

WOLONTARIAT SPORTOWY A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I INNE ASPEKTY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA WOLONTARIUSZY

Agnieszka Albrecht

Wolontariat sportowy pełni funkcje wychowawcze, krzewi wartości fair play, tolerancję i szacunek do innych osób. Budzi on pozytywne emocje związane ze współtworzeniem wydarzeń sportowych, sprzyja ponownemu angażowaniu się w tego rodzaju pracę, jak i uczestniczeniu w rywalizacjach sportowych. Poprzez wolontariat sportowy propaguje się aktywność fizyczną, która kształtuje umiejętność pokonywania własnych słabości i ma pozytywny wpływ na zdrowie (Seippel, 2002).

Głównym celem badawczym pracy była analiza związków pomiędzy udziałem w wolontariacie sportowym a podejmowaniem aktywności fizycznej przez wolontariuszy. W związku z postawionym celem zbadano takie zagadnienia jak: czas poświęcony na aktywność fizyczną, czas poświęcony na bierne spędzanie czasu wolnego, związek pomiędzy wolontariatem sportowym, a życiem ochotnika. Ponadto zbadano, czy istnieje zasada ciągłości – przejścia od wyczynowego sportowca do wolontariusza. Realizacja badań miała miejsce w okresie od listopada 2016 roku do kwietnia 2017. Grupę badaną stanowiło 250 wolontariuszy imprez sportowych, natomiast grupę kontrolną 250 osób niebiorących udziału w wolontariacie sportowym.

W celu rozpoznania złożoności badanego zjawiska zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankietowania. Narzędzie badawcze stanowiły dwa kwestionariusze ankietowe dla grupy badanej i kontrolnej. Kwestionariusze różniły się od siebie tylko częścią zawierającą pytania dotyczące podejmowania wolontariatu. W związku z liczną grupą młodych ludzi objętych badaniem kwestionariusz przygotowany został na bazie międzynarodowego narzędzia HBSC (Health Behaviour in School – Aged Children), stosowanego w badaniach zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej. W obydwu kwestionariuszach zamieszczono pytania pozwalające na określenie poziomu aktywności fizycznej wyrażonego za pomocą wskaźników MVPA oraz VPA (Mazur, 2013).

Analiza wyników badań pozwoliła na potwierdzenie trzech postawionych wcześniej hipotez. Ustalono, że wolontariusze sportowi istotnie częściej podejmują aktywność fizyczną niż osoby niebiorące udziału w wolontariacie sportowym, a także częściej stosują zdrową, zbilansowaną dietę. Potwierdzono także, że w wolontariacie sportowym istnieje zasada ciągłości i sportowcy po zakończeniu kariery chętnie angażują się w wolontariat w trenowanej wcześniej dyscyplinie. Nie potwierdzono natomiast hipotezy dotyczącej sięgania po używki i

stresu związanego z życiem codziennym. Wolontariusze sportowi nie różnią się od grupy kontrolnej, jeśli chodzi o spożywanie alkoholu i palenie papierosów. Odczuwają również porównywalny do respondentów z grupy kontrolnej stres.

Przeprowadzone badania pozwoliły na stworzenie nowego profilu wolontariusza sportowego – osoby dbającej o siebie, swoje zdrowie poprzez podejmowanie aktywności fizycznej i dbałość o zdrową dietę, podejmującej wolontariat sportowy w celu osiągnięcia własnych korzyści. Praca ta skierowana jest zatem do osób koordynujących działania wolontaryjne. Pozwoli im poznać potrzeby i motywacje wolontariuszy, aby w przyszłości usprawnić pozyskiwanie nowych ochotników, a także zadbać o tych, którzy już działają społecznie.

Poznań, 8.05.2018