

STRESZCZENIE

„Aktywność fizyczna społeczności lokalnych w Polsce i Norwegii w kontekście działań władz samorządowych”

Anna Maria Urbaniak-Brekke

Aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego społeczeństwa. Hipokinezja jest uważana za jeden z trzech najważniejszych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, oprócz złego odżywiania i palenia tytoniu. Z kolei podejmowanie aktywności fizycznej poprawia jakość życia, pozytywnie wpływając na układy ciała człowieka: krążeniowy, kostny, mięśniowy, oddechowy i nerwowy [Biernat, Piątkowska 2013; Shephard, Bouchard 2000]. Udowodniono również, że osoby aktywne fizycznie rzadziej cierpią na depresję i lepiej radzą sobie ze stresem [Martinsen 2000]. Wśród wielu czynników mających wpływ na podejmowanie codziennej aktywności fizycznej znajdują się działania lokalnych władz [Greenberg et al 2005; *Hva virker? Øke fysisk aktivitet. Kunnskapsbaserte tiltak for kommunene* 2015; *Contextual Factors Affecting Physical Activity* 2005]. Na mocy prawa obowiązującego w Polsce od 1990 roku, odpowiedzialność za zadania związane z aktywnością fizyczną przeniesiono z poziomu rządowego na szczebel władz lokalnych [*Ustawa z dnia 8 marca 1990 o samorządzie gminnym*]. W Norwegii samorządy gminne ponoszą główną odpowiedzialność za poziom aktywności fizycznej społeczeństwa już od wielu dekad.

Celem badań własnych było określenie związku zachodzącego pomiędzy podejmowaniem aktywności fizycznej przez grupę mieszkańców gmin miejskich i miejsko-wiejskich oddalonych od dużych aglomeracji w Polsce i Norwegii a działaniami lokalnych samorządów w tym zakresie. Celem było także określenie poziomu aktywności fizycznej badanych grup społecznych w tych dwóch krajach. Na tej podstawie zaproponowano autorski model działań władz gminy dla podnoszenia poziomu aktywności fizycznej lokalnej społeczności.

Dla podniesienia wartości i wiarygodności wyników, wykonywano analizy jednocześnie w Polsce (powiat kaliski ziemski) i Norwegii (region Indre Sogn), która znajduje się na wysokim poziomie rozwoju ekonomicznego i społecznego oraz proponuje interesujące rozwiązania z omawianego zakresu.

Proces badawczy realizowano w okresie od marca 2016. roku do marca 2017. roku. Grupę badawczą stanowiło dobranych losowo, warstwowo 382 dorosłych (powyżej 14. roku życia) mieszkańców 11 gmin powiatu kaliskiego ziemskiego oraz 378 dorosłych

mieszkańców 8 gmin regionu Indre Sogn. Ponadto w badaniach wzięło udział 19 przedstawicieli (po jednej osobie z każdej badanej gminy) lokalnej administracji zajmujących się sprawami aktywności fizycznej.

Badania przeprowadzono stosując metodę sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem techniki wywiadu pogłębionego, jakościowego z przedstawicielami administracji gminnej oraz techniki ankietowania, gdzie narzędziem była ankieta dla mieszkańców gmin, w której znalazły się m.in. pytania pozwalające na określenie poziomu aktywności fizycznej wyrażonego za pomocą wskaźników MVPA i VPA [Biernat et al 2007].

Analiza wyników badań pozwoliła na wyciągnięcie następujących wniosków: 1. Norwegowie są dwukrotnie bardziej aktywni fizycznie niż Polacy i dużo lepiej oceniają stan gminnej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej. Wiedząc, że osoby korzystające z tej infrastruktury odznaczają się wyższym poziomem aktywności fizycznej, ćwiczą częściej i dłużej, należy podjąć starania, aby poprawić jej stan w polskich gminach, w ten sposób motywując więcej osób; 2. Respondenci deklarujący odczuwanie wpływu władz, gdy chodzi o bycie aktywnym fizycznie, nie zawsze odznaczają się wyższym poziomem aktywności. Wpływ lokalnego samorządu nie należy więc do czynników istotnych (jak np. motywacja wewnętrzna). Lokalne władze mogą jednak oddziaływać na społeczeństwo poprzez dbałość o infrastrukturę i atrakcyjność rekreacyjną gminy (wysoko ocenianą wśród czynników motywujących do podejmowania aktywności fizycznej); 3. Zarówno badani Polacy, jak i Norwegowie, chętniej są aktywni w plenerze, niż w obiektach zamkniętych, wobec czego władze gmin powinny szczególnie dbać o stan zewnętrznej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.

Zaprezentowany w pracy, czternastopunktowy model działań gminnych jednostek samorządu terytorialnego w zakresie podnoszenia poziomu aktywności fizycznej mieszkańców jest przydatnym narzędziem w ręku pracowników administracji gminnej z wydziałów zajmujących się zdrowiem publicznym, sportem, inwestycjami, lokalnym rozwojem

i projektami unijnymi. Wskazuje on bowiem rozwiązania, których zastosowanie będzie miało pozytywne odzwierciedlenie w poziomie aktywności fizycznej mieszkańców gminy. Zawarte w przedstawionym modelu wytyczne posłużyć mogą także przedstawicielom przedsiębiorstw prywatnych oraz organizacji pozarządowych podejmujących międzysektorową współpracę w celu aktywizacji fizycznej społeczeństwa. Ponadto niniejsza dysertacja prezentuje zbiór pozycji międzynarodowej literatury przedmiotu oraz metod, technik i narzędzi badawczych

przydatny dla osób zajmujących się zagadnieniem aktywności fizycznej społeczeństwa zarówno w teorii, jak i w praktyce.

Sogndal, 22. sierpnia 2018 r.