

WIOLETTA ŁUBKOWSKA*
Uniwersytet Szczeciński
ELŻBIETA SIENKO-AWIERIANÓW**
Uniwersytet Szczeciński
HANNA MAŁEK

Czynniki warunkujące aktywność turystyczno-rekreacyjną kobiet

Streszczenie

Celem podjętych badań było określenie uwarunkowań aktywności turystyczno-rekreacyjnej kobiet. Główny problem badawczy zawarty został w pytaniu: Jakie czynniki decydują o podejmowaniu aktywności turystyczno-rekreacyjnej przez kobiety? Sformułowano następujące hipotezy:

1. Najważniejszymi czynnikami determinującymi podjęcie aktywności turystyczno-rekreacyjnej są: sytuacja materialna, czynniki społeczne oraz aspekty zdrowotne i estetyczne.
2. Głównymi barierami aktywności ruchowo-turystycznej są: warunki finansowe, czas wolny.

Przeprowadzone badania napawają optymizmem. Większa część badanych kobiet preferuje czynne formy spędzania czasu wolnego i przynajmniej 1–2 razy w tygodniu uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Głównym motywem do podejmowanej aktywności ruchowej są względy zdrowotne. Kobiety chciałyby więcej czasu poświęcać na aktywność ruchową, jednak ogranicza je brak czasu wolnego oraz brak wolnych funduszy. Badania wykazały, że wiek kobiet ma wpływ na osoby, z którymi najchętniej uprawiają aktywność turystyczno-rekreacyjną. W przypadku kobiet poniżej 35 lat najczęściej są to znajomi, natomiast kobiety powyżej 35 lat znacznie bardziej preferują rodzinę.

Słowa kluczowe: aktywność turystyczno-rekreacyjna, kobiety.

Wstęp

W XXI w. zdrowie i sprawność fizyczna stały się priorytetem wielu kobiet. Regularnie uprawiana aktywność fizyczna pozwala zachować dobry stan zdrowia, co skutkuje poprawieniem się jakości życia. Kobiety systematycznie uprawiające sport i podejmujące aktywność rekreacyjną cieszą się lepszym samopoczuciem, szczęściem oraz satysfakcją z życia.

Motywacje do podejmowania aktywności turystyczno-rekreacyjnej kształtowane są już w dzieciństwie. Bardzo duży wpływ na zainteresowanie rekreacją ruchową ma matka,

* Adres e-mail: wioletta.lubkowska@univ.szczecin.pl

** Adres e-mail: elzbieta.sienko@univ.szczecin.pl

z którą dziecko w pierwszych latach życia spędza najwięcej czasu. Wybierane przez nią formy aktywności fizycznej będą miały duży wpływ na aktywność dziecka [8].

Kobiety jako główne opiekunki domowego ogniska starają się przeznaczyć cały swój wolny czas dla rodziny, rzadko dla samych siebie. Dodatkowo, do wielu ról, jakie odgrywają, dołączają role „architektów doświadczeń czasu wolnego”, dla innych zaniedbują własne potrzeby w tym zakresie. Uczestnictwo w aktywności turystyczno-rekreacyjnej uczy je wyrażania własnych potrzeb oraz doceniania własnego czasu wolnego [13].

J. Drabik [2] uważa, że ludzie często tylko deklarują w formie ustnej lub pisemnej chęć podjęcia aktywności fizycznej. Jest jednak wiele różnych powodów, dla których osoby rezygnują z udziału w różnych programach aktywności fizycznej. Zaliczyć do nich można: brak czasu, brak motywacji i szybkich postępów, zbyt wysokie koszty, mały wpływ na przebieg programu, zbyt dużą odległość do miejsca ćwiczeń, nadwagę, palenie tytoniu, ryzyko doznania urazów i kontuzji oraz brak wiedzy o korzyściach i znaczeniu aktywności fizycznej. Z drugiej strony jako powody podejmowania czynności fizycznych wymienia się najczęściej poprawę wyglądu zewnętrznego, poprawę sprawności organizmu, zmniejszenie masy ciała, poprawę samopoczucia, traktowanie jako środek antystresowy czy też skłaniają ku temu zalecenia lekarza.

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, iż kobiety i dziewczęta są mniej aktywne fizycznie niż mężczyźni. Jako główne przyczyny tego stanu podawane są następujące czynniki:

- a) niższe dochody kobiet, duże koszty dostępu do miejsc zajęć ruchowych;
- b) brak akceptacji wydatków na aktywność fizyczną przez pozostałych członków rodziny;
- c) wiele innych obowiązków, takich jak opieka i wychowanie dzieci oraz codzienne czynności związane z prowadzeniem domu;
- d) stereotypy, ograniczenia kulturowe, przyzwyczajenia [1].

Głównym czynnikiem są warunki społeczno-ekonomiczne. Brak czasu wolnego znacznie ogranicza aktywność turystyczno-rekreacyjną kobiet. Obowiązki zawodowe oraz domowe, które dodatkowo wzrastają, gdy kobieta zakłada rodzinę, także znacząco wpływają na jej możliwości rekreacyjne. Należy jednak rozdzielić kobiety pracujące od tych, które poświęcają się wyłącznie zadaniom domowym. Kobiety pracujące zawodowo są bardziej aktywne społecznie i fizycznie. Gospodynie domowe są dużo bardziej zależne finansowo, co przenosi się na ich samodzielność i autonomię, a co za tym idzie – na mniejszą aktywność. Równie ważnym czynnikiem są stereotypy, ograniczenia kulturowe i przyzwyczajenia. Dziewczętom już od najmłodszych lat przekazuje się znacznie mniej nawyków motorycznych niż chłopcom. Wynika to ze stereotypowego traktowania kobiet i mężczyzn. Najczęściej mężczyznom przypisuje się takie cechy jak odwaga, pewność siebie, siła, spokój, natomiast kobiety dużo częściej są przedstawiane jako wrażliwe, łagodne, uległe, delikatne, emocjonalne i uzależnione od własnych nastrojów [1].

Kolejną barierą jest samo przekonanie kobiet o tym, że aktywność fizyczna nie jest dla nich. Kobiety często uważają, że nie nadają się do większej aktywności fizycznej, nie

uważają się za „typ sportowy”. Dodatkowo, twierdzą, iż nadmierna aktywność fizyczna rozbudowałaby u nich muskulaturę i pozbawiła tym samym atrakcyjności. Nie można twierdzić, że kobiety aktywne fizycznie odbiegają od normy. Jest to mit, który ciągle jest podtrzymywany, ponieważ sport i fizyczność jest jednym z ostatnich obszarów, w którym mężczyzna może zaznaczyć swoją przewagę nad kobietą. W dzisiejszych czasach ulega to jednak zmianie z powodu zacierania się granic między płciami. Cały czas przybywa kobiet, które porzucają stereotypowe role swojej płci, chcąc osiągnąć sukces zawodowy i osobisty, dorównując mężczyznom w ich dążeniu do sukcesu [3].

Celem podjętych badań było określenie uwarunkowań aktywności turystycznej i rekreacyjnej kobiet.

Główny problem badawczy został zawarty w pytaniu: Jakie czynniki decydują o podejmowaniu aktywności turystyczno-rekreacyjnej przez kobiety?

Sformułowano następujące hipotezy:

1. Najważniejszymi czynnikami determinującymi podjęcie aktywności turystyczno-rekreacyjnej kobiet są: sytuacja materialna, czynniki społeczne oraz aspekty zdrowotne i estetyczne.
2. Głównymi barierami aktywności turystyczno-rekreacyjnej kobiet są: warunki finansowe, czas wolny.

1. Materiał i metoda badań

Dla realizacji celów niniejszych badań w marcu i kwietniu 2012 r. przeprowadzono badania metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety, wykorzystując narzędzie – kwestionariusz ankiety własnego autorstwa. W badaniach wzięło udział 60 kobiet. Podzielono je na dwie grupy wiekowe. Pierwszą grupę stanowiły kobiety poniżej 35. roku życia, drugą grupę – kobiety powyżej 35. roku życia. Wypełnianie anonimowych kwestionariuszy ankiety było dobrowolne, a respondentki miały nieograniczony czas na udzielenie odpowiedzi.

Kwestionariusz składał się z dwóch części. Pierwsza dotyczyła cech demograficzno-społecznych badanych, takich jak wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania, stan cywilny itp. Druga zaś dotyczyła czynników wpływających na aktywność turystyczną i rekreacyjną kobiet.

Zebrane kwestionariusze poddano analizie statystycznej. Dla wybranych nieparametrycznych cech obliczono test chi-kwadrat (χ^2). Został on wykorzystany do sprawdzenia występowania związku między badanymi w ankiecie zmiennymi jakościowymi a tymi, których nie można wyrazić ilościowo [9].

2. Wyniki badań

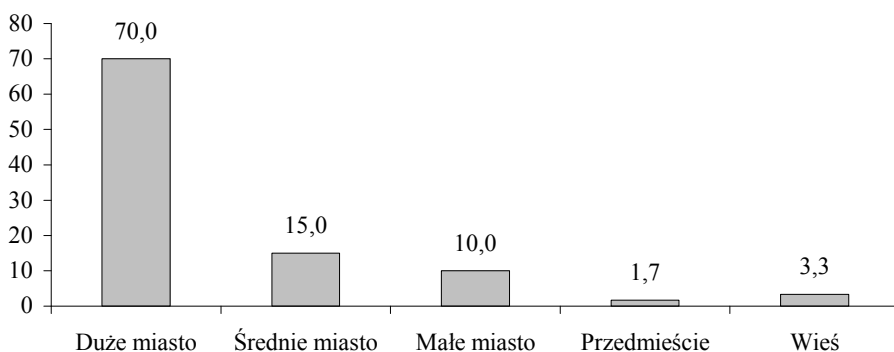
Dominującą część ankietowanych stanowiły kobiety posiadające wykształcenie wyższe (65%) oraz średnie (25%) (rysunek 1).



Rysunek 1. Zestawienie procentowe wykształcenia respondentek

Źródło: badania własne.

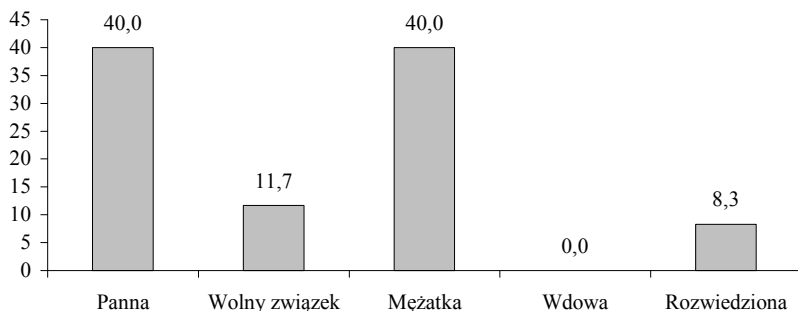
Z analizy danych z rysunku 2 wynika, że 70% ankietowanych respondentek stanowiły kobiety mieszkające w dużym mieście.



Rysunek 2. Zestawienie procentowe miejsca zamieszkania respondentek

Źródło: badania własne.

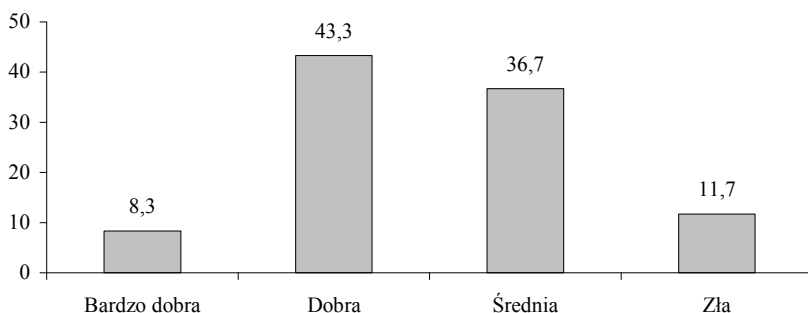
Analizując stan cywilny badanych (rysunek 3), stwierdzono, że dominującą grupę stanowiły panny (40%) oraz mężatki (40%). Wśród ankietowanych nie znalazła się ani jedna wdowa.



Rysunek 3. Zestawienie procentowe stanu cywilnego respondentek

Źródło: badania własne.

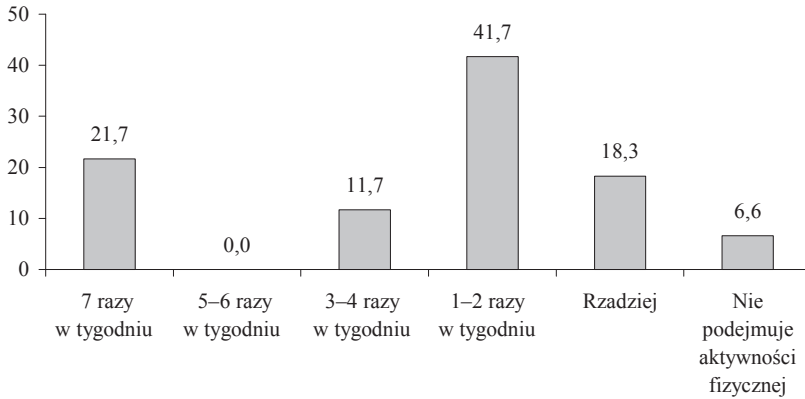
Analizując sytuację materialną ankietowanych (rysunek 4), zauważono, że najwięcej respondentek miało dobrą (43,3%) lub średnią (36,7%) sytuację materialną.



Rysunek 4. Zestawienie procentowe sytuacji materialnej respondentek

Źródło: badania własne.

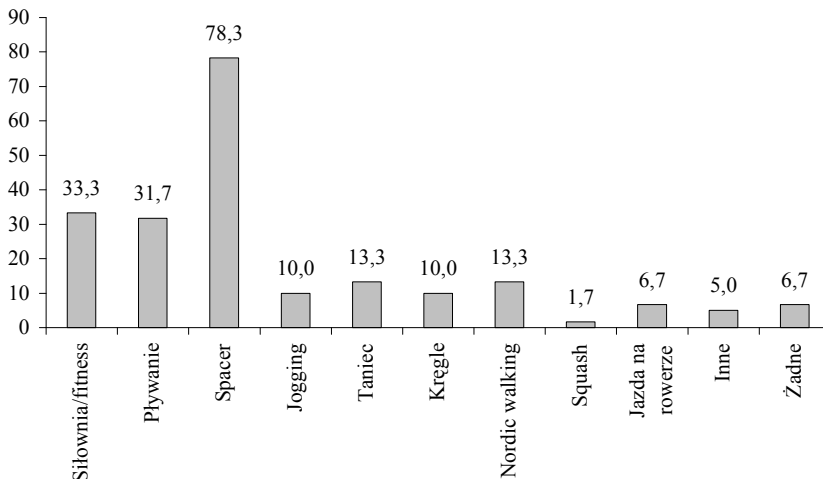
Najwięcej respondentek (41,7%) poświęcało 1–2 dni w tygodniu na aktywność rekreacyjno-ruchową, „rzadziej” odpowiedziało 18,3% kobiet. Stosunkowo duża grupa ankietowanych (21,7%) wskazała, że 7 razy w tygodniu, a 6,7% kobiet nie podejmowało w ogóle aktywności rekreacyjno-ruchowej (rysunek 5).



Rysunek 5. Procentowe zestawienie poświęcanego czasu przez respondentki na aktywność ruchową

Źródło: badania własne.

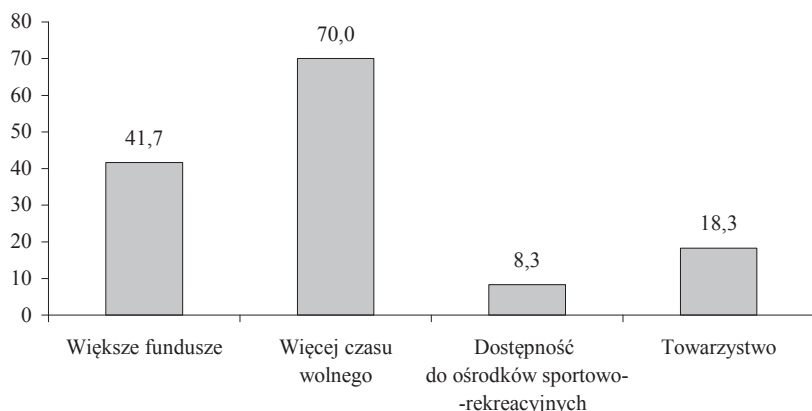
Z rysunku 6 wynika, że zdecydowanie najczęstszą formą rekreacji fizycznej podejmowaną przez badane kobiety był spacer (78,3%). Ankietowane często też wskazywały na siłownię/fitness (33,3%) oraz pływanie (31,7%). Jogging (10%), taniec (13,3%), kręgle (10%) oraz nordic walking (13,3%) cieszyły się względną popularnością.



Rysunek 6. Zestawienie procentowe rodzaju podejmowanej przez respondentki aktywności fizycznej

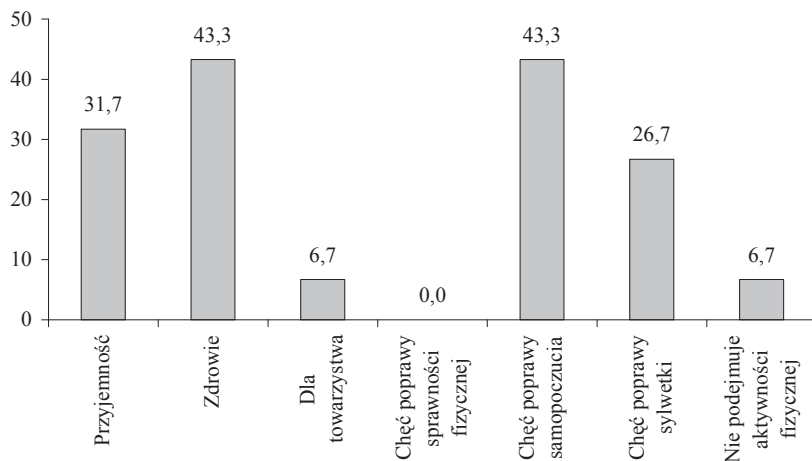
Źródło: badania własne.

Analizując czynniki, które wpłynęłyby na zwiększenie aktywności fizycznej respondentek (rysunek 7), zauważa się, że najwięcej z nich wskazało na posiadanie większej ilości wolnego czasu (aż 70%). Często wybieraną odpowiedzią było posiadanie większych funduszy (41,7%). Tylko 18,3% badanych kobiet wskazało towarzystwo, 8,3% – dostępność ośrodków sportowo-rekreacyjnych.



Rysunek 7. Procentowe zestawienie czynników, które wpłynęłyby na zwiększenie aktywności fizycznej respondentek

Źródło: badanie własne.



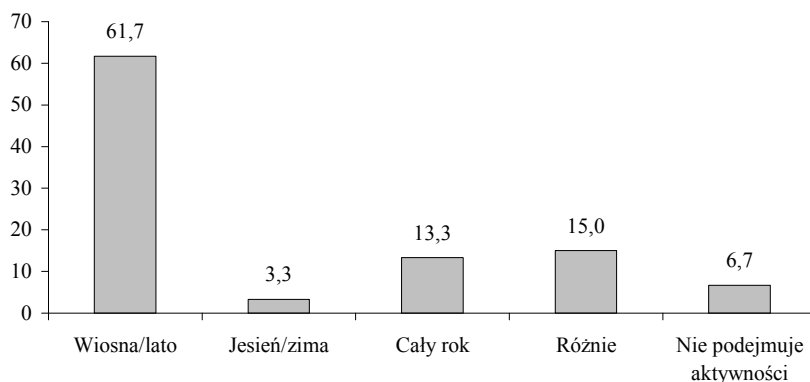
Rysunek 8. Procentowe zestawienie czynników warunkujących podejmowanie przez respondentki aktywności fizycznej

Źródło: badania własne.

Analizując rysunek 8, stwierdzono, że dla badanych kobiet najważniejszymi czynnikami przyczyniającymi się do podejmowania aktywności fizycznej były zdrowie oraz chęć poprawy samopoczucia (po 43,3%). Często wybieraną odpowiedzią była także przyjemność (31,7%) i chęć poprawy sylwetki (26,7%). Zaskakujące jest,

że żadna z badanych kobiet nie wskazała jako czynnika warunkującego podejmowanie aktywności fizycznej odpowiedzi: „chęć poprawy sprawności fizycznej”.

Jak wynika z analizy rysunku 9, najczęstszym okresem podejmowania przez respondentki aktywności turystyczno-rekreacyjnej były wiosna/lato (61,7%). Niewielka część badanych kobiet (13,3%) zadeklarowała, że podejmuje aktywność przez cały rok. Tylko 3,3% respondentek odpowiedziało, że podejmuje taką aktywność w okresie jesień/zima. 15% kobiet odpowiedziało, że podejmowanie przez nich aktywności fizycznej nie jest uzależnione od pory roku.



Rysunek 9. Procentowe zestawienie okresu, w jakim respondentki poświęcają czas na aktywność turystyczno-rekreacyjną

Źródło: badania własne.

Z tabeli 1 wynika, że zaobserwowano statystycznie istotną zależność między wiekiem badanych kobiet a osobami, z którymi najchętniej uprawiają aktywność turystyczno-rekreacyjną. W przypadku kobiet poniżej 35 lat osobami takimi najczęściej byli znajomi, natomiast kobiety w wieku powyżej 35 lat na pierwszym miejscu wymienili rodzinę. Kobiety te znacznie rzadziej preferowały znajomych.

Tabela 1

Analiza zależności między wiekiem kobiet a wyborem osób, z którymi najchętniej uprawiają aktywność turystyczno-rekreacyjną

Osoby, z którymi respondentki najchętniej uprawiają aktywność turystyczno-rekreacyjną	Poniżej 35 lat	Powyżej 35 lat
	%	%
Znajomi	87,1	31,0
Rodzina (mąż, dzieci)	6,5	55,2
Sama	3,2	3,5
Nie podejmuję aktywności	3,2	10,3
Razem	100,0	100,0
Test χ^2	20,845	

$\chi^2 = 7,184$ liczba stopni swobody = 3

Źródło: badania własne.

Analiza zależności wieku kobiet od dostępności ośrodków sportowo-rekreacyjnych w miejscu ich zamieszkania (tabela 2) wykazała, że istnieje istotna zależność między wiekiem kobiet a dostępnością ośrodków sportowo-rekreacyjnych w miejscu ich zamieszkania. Kobiety poniżej 35 lat wskazały, że dostępność ośrodków w ich miejscu zamieszkania najczęściej jest dobra i bardzo dobra. Najwięcej kobiet powyżej 35 lat stwierdziło, że dostępność jest średnia i zła.

Tabela 2

Analiza zależności między wiekiem kobiet a dostępnością ośrodków sportowo-rekreacyjnych w miejscu ich zamieszkania

Dostępność ośrodków sportowo-rekreacyjnych w miejscu zamieszkania badanych respondentek	Poniżej 35 lat	Powyżej 35 lat
	%	%
Bardzo dobra	32,3	6,9
Dobra	41,9	13,8
Średnia	22,6	41,4
Zła	3,2	37,9
Razem	100,0	100,0
Test χ^2	19,702	

$\chi^2 = 7,814$ liczba stopni swobody = 3

Źródło: badania własne.

Analizując tabelę 3, stwierdzono istotną statystycznie zależność między wiekiem kobiet a ich pozaszkolnym podejmowaniem innych form aktywności fizycznej w dzieciństwie. Kobiety poniżej 35 lat dużo częściej deklarowały podejmowanie takich form aktywności. W przypadku kobiet powyżej 35 lat tendencja ta jest wypośrodkowana.

Tabela 3

Analiza zależności między wiekiem kobiet a ich pozaszkolnym podejmowaniem innych form aktywności fizycznej w dzieciństwie

Pozaszkolne podejmowanie przez respondentki innych form aktywności fizycznej w dzieciństwie	Poniżej 35 lat	Powyżej 35 lat
	%	%
Tak	74,2	44,8
Nie	25,8	55,2
Razem	100,0	100,0
Test χ^2	5,383	

$\chi^2 = 3,841$ liczba stopni swobody = 1

Źródło: badania własne.

Podsumowanie

Zjawisko aktywności fizycznej towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Ruch jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu w okresie dziecięcym i młodzieńczym. U dorosłych pozwala utrzymać właściwą sprawność i wydolność psy-

chofizyczną. Jest także czynnikiem wydłużającym młodość i zapobiegającym starzeniu się. Należy więc dążyć do tego, aby we wszystkich okresach życia człowiek zażywał optymalnej dawki aktywności fizycznej. Niestety, rozwój cywilizacji spowodował znaczne ograniczenie aktywności fizycznej współczesnego człowieka. *Narodowy Program Zdrowia na lata 2007–2015* podaje, że zaledwie 30% dzieci i młodzieży oraz zaledwie 10% dorosłych w naszym kraju uprawia formy ruchu, których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu [4]. Wyniki wielu badań wskazują, że problem obniżonej aktywności fizycznej dotyczy częściej kobiet.

Przeprowadzone badania napawają optymizmem. Większa część badanych kobiet preferuje czynne formy spędzania czasu wolnego i przynajmniej 1–2 razy w tygodniu uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Głównym motywem do podejmowanej aktywności fizycznej są względy zdrowotne. Według M. Nowak [5, 6] kobiety do aktywności fizycznej motywują głównie takie czynniki, jak poprawa samopoczucia oraz wzmacnianie zdrowia. Przebadane na potrzeby tej pracy kobiety spośród determinantów warunkujących podejmowanie aktywności fizycznej wybrały także zdrowie oraz chęć poprawy samopoczucia.

Respondentki chciałyby więcej czasu poświęcać na aktywność fizyczną, jednak ogranicza je brak czasu wolnego oraz brak wolnych funduszy. Okazuje się, że ta nieumiejętność odpowiedniego gospodarowania wolnym czasem stanowi istotny problem w podejmowaniu aktywności ruchowo-rekreacyjnej [12]. Z przeprowadzonych badań wynika podobnie – czynnikami najbardziej ograniczającymi dostęp do różnych form rekreacji ruchowej są środki finansowe oraz czas.

M. Nowak i E. Szczepanowska [7] twierdzą, że dopóki ludzie będą mieli trudności z przeżyciem do końca miesiąca, dopóty o aktywności fizycznej będzie można mówić tylko w odniesieniu do osób dobrze i bardzo dobrze sytuowanych. Autorzy niniejszego artykułu nie do końca zgadzają się z tym twierdzeniem. Marsz jest formą rekreacji ruchowej dostępną dla każdego, niezależnie od płci, wieku, stanu zdrowia oraz zamożności. Spacer jest zalecany przez lekarzy, zwłaszcza po przebytych zawałach, przy znacznej otyłości oraz jako przygotowanie organizmu do podejmowania innych, bardziej intensywnych form aktywności. Nawet w utworach literackich, np. *Moralność pani Dulskiej* G. Zapolskiej, gloryfikowano spacer jako niezbędną dzienną porcję ruchu [11]. Przebadane kobiety spośród wielu proponowanych form rekreacji wskazały na spacer jako ich preferowany sposób na spędzanie aktywnie wolnego czasu.

Według Z. Żukowskiej [14] kobieta jest kreatorką aktywności sportowej w rodzinie. To od niej w dużym stopniu zależy wybór miejsca, sposobu oraz formy wypoczynku. Wykonane badania wykazały, że duża większość kobiet preferuje spędzanie urlopów z własną rodziną. Także wśród osób, z którymi najchętniej spędzają czas wolny, znajduje się rodzina. Matki również często zachęcają swoje dzieci do podejmowania dodatkowych form rekreacji ruchowej poza zajęciami szkolnymi. Spowodowane to może być tym, że same w dzieciństwie brały udział w dodatkowych pozaszkolnych formach rekreacji fizycznej.

Pory roku, w których respondentki są aktywne rekreacyjnie, to wiosna i lato. Wówczas mają one lepszą sprawność psychofizyczną. Duża ilość słońca powoduje,

że mają więcej energii i chęci działania. Nie bez znaczenia jest też szczególna dbałość o swój wygląd. Może to być podyktowane chęcią poprawy swojej sylwetki w związku z nadchodzącym latem.

Prawie wszystkie kobiety stwierdziły, że aktywność turystyczno-rekreacyjna wpływa korzystnie na stan zdrowia w każdym wieku. Według W. Starosty [10] organizm człowieka został genetycznie zaprogramowany na aktywny styl życia, tak więc ruch był, jest i będzie biologiczną potrzebą ludzkiego organizmu. Świadczy to o wysokiej świadomości kobiet na temat rozpatrywanego zagadnienia. Przekonanie, że aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na jakość życia, otwiera drogę do polepszania stanu zdrowia i kondycji kobiet. Zdrowie ludzi pozostaje w ich własnych rękach. Swoimi działaniami mogą wpływać na zachowanie, a nawet na jego polepszenie, ale mogą być też sprawcami własnych chorób poprzez wybieranie nieodpowiedniego stylu życia.

Wnioski

1. Wiek kobiet ma wpływ na osoby, z którymi najchętniej uprawiają aktywność turystyczno-rekreacyjną. W przypadku kobiet poniżej 35 lat są to zazwyczaj znajomi, natomiast kobiety powyżej 35 lat znacznie częściej preferują rodzinę.
2. Kobiety poniżej 35 lat dużo częściej deklarowały podejmowanie w dzieciństwie różnych form pozalekcyjnych aktywności fizycznej. W przypadku kobiet powyżej 35 lat tendencja ta jest wypośrodkowana.
3. Wiek kobiet jest powiązany z dostępnością ośrodków sportowo-rekreacyjnych w miejscu ich zamieszkania. Kobiety poniżej 35 lat wskazały, że dostępność ośrodków w ich miejscu zamieszkania najczęściej jest dobra i bardzo dobra. Najwięcej kobiet powyżej 35 lat stwierdziło, że dostępność jest średnia i zła.

Literatura

- [1] Donilenko A., Gierasiewicz A., 2011: *Wybrane charakterystyki stylu życia współczesnych studentek*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. XV, red. D. Umiastowska, Albatros, Szczecin, s. 255–256.
- [2] Drabik J., 1997: *Promocja aktywności fizycznej*, AWF w Gdańsku, Gdańsk.
- [3] Lipowski M., 2005: *Rekreacja ruchowa kobiet – motywy zachowań prozdrowotnych*, AWF i S w Gdańsku, Gdańsk.
- [4] *Narodowy Program Zdrowia na lata 2007–2015*, uchwała Rady Ministrów nr 90/2007 z 15 maja 2007 r., www.mz.gov.pl (12.09.2012).
- [5] Nowak M., 2008: *Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia kobiet*, AWF w Poznaniu, Poznań.
- [6] Nowak M., 2008: *Czynniki warunkujące aktywność fizyczną kobiet w różnym wieku*, w: *Sport kobiet w Polsce*, red. J. Bergier, Kancelaria Senatu, Warszawa, s. 141–149.
- [7] Nowak M., Szczepanowska E., 2006: *Wieloletnia aktywność fizyczna a styl życia współczesnej kobiety*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. X, cz. 2, red. D. Umiastowska, Albatros, Szczecin, s. 298–306.

- [8] Sieńko-Awierianów E., Chudecka M., 2010: *Aktywność fizyczna młodych matek*, w: *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*, red. A. Kaiser, M. Sokołowski, „Monografie Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu”, nr 3, s. 141–150.
- [9] Stanisław A., 2006: *Podstawowy kurs statystyki w badaniach medycznych w programie STATISTICA PL*, StatSoft, Kraków.
- [10] Starosta W., 2001: *Aktywność ruchowa w stylu życia Polaków i społeczeństw innych krajów*, w: *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej. Część I*, red. T. Mieczkowski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin, s. 27–36.
- [11] Starosta W., Radzińska M., 2001: *Próba interpretacji biologicznego minimum dziennej aktywności ruchowej człowieka*, w: *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej. Część II*, red. T. Mieczkowski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin, s. 9–15.
- [12] Szczepanowska E., Górnik K., Drozdowski R., 2010: *Charakterystyka udziału kobiet w zorganizowanej aktywności fizycznej w ośrodku sportu i rekreacji – motywy i okoliczności*, w: *Zdrowotne aspekty aktywności fizycznej*, red. J. Łuczak, S. Bronowicki, Monografie Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, nr 4, s. 271–280.
- [13] Toczek-Werner S., 2007: *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF we Wrocławiu, Wrocław.
- [14] Żukowska Z., 1998: *Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie*, w: *Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie*, red. Z. Żukowska, AWF w Warszawie, Warszawa, s. 20–24.

Factors determining women's touristic and recreational activity

Summary

The objective of the undertaken survey was to define the factors determining women's touristic and recreational activity. The main focus of the survey was formulated in the following question: What factors determine women's touristic and recreational activity? The following hypotheses were formulated:

The most important factors determining women's touristic and recreational activity include: financial situation, social factors, and health and aesthetic considerations.

The main impediments to touristic and recreational activity are: financial situation, lack of spare time.

The conducted survey inspires optimism, as the majority of survey participants show preference for spending their spare time in an active way and engage in sporting and recreational activities at least 1–2 times a week. Women's primary motivation for engaging in physical activity is health. Women would like to devote more time to physical activity, but they are limited by lack of spare time and available funds. As the survey demonstrated, women's age determines their selection of people with whom they are most willing to engage in physical activity. In the case of 35 years old and younger women, these are most frequently friends, while women over 35 tend to prefer their family members.

Keywords: touristic and recreational activity, women.

Translated by Wioletta Łubkowska