

KOMUNIKAT Z BADAŃ

Sara Dobrosz*

PROZDROWOTNE MOTYWACJE BIEGACZY-
-AMATORÓW Z WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO¹

Abstrakt. W artykule zostały przedstawione wyniki badania własnego, przeprowadzonego na próbie biegaczy-amatorów z województwa łódzkiego. W badaniu sprawdzano, jakimi motywacjami kierowali się biegacze, rozpoczynając przygodę z tym sportem oraz jak bieganie zmieniło ich życie i stan zdrowia. Badanie zostało wykonane z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety *on-line*, objęło 101 respondentów, należących do klubów biegacza i społeczności biegaczy z województwa łódzkiego. Wyniki badań wykazały, iż ankietowani, gdy rozpoczynali treningi biegowe, kierowali się głównie przesłankami zdrowotnymi. Bieganie stało się łatwym sposobem na poprawę zdrowia, kondycji czy zredukowanie stresu. Rozpoczęcie przygody z bieganiem zmieniło także ich pozasportową sferę codziennego życia, zmieniły się ich nawyki i przyzwyczajenia; bieganie wniosło do ich życia wiele pozytywnych zmian.

Słowa kluczowe: bieganie, motywacja prozdrowotna, zdrowe bieganie, województwo łódzkie.

Wprowadzenie

Jednym z głównych czynników oddziałujących na stan i strukturę populacji jest jej zdrowie, przekładające się zarówno na liczbę zgonów, zdolność do prokreacji, jak i na liczbę osób niepełnosprawnych i niezdolnych do samodzielnego funkcjonowania, w tym samodzielnego utrzymania się. Problem ten jest o tyle istotny w przypadku województwa łódzkiego, iż z licznych prowadzonych dotychczas badań wyłania się obraz regionu borykającego się z bardzo dużymi problemami zdrowotnymi (Szukałski i in. 2015).

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2017 roku (Bank Danych Lokalnych GUS), województwo łódzkie wypada najsłabiej spośród wszystkich 16 województw pod względem długości dalszego trwania życia. Mężczyźni

* Studentka, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Łodzi, ul. Lindleya 6, 90-131 Łódź, e-mail: szara.96@wp.pl

¹ Artykuł powstał jako praca licencjacka, przygotowana na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Łodzi (kierunek: Zdrowie Publiczne) w roku akademickim 2017/2018. Promotor: dr n. hum. Jakub Ryszard Stempień.

mieszkający w województwie łódzkim wykazują najniższą przeciętną długość trwania życia w porównaniu z rówieśnikami z pozostałych regionów, jeśli natomiast chodzi o kobiety, to najniższe wyniki uzyskano dla województw łódzkiego oraz śląskiego. Mężczyźni rodzący się dziś w regionie powinni „statystycznie” żyć o mniej więcej dwa lata krócej (72 lata) niż wynosi średnia dla kraju (74 lata). W przypadku kobiet dysproporcja ta jest mniejsza i wynosi jeden rok (średnia dla kraju 82 lata, województwo łódzkie – 81 lat).

Jak pokazują statystyki GUS za 2017 rok, w województwie łódzkim odnotowuje się najniższy przyrost naturalny na 1000 ludności wśród wszystkich 16 województw. Średnia dla całej Polski także jest ujemna i wynosi $-0,7$, jednak dane dla województwa łódzkiego lokują się zdecydowanie poniżej tej średniej ($-3,6$).

Choć województwo łódzkie nie prezentuje się najlepiej pod względem zdrowia ludności na tle innych regionów Polski, to jednak podejmowane są różnego rodzaju inicjatywy promujące zdrowy styl życia, wliczając w to imprezy biegowe. Według danych portalu internetowego (www.maratonypolskie.pl), na 2018 rok planowanych było 3200 imprez biegowych, z czego wiele miało charakter masowy. W samym województwie łódzkim przygotowanych zostało 108 imprez biegowych, a wśród nich można wymienić 8 Bieg Fabrykanta, 4 Półmaraton Aleksandrowski, Triathlon Stryków czy 2 Pabianicki Bieg „Policz się z cukrzycą”. Bieganie staje się coraz bardziej popularne i jest coraz chętniej wybierane przez mieszkańców regionu jako forma aktywności fizycznej. Najwyraźniej chcą oni zmiany, wykazują chęć dbania o stan swojego zdrowia, na co wskazuje coraz wyższa frekwencja na kolejnych imprezach biegowych.

Według rekomendacji Światowej Organizacji Zdrowia (*Physical activity* 2018), jeden z najlepszych sposobów na poprawę zdrowia i samopoczucia to aktywność fizyczna. Jedną z najchętniej wybieranych aktywności jest właśnie bieganie; bardziej popularne są jedynie jazda na rowerze oraz pływanie (Omyła-Rudzka 2013). Badanie Omyły-Rudzkiej zostało przeprowadzone na liczącej 904 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski. Z komunikatu z jej badań dowiadujemy się, że w 2013 roku prawie 2/3 dorosłych Polaków uprawiało jakiś sport lub ćwiczenia. Bieganie jest powszechnie kojarzone ze zdrowiem i tzw. zdrowym stylem życia. Można by więc zakładać, że to motywacja² zdrowotna skłania ludzi do podejmowania treningu biegowego. Jaki jest jednak stosunek biegaczy do własnego ciała, czy biegają oni w sposób „zdrowy” i przemyślany? A zatem, czy faktycznie praktyki biegowe mają charakter prozdrowotny? Innymi słowy, czy moda na bieganie rozpowszechniająca się także w regionie łódzkim może przyczynić się do poprawy stanu zdrowia ludności Łodzi i okolic? Na te i więcej pytań postaramy się odpowiedzieć w dalszej części tekstu.

² Motywacja – zespół procesów psychicznych i fizjologicznych określający podłoże ludzkich zachowań i ich zmian. Procesy te ukierunkowują zachowanie jednostki na osiągnięcie określonych, istotnych dla niej stanów rzeczy, kierują wykonywaniem pewnych czynności tak, aby prowadziły do osiągnięcia zamierzonych wyników.

1. Materiał i metody

W artykule wykorzystano wyniki własnych badań ankietowych wykonanych w 2018 roku (realizowanych w formie ankiet *on-line*). Ankieta została udostępniona na czterech forach internetowych dla biegaczy z województwa łódzkiego: Serwis biegampolodzi.pl, Klub Biegacza Nowosolna, Serwis SzakaleBałut.pl, Klub Biegacza Arturówek. Ankiety wypełniło 101 biegaczy, którzy ukończyli 18 lat, mieszkają obecnie w województwie łódzkim i zadeklarowali, iż biegają co najmniej od pół roku. Respondenci w większości zadawanych pytań mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź; w przypadku większości pytań mieli też możliwość dopisywania własnych odpowiedzi. Ankieta była dostępna w Internecie w marcu i kwietniu 2018 roku.

Tabela 1. Struktura badanej grupy biegaczy-amatorów z województwa łódzkiego
[N = 101; w liczbach bezwzględnych]

Ankietowani		Liczba wskazań
1		2
Płeć	Kobiety	40
	Mężczyźni	61
	Razem	101
Wiek	18–25	19
	26–35	28
	36–45	37
	46–55	11
	56–65	6
	66 i więcej	–
	Razem	101
Wykształcenie	Wyższe	71
	Średnie ogólnokształcące	14
	Średnie zawodowe	16
	Zasadnicze zawodowe	–
	Gimnazjalne	–
	Podstawowe	–
	Razem	101

Tabela 1 (cd.)

1		2
Staż biegowy	Krócej niż rok	20
	1–2 lata	28
	3–5 lat	23
	6–10 lat	19
	Powyżej 10 lat	11
	Razem	101

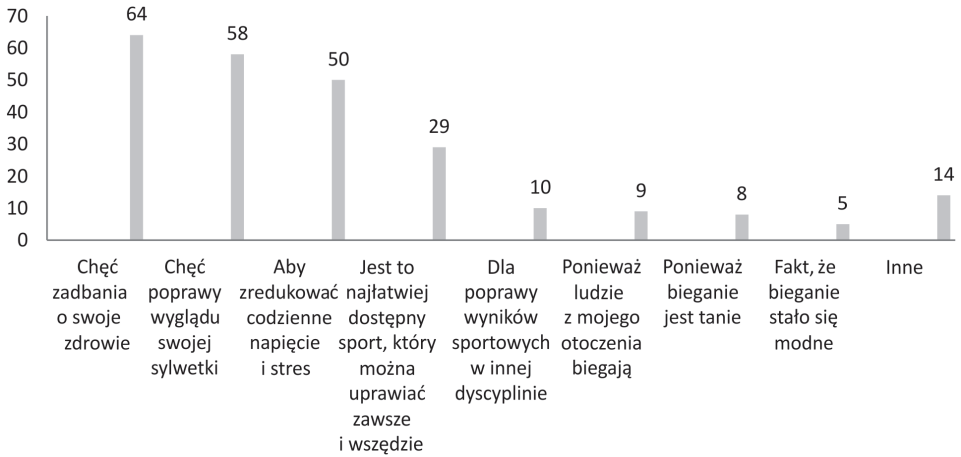
Źródło: badanie własne.

W badaniu większość stanowili mężczyźni (2/3 badanego zbioru). Ankietowani to głównie ludzie w młodym i średnim wieku z wyższym wykształceniem. Podobne są dotychczasowe ustalenia Zygmunta Waśkowskiego (2014) oraz Jakuba Ryszarda Stempnia (2015, 2017). Jeśli chodzi natomiast o staż biegowy, to każdy z przedziałów reprezentowała podobna grupa biegaczy; najmniej ankietowanych biegało ponad 10 lat, co również odpowiada dotychczasowym ustaleniom (Stempień 2015).

2. Wyniki badania

2.1. Motywacje biegowe

Można postawić tezę, że przygoda z bieganiem rozpoczyna się zwykle od motywacji zdrowotnych. Ludzie zaczynają uprawiać bieganie, aby zadbać o własne zdrowie (Stempień 2017). Czy jednak jest to jedyna przyczyna? Na pytanie, co zmotywowało ankietowanych do rozpoczęcia biegania, najwięcej osób (bo aż 64 badanych) odpowiedziało, że była to „chęć zadbania o zdrowie”. W dalszej kolejności wskazano na: „chęć zadbania o wygląd swojej sylwetki” (58), „chęć zredukowania codziennego napięcia i stresu” (50) oraz fakt, że „jest to najłatwiej dostępny sport, który można uprawiać zawsze i wszędzie” (29). Wyraźnie mniejszą popularnością cieszyły się odpowiedzi: „dla poprawy wyników sportowych w innej dyscyplinie” (10), „ponieważ ludzie z mojego otoczenia biegają” (9), „ponieważ bieganie jest tanie” (8), „fakt, że bieganie stało się modne” (5). Czternastu ankietowanych podało jeszcze inne, niezaproponowane w ankiecie, powody rozpoczęcia przygody z bieganiem, wśród których można wymienić takie, jak: „bieganie poprawia samopoczucie i sen”, „autorytet ojca jako «sportowego przewodnika»”, „aby sprawdzić i przekroczyć pewne granice”, „chęć pokonania maratonu”, „chęć rywalizacji”.



Wykres 1. Motywacje biegaczy amatorów z województwa łódzkiego (N = 101; w liczbach bezwzględnych)

Źródło: badanie własne

Podsumowując, zebrane dane wskazują, że najwięcej ankietowanych traktuje bieganie jako prosty środek do zadbania o własne zdrowie, sylwetkę i kondycję psychiczną. W 2014 roku Zygmunt Waśkowski przedstawił raport ze swoich badań na temat profilu polskiego biegacza. Przeprowadził on wtedy (ankieta *on-line*, próba niereprezentatywna) 4406 biegaczy z całej Polski. Jednym z zadawanych przez niego pytań było właśnie pytanie o początkowe motywacje biegowe. Wyniki badań Waśkowskiego jednoznacznie ukazują rolę motywacji zdrowotnej w podejmowaniu treningu biegowego. Relaks i związana z tym redukcja napięcia oraz stresu w obu badaniach była równie często wybieraną odpowiedzią. Porównując zebrane w obu badaniach dane, można stwierdzić, że w obu przypadkach główną zachętą do rozpoczęcia biegania jest właśnie chęć zadbania o zdrowie i dobrą formę.

Czy biegacze-amatorzy ograniczają swoją aktywność fizyczną jedynie do biegania? Według danych GUS z 2016 roku (Bank Danych Lokalnych GUS) na temat uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji, najchętniej i najczęściej wybranymi sportami były jazda na rowerze oraz pływanie. Na trzecim miejscu znajduje się gra w piłkę nożną, a dopiero na czwartym – jogging i nordic walking, które zaliczamy do ogółu sportów biegowych. W przeprowadzonym badaniu własnym na pytanie o uprawianie innych – poza biegami – sportów, twierdząco odpowiedziało 43 ankietowanych. Najczęściej wskazywano właśnie jazdę na rowerze oraz siłownię (każdorazowo 25 wskazań). Zajęcia fitness (20) i pływanie (19) również były chętnie wybieranymi formami aktywności.

Tabela 2. Dodatkowe dyscypliny sportu uprawiane przez biegaczy-amatorów z województwa łódzkiego [N = 43; w liczbach bezwzględnych]

Dodatkowe sporty uprawiane przez biegaczy-amatorów	Liczba wskazań
Ćwiczenia na siłowni	25
Jazda na rowerze	25
Zajęcia fitness	20
Pływanie	19
Sporty zimowe	13
Sporty zespołowe	6
Jazda konna	2
Sporty wodne	1
Inne (karate, tenis ziemny, nordic walking)	6

Źródło: badanie własne.

Okazuje się zatem, że istotna (choć mniejszościowa) część badanych biegaczy-amatorów nie ogranicza się jedynie do biegania, ale angażuje się także w inne aktywności fizyczne, takie jak jazda na rowerze czy pływanie. Korzysta też z klubów sportowych (chodząc na siłownię czy na fitness) lub wybiera sporty zespołowe. Bieganie jest dla nich tylko jednym z elementów szerszej jednostkowej strategii związanej z realizowaniem aktywnego prozdrowotnego stylu życia.

2.2. Zmiana stylu i warunków życia po rozpoczęciu biegania

Podjęcie przez jednostkę systematycznej aktywności fizycznej niesie ze sobą wiele zmian w sferze nie tylko somatycznej, ale i psychicznej oraz społecznej. Zmianie ulega styl życia, rozumiany jako zakres i formy codziennych zachowań, swoisty dla określonej zbiorowości społecznej lub określonej jednostki. W jaki sposób sport wpływa na nasze życie w jego pozaspportowym wymiarze? W badaniu zostało zadane pytanie o zmianę nawyków żywieniowych po rozpoczęciu przygody z bieganiem. Najwięcej spośród ankietowanych (prawie połowa) przyznało się do wprowadzenia do diety większej ilości warzyw i owoców (43 osoby), znaczna część respondentów zaczęła też zwracać większą uwagę na skład kupowanych produktów żywnościowych (37). Biegacze przykładają też wagę do jedzenia posiłków o regularnych porach (32) oraz do tego, aby jeść mniej a częściej (27), co znajduje rekomendację wśród dietetyków i ekspertów w dziedzinie żywienia (Montignac 2006). Kontrolowanie kaloryczności posiłków to również ważny element, na który zwracali uwagę respondenci (24). Ośmiu badanych

udzieliło jeszcze innych, niezaproponowanych w ankiecie odpowiedzi, takich jak: „piję dużo wody”, „stosuję bardziej lekkostrawną dietę”. Badani wskazywali również, że przestali jeść smażone mięso lub że zmienili swoją dietę na wegetariańską. Nie wszyscy jednak po rozpoczęciu biegania zaczęli bardziej dbać o dietę. Wśród respondentów niektórzy deklarowali wprost, że od kiedy zaczęli uprawiać bieganie, przywiązują małą wagę do swojej diety. Tłumaczyli oni, że „biegają, więc nie tyją”.

Tabela 3. Nawyki żywieniowe biegaczy-amatorów z woj. łódzkiego
[N = 101; w liczbach bezwzględnych]

Zmiana nawyków żywieniowych po rozpoczęciu biegania	Liczba wskazań
Wprowadzam do diety więcej warzyw i owoców	43
Sprawdzam skład produktów żywnościowych, które kupuję	37
Staram się jeść posiłki o regularnych porach	32
Jem mniej, a częściej	27
Kontroluję kaloryczność posiłków	24
Inne (picie większych ilości wody, dieta lekkostrawna)	8

Źródło: badanie własne.

Respondenci zapytani (pytanie miało charakter otwarty, zebrane wypowiedzi poddano wtórnej kategoryzacji) o fizyczne zmiany, jakie zaobserwowali po rozpoczęciu biegania, odpowiadali, iż „zdecydowanie poprawiła się ich kondycja”, obecnie „mają więcej sił”, a „przebiegnięcie krótkich dystansów, np. do tramwaju, nie sprawia im już trudności” (27). Kolejną zmianą była „redukcja wagi” (10) oraz „poprawa wyglądu sylwetki i większa, bardziej wydatna muskulatura” (8). Część respondentów zauważyła też „poprawę wydolności krążeniowo-oddechowej” (3) oraz zaobserwowała „poprawę wyników ciśnienia krwi” (3). Ankietowani wskazywali również, iż dzięki bieganiu „zmniejszyły się ich dolegliwości bólowe w odcinku lędźwiowym” (3), zauważyli „poprawę w strefie aktywności seksualnej” (3), „wyostrzyły się ich zmysły” (1) oraz to, że są „mniej podatni na różnego rodzaju infekcje” (1).

Niemala część respondentów, prócz wskazania zmian w strefie fizycznej, potrafiła też podać zaobserwowane zmiany w strefie psychicznej (pytanie otwarte). Najwięcej spośród ankietowanych odpowiadało, iż dzięki bieganiu mają więcej energii i motywacji do życia oraz dużo lepsze samopoczucie (32). Trening biegowy sprawia, że czują się bardziej odprężeni i zrelaksowani; jest to dla nich

sposób na odreagowanie codziennego stresu i wyciszenie nerwów, a co za tym idzie wzrasta ich odporność na kolejne dawki stresu (26).

Część ankietowanych biegaczy zauważyła, że odkąd zaczęli biegać, są bardziej pewni siebie (11), dzięki czemu wychodząc na treningi i różnego rodzaju imprezy biegowe, poznali nowych znajomych i przyjaciół, z którymi mogą dzielić się wspólnymi doświadczeniami. Bieganie wpłynęło również na ich samodyscyplinę (3), poprawę koncentracji (3) i większą mobilizację do nauki (2). W badanej grupie znalazły się też osoby, dla których trening biegowy był szansą na wygranie walki z nałogiem czy chorobą (2).

2.3. Prozdrowotny wymiar praktyk biegowych

Dotychczas udało się ustalić, że rozpoczęciu treningów biegowych zwykle towarzyszy motywacja prozdrowotna, a sami biegacze obserwują pozytywny wpływ biegania na stan ich zdrowia i codzienne funkcjonowanie. Można jednak zapytać, czy treningi respondentów są prowadzone w sposób bezpieczny, zdrowy i racjonalny? Za wskaźniki niech posłużą następujące elementy, często wskazywane w literaturze fachowej kierowanej do biegaczy: stosowanie rozgrzewki przed treningiem, stosowanie odpowiednich przerw między treningami (Skarżyński 2010: 189–190, 269–270; zob. też: Baur, Thurner 2009: 93 i n.) oraz dodatkowo: poszukiwanie fachowej wiedzy na temat zdrowego biegania.

W badaniu została sprawdzona intensywność praktyk biegowych biegaczy-amatorów z województwa łódzkiego. Ponad połowa respondentów przyznała, że biega od trzech do sześciu razy w tygodniu (54), kolejną najczęściej wybieraną odpowiedzią było jeden–dwa razy w tygodniu (37). Do codziennego biegania (uznawanego tu za ryzykowne, niezalecanego przez trenerów i grożącego m.in. przetrenowaniem oraz urazami) przyznało się tylko czworo badanych, natomiast sześcioro zadeklarowało, że biega rzadziej niż raz w tygodniu.

Tabela 4. Intensywność biegania biegaczy-amatorów z województwa łódzkiego [N = 101; w liczbach bezwzględnych]

Częstotliwość treningów biegowych	Liczba wskazań
Codziennie	4
3–6 razy w tygodniu	54
1–2 razy w tygodniu	37
Rzadziej	6
Razem	101

Źródło: badanie własne.

Na pytanie „Czy przed biegiem stosuje Pan/i jakąś rozgrzewkę?”, 38 ankietowanych odpowiedziało „zawsze lub bardzo często”. Była to, spośród przedstawionych w kwestionariuszu, odpowiedź najczęściej wybierana. Jeśli dodać do tego 24 osoby, które odpowiedziały „często”, to okaże się, że blisko 2/3 ankietowanych realizuje swoje treningi zgodnie z kanonem zdrowotnym (Chmura 2014).

Tabela 5. Stosowanie rozgrzewki przez biegaczy-amatorów z województwa łódzkiego [N = 101; w liczbach bezwzględnych]

Stosowanie rozgrzewki przed treningiem biegowym	Liczba wskazań
Zawsze lub bardzo często	38
Często	24
Rzadko	24
Bardzo rzadko lub nigdy	15
Razem	101

Źródło: badanie własne.

Dokonano także oceny, czy staż biegowy może mieć związek ze „zdrowym podejściem do biegania” (za wskaźnik posłużyła tu kwestia stosowania rozgrzewki). Grupę badanych podzielono na dwa podzbiory: tych, którzy biegają dwa lata bądź krócej (48), oraz tych, dla których przygoda z biegiem trwa dłużej niż dwa lata (53). 62 ankietowanych odpowiedziało, że stosuje rozgrzewkę przed biegiem, natomiast 39 odpowiedziało negatywnie. Jak pokazano w kolejnej tabeli, staż biegowy nie wpływa na zmianę podejścia do biegania. Wyznaczony dla tabeli czteropolowej wskaźnik Q Yule’a przyjął wartość 0,04, wskazując na brak związku między zmiennymi. Może to wskazywać, iż zwiększając się staż biegowy nie musi oznaczać przyrostu kompetencji zdrowotnych biegaczy-amatorów. Wskazane byłyby jednak dalsze, szerzej zakrojone badania i analizy w tym obszarze.

Tabela 6. Stosowanie rozgrzewki a staż biegowy [N = 101; w liczbach bezwzględnych]

Stosowanie rozgrzewki	Staż biegowy krótki (poniżej 2 lat lub równo 2 lata)	Staż biegowy długi (powyżej 2 lat)	Razem
Tak (bardzo często + często)	29	33	62
Nie (rzadko + nigdy)	19	20	39
Razem	48	53	101

Źródło: badanie własne.

Respondentów zapytano też o źródła, z których czerpią informacje na temat zdrowego podejścia do treningów (zdrowa dieta, zapobieganie i radzenie sobie z kontuzjami itd.). Jak wynika z tabeli 7, najwięcej spośród ankietowanych czerpie wiedzę na ten temat z Internetu, co w dobie dzisiejszego postępu teleinformatycznego nie zaskakuje (74). Kolejnymi najczęściej wybieranymi źródłami wiedzy są znajomi (36) i trener (31). Czasopisma poświęcone aktywności fizycznej również cieszą się sporą popularnością (23). Co ciekawe, w badanej zbiorowości znalazły się też osoby, które w ogóle nie szukają informacji na temat zdrowotnych aspektów biegania (stanowią one 1/8 próby, co należy ocenić jako dość duży udział). Czternastu badanych podało jeszcze inne (nieuwzględnione w kafeterii) źródła, z których czerpią wiedzę na temat zdrowego biegania, wymienili m.in.: „dietetyka”, „fizjoterapeutę”, „lekarza”, „książki o tej i podobnej tematyce”.

Tabela 7. Wiedza na temat zdrowego biegania wśród biegaczy-amatorów z województwa łódzkiego [N = 101; w liczbach bezwzględnych]

Źródła wiedzy na temat zdrowego biegania	Liczba wskazań
Internet	74
Znajomi	36
Trener	31
Czasopisma	23
Telewizja	6
Radio	–
Inne (np.: dietetyk, lekarz)	14
Żadne, nie szukam informacji na ten temat	12

Źródło: badanie własne.

Tabela 8. Doznane podczas treningu kontuzje i urazy biegaczy-amatorów z województwa łódzkiego [N = 101; w liczbach bezwzględnych]

Doznane kontuzje i urazy podczas biegania	Liczba wskazań
Naciągnięty mięsień	32
Bóle stawów	15
Skręcona kostka	11
Zerwane ścięgno	4
Inne (np. zapalenia, bóle kręgosłupa)	20

Źródło: badanie własne.

Bieganie to sport, który przynosi wiele korzyści dla zdrowia, poprawia wygląd naszej sylwetki i ogólne samopoczucie. Jak każdy sport jednak, niesie ze sobą także ryzyko kontuzji i urazów – zwłaszcza gdy trening przeprowadzany jest w sposób nieprzemysłany, bez odpowiedniego przygotowania. Ankietowanym zostało zadane pytanie, jakich kontuzji czy urazów doświadczyli podczas treningów biegowych? Najwięcej spośród badanych biegaczy skarżyło się na naciągnięte mięśnie (32). Kolejnymi zgłaszanymi problemami były bóle stawów (15), skręcone kostki (11) oraz zerwane ścięgna (4). Dwudziestu ankietowanych podało jeszcze inne urazy, jakie przytrafiły im się podczas treningu. Były to m.in. urazy przeciążeniowe, głównie „przeciążenie lędźwiowego odcinka kręgosłupa”, „zapalenie ścięgna”, „pęknięcia łąkotki czy kości śródstopia”.

Uwagi końcowe

Podsumowując przedstawione wyżej ustalenia badawcze, można stwierdzić, że początkujący biegacze kierują się głównie przesłankami zdrowotnymi, rozpoczynając przygodę z bieganiem. Ankietowani deklarowali, że dzięki bieganiu poprawiła się ocena ich zdrowia, oceniali też swoją kondycję jako lepszą. Poprawie uległy też dieta i ogólne samopoczucie. Polepszyło się funkcjonowanie społeczne (większa pewność siebie, większa otwartość na innych). Większa część przebadanych biegaczy-amatorów biega w sposób racjonalny, unikając przetrenowania i pamiętając o rozgrzewce. Wskazuje to, że motywacja prozdrowotna nie ma charakteru fasadowego, gdyż faktyczne praktyki biegowe są w znacznym stopniu realizowane zgodnie z kanonem wiedzy profesjonalnej. Powinno to służyć zdrowiu ankietowanych biegaczy-amatorów z woj. łódzkiego i być może przekładać się w pewien sposób na stan zdrowia całej populacji regionu.

Bibliografia

- Baur Ch., Thurner B. (2009), *Biegi długodystansowe*, Wydawnictwo RM, Warszawa.
- Chmura J. (2014), *Rozgrzewka. Podstawy fizjologiczne i zastosowanie praktyczne*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
- Montignac M. (2006), *Jeść, aby schudnąć. Tajemnice naszego pożywienia*, Artvitae, Warszawa.
- Omyła-Rudzka M. (2013), *Aktywność fizyczna Polaków*, komunikat CBOS nr 4887.
- Raport Polska Biega – Narodowy Spis Biegaczy (2014), www.spisbiegaczy.pl
- Skarżyński J. (2010), *Biegiem przez życie*, Mega Sport, Szczecin.
- Stempien J. R. (2015), *Polska moda na bieganie w świetle analizy kohort. Perspektywa socjologiczna*, [w:] M. Zowisło, J. Kosiewicz (red.), *Sport i turystyka w zwierciadle wartości społecznych*, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków, s. 450–460.
- Stempien J. R. (2016), *Ku źródłom polskiej mody na bieganie – perspektywa nietzscheańska*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica”, nr 4, s. 47–69.
- Stempien J. R. (2017), *Ideologia healthismu jako fons et origo mody na bieganie*, „Kultura i Społeczeństwo”, nr 2, s. 126–149.

- Szukalski P., Przybylski M. (2015), *Procesy demograficzne w województwie łódzkim w XXI wieku*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Waśkowski Z. (2014), *Profil polskiego biegacza. Raport z badań*, Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, Poznań.

Strony internetowe

- www.biegampolodzi.pl [Serwis biegowy Ziemi Łódzkiej].
- www.maratonypolskie.pl [Ogólnopolski serwis biegowy].
- www.psychologia.edu.pl [Słownik psychologiczny].
- www.stat.gov.pl [Główny Urząd Statystyczny – Bank Danych Lokalnych].
- www.WHO.pl [Światowa Organizacja Zdrowia] *Physical activity* [dostęp 23.02.2018] .

Sara Dobrosz**PRO-HEALTH MOTIVATION OF AMATEUR RUNNERS
FROM THE LODZ PROVINCE**

Abstract. The article presents results of an own research, which was carried out on a group of amateur runners from the Lodz province. The case of runners' motivation was investigated. The survey was carried out by using an on-line questionnaire for 101 respondents, belonging to runner's clubs and runner's communities from the Lodz province. A key finding is, that the respondents were guided by health reasons when they had started running trainings. Running has become an easy way for them to improve their health, condition and stress reduction. Moreover, running also changed their non-sport sphere of daily life: their habits, self-esteem and openness for other people.

Key words: running, health motivation, healthy running, Lodz province.