

## **Streszczenie**

### **DETERMINANTY AKTYWNOŚCI REKREACYJNEJ RODZICÓW DZIECI DO 5 ROKU ŻYCIA**

**mgr Karolina Stadnik**

Przedmiotem pracy doktorskiej jest przybliżenie zagadnienia determinant aktywności rekreacyjnej rodziców dzieci w wieku od 0 do 5 lat. W celu całościowego przedstawienia omawianego tematu w przedmiotowej pracy omówiona zostaje przede wszystkim aktywność rekreacyjna jako element życia człowieka, zjawisko aktywności rekreacyjnej w rodzinie, dotychczasowy stan badań naukowych nt. rekreacji ruchowej osób posiadających dzieci w wieku 0-5 lat oraz stwierdzone modele aktywności rekreacyjnej rodziców w świetle badań własnych. Całość przygotowanego opracowania pozwala na określenie poszczególnych grup determinant aktywności rekreacyjnej rodziców ze szczególnym uwzględnieniem uwarunkowań społeczno-gospodarczych, ekonomiczno-gospodarczych, biologicznych i psychologicznych.

Punktem wyjścia dla prowadzonych analiz jest stwierdzenie, że czas wolny stanowi warunek podejmowania aktywności rekreacyjnej. Aktywność rekreacyjna rozumiana jako wolnoczasowa aktywność ruchowa (fizyczna) stanowi jedną z form spędzania czasu wolnego. Znaczenie podejmowania aktywności fizycznej (wysiłku fizycznego) w czasie wolnym jest nie do przecenienia, gdyż ma to swój wymiar zarówno prozdrowotny, jak i służący do zapewnienia uczestnictwa w różnego rodzaju formach funkcjonowania ogólnospołecznego.

W przypadku aktywności rekreacyjnej w rodzinie szczególnie istotnym aspektem są dostępne zasoby czasu wolnego u osób dorosłych, które zazwyczaj ulegają zauważalnemu zmniejszeniu z chwilą pojawienia się w rodzinie małych dzieci. Rodzicielstwo co do zasady może przez to powodować zmniejszenie poziomu aktywności rekreacyjnej (szczególnie u kobiet), przynajmniej w początkowym okresie. Jednocześnie od najmłodszych lat życia potomstwa rodzice przekazują własnym dzieciom wzorce określonych zachowań i wychowują je także do aktywności fizycznej. Z tego względu jako szczególnie istotna jawi się problematyka aktywności rekreacyjnej rodzin z dziećmi w wieku przedszkolnym, gdyż zjawisko zmniejszenia się poziomu rekreacji ruchowej – zwłaszcza jeżeli okazałoby się, że nie jest tylko chwilowe, lecz przekłada się także na dalsze etapy życia – może oddziaływać negatywnie zarówno na dzieci, jak i samych rodziców.

W celu przygotowania rozprawy doktorskiej przeprowadzone zostały badania własne polegające na badaniach ankietowych przeprowadzonych wśród ponad 1500 rodziców dzieci w wieku 0-5 lat zamieszkujących w aglomeracji poznańskiej. Przy pomocy szczegółowego kwestionariusza weryfikacji podlegała ilość czasu wolnego rodziców małych dzieci, częstotliwość uprawiania rekreacji ruchowej przez rodziców, motywy i bariery uczestnictwa rodziców w rekreacji ruchowej oraz wpływ rodzicielstwa na uczestnictwo w tejże rekreacji.

W wyniku przeprowadzonych badań ustalone zostało, że częstotliwość uprawiania aktywności rekreacyjnej zwiększa się wraz ze wzrostem u badanego ilości czasu wolnego (czy to w ciągu dnia roboczego, czy to w soboty i dni świąteczne), a dodatkowo także

ze wzrostem oceny własnej ogólnej sprawności/kondycji fizycznej. Częstotliwość uprawiania aktywności rekreacyjnej w badanej grupie spada natomiast wraz z wiekiem, wzrostem poziomu wykształcenia oraz wzrostem poziomu miesięcznych dochodów netto w gospodarstwie domowym badanych.

Największym poziomem regularnej aktywności rekreacyjnej charakteryzują się badani, którzy są aktywni fizycznie z powodu zdrowia/zaleceń lekarskich lub dla zgrabnej sylwetki, sami są dla siebie inicjatorami aktywnego spędzania czasu wolnego, a jako główną barierę podejmowania większej aktywności rekreacyjnej wskazują brak czasu. Dalej, ustalone zostało, że częstszemu uprawianiu rekreacji ruchowej sprzyja zamieszkiwanie w innej miejscowości aglomeracji poznańskiej niż miasto Poznań, fakt bycia aktualnie nieaktywnym zawodowo (zwłaszcza u kobiet) oraz fakt bycia w związku (zwłaszcza u kobiet).

Najmniejszym poziomem regularnej aktywności rekreacyjnej charakteryzują się badani, którzy jako główny czynnik mogący wpłynąć na wzrost poziomu ich rekreacji ruchowej wskazali większą ilość czasu/mniejsze zmęczenie (czynnik ten bardziej ograniczająco wpływa na kobiety niż na mężczyzn), posiadają tylko jedno dziecko, jak również są pracownikami umysłowymi. Uprawianiu rekreacji ruchowej nie sprzyja fakt wykonywania pracy siedzącej/nie wymagającej wysiłku fizycznego oraz posiadanie przez badanego nieprawidłowego (w tym w szczególności zbyt wysokiego) poziomu wskaźnika BMI.

Przeprowadzone badania dostarczyły także wielu dalszych empirycznych danych, które umożliwiły udzielenie odpowiedzi na postawione w pracy bardziej szczegółowe pytania badawcze oraz dokonanie weryfikacji założonych hipotez. Na podstawie przedmiotowych badań sporządzono w szczególności model/profil aktywnego rodzica, który może posłużyć do dalszych wdrożeniowych, jak i badawczych działań. Uzyskane wyniki stanowią także założenia do dalszej eksploracji naukowej i być przedmiotem weryfikacji poprzez prowadzenie ukierunkowanych przyszłych badań.

Poznań, 10.05.2019 r.