

# Ekonomiczno-organizacyjne problemy działalności turystycznej w regionach

Redakcja naukowa

**Stefan Nowak**

Katowice 2013

## **KOMITET WYDAWNICZY**

prof. dr hab. Mirosław Ponczek (przewodniczący),  
prof. dr hab. n. med. Andrzej Małecki, prof. dr hab. Sławomir Mazur,  
prof. dr hab. Jan Ślężyński, prof. dr hab. Janusz Iskra,  
prof. nadzw. dr hab. Władysław Mynarski,  
prof. nadzw. dr hab. Rajmund Tomik, prof. nadzw. dr hab. Cezary Kucio,  
prof. nadzw. dr hab. Rafał Gnat, dr Piotr Halemba,  
dr Jacek Polechoński

## **RECENZENT**

prof. PCz dr hab. inż. Sebastian Kot

**ISBN 978-83-64036-24-8**

Copyright © 2013 by AWF Katowice

Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2013

**Nakład 150 egz.**

**Dystrybutor:** Śląska Księgarnia Kultury Fizycznej, ul. Mikołowska 72a, 40-065 Katowice,  
e-mail: ksiegarniakulturyfizycznej@wp.pl,  
tel. 32 207 51 95 lub 606 785 430

**Skład tekstu, projekt okładki:** Joanna Gębka, tel. 606 947 719

**Druk:** UKiP J&D Gębka, 44-100 Gliwice, ul. Młyńska 4, tel./fax 32 231 87 09

**Agnieszka Ulfik**

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

**Ewa Nowak**

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

## **Rola samorządu terytorialnego w zagospodarowaniu terenów turystycznych i rekreacyjnych**

### **Streszczenie**

Aktywność fizyczna w życiu człowieka odgrywa istotną rolę, służy utrzymaniu i poprawie stanu zdrowia. Regularnie podejmowana aktywność zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym i poprawia kondycję psychiczno-fizyczną. Celem pracy jest wskazanie możliwości zagospodarowania przestrzeni administrowanych przez samorządy lokalne do uprawiania rekreacji ruchowej oraz zwiększenie w ten sposób atrakcyjności turystycznej regionu. W artykule przedstawiono wyniki przeprowadzonych badań ankietowych w województwie małopolskim oraz śląskim, a także zaprezentowano sposób finansowania projektów outdoor fitness.

**Słowa kluczowe:** outdoor fitness, finansowanie siłowni zewnętrznych, samorząd terytorialny.

## **The role of self-government in managing tourist and recreational areas**

### **Abstract**

Physical activity plays an essential role in maintaining the health condition. A regularly undertaken physical activity prevents many civilization diseases and improves the psycho-physical condition. The goal of this study is to indicate the possibilities of developing the areas managed by the local self-governments in order to use them for recreation and increasing in this way the tourist attractiveness of the region. In this chapter there is a presentation

of the results of a survey undertaken in the Silesian and Lesser Poland Voivodeships, there is also a demonstration of the methods of financing outdoor fitness projects.

**Key words:** outdoor fitness, financing of external gyms, local self-government.

## **Wstęp**

Zadania samorządów terytorialnych zapisane w ustawodawstwie są ujęte dość ogólnikowo i pozostawiają dużą swobodę działania w zakresie turystyki. Samorzady terytorialne traktujące turystykę jako istotny element strategii rozwoju zazwyczaj koncentrują się na kilku najważniejszych obszarach działania. Pierwszą grupą są działania na rzecz mieszkańców, mające jednakże istotny wpływ na rozwój ruchu turystycznego. Drugą grupę stanowią działania związane z aktywizowaniem w zakresie atrakcji turystycznych. Trzecia grupa to rozwój i budowa infrastruktury turystycznej. Grupą czwartą są działania promujące produkt turystyczny danego obszaru<sup>1</sup>.

Działania, których beneficjentami są mieszkańcy, obejmują wiele sfer ich życia. Wśród najważniejszych należy wymienić ochronę środowiska, edukację, bezpieczeństwo, rozwój infrastruktury (drogi, mosty) itp. Są wśród nich również działania mające związek z aktywnością ruchową mieszkańców oraz potencjalnych turystów. Dbanie o sprawność i poprawę ogólnego stanu zdrowia mieszkańców pośrednio również stanowi zadanie samorządów, jednakże jest to jedno z tego typu zadań, które są dla gmin, powiatów i województw dobrowolne. Rola samorządów sprowadza się głównie do planowania i finansowania budowy infrastruktury, a także aktywizowania i edukowania mieszkańców w tym zakresie.

Doskonalenie sfery cielesnej i psychicznej człowieka jest domeną aktywności rekreacyjnej. Poprzez ruchową aktywność wolnoczasową potwierdza on

---

<sup>1</sup> A. Pawlicz: *Aktywność podmiotów samorządu terytorialnego w zakresie oferty turystycznej*. W: *Gospodarka turystyczna*. Red. A. Panasiuk. PWN, Warszawa 2008, s. 202–204.

swoją sprawność, siłę, a także sprawdza własne możliwości psychofizyczne. Wszelkie możliwości ruchowe człowiek przejawia w czynnościach dnia codziennego, natomiast poprzez ćwiczenia w formie ruchowej rozwija i doskonali te możliwości. Poprzez pracę mięśni mobilizowane są funkcje całego organizmu, a ich rozwój umożliwia przystosowanie się do szerokiego zakresu zadań, jakie stawiane są człowiekowi w życiu codziennym. Ćwiczenia fizyczne są podstawową formą aktywności fizycznej określanej też jako aktywność ruchowa. Inne jej przejawy to czynności życia codziennego, komunikacyjne, zawodowe itp.<sup>2</sup>

Istnieje wiele definicji aktywności ruchowej. Kozłowski i Nazar określają aktywność ruchową jako „wysiłek fizyczny, czyli pracę mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie. Rezultatem wykonanej pracy jest między innymi wydatek energetyczny organizmu wyższy niż w spoczynku. Im większa praca wykonana przez organizm, tym większy wydatek energii”<sup>3</sup>.

W innym ujęciu aktywność ruchowa to „aktywność ukierunkowana na osiągnięcie kondycji fizycznej koniecznej i wystarczającej do podtrzymania poziomu zdrowia, fizycznego rozwoju i sprawności fizycznej”<sup>4</sup>.

Od dawna wiadomo, że aktywność ruchowa wpływa korzystnie na układy, narządy, które powiązane są z wydolnością oraz ze sprawnością organizmu<sup>5</sup>. Aktywność ruchowa jest niejako warunkiem osiągnięcia i utrzymania zdrowia. Wpływa na wiele składowych, do których należy sprawność krążeniowo-

---

<sup>2</sup> R. Winiarski: *Znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka*. W: *Wstęp do teorii rekreacji*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków 1989.

<sup>3</sup> S. Kozłowski: *Fizjologia wysiłków fizycznych*. W: *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. Red. K. Nazar. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1999, s. 169–341.

<sup>4</sup> W.K. Balsewicz: *Ontokinezyjologia człowieka*. W: *Teorija i praktyka fizycznej kultury*. Moskwa 2000, s. 6.

<sup>5</sup> A. Straburzyńska-Lupa, G. Straburzyński: *Aktywność ruchowa*. W: *Fizjoterapia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.

oddechowa organizmu, względna szczupłość ciała, siła i wytrzymałość mięśni oraz gibkość. Aby aktywność przebiegała w sposób odpowiedni, człowiek powinien reprezentować pewien zasób wyuczonych umiejętności ruchowych, ale także cechować się sprawnością umysłu. Wśród wymienionych elementów jest siła mięśniowa niezbędna do wykonywania wszelkich ruchów<sup>6</sup>.

Obecnie aktywność fizyczna łączona jest z dbaniem o ciało, ale ma również dobroczynny wpływ na psychikę oraz kontakty międzyludzkie. Panująca moda na kult ciała szczupłego, a zarazem umięśnionego potwierdza te fakty. Dzięki niej trening zdrowotny jest aktywnością coraz częściej podejmowaną przez dorosłych ludzi zmotywowanych chęcią osiągnięcia ogólnego zdrowia i estetycznego wyglądu swojego ciała. Sport rekreacyjny, fitness, spa czy indywidualny trening zdrowotny są dostępne dla każdego. Poszerza się infrastruktura rekreacyjna, oferty sprzętu sportowego są coraz bogatsze i bardziej zachęcają do podejmowania aktywności fizycznej. W ten sposób kształtuje się popyt na prozdrowotne formy ruchu, a moda na zdrowie oraz ekologiczny tryb życia są wciąż żywe<sup>7</sup>.

Za jedną z form aktywności rekreacyjnej uznawany jest zdrowotny trening siłowy, będący popularnym rodzajem wysiłku fizycznego zarówno na świecie, jak i w Polsce. Najczęściej realizowany jest w obiektach specjalnie przystosowanych do tego rodzaju wysiłku, wyposażonych w różnego typu trenażery umożliwiające rozwój poszczególnych grup mięśniowych. Od kilku lat zaczęły również powstawać siłownie zewnętrzne – outdoor fitness – cieszące się sporym zainteresowaniem na Zachodzie i w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Również w Polsce odnotować można wolno rosnący trend na tego typu aktyw-

---

<sup>6</sup> S. Betlejewski: *Choroby społeczne, cywilizacyjne, czy choroby stylu życia?* Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Z Katedry Zdrowia Publicznego Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. „Wiadomości Lekarskie” 2007, LX, 9–10.

<sup>7</sup> B. PenarZadarko, D. Ozga, M. Binkowska-Bury: *Issue of health in the selected magazines for men*. In: *Education vs. wellness*. Ed. J. Daniluk. NeuroCentrum, Lublin 2009, s. 333–343.

ność ruchową. Jest to wyraźnie zauważalna innowacyjność<sup>8</sup> zagospodarowywaniu przestrzeni miejskich i wiejskich przez samorzady terytorialne.

„Outdoor fitness” to szeroko pojęte ćwiczenia fizyczne wykonywane na urządzeniach podobnych do tych znajdujących się na siłowniach, ale mieszczących się pod gołym niebem. Termin „outdoor fitness” dalej wielu Polakom jest nieznan. Zdają sobie oni sprawę z tego, że określenie ma coś wspólnego ze sportem, jednak wielu z nich nie miało kontaktu z tego rodzaju aktywnością.

### **Finansowanie projektu siłowni zewnętrznych**

Coraz więcej świadomych nowoczesnych urzędów, spółdzielni mieszkaniowych czy szkół podejmuje decyzję o zainwestowaniu odpowiednich środków w propagowanie aktywności ruchowej, dbania o zdrowie swoich mieszkańców, przez co siłownie zewnętrzne zyskują coraz większą popularność w całym kraju. Liczba siłowni pod gołym niebem jest trudna do oszacowania, ponieważ każdego dnia tworzone są kolejne. Począwszy od dużych, wielozadaniowych siłowni wyposażonych w kilkadziesiąt maszyn, po małe, złożone z kilku, 3–4 urządzeń ustawionych między blokami. W wielu miastach można znaleźć po kilka tego typu miejsc, dzięki czemu mieszkańcy mają dobry, stały dostęp do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Również w przestrzeniach wiejskich zaczynają powstawać tego typu siłownie zewnętrzne, służące społecznościom lokalnym.

Jednostki samorządów terytorialnych, spółdzielnie mieszkaniowe, szkoły lub inne instytucje chcące założyć siłownię zewnętrzną mogły ubiegać się o dofinansowanie z Unii Europejskiej w ramach *Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich w latach 2007–2013*: Działanie: Odnowa i rozwój wsi. W ramach projektu *Odnowa i rozwój wsi* istnieje możliwość pozyskania 75% wartości kosztów kwalifikowanych danego projektu. Minimalny wymagany wkład środ-

---

<sup>8</sup> M. Kozak, P. Pachura: *Kapitał społeczny w regionalnych sieciach innowacyjnych*. W: *Wiedza systemowa dla rozwoju regionów i przedsiębiorstw w Polsce*. Red. J. Stachowicz, A. Straszak, S. Walukiewicz. Akademicka Oficyna Wydawnicza EXIT, Warszawa 2006, s. 51–56.

ków publicznych wynosi 25% wartości kosztów projektu, musi pochodzić ze środków własnych beneficjenta, ale nie może być niższy niż 25 tys. zł. Maksymalna wysokość dotacji przypadającej na jedną miejscowość wynosi 500 tys. zł. Pomoc finansowa przybiera formę częściowej refundacji kosztów kwalifikowanych danego projektu. W rozumieniu *Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie* beneficjentem jest osoba prawna: gmina, instytucja kultury, dla której organizatorem jest jednostka samorządu terytorialnego, Kościół lub inny związek wyznaniowy, organizacja pozarządowa mająca status organizacji pożytku publicznego<sup>9</sup>.

W skład kosztów kwalifikowanych wchodzi koszty związane z:

1. Budowę, przebudowę, remontem lub wyposażeniem budynków pełniących funkcje rekreacyjne, sportowe oraz społeczno-kulturalne, w tym świetlice i domy kultury z wyłączeniem szkół, przedszkoli i żłobków.
2. Budowę, przebudowę, remontem lub wyposażeniem obiektów małej architektury.
3. Budowę, przebudowę lub remontem przeznaczonych do użytku publicznego ścieżek rowerowych, szlaków pieszych, placów zabaw, miejsc rekreacji oraz obiektów sportowych, z wyłączeniem sal sportowych, przeznaczonych wyłącznie dla szkół lub przedszkoli.
4. Zakupem towarów służących przedsięwzięciom związanym z kultywowaniem tradycji społeczności lokalnych lub tradycyjnych zawodów.
5. Budowę, przebudowę lub remontem infrastruktury turystycznej.

Celowość tego działania motywowana jest poprawą jakości życia na terenach wiejskich poprzez zaspokojenie potrzeb społeczno-kulturowych mieszkańców, a także promowanie obszarów wiejskich, co wpłynie na wzrost atrakcyjności turystycznej i inwestycyjnej danego obszaru.

---

<sup>9</sup> *Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie*. Dz.U. 2003, nr 96, poz. 873.



## Idea Fit Parku

Koncepcja tworzenia Fit Parku opiera się na możliwości prowadzenia aktywnego stylu życia bez względu na wiek i zamożność. Łatwy dostęp do atrakcyjnych form dbania o kondycję fizyczną może stać się sposobem na zapobieganie chorobom cywilizacyjnym. Aktywność fizyczna zapobiega również patologiom społecznym, takim jak narkomania czy alkoholizm, których rozwój jest skutkiem braku dostępu do atrakcyjnych sposobów spędzania czasu wolnego.

Maszyny przeznaczone do użytkowania w Polsce wykonane są z materiałów dostosowanych do warunków atmosferycznych panujących w naszym kraju oraz odporne na próby zniszczenia. Trenażery do ćwiczeń najczęściej wykonane są z metalowych elementów. W ofercie można również spotkać elementy lub całe maszyny wykonane z drewna czy w tworzyw sztucznych. Nie wymagają regularnej konserwacji, a pokrycie trwałymi farbami gwarantuje ich odporność na korozję, działanie promieni słonecznych i zmiany temperatur. Na uwagę zasługuje również opływowy, pozbawiony kantów kształt konstrukcji urządzenia, jak i siedziska, co ma duże znaczenie w przypadku korzystania z urządzeń przez dzieci. Szeroka gama kolorystyczna stosowana przez producentów przyciąga wzrok przechodniów, ożywia i urozmaica otoczenie, a także może działać mobilizująco na potencjalnych użytkowników. Urządzenia do ćwiczeń umożliwiają pracę nad wszystkimi partiami mięśni: od barków, klatki piersiowej, grzbietu, brzucha, po kończyny dolne. Ponadto trenażery podzielono na grupy, pozwalające wykonywać ćwiczenia: siłowe, poprawiające kondycję, rozciągające oraz rehabilitacyjne. Maszyny mają prostą konstrukcję z instrukcją obsługi, możliwość regulacji obciążeń, są bezpieczne. Wymuszają poprawność ruchu, a korzystanie z nich nie wymaga korekty ruchu ani pomocy ze strony osoby trzeciej. Istotną kwestią w projektowaniu urządzeń zewnętrznych jest to, aby ćwiczenia mogła realizować jak największa ilość osób, różniąca się między sobą umiejętnościami, stopniem zaawansowania treningowego oraz budową ciała. Dlatego też istnieją tre-

nażery odpowiednio mniejszych rozmiarów przeznaczone dla dzieci, maszyny standard adresowane do młodzieży, osób dorosłych oraz starszych, jak również specjalne maszyny dostosowane dla osób niepełnosprawnych. Prostota ćwiczenia i ogólna dostępność przyciągają stałych bywalców siłowni komercyjnych, ale również osoby, które dotychczas nie miały do czynienia z tego typu maszynami oraz wysiłkiem siłowym.

Większa część polskiego społeczeństwa nigdy nie uczestniczyła w aktywności fizycznej, głównie z powodu wymówek typu: brak czasu i dostępu do odpowiednich miejsc lub obiektów, niezdecydowanie, jaką formę aktywności wybrać, czy brak środków finansowych na ten cel. Idea Fit Parku eliminuje takie wymówki, a tego typu miejsca znacznie zwiększają atrakcyjność parków miejskich, skwerów, placów zabaw, a nawet plaż. Siłownie zewnętrzne mogą być również dobrym rozwiązaniem dla ścieżki zdrowia czy uzupełnieniem placu zabaw. Jest to doskonały, dostępny i bliski sposób na aktywizowanie mieszkańców do rekreacji i dbania o zdrowie. Samorządy mają w ten sposób wymierny wpływ na sposób spędzania wolnego czasu przez głównych beneficjentów tych przedsięwzięć, czyli mieszkańców. Fit Park sprzyja spotkaniom towarzyskim, a także umożliwia dobry sposób spędzenia czasu w gronie rodziny, zacieśnianie więzi rodzinnych i łączenie pokoleń przez rekreację na świeżym powietrzu. Siłownie zlokalizowane w okolicy placów zabaw umożliwiają wspólne wyjście rodziców z dziećmi. W czasie gdy dzieci spędza czas na placu zabaw, rodzice mogą zadbać o swoją kondycję. Rozwiązanie tego typu jest doskonałe dla rodziców, którzy mają coraz mniej czasu na dzielenie go między dzieci a samorozwój, łączą przyjemne z pożytecznym.

Coraz częściej władze szkół, a także miejskich obiektów sportowych decydują się na otwarcie siłowni pod gołym niebem, umożliwiając uczniom pożyteczne i przyjemne spędzanie przerw międzylekcyjnych i czasu wolnego. Przy miejskich ośrodkach sportu siłownie przyciągają sportowców, korzystających z urządzeń w ramach uzupełnienia treningu innych dyscyplin sportowych, dając możliwość przeprowadzenia treningu w części głównej lub samej rozgrzewki, co urozmaica trening.

Outdoor fitness to świetny dodatek uzupełniający oferty wellness w hotelach, ośrodkach wypoczynkowych, sanatoriach. Stwarza możliwość aktywnego wypoczynku, a także rehabilitacji, korzystanie z siłowni powoduje, że pacjenci szybciej wracają do sił i zdrowia.

Ciekawym pomysłem jest zlokalizowanie siłowni przy stacjach benzynowych i parkingach przydrożnych. Relaks poprzez ruch na świeżym powietrzu doskonale pobudza i odpręża kierowców oraz pasażerów.

### **Korzyści zdrowotne rekreacyjnego treningu siłowego realizowanego na siłowniach zewnętrznych**

Aktywność fizyczna o charakterze siłowym ma pozytywny wpływ na cały aparat ruchu. Dzięki ćwiczeniom siłowym zwiększa się wytrzymałość kości, ścięgien, więzadeł i stawów, poprawia się ich stabilizacja oraz spada ryzyko wystąpienia urazów w życiu codziennym. Trening siłowy w połączeniu ze zbilansowaną dietą może chronić układ kostny przed osteoporozą. Natomiast poprzez poprawę koordynacji nerwowo-mięśniowej czynności codzienne mogą być wykonywane w sposób bardziej precyzyjny<sup>10</sup>. Człowiek posiadający zwiększoną wydolność układu mięśniowego jest bardziej odporny na zmęczenie, ponieważ ma większą zawartość substratów energetycznych w mięśniach oraz w wątrobie. Może dzięki temu wykonywać wybraną czynność przez dłuższy czas, bez większych oznak zmęczenia<sup>11</sup>.

Możliwości, jakie daje trening siłowy w zwiększaniu masy poszczególnych grup mięśniowych, sprawiają, że jest on doskonałym „narzędziem” do modelowania sylwetki, dzięki czemu jest ona bardziej estetyczna, staje się synonimem zdrowia i piękna. Aktywność fizyczna o charakterze siłowym do-

---

<sup>10</sup> Ł. Pilaczyńska-Szczęśniak, J. Celichowski: *Wpływ wysiłku fizycznego na mięśnie szkieletowe*. W: *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. Red. J. Górski. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001, s. 145.

<sup>11</sup> K. Birch, D. MacLaren, K. George: *Ćwiczenia fizyczne, sprawność fizyczna a zdrowie*. W: *Fizjologia sportu, krótkie wykłady*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, s. 217–222.

skonale sprawdza się w korygowaniu wad postawy ciała. Wynikają one ze słabo lub zbyt silnie rozwiniętych określonych grup mięśniowych, będących efektem nierównomiernego obciążenia w czynnościach dnia codziennego. Obciążenia te prowadzą do asymetrii sylwetki, nieprawidłowej postawy, która może skutkować patologicznymi obciążeniami aparatu ruchu i powodować zmiany degeneracyjne stawów oraz dolegliwości bólowe. Mogą pojawić się zaburzenia w funkcjonowaniu niektórych narządów i układów<sup>12</sup>.

Jak już wspomniano, wysiłek siłowy pozytywnie wpływa na sferę psychiczną człowieka i na jego postawę życiową. Systematyczny udział w treningu uczy zdyscyplinowania oraz determinacji w działaniu, co przejawia się w innych dziedzinach życia. Za sprawą regularnego treningu siłowego wzrasta pewność siebie, poczucie własnej wartości oraz atrakcyjności, co jest efektem poprawy wyglądu ciała<sup>13</sup>. Poprawa samopoczucia poprzez trening jest wykorzystywana w leczeniu objawów depresji, bezsenności oraz stresu.

Korzyści płynące z regularnego treningu siłowego ukazują jego rolę, a zarazem znaczenie w pomnażaniu szeroko pojmowanego zdrowia i sprawności fizycznej. Ten rodzaj aktywności ma pozytywne rekomendacje zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn niemal w każdym wieku, z dostosowaniem programu ćwiczeń do indywidualnych możliwości ćwiczących<sup>14</sup>.

### **Badania aktywności ruchowej i sposobu postrzegania siłowni zewnętrznych**

W wynikach badań przedstawiono stopień świadomości mieszkańców dotyczącej istnienia siłowni zewnętrznych, bariery i motywy uczestnictwa w tej

---

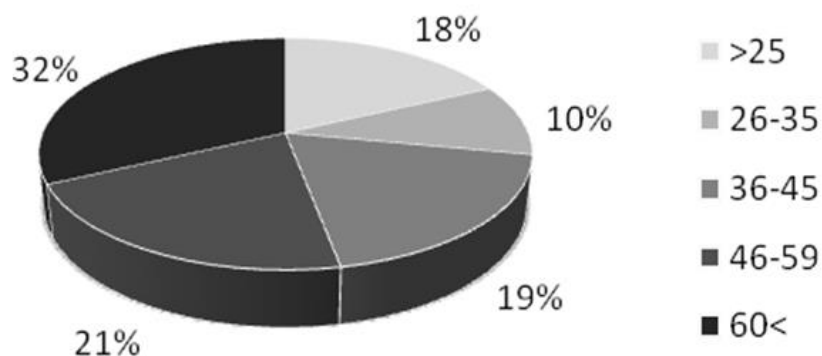
<sup>12</sup> Ł. Pilaczyńska-Szcześniak, J. Celichowski: *Adaptacja tkanki mięśniowej do obciążenia wysiłkiem fizycznym*. W: *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. Red. J. Górski. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001, s. 146.

<sup>13</sup> B.C. Corbin, G.J., W.A. Corbin, Welk K.A.: *Concepts of fitness: a comprehensive lifestyle approach*. 6th ed. McGraw-Hill, New York 2006.

<sup>14</sup> H. Kuński: *Trening zdrowotny w realizacji ukierunkowanych potrzeb zdrowotnych*. W: *Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera*. Wydawnictwo Medsportpress, Warszawa 2001.

formie aktywności ruchowej. W tym celu przeprowadzono badania metodą subiektywną – sondażem diagnostycznym z zastosowaniem kwestionariusza ankiety. Ankiety przeprowadzono w grupie 320 osób – 189 kobiet i 131 mężczyzn – z terenu województwa śląskiego i małopolskiego. Badania prowadzono w Chrzanowie, Radlinie, Będzinie i Katowicach. Rysunki 1 i 2 przedstawiają strukturę wiekową oraz poziom wykształcenia ankietowanych.

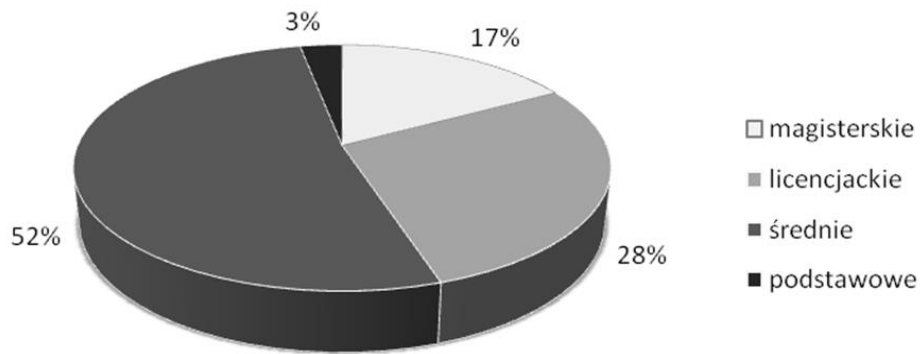
Rysunek 1. Struktura wiekowa ankietowanych



Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowę uczestników outdoor fitness stanowi grupa osób po 50. roku życia, grupa ta charakteryzuje się większym wymiarem czasu wolnego, który może przeznaczyć na rekreację. Podczas przeprowadzania badań ankietowych często natrafiałam na babcię lub dziadków z wnukami. Grupa osób w wieku do 25 lat stanowi 18% ankietowanych. Najmniej liczna grupa uczestników tej aktywności jest osoby w wieku 26–35 lat.

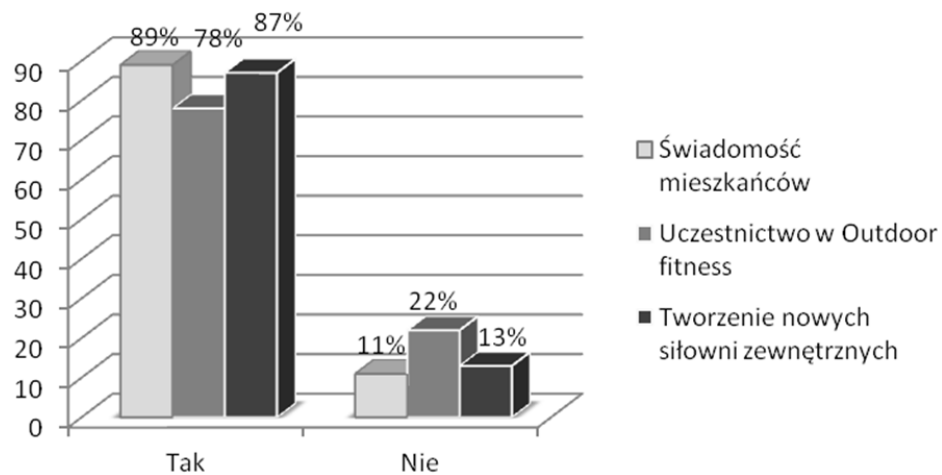
Rysunek 2. Struktura wykształcenia ankietowanych



Źródło: opracowanie własne.

Struktura wykształcenia ukazuje, że najliczniejszą grupę uczestników zajęć outdoor fitness stanowią osoby ze średnim wykształceniem, co stanowi ponad połowę ankietowanych. Drugą grupę pod względem liczebności stanowią osoby z wykształceniem wyższym zawodowym – licencjackim lub inżynierskim. Najmniej liczną grupę stanowią osoby z wykształceniem podstawowym.

Rysunek 3. Świadomość mieszkańców istnienia siłowni

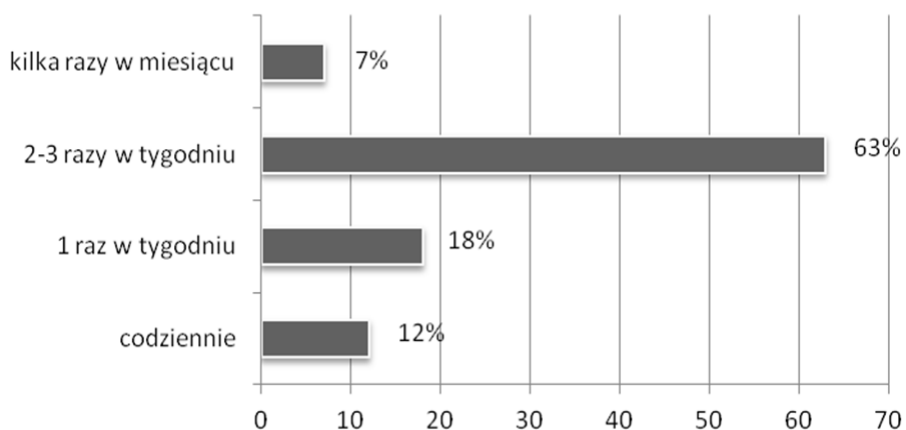


Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badań pokazują, że mieszkańcy wiedzą o istnieniu siłowni zewnętrznych w miejscu swojego zamieszkania. 89% ankietowanych wie o istnieniu tego typu obiektu. Ma to przełożenie na uczestnictwo w outdoor fitness, bo aż 78% ankietowanych odpowiedziało, że korzysta z siłowni zewnętrznych.

87% ankietowanych uznało, że inicjatywa tworzenia siłowni na zewnątrz jest dobrym pomysłem, wynik ten pokazuje, że takie miejsca są pożądane przez społeczeństwo, co może motywować władze miast do tworzenia tego typu miejsc.

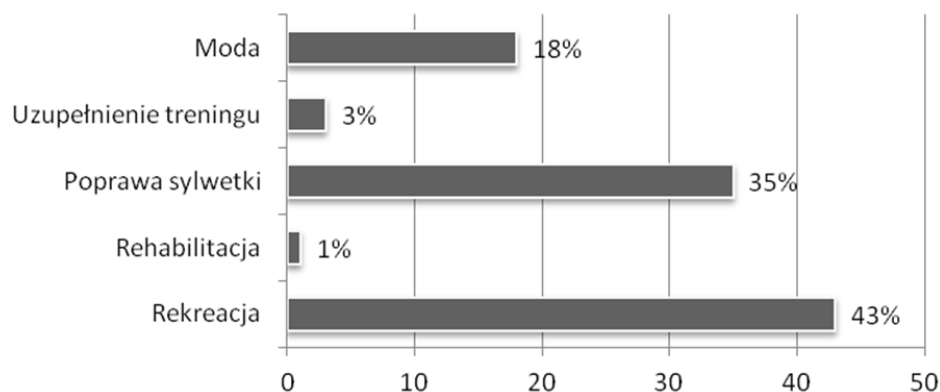
Rysunek 4. Częstotliwości aktywności kobiet i mężczyzn



Źródło: opracowanie własne.

63% ankietowanych zaznaczyło, że korzystają z outdoor fitness 2–3 razy w tygodniu, zgodnie z rekomendacjami częstotliwości aktywności ruchowej korzystnej dla zdrowia. Tylko 22 osoby korzystają sporadycznie, kilka razy w miesiącu z aktywności na siłowni zewnętrznej.

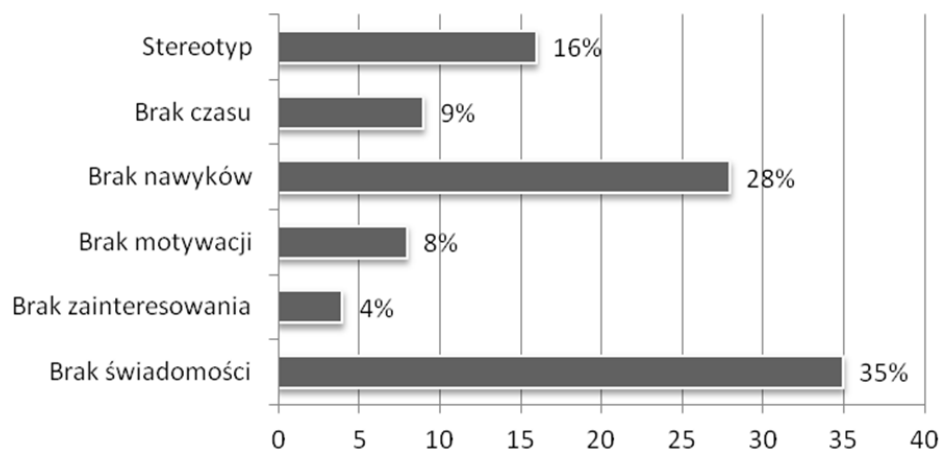
Rysunek 5. Cel uprawiania outdoor fitnessu



Źródło: opracowanie własne.

Najwięcej ankietowanych korzysta z siłowni na świeżym powietrzu w celu rekreacji ruchowej (43%). Drugim celem ankietowanych (35%) jest poprawa sylwetki, 18% badanych korzysta z siłowni, ponieważ panuje taka moda. Tylko 1% ankietowanych ćwiczy na zewnątrz w celu rehabilitacji.

Rysunek 6. Bariery podejmowania aktywności na siłowniach zewnętrznych



Źródło: opracowanie własne.



Ankietowani zapytani o bariery podejmowania aktywności fizycznej na siłowni zewnętrznej jako główny powód podali brak świadomości korzyści płynących z tego rodzaju wysiłku (35%), drugim powodem jest brak wykształconego nawyku do aktywnego spędzania czasu wolnego (28%). 16% badanych jako barierę podało panujące stereotypy dotyczące aktywności fizycznej w pewnym wieku. 9% ankietowanych podało jako barierę brak czasu. Tylko 4% respondentów nie jest zainteresowana aktywnością fizyczną w czasie wolnym i w ogóle.

## **Podsumowanie**

Dawka aktywności fizycznej dostarczanej w życiu prywatnym i zawodowym jest niewystarczająca, by wywołać korzystne zmiany w organizmie człowieka, stąd potrzeba uprawiania aktywności w czasie wolnym. Aktywność w specyficzny sposób kształtuje charakter, ciało człowieka, redukuje czynniki stresogenne, a także zaspokaja wszelkie potrzeby. Powoduje zacieśnienie więzi między ludźmi, które wiele znaczą oraz są pożądane we współczesnym życiu prywatno-zawodowym<sup>15</sup>.

Wśród ankietowanych świadomość istnienia obiektów takich jak siłownie zewnętrzne jest wysoka, wynosi 89%. W efekcie odnotować można spore zainteresowanie tą formą aktywności ruchowej oraz jej podejmowanie. Większość badanych uczestniczy systematycznie, 2–3 razy w tygodniu w treningu odbywającym się na siłowni zewnętrznej. Grupa ta wypełnia zalecenia dotyczące częstotliwości aktywności ruchowej w ciągu tygodnia, niezbędne do utrzymania i poprawy zdrowia. Wyniki badań ukazały, że do barier podejmowania aktywności ruchowej należy brak wyuczonego nawyku do aktywnego spędzania czasu wolnego oraz niewielka świadomość korzyści zdrowotnych z treningu siłowego na świeżym powietrzu. Natomiast najczęstszymi motywami

---

<sup>15</sup> T. Wolańska: *Rekreacja ruchowa i turystyka*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa 1989, s. 9.

podejmowanej aktywności fizycznej jest rekreacja ruchowa oraz poprawa sylwetki.

Głównym czynnikiem wspierania rozwoju infrastruktury danego miasta jest przyjęta strategia rozwoju lokalnego. Jednostki samorządu terytorialnego, tworząc plany rozwoju i zagospodarowania przestrzennego uwzględniające projekt siłowni zewnętrznych, najczęściej korzystały z *Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007–2013*. Dzięki temu w wielu przestrzeniach powstały Fit Parki, umożliwiające mieszkańcom aktywne spędzanie czasu wolnego z korzyścią dla zdrowia. Aktywność samorządów terytorialnych w zakresie tworzenia siłowni zewnętrznych jest coraz częściej wyraźnie zauważalna, a ma to wymierny wpływ na zmianę nawyków i sposobu postrzegania aktywności ruchowej przez mieszkańców.

## Literatura

- Balsewicz W.K.: *Ontokinezyjologia człowieka. W: Teorija i praktyka fizycznej kultury*. Moskwa 2000.
- Betlejewski S.: *Choroby społeczne, cywilizacyjne, czy choroby stylu życia?* Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Z Katedry Zdrowia Publicznego Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. „Wiadomości Lekarskie” 2007, LX, 9–10.
- Birch K., MacLaren D., George K.: *Ćwiczenia fizyczne, sprawność fizyczna a zdrowie. W: Fizjologia sportu, krótkie wykłady*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Corbin B.C., Corbin G.J., W.A., Welk K.A.: *Concepts of fitness: a comprehensive lifestyle approach*. 6 th ed. McGraw–Hill, New York 2006.
- Kozak M., Pachura P.: *Kapitał społeczny w regionalnych sieciach innowacyjnych. W: Wiedza systemowa dla rozwoju regionów i przedsiębiorstw w Polsce*. Red. J. Stachowicz, A. Straszak, S. Walukiewicz. Akademicka Oficyna Wydawnicza EXIT, Warszawa 2006.

- Kozłowski S.: *Fizjologia wysiłków fizycznych*. W: *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. Red. K. Nazar. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1999.
- Kuński H.: *Trening zdrowotny w realizacji ukierunkowanych potrzeb zdrowotnych*. W: *Trening zdrowotny osób dorosłych. Poradnik lekarza i trenera*. Wydawnictwo Medsportpress, Warszawa 2001.
- Pawlicz A.: *Aktywność podmiotów samorządu terytorialnego w zakresie oferty turystycznej*. W: *Gospodarka turystyczna*. Red. A. Panasiuk. PWN, Warszawa 2008.
- Penar-Zadarko B., Ozga D., Binkowsk-Bury M.: *Issue of health in the selected magazines for men*. In: *Education vs. wellness*. Ed. J. Daniluk. NeuroCentrum, Lublin 2009.
- Pilaczyńska-Szczeńiak Ł., Celichowski J.: *Adaptacja tkanki mięśniowej do obciążenia wysiłkiem fizycznym*. W: *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. Red. J. Górski. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001.
- Pilaczyńska-Szczeńiak Ł., Celichowski J.: *Wpływ wysiłku fizycznego na mięśnie szkieletowe*. W: *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*. Red. J. Górski. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001.
- Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G.: *Aktywność ruchowa*. W: *Fizjoterapia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006.
- Winiarski R.: *Znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka*. W: *Wstęp do teorii rekreacji*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Kraków 1989.
- Wolańska T.: *Rekreacja ruchowa i turystyka*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Warszawa 1989.

## **Ustawodawstwo**

*Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (Dz.U. 2003, nr 96, poz. 873).*