

Nordic walking jako forma aktywności fizycznej w opinii mieszkańców Poznania Nordic walking as a form of physical activity in the opinion of the residents of Poznań

Paulina Jarecka¹, Tadeusz Fąk, Teresa Skrzypczyk²

¹ Katedra Pedagogiki Kultury Fizycznej, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

² Instytut Turystyki, Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu

Słowa kluczowe: formy aktywności fizycznej, nordic walking, Poznań

Key words: forms of physical activity, nordic walking, Poznań

Streszczenie

Tworząca się w Polsce moda na aktywny wypoczynek sprawia, że w społeczeństwie wzrasta zainteresowanie różnymi formami aktywności fizycznej. U podłoża tych zachowań stoi dobroczynny wpływ na zdrowie psychofizyczne, większa ilość czasu wolnego oraz szeroka możliwość korzystania z różnorodnych jej form. W ciągu ostatniej w tej sferze coraz większe zainteresowanie zyskuje nordic walking. Autorzy niniejszego opracowania postanowili zatem zgłębić tą tematykę na podstawie badań osób mieszkających w Poznaniu. Celem przeprowadzonych badań było ustalenie motywacji oraz profilu społeczno-demograficznego uczestników zajęć z nordic walking. Istotne było również ukazanie pozytywnych aspektów wynikających z uprawiania tej formy aktywności fizycznej w ocenie respondentów. Badania przeprowadzono w 2016 roku metodą sondażu diagnostycznego, w którym wykorzystano technikę ankietowania, narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety. Uczestnikami zajęć były w zdecydowanej większości kobiety posiadające wykształcenie wyższe. Głównym motywem uczestnictwa w zajęciach dla większości badanych była troska o zdrowie i poprawa samopoczucia. Przeprowadzone badania wykazały pozytywny wpływ nordic walking na sferę psychofizyczną. Uczestnicy zajęć postrzegają tę formę aktywności jako integralną część swojego życia, zaś zdecydowana większość badanych uczestniczy w zajęciach dla przyjemności.

Abstract

The fashion for active rest, which is created in Poland, is causing in society increased interest in various forms of physical activities. At the very core of these behaviors are beneficial influence on psycho-physical health and increased amount of free time, as well as unlimited availability of such forms. The authors of the study decided to diagnose this problem in the group of residents living in Poznan. The goal of the research was to determinate the

motivation and socio-demographic profile of the Poznan residents' participating in the nordic walking classes. Furthermore, to highlight positive aspects that arise from practicing this form of physical activity. The study was conducted in 2016 using method of diagnostic survey, in which technique of polling and questionnaire as a research tool had been used. The vast majority of participants of the classes were women with higher education degree. Major motivation for participating in classes for most of the respondents was care about health and improvement of wellbeing. Conducted studies have shown positive influence of nordic walking on psycho-physical aspect of life. The participants of the classes perceive this form of physical activity as the integral part of their lives. The vast majority of respondents participate in the classes for pleasure.

Wstęp

Tworząca się w Polsce moda na aktywny wypoczynek sprawia, że w społeczeństwie wzrasta zainteresowanie różnymi formami aktywności fizycznej. U podstaw tych zachowań stoi dobroczynny wpływ na zdrowie psychofizyczne, większa ilość czasu wolnego oraz szeroka możliwość korzystania z różnorodnych jej form (poprzez rozwój cywilizacyjny). W ciągu ostatniej dekady wśród osób uprawiających różne formy aktywności fizycznej coraz większe zainteresowanie zyskuje również nordic walking.

Nordic walking oznacza z języka angielskiego <wędrowki nordyckie>. Jego początki datuje się na lata 20. XX wieku. Został wprowadzony przez fińskich biathlonistów i pierwotnie stanowił letni trening dla narciarzy biegowych. Istotny wzrost zainteresowania nordic walking, rozpoczął się w latach 90. W tym okresie wykształcono również pierwszych instruktorów oraz zaprojektowano pierwsze profesjonalne kijki do uprawiania tej formy aktywności fizycznej (Chomka, 2008, s. 272).

Przegląd literaturowy

Nordic walking to nowatorska forma aktywności fizycznej, która zyskuje coraz większą popularność wśród polskiego społeczeństwa. Jest formą ruchu, skierowaną do bardzo szerokiego grona ćwiczących, zróżnicowanych pod względem wiekowym jak i sprawnościowym (Chomka, 2008, s. 272). Wobec prowadzonych badań (Fąk, Jarecka, 2014) należy stwierdzić, że główną grupą uczestników zajęć są osoby starsze. Z jednej strony wynika to z niezwykle istotnej potrzeby aktywności fizycznej tej grupy wiekowej, natomiast z drugiej strony ma to związek z prostą techniką (dostępną dla każdego uczestnika niezależnie od cech społeczno-demograficznych), która jest wykorzystywana podczas marszu.

Podczas uprawiania nordic walking angażowanych jest wiele partii ciała, m.in. mięśnie klatki piersiowej, tricepsy, bicepsy, ramiona czy mięśnie brzucha. Prowadzone badania (m.in. Church, Earnest i Morss, 2002; Kocur, Wilk, 2006) wykazały, że w trakcie treningu

uczestniczy ok. 90% mięśni organizmu, a spacer z kijkami jest o 40% bardziej efektywny niż bez nich. Uprawiając tę formę ruchu nie tylko ćwiczymy całe ciało, ale również usprawniamy swój układ oddechowy i sercowo-naczyniowy – zwiększamy pobór tlenu wybierając bardziej urozmaicony teren. Chód z wykorzystaniem specjalnych kijków pozytywnie stymuluje przemianę materii, co wpływa na utratę zbędnych kilogramów. Trening powoduje wzrost tętna od 5 do 17 uderzeń na minutę, rozluźnienie napięcia w karku i ramionach a przy tym nie obciąża stawów, kręgosłupa i kolan. Dzięki kijkom osoby uprawiające tę formę aktywności fizycznej mają poczucie bezpieczeństwa i mogą efektywnie trenować w każdych warunkach i terenie. Inne korzyści, wynikające z uprawiania nordic walking to możliwość zawierania nowych znajomości (podczas marszu można swobodnie rozmawiać) oraz stosunkowo niski koszt zakupu sprzętu.

Podsumowując ta forma ruchu łączy w sobie cechy aktywności fizycznej dla wszystkich bez względu na wiek, wyjściowy poziom sprawności fizycznej i masę ciała (Podręcznik nordic walking..., 2013, s. 7) o czym świadczą liczne badania i publikacje w tym zakresie.

Metodologia badań

Celem przeprowadzonych badań było ustalenie motywacji oraz profilu społeczno-demograficznego mieszkańców Poznania uczestniczących w zajęciach nordic walking. Ponadto ukazanie pozytywnych aspektów wynikających z uprawiania tej formy aktywności fizycznej.

W związku z eksploracyjnym typem badań, poszczególnymi zadaniami kierowały następujące pytania.

1. Jaki jest profil społeczno-demograficzny badanych uczęszczających na zajęciach nordic walking?
2. Jakimi motywami kierują się badani uczęszczając na zajęcia nordic walking?
3. Jakie korzyści w sferze fizycznej i psychicznej odczuwają uczestnicy zajęć?
4. Czy uczestnicy zajęć nordic walking wiążą z tą formą aktywności swoją przyszłość?

W pracy zastosowano najpopularniejszą metodę badań społecznych – metodę sondażu diagnostycznego (Pilch, Bauman, 2001) w ramach której posłużono się techniką ankiety. W narzędziu badawczym zastosowano kafeterię zamkniętą (opatrzoną zestawem możliwych odpowiedzi), półotwartą (oprócz propozycji badacza respondent mógł wpisać także swoją odpowiedź w punkcie „inne”) oraz otwartą (pozwalającą respondentowi na swobodę

wypowiedzi). Kwestionariusz ankiety respondenci wypełniali w sposób tradycyjny po zakończonych zajęciach.

Badania przeprowadzono w 2016 roku w 3 poznańskich szkołach specjalizujących się w nordic walking. W badaniu wzięło udział 86 mieszkańców Poznania uczęszczających na zajęcia nordic walking.

Wyniki

Analizując dane społeczno-demograficzne, można szczegółowo scharakteryzować grupy osób biorących udział w badaniu. W analizie uwzględniono: płeć, wiek, wykształcenie, aktywność zawodową oraz stan cywilny. W badaniach uczestniczyło (96%) kobiet (pozostały odsetek stanowili mężczyźni). Prawie połowa badanych mieściła się w przedziale wiekowym 51-60 lat, co stanowiło 42% ankietowanych, 26% badanych zawierało się w przedziale 41-50 lat, w przedziale 61-70 lat 18% respondentów, a 14% badanych w przedziale 31-40 lat. Wśród badanych dominowało wykształcenie wyższe (56%) i średnie (32%). Pozostali respondenci posiadali wykształcenie zawodowe (6%) i podstawowe (6%). Uczestnicy badania to w zdecydowanej większości (88%) osoby aktywne zawodowo. Pozostałe (12%) to osoby nieaktywne zawodowo (emeryci i renciści). Zdecydowaną większość (72%) badanych stanowiły osoby będące w związku małżeńskim. Stanu wolnego było 20% respondentów, a rozwiedzionych 6% badanych. Najmniejszy odsetek (2%) stanowili wdowy/wdowcy.

Uczestnictwo w zajęciach nordic walking

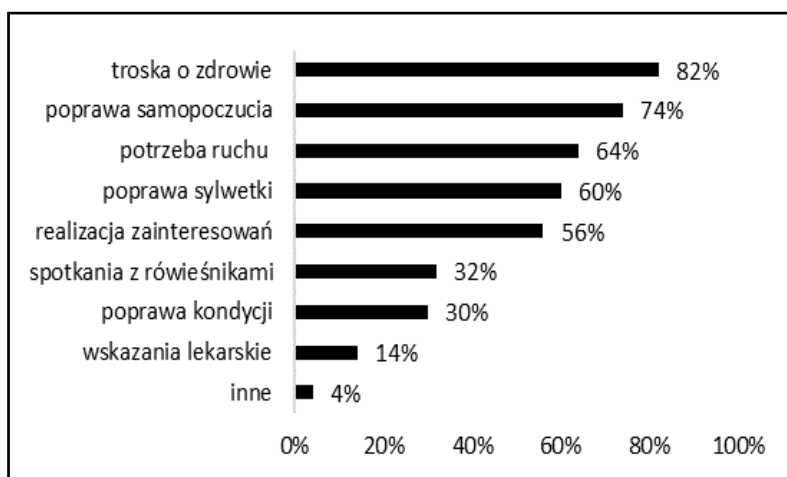
Regularne uczestnictwo w formach aktywności fizycznej wymaga silnej motywacji. Istotne w procesie badawczym było zatem poznanie motywów uczestnictwa w zajęciach nordic walking. W literaturze przedmiotu nie ma zgodności, co do motywów podejmowania aktywności fizycznej.

Na potrzeby niniejszego opracowania zdefiniowano zatem pojęcie motywu, o którym zostali poinformowani respondenci przed przystąpieniem do badania. Wiążąc motyw z potrzebami człowieka, zostało przyjęte, że „[...] motyw to mechanizm lub zespół mechanizmów wewnętrznych, powodujących i organizujących działania ludzkie ze względu na zaspokojenie potrzeb [...]” (Przeclawski, 1996). W oparciu o tą definicję najczęściej wymienianym motywem była troska o zdrowie (82%) oraz poprawa samopoczucia (74%). Dla badanych istotna była również potrzeba ruchu (62%) – ryc. 1.

Najbardziej do zajęć nordic walking respondentów zniechęcał brak czasu wynikający z wykonywanej pracy zawodowej (44%) oraz obowiązki rodzinne (36%). Znacznie rzadziej wskazywane były ograniczenia finansowe (12%) czy zdrowotne (2%) – ryc. 2.

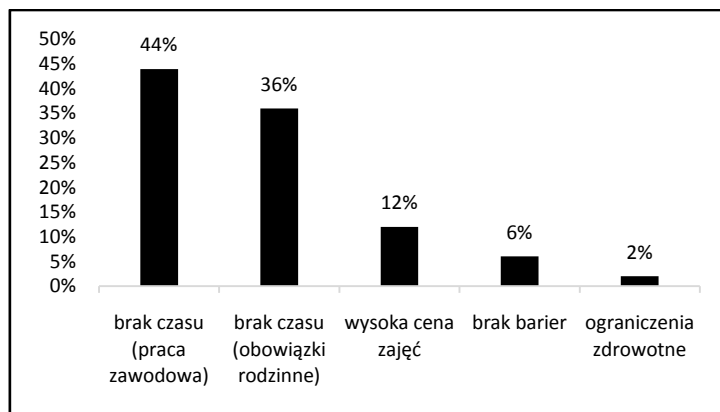
Zgodnie z powyższymi informacjami oraz przytoczonymi badaniami nie ma wątpliwości dotyczących korzyści psychofizycznych dla uczestników zajęć pochodzących z tej formy aktywności fizycznej. Podczas badań poproszono respondentów jednak o ich zweryfikowanie – wskazanie odpowiedzi miało również na celu pomoc w uświadomieniu sobie tych korzyści przez uczestników (ze względu na ich różnorodność respondenci mogli podać więcej niż jedną odpowiedź). Dla większości badanych w sferze fizycznej były to: poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej (74%), poprawa koordynacji ruchowej (62%) oraz redukcja tkanki tłuszczowej (52%) – ryc. 3. Równie ważne było poznanie opinii respondentów na temat korzyści psychicznych wynikających z uprawiania tej formy ruchu. Według badanych zajęcia nordic walking zapewniają relaks (78%), poprawiają nastrój (72%) oraz zmniejszają napięcia stresowe (64%) – ryc. 4.

Wszyscy badani postrzegają nordic walking jako integralną część swojego życia. Najlichnieszą grupę (92%) stanowili respondenci, którzy traktują treningi jako formę rekreacji fizycznej i chcą nadal ćwiczyć dla własnej przyjemności. Pozostały odsetek (8%) respondentów wiąże nordic walking z pracą i chciałoby zostać instruktorem tej dyscypliny (ryc. 5).

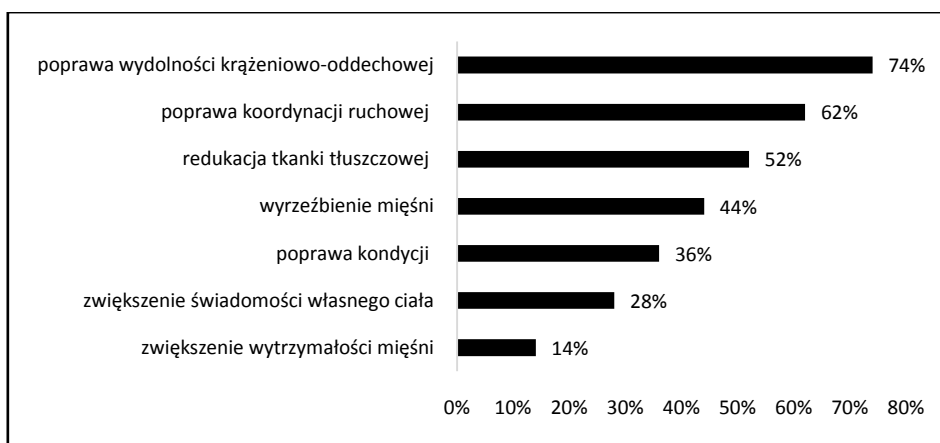


Ryc. 1. Motywy podjęcia aktywności nordic walking według [%] wskazań respondentów [n = 86]. Suma danych nie wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

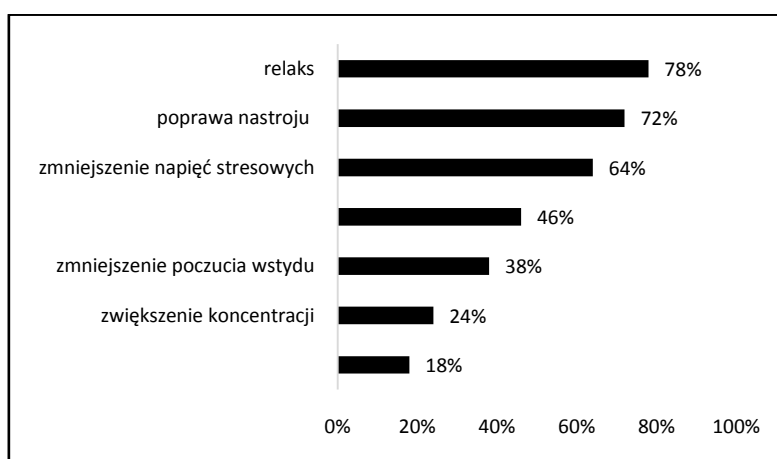
Źródło: opracowanie własne.



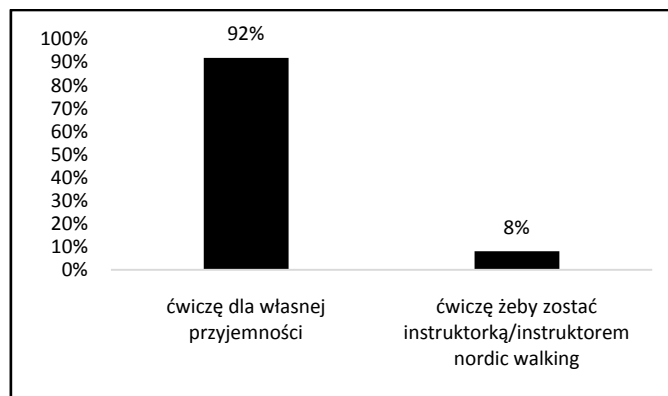
Ryc. 2. Czynniki decydujące o zniechęcaniu do zajęć nordic walking według [%] wskazań respondentów [n = 86]. Suma danych wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać wyłącznie jedną odpowiedź. Źródło: opracowanie własne.



Ryc. 3. Korzyści w sferze fizycznej wynikające z uczestnictwa w zajęciach nordic walking według [%] wskazań respondentów [n = 86]. Suma danych nie wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź. Źródło: opracowanie własne.



Ryc. 4. Korzyści w sferze psychicznej wynikające z uczestnictwa w zajęciach nordic walking według [%] wskazań respondentów [n = 86]. Suma danych nie wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź. Źródło: opracowanie własne.



Ryc. 5. Miejsce nordic walking w stylu życia według [%] wskazań respondentów [n = 86]. Suma danych wynosi 100%, ponieważ respondenci mogli wskazać wyłącznie jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja

Nordic walking jest formą aktywności fizycznej, skierowaną do bardzo szerokiego grona ćwiczących, zróżnicowaną pod względem wiekowym, jak i sprawnościowym (Chomka, 2008, s. 272). Jednakże otwarte na tę formę aktywności są przede wszystkim kobiety po 50. roku życia. Prezentowane w niniejszym opracowaniu wyniki badań własnych potwierdzają tę tendencję. Szczególnego zainteresowania tą formą ruchu zarówno wśród uczestników, jak i badaczy należy doszukiwać się w szerokich korzyściach zdrowotnych (fizycznych i psychicznych). Poczyniono już wiele badań naukowych dotyczących tego zagadnienia (m.in. Church, Earnest i Morss, 2002; Kocur, Wilk, 2006). Do najistotniejszych z nich należą: poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej ze względu na wzmożenie pracy serca (ok. 5–17 razy szybsza praca serca niż w zwykłym spacerze), odciążenie aparatu ruchowego do 30%, zwiększenie zużycia energii (wzrost nawet do 46%), co przyczynia się do utraty około 400 kcal. na godzinę, obniżenie wartości tłuszczowej krwi i stężenia cholesterolu w osoczu krwi (Gaworska, Leś, b.r.w., s. 27).

Analiza wyników badań prezentowanych na przestrzeni ostatnich kilku lat przez autorów (m.in. Gacek 2002; Pawlik, 2003) wskazuje, że motywy podejmowania aktywności fizycznej nie zmieniły się w sposób znaczący. Do najważniejszych z nich należą: dbanie o zdrowie i kondycję fizyczną oraz uzyskanie zgrabnej sylwetki. Wyniki uzyskane przez autorów prezentowanego opracowania potwierdzają powyższy trend. Respondenci jako najczęstszy motyw podejmowania aktywności nordic walking wskazywali troskę o zdrowie (82%). W licznych opracowaniach zaznacza się również, że obok żywienia, to właśnie aktywność fizyczna jest podstawowym czynnikiem kompensacji zdrowia (Ignasiak Z. i in., 2013).

Wnioski

Analiza prezentowanego materiału badawczego pozwoliła odpowiedzieć na postawione pytania badawcze:

1. Uczestnicy zajęć nordic walking to w większości kobiety z wykształceniem wyższym w przedziale wiekowym 51-60 lat.
2. Do najczęstszych motywów uczęszczania na zajęcia nordic walking należy troska o zdrowie, poprawa samopoczucia oraz potrzeba ruchu.
3. Z uczestnictwa w zajęciach nordic walking wynika wiele korzyści w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Respondenci zaobserwowali głównie poprawę wydolności krążeniowo-oddechowej oraz koordynacji ruchowej. Nordic walking zapewnia relaks, poprawia nastrój i zmniejsza napięcia stresowe.
4. Uczestnicy zajęć nordic walking deklarują chęć uprawiania tej formy aktywności fizycznej przede wszystkim dla przyjemności.

Bibliografia

Chomka M., (2008), *Nordic walking jako forma aktywności rekreacyjno-turystycznej*, [w:] W.W. Gaworecki, Z. Mroczyński, (red.), *Turystyka i sport dla wszystkich w promocii zdrowego stylu życia*, WSTiH, Gdańsk, s. 272.

Church T. S., Earnest C.P., Morss G.M., (2002), *Field Testing of Physiological Responses Associated With Nordic Walking*, „Research Quarterly for Exercise & Sport”, 73 (3).

Fąk T., Jarecka P., (2014), *Nordic Walking jako forma aktywności fizyczno-zdrowotnej w opinii uczestników zajęć*, [w:] W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha-Szajek, (red.), *Teoria i praktyka w dziedzinie hotelarstwa, żywienia, turystyki i rekreacji*, WSHiG, Poznań, s. 61-69.

Gacek M., (2002), *Motywy i poziom aktywności ruchowej wśród studentów I roku AWF w Krakowie*, „Kultura Fizyczna”, Nr 11- 12, s. 26–27.

Gaworska M., Leś A., *Nordic walking marsz po zdrowie, Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+*, Polska Federacja Nordic Walking CZĘŚĆ I, s. 27.

Ignasiak Z., Domaradzki J., Falkenber J., Nowak A., Ignasiak T., Skrzek A. (2013) *Ocena ruchomości stawów i sprawności fizycznej u starszych kobiet objętych zróżnicowanymi formami treningu zdrowotnego*, *Gerontologia Polska*, 4, s. 119-126.

Kocur P., Wilk M., (2006), *Nordic Walking – nowa forma ćwiczeń w rehabilitacji*, „Reh Med.” 10 (2).

Pawlik I., (2003), *Zachowania zdrowotne studentek pedagogiki*. „Wychowanie Fizyczne. Zdrowie”, nr 4, s. 10–12.

Pilch T., Bauman T., (2001), *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Żak, Warszawa.

Przeclawski K., (1996), *Człowiek a turystyka. Zarys socjologii turystyki*, Albis, Kraków.