka ORCID: 0000-0003-1979-0607; Piotr Gabryjończyk ORCID: 0000-0002-8815-9723
✉ jan_zawadka@sggw.edu.pl

scharakteryzowania aktywności fizycznej realizowanej przez mieszkańców małych miast. Problematyka badań dotyczyła czynników motywujących do podejmowania tej aktywności, częstotliwości, czasu jej trwania, a także pory roku i towarzystwa, w jakim ją podejmowano. W badaniach rozpoznano ponadto preferowane formy ruchu, miejsca, w których były one zwykle uprawiane, a także bariery utrudniające częstsze lub bardziej systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej. Respondentów poproszono także o ocenę inicjatyw realizowanych przez władze lokalne w zakresie promowania i wspierania aktywności fizycznej oraz upowszechniania zdrowego stylu życia. Badanym umożliwiono również wskazanie propozycji działań, które mogłyby pozytywnie wpłynąć na zwiększenie zainteresowania mieszkańców aktywnością fizyczną, co daje możliwość praktycznego wykorzystania wyników przez włodarzy niewielkich miast oraz instytucji i organizacji zajmujących się promocją aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

Istota i znaczenie aktywności fizycznej

Zgodnie z definicją WHO (2010, s. 53) aktywność fizyczna to „wszelkie ruchy ciała wykonywane przez mięśnie szkieletowe, które wymagają wydatku energetycznego". Obejmuje ona zatem wszystkie formy ruchu, począwszy od ćwiczeń fizycznych i rekreacyjnych po codzienne czynności, takie jak obowiązki zawodowe, prace w domu czy w ogrodzie, które, poprzez pracę mięśniową, prowadzą do zwiększonego wydatku energetycznego. Podejście takie podziela Miles (2007, s. 318). Twierdzi, że aktywność fizyczna jest zachowaniem o charakterze złożonym i wielowymiarowym, a składa się na nią wiele różnych form, w tym aktywność zawodowa, domowa (np. opieka nad dziećmi, sprzątanie), transportowa (np. chodzenie pieszo lub jazda na rowerze m.in. do pracy czy szkoły) oraz rekreacyjna (np. taniec, pływanie i inne). W tym kontekście aktywność fizyczna nie jest zatem ograniczona do aktywności i ćwiczeń podejmowanych w czasie wolnym, ale traktowana szerzej – obejmuje także wiele codziennych działań, które angażują ciało i wymagają ogólnie pojętego ruchu. Podejście to jest charakterystyczne dla większości opracowań anglojęzycznych.

Odmiennie kwestia ta rysuje się natomiast w literaturze krajowej, gdzie stosowane są pojęcia 'aktywność ruchowa' i 'aktywność fizyczna', które przez większość autorów nie są uważane za tożsame. Aktywność ruchowa rozumiana jest jako całokształt zachowań związanych z różnymi sposobami przemieszczania się w przestrzeni bądź też poruszaniem się w stosunku do siebie różnych części ciała (Drabik, 2006). Może być realizowana m.in. w ramach aktywności zawodowej, prac domowych, rehabilitacji czy rekreacji (Drozdowski, 1992). Aktywność ruchowa rozumiana jest zatem bardzo szeroko, jako ogół, całokształt wszystkich ruchów i wysiłku fizycznego, bez względu na motywy i cel jego podejmowania. Drugim pojęciem jest aktywność fizyczna, którą postrzegać należy jako czynność rekreacyjną podejmowaną w czasie wolnym. Są to różnorodne zajęcia o treści ruchowo-sportowej (gry i zabawy ruchowe, aktywne formy turystyki, spacery itd.), którym człowiek oddaje się z własnych chęci, w czasie wolnym, m.in. dla odpoczynku, przyjemności, zdrowia i rozwoju własnej osobowości (Drabik, 2006).

W niniejszym artykule aktywność fizyczna (w odróżnieniu od aktywności ruchowej) rozumiana jest jako podejmowane w czasie wolnym świadome i dobrowolne działania mające na celu m.in. relaks, poprawę kondycji fizycznej, zdrowia i samopoczucia.

Aktywność fizyczna, będąca jednym z podstawowych warunków prawidłowego rozwoju fizycznego, emocjonalnego, intelektualnego i społecznego, jest także kluczowym wymogiem utrzymania odpowiedniego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia (Winiarska-Mieczan i Dymek, 2009; Krzyżanowska, 2018; Gieroba, 2019; Sochacka i Zdziarski, 2022). Sprzyja utrzymaniu w sprawności narządu ruchu (Sochocka i Wojtyłko, 2013), a także zapewnia dobrą kondycję fizyczną. Dostrzeżono ponadto pozytywny związek pomiędzy podejmowaniem ćwiczeń fizycznych a samooceną stanu zdrowia (Ibsen, Elmose-Østerlund i Høyer-Kruse, 2024). Aktywność fizyczna stanowi także nieodłączny element promocji zdrowia w odniesieniu do wszystkich grup wiekowych. Jest fundamentalnym elementem zdrowego stylu życia. Bardzo ważna jest w dzieciństwie i młodości, kiedy odgrywa decydującą rolę w prawidłowym rozwoju fizycznym, intelektualnym i emocjonalnym (Maciąg i Maciąg, 2022). Z uwagi jednak na fakt, iż ludzkie ciało w drodze ewolucji „zaprojektowane" zostało do ruchu, czynność ta jest niezmiernie ważna także dla osób dorosłych i starszych, ponieważ przyczynia się do podtrzymania kondycji fizycznej i utrzymania poszczególnych układów organizmu w dobrym stanie, co pomaga niwelować ryzyko wystąpienia licznych chorób. Poza wpływem na zdrowie fizyczne aktywność ta jest wyrazem troski o zdrowie psychiczne oraz formą relaksu i odpoczynku po wypełnieniu obowiązków związanych z pracą zawodową, życiem codziennym i nauką, a także sposobem na redukcję stresu (Mynarski in., 2012; Polechoński i Rozpara, 2021; Czarnecki, Skalski i Grygus, 2023). Należy także nadmienić, że jedną z korzyści (ale także motywów) podejmowania aktywności fizycznej jest chęć poprawy wyglądu i dążenie do uzyskania szczupłej i atletycznej sylwetki (Wieteska i Kucharewicz, 2019).

Metoda i organizacja badań

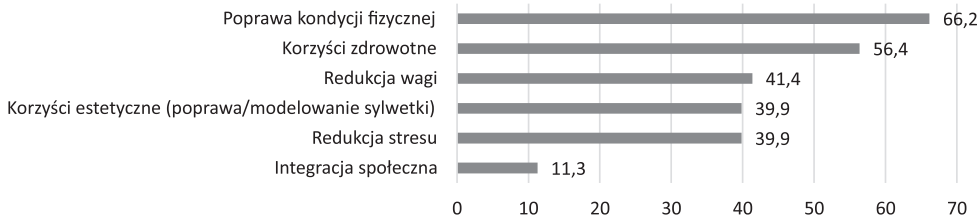
Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Kwestionariusz rozpowszechniony został on-line. Próba badawcza objęła 136 aktywnych fizycznie osób zamieszkujących małe miasta położone w północnej części województwa mazowieckiego (Przasnysz, Chorzele i Maków Mazowiecki). Link do kwestionariusza ankiety został zamieszczony na grupach zrzeszających lokalne społeczności na portalu społecznościowym Facebook. Pozyskanych w ten sposób respondentów poproszono o rozpowszechnienie prośby o udział w badaniu wśród rodziny i znajomych z danej miejscowości. Dodatkowo wykorzystano zatem metodę tzw. kuli śnieżnej, która polega na tym, że osoby już uczestniczące w badaniu angażują kolejne, potencjalnie zainteresowane udziałem jednostki, dzięki czemu próba stopniowo się poszerza (Sęk, 2015). Badanie zrealizowano w okresie od kwietnia do czerwca 2025 r. Kwestionariusz zawierał 10 pytań zamkniętych (jedno- i wielokrotnego wyboru) oraz 1 otwarte na temat aktywności fizycznej i działań władz lokalnych podejmowanych na rzecz jej upowszechniania i promowania, a także 4 pytania dotyczące cech społeczno-demograficznych badanych. Badanie było anonimowe i dobrowolne, a jego uczestnicy zostali poinformowani o jego celu.

Charakterystyka respondentów

Spośród 136 badanych kobiety stanowiły 71,4%, a mężczyźni 28,6%. Dominowały osoby młode – 63,5% respondentów miało nie więcej niż 34 lata. Osoby w wieku 35-54 lata stanowiły 31,8% badanej grupy, a pozostałe 4,7% miało 55 lub więcej lat. W analizowanej grupie dominowały osoby aktywne zawodowo. Na etacie było 49,2% badanych, studia z pracą łączyło 25,4%, a 12,7% tylko studiowało. Własną działalność gospodarczą prowadziło 7,9% respondentów, 3,2% pobierało świadczenia emerytalne, a 1,6% było bezrobotnymi. Większość badanych (56,4%) legitymowała się wykształceniem średnim, a 36,5% wyższym. Szkołę zasadniczą ukończyło 5,6% respondentów, a podstawową 1,5%. Wysoki poziom wykształcenia dodatnio skorelowany jest z podejmowaniem aktywności fizycznej, co wynika m.in. z dostępu do wiedzy oraz większej świadomości skutków własnych decyzji zdrowotnych (Zajacova i Lawrence, 2018).

Wyniki badań

Najczęściej wskazywanym przez badanych motywem podejmowania aktywności fizycznej była poprawa kondycji fizycznej. Na drugim miejscu uplasowały się ogólnie pojęte korzyści zdrowotne (wykres 1). Często były wskazywane także redukcja stresu i wagi oraz poprawa wyglądu. Motywacje o charakterze społecznym pojawiały się zdecydowanie rzadziej.



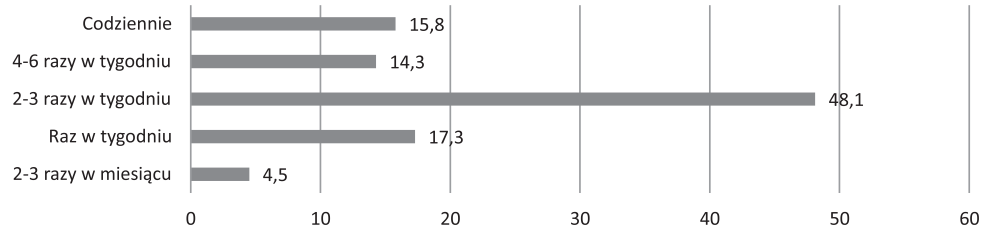
Wykres 1. Czynniki motywujące respondentów do podejmowania aktywności fizycznej [N = 136, %]. Badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź

Źródło: badania własne.

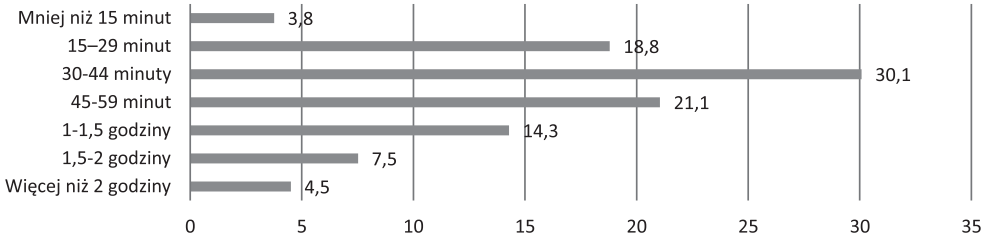
Zdecydowana większość badanych aktywność fizyczną podejmowała systematycznie. Zwykle było to 2-3 razy w tygodniu. Ponad 30% robiło to jeszcze częściej (wykres 2). Ćwiczenia 2-3 razy w miesiącu podejmowało zaledwie kilka procent badanych. Co istotne, żaden z respondentów nie zaznaczył, że ćwiczy raz w miesiącu lub rzadziej.

Badani najczęściej na ćwiczenia przeznaczali jednorazowo od 30 do 44 min. Dość często wskazywano także przedział od 45 do 59 min oraz od 15 do 29 min. Należy jednak zauważyć, że aż ponad 1/4 badanych ćwiczyła godzinę lub dłużej. Co istotne, udział osób ćwiczących krócej niż 15 min był marginalny (wykres 3).

Widoczna dominacja odpowiedzi mieszczących się w przedziale od 30 do 60 min może wynikać z faktu, że taki czas był postrzegany przez respondentów jako wystarczający, by uznać wysiłek za wartościowy, a jednocześnie łatwy do zrealizowania w ciągu dnia.

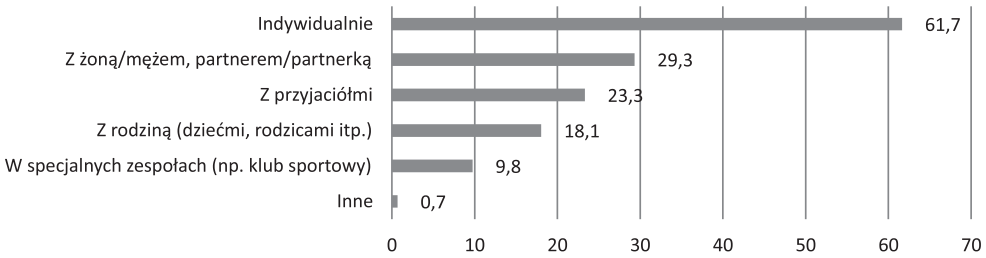


Wykres 2. Częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej przez respondentów [N = 136, %]
Źródło: badania własne.



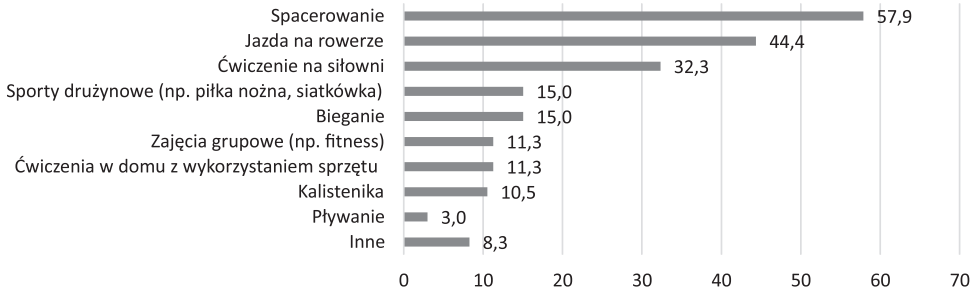
Wykres 3. Czas trwania aktywności fizycznej podejmowanej przez respondentów [N = 136, %]
Źródło: badania własne.

Zdecydowana większość badanych wybierała uprawianie aktywności fizycznej w pojedynkę, co może świadczyć o preferowaniu niezależności oraz elastyczności w doborze formy i czasu trwania ćwiczeń, a także z osobistych nawyków i warunków życia w mniejszych miejscowościach, gdzie dostęp do zorganizowanych zajęć może być ograniczony. Najczęściej wskazywanymi osobami towarzyszącymi byli współmałżonkowie oraz partnerki i partnerzy badanych (wykres 4). Nieco mniej chętnie ćwiczono wraz z przyjaciółmi i członkami rodziny. Mniej niż co 10. badany aktywność tę podejmował w specjalnych zespołach, np. w ramach klubu sportowego. Dla jednego z badanych towarzyszem okazał się jego pies.



Wykres 4. Towarzystwo, z którym respondenci podejmowali aktywność fizyczną [N = 136, %]. Badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź
Źródło: badania własne.

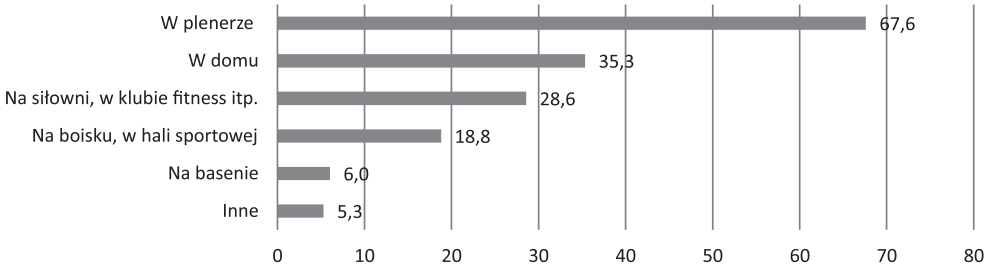
Formami aktywności fizycznej, które cieszyły się wśród badanych dużą popularnością, były spacery, jazda na rowerze, a także ćwiczenia siłowe – dyscypliny relatywnie łatwo dostępne i niewymagających specjalistycznego sprzętu. Znacznie rzadziej uprawiano sporty drużynowe i bieganie, a także pozostałe wyszczególnione na wykresie 5. Niewielka popularność takich dyscyplin jak zajęcia grupowe czy pływanie wynikać może m.in. z ograniczonego w małych miastach dostępu do odpowiedniej infrastruktury, np. klubów fitness czy basenów. Wśród odpowiedzi „inne" pojawiły się: taniec, tenis stołowy, jazda konna, pilates czy jazda na rolkach.



Wykres 5. Najczęściej wybierane przez respondentów formy aktywności fizycznej [N = 136, %]. Badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź

Źródło: badania własne.

Preferowanym przez 2/3 badanych miejscem na podejmowanie aktywności fizycznej był plener (np. park, las czy inna otwarta przestrzeń). Ponad 1/3 respondentów wybierała na te cele własny dom (wykres 6). Znacznie mniej popularnymi miejscami były siłownie, kluby fitness, boiska czy baseny, co może być skutkiem mniejszej ich dostępności w niewielkich miejscowościach. Wśród kategorii „inne" wymieniono m.in. stajnię, szkołę tańca oraz kort tenisowy.



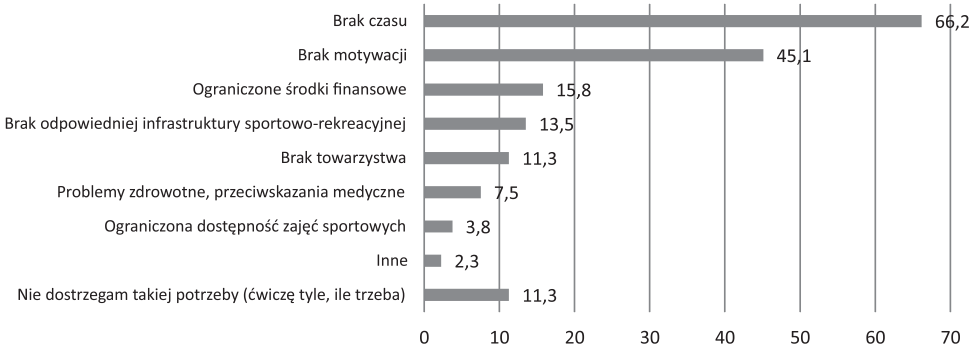
Wykres 6. Miejsca, w których respondenci najczęściej podejmowali aktywność fizyczną [N = 136, %]. Badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź

Źródło: badania własne.

Preferowane przez respondentów formy aktywności fizycznej, a także miejsce ich realizacji miały związek z porą roku, w trakcie której badani ćwiczyli chętniej. W przypadku zdecydowanej większości (69,1%) okresem tym był czas względnie dobrej pogody i komfortowych temperatur (od wiosny do jesieni). Dla 23,4% badanych pora roku nie miała znaczenia, a 7,5% najchętniej podejmowało aktywność fizyczną w okresie zimowym.

W trakcie badań rozpoznano także zainteresowanie respondentów udziałem w lokalnych imprezach rekreacyjno-sportowych organizowanych w pobliżu lub w miejscu ich zamieszkania. Wydarzenia te nie cieszyły się jednak powodzeniem aż wśród 72,1% badanych. Powody takiego stanu rzeczy są z pewnością zróżnicowane, jednak nie bez znaczenia mogła tu być ograniczona oferta tego rodzaju inicjatyw w mniejszych miejscowościach, a także fakt, iż większość badanych preferowała podejmowanie aktywności fizycznej w pojedynkę lub w wąskim gronie najbliższych.

Badani poproszeni zostali także o wskazanie najważniejszych barier w podejmowaniu częstszej lub bardziej systematycznej aktywności fizycznej. Prawie 2/3 respondentów stwierdziło, że jest nią czas, a prawie połowa zadeklarowała brak motywacji. W dalszej kolejności uplasowały się takie czynniki jak ograniczenia finansowe oraz brak towarzystwa do wspólnych ćwiczeń. Część badanych wskazała także te kwestie, które wynikać mogły ze specyfiki niewielkiej miejscowości, czyli niedostateczną infrastrukturę sportowo-rekreacyjną i ograniczony dostęp do zajęć sportowych (wykres 7). Warto nadmienić, że ponad 10% badanych nie dostrzegało potrzeby zwiększenia ilości aktywności fizycznej w ich życiu. Stwierdzili, że ćwiczyli tyle, ile trzeba. Wśród odpowiedzi wskazanych w kategorii „inne" znalazły się niekorzystne warunki pogodowe oraz poczucie braku bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej, wynikające z obecności zwierząt poruszających się bez nadzoru.



Wykres 7. Bariery utrudniające respondentom częstsze lub bardziej systematyczne podejmowanie aktywności fizycznej [N = 136, %]. Badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź

Źródło: badania własne.

W badaniu podjęto także próbę rozpoznania opinii respondentów na temat działań lokalnych władz samorządowych w zakresie promowania i wspierania aktywności fizycznej wśród mieszkańców oraz upowszechniania zdrowego stylu życia. Przedsięwzięcia te zostały ocenione niezbyt wysoko (3,3 w skali od 1 (ocena najniższa) do 5 (ocena najwyższa)), co może świadczyć o umiarkowanym zadowoleniu społeczności lokalnej z podejmowanych inicjatyw. Badanych poproszono dodatkowo o sugestie w zakresie działań władz miejskich, które mogłyby wpłynąć na zwiększenie zainteresowania mieszkańców aktywnością fizyczną. Propozycje i oczekiwania były dość zróżnicowane, najczęściej jednak wskazywano potrzebę organizacji większej liczby wydarzeń rekreacyjno-sportowych (np. turniejów drużynowych). Pojawiały się także sugestie dotyczące rozbudowy infrastruktury, m.in. budowy basenu, siłowni plenerowych, boisk oraz tras rowerowych i spacerowych. Respondenci zwracali uwagę na znaczenie bezpłatnego dostępu do obiektów sportowych, obniżenia cen karnetów na siłownię oraz wprowadzenia zniżek dla konkretnych grup, np. studentów, uczniów czy rodzin z dziećmi. W niektórych odpowiedziach akcentowano ponadto potrzebę lepszej promocji już istniejących inicjatyw, a także organizowania kampanii informacyjnych oraz wydarzeń o charakterze integracyjnym skierowanych do całych rodzin. Można dostrzec, że propozycje respondentów odzwierciedlały w znacznej mierze część wcześniej zidentyfikowanych barier, takich jak ograniczony dostęp do obiektów, zbyt wysokie koszty czy brak motywacji, który niejednokrotnie wynikać może z braku wiedzy i świadomości na temat korzyści wynikających z aktywności fizycznej.

Podsumowanie i wnioski

Aktywność fizyczna podejmowana w czasie wolnym stanowi istotny element codziennego funkcjonowania człowieka. Korzystnie wpływa zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, redukuje ryzyko chorób cywilizacyjnych oraz sprzyja poprawie samopoczucia. W obliczu narastających problemów związanych z siedzącym trybem życia, niewłaściwymi nawykami żywieniowymi i stresem jej regularne podejmowanie nabiera szczególnego znaczenia. Prawidłowość ta odnosi się również do mieszkańców małych miast, którzy mimo dostępu do terenów zielonych nierzadko zmagają się z ograniczeniami wynikającymi z niedostatecznej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej oraz brakami w zakresie zorganizowanej oferty zajęć rekreacyjno-sportowych.

Przeprowadzone badania pozwoliły na sformułowanie wniosków dotyczących aktywności fizycznej podejmowanej przez mieszkańców małych miast. Większość respondentów zadeklarowała podejmowanie różnych form ruchu w czasie wolnym, jednak ich zakres i regularność były zróżnicowane. Najpopularniejszymi aktywnościami okazały się spacery oraz jazda na rowerze, a miejscem realizacji parki, lasy oraz inne otwarte i ogólnodostępne przestrzenie. Aktywności te były zwykle podejmowane indywidualnie, co gwarantuje niezależność i elastyczność w zakresie czasu, miejsca i intensywności ich realizacji. Preferowaną porą roku ćwiczeń był okres od wiosny do jesieni, a więc czas charakteryzujący się relatywnie dobrą pogodą. Wśród motywów podejmowania aktywności fizycznej dominowały troska o zdrowie, poprawa kondycji,

samopoczucia oraz wyglądu zewnętrznego, najczęściej wskazywaną barierą był natomiast brak czasu i motywacji, ale także inne ograniczenia o charakterze zarówno endo-, jak i egzogenicznym. Utrudnienia te miały charakter wieloaspektowy, co podkreśla konieczność zindywidualizowanego podejścia do promocji aktywności fizycznej, uwzględniającego zarówno lokalne uwarunkowania, jak i specyfikę stylu życia czy preferencje mieszkańców.

Warto także nadmienić, że choć część respondentów dostrzegała i pozytywnie oceniała podejmowane przez władze inicjatywy i działania w obszarze upowszechniania aktywności fizycznej i promocji zdrowego stylu życia, to ogólnie wskazywano jednak na ich niewystarczającą intensywność, ograniczoną widoczność lub brak pełnego dostosowania do potrzeb lokalnej społeczności. Może to świadczyć o konieczności lepszego planowania i komunikowania takich działań.

Przeprowadzone badania, z racji ograniczeń wynikających chociażby z liczebności próby czy sposobu jej doboru, traktować należy jako przyczynek i punkt wyjścia do dalszych pogłębionych analiz problematyki aktywności fizycznej mieszkańców małych miast. Z uwagi na znaczenie tego zjawiska dla zdrowia publicznego oraz rozwoju lokalnych społeczności zasadne wydaje się kontynuowanie badań w szerszej skali, z uwzględnieniem uwarunkowań społecznych, ekonomicznych i kulturowych.

Literatura

Czarnecki, D., Skalski, D. W., Grygus, I. M. (2023). Efekty zdrowotne aktywności fizycznej osób starszych. W: Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyl. Scientific monograph. Riga: Baltija Publishing, s. 347-368.

Drabik, J. (2006). Ruch i wysiłek fizyczny. Antropomotoryka 34, s. 117-119.

Drozdowski, Z. (1992). W sprawie podziału motoryczności i człowieka uwag kilka. Kultura Fizyczna 9-10, s. 29.

Gieroba, B. (2019). Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 25, s. 153-161.

Ibsen, B., Elmose-Østerlund, K., Høyer-Kruse, J. (2024). Associations of types of physical activity with self-rated physical and mental health in Denmark. Preventive Medicine Reports 37, 102557.

Krzyżanowska, A. (2018). Formy aktywności ruchowej preferowane przez studentów uczelni warszawskich. Turystyka i Rozwój Regionalny 10, s. 43-51.

Maciąg, K., Maciąg, M. (2022). Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. Tom 1. W: J. Siminska, K. Nowacka (red.). Aktywność fizyczna u dzieci jako czynnik prozdrowotny. Lublin: Wydawnictwo Naukowe TYGIEL, s. 7-14.

Miles, L. (2007). Physical activity and health. Nutrition Bulletin 32(4), s. 314-363.

Mynarski, W., Rozpara, M., Królikowska, B., Puciato, D., Graczykowska, B. (2012). Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej autora. Opole: Oficyna Wydawnicza Politechniki Opolskiej.

Polechoński, J., Rozpara, M. (red.). (2021). Aktywność fizyczna w profilaktyce i promocji zdrowia. Katowice: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Sęk, M. (2015). Dobór próby przy pomocy metody kuli śniegowej (snowball sampling). W: B. Fatyga (red.). Praktyki badawcze. Warszawa: Instytut Stosowanych Nauk Społecznych UW, s. 59-76.

Sochacka, M., Zdziarski, K. (2022). Physical activity and well-being of students of faculties medical and non-medical services during the COVID-19 pandemic. Journal of Education, Health and Sport 12(5), s. 63-80.

Sochocka, L., Wojtyłko, A. (2013). Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. Medycyna Środowiskowa – Environmental Medicine 16(2), s. 53-58.

WHO (2022). Global status report on physical activity 2022. Pobrano z: https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153 (dostęp: 4.10.2025).

Wieteska, A., Kucharewicz, J. (2019). Aspiration for contemporary standards of physical attractiveness by adolescent boys – psychosocial and health contexts. Scientific Papers of Silesian University of Technology Organization and Management Series 141, s. 421-428.

Winiarska-Mieczan, A., Dymek, T. (2009). Ocena aktywności fizycznej wśród młodzieży akademickiej lubelskich uczelni. Medycyna Sportowa 2(6), s. 125-131.

Zajacova, A., Lawrence, E. M. (2018). The relationship between education and health: reducing disparities through a contextual approach. Annual Review of Public Health 39, s. 273-289.

Characteristics of physical activity undertaken by residents of small towns

Abstract. The aim of this article was to characterize physical activity among residents of small towns, taking into account its scope, forms, motives, and barriers. The survey was conducted on a sample of 136 respondents. Most participants regularly engaged in physical activity, preferring individual forms lasting up to 60 minutes. Walking and cycling were the most common activities. The main reasons for engaging in physical activity were improving physical fitness and health benefits, while the most frequently cited barriers were lack of time and motivation.

Keywords: physical activity, free time, motives of activity, small towns