

Raport z przeprowadzonych badań ankietowych Projekt „Sport for All”



Miejsce przeprowadzenia badania ankietowego: Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Czeladzi

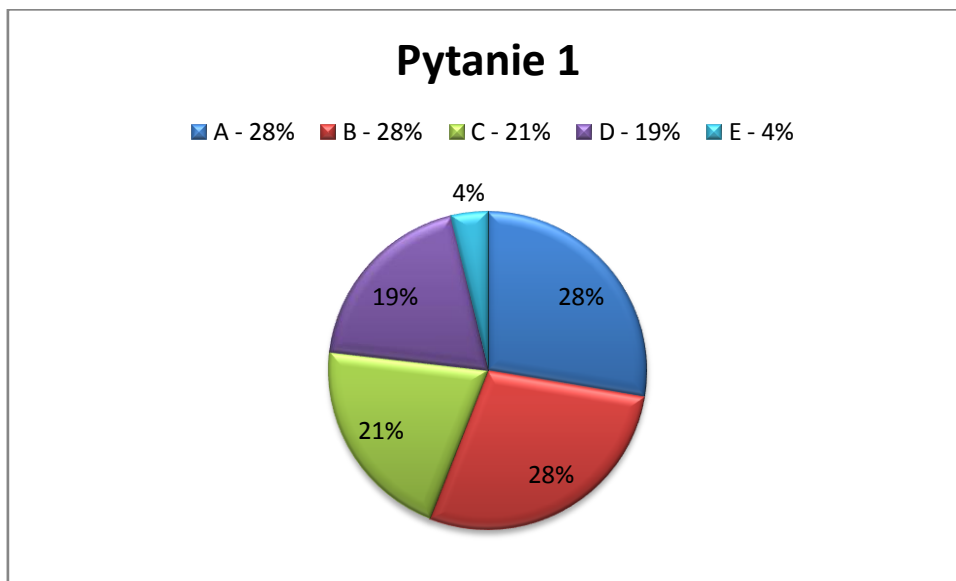
Wielkość próby badawczej: 170 uczniów ZSOiT w Czeladzi

Termin badania ankietowego: 13.01.-28.02.2014

Cel badania ankietowego: Nasz projekt dotyczy sportu oraz promowania zdrowego, sportowego trybu i stylu życia. Dlatego, aby podjąć dalsze kroki Naszego działania, zdecydowaliśmy się na przeprowadzenie badania ankietowego, dotyczącego popularności sportu oraz aktywności ruchowych wśród uczniów Naszej szkoły. Ankieta była anonimowa i dobrowolna, a osoby, które wzięły w niej udział mogły wyrazić swojego zdanie na temat sportu, zajęć sportowych w szkole, ich jakości, a także swojej aktywności sportowej i stylu życia. Poniższe wyniki poddaliśmy analizie, a także były one pomocne w zaplanowaniu aktywności, przewidzianych w harmonogramie Naszego projektu.

1. Czym jest według Ciebie zdrowy styl życia?

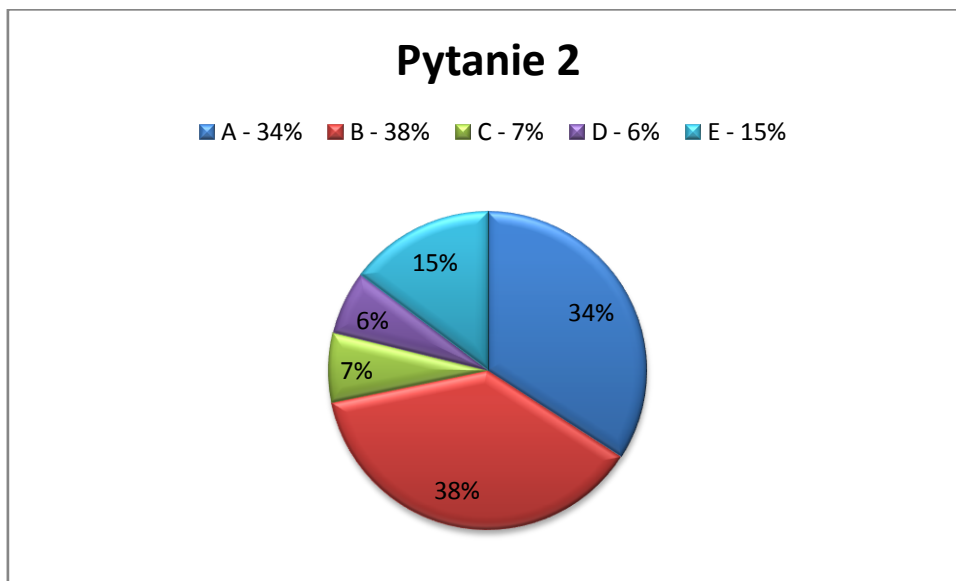
- a) prawidłowe odżywianie**
- b) aktywność fizyczna**
- c) brak nałogów**
- d) odpoczynek i sen**
- e) dbanie o środowisko naturalne**



Ankietowani w pytaniu mogli wskazać dowolną ilość odpowiedzi. Według grupy 170 uczestników badania najbardziej trafnym określeniem zdrowego stylu życia było prawidłowe odżywianie (28%), aktywność fizyczna (28%), brak nałogów (21%) oraz odpoczynek i sen (19%). Najmniej trafnym stwierdzeniem było „dbanie o środowisko naturalne”, które uzyskało tylko 4% odpowiedzi.

2. Jak często korzystasz z aktywności ruchowej?

- a) codziennie
- b) 2-3 razy w tygodniu
- c) raz w tygodniu
- d) kilka razy w miesiącu
- e) sporadycznie



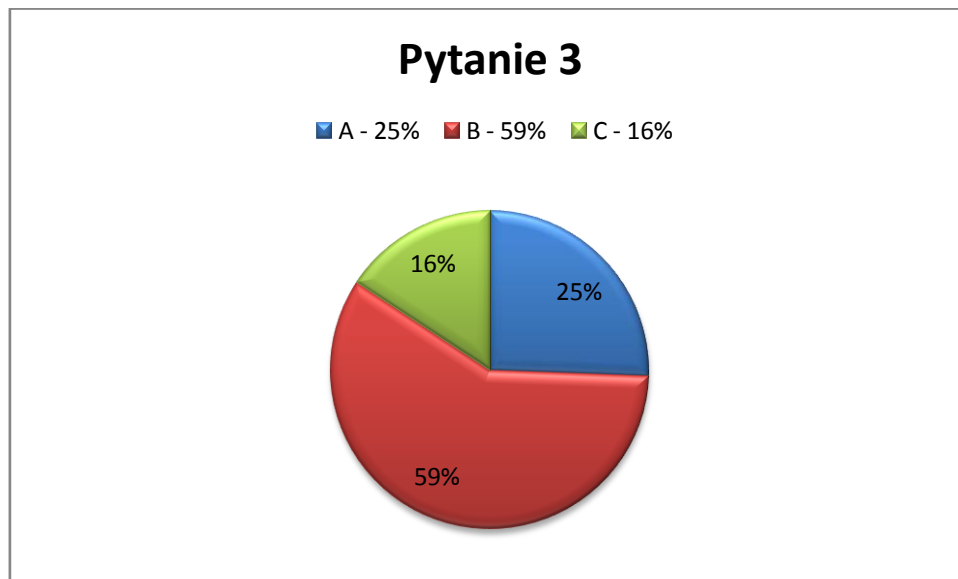
Ankietowani zostali poproszeni o wybór jednej odpowiedzi. Duża część osób (72%), która wzięła udział w badaniu korzysta z aktywności fizycznej 2-3 razy w tygodniu (38%) oraz codziennie (34%). Jedynie 7% ankietowanych uprawia sport raz w tygodniu, a 6% kilka razy w miesiącu. Sporadycznie z aktywności ruchowej korzysta 15% spośród przebadanej grupy.

3. Jeśli podejmujesz aktywność ruchową, to ile czasu na nią poświęcasz?

a) do pół godziny

b) 1-2 h

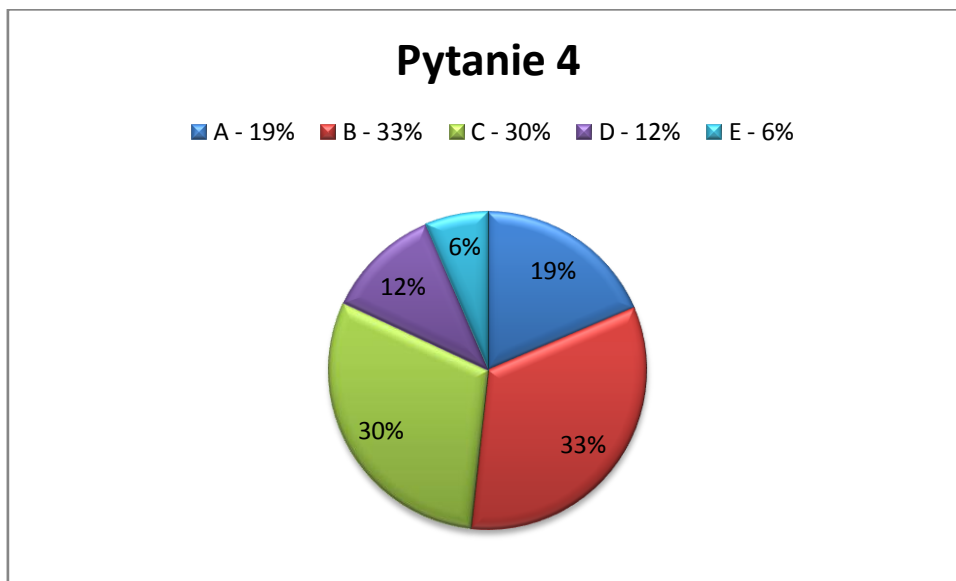
c) powyżej 2 h



Ankietowani zostali poproszeni o wybór jednej odpowiedzi, dotyczącej czasu, który poświęcają na swoją aktywność ruchową. Uczniowie najczęściej wybierali odpowiedź B (59%), która wskazywała na 1-2 h, poświęconych na aktywność sportową. 25% ankietowanym, ćwiczenia zajmują jedynie do pół godziny, natomiast 16% ćwiczy ponad 2 godziny.

4. Jaka rolę odgrywa w Twoim życiu sport?

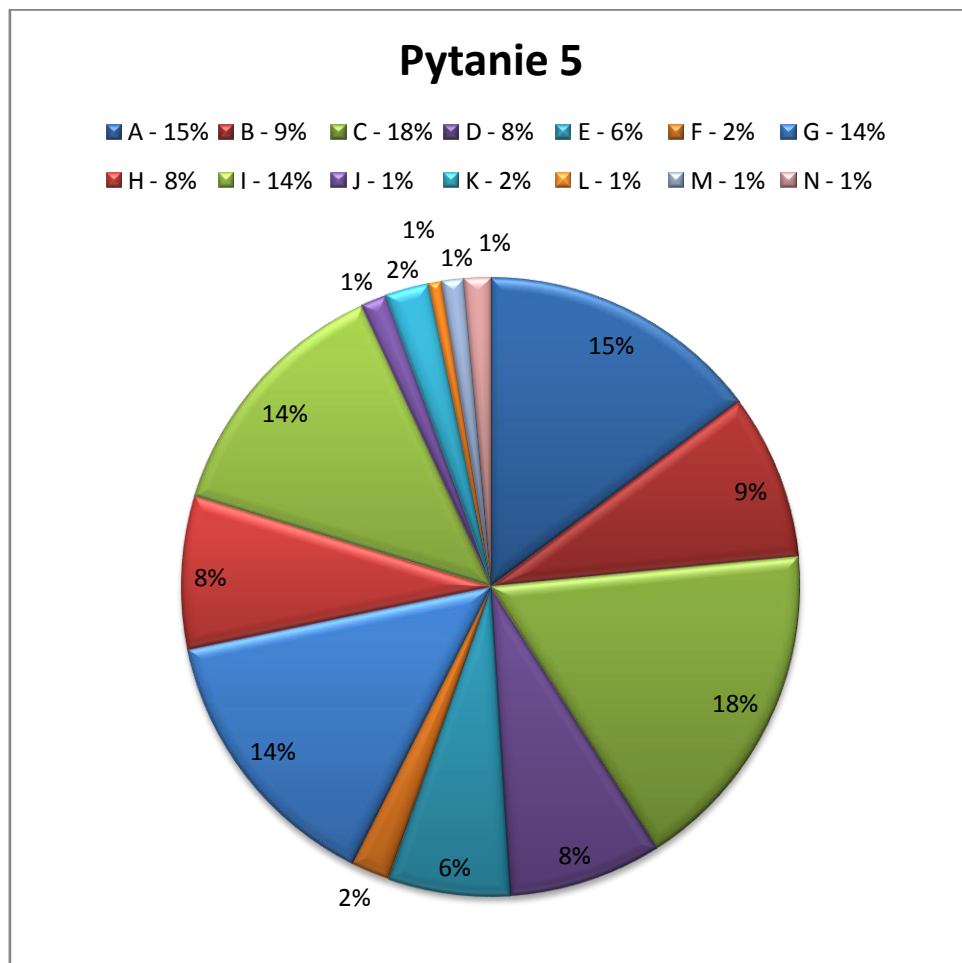
- a) bardzo dużą
- b) dużą
- c) średnią
- d) małą
- e) sport w ogóle nie jest dla mnie ważny



Ankietowani zostali poproszeni o wybór jednej odpowiedzi, określającej rolę sportu w ich życiu. Dla 33% osób, które wzięły udział w badaniu sport odgrywa ważną rolę, a dla 30% - średnią. 19% określa aktywność fizyczną jako bardzo ważną w codziennym życiu, natomiast 12% określa sport jako mało ważny, a dla 6% nie ma on w ogóle znaczenia.

5. Z jakiej aktywności ruchowej najczęściej korzystasz?

- a) jazda na rowerze
- b) ćwiczenia fitness (aerobik, zumba itp.)
- c) spacer
- d) pływanie
- e) jogging
- f) nordic walking
- g) gry zespołowe
- h) sporty walki
- i) ćwiczenia siłowe
- j) nurkowanie
- k) narciarstwo/snowboard
- l) windsurfing
- m) tenis ziemny
- n) inny (proszę wpisać)



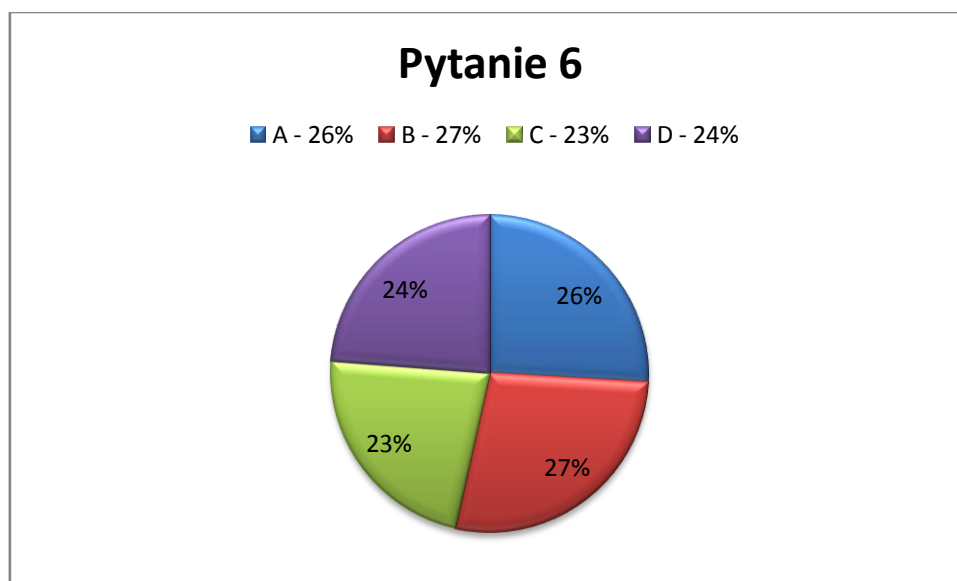
W pytaniu ankietowani zostali poproszeni o zaznaczenie maksymalnie 3 rodzajów sportu, z których najczęściej korzystają. Pierwsze miejsce, wśród odpowiedzi, zajął spacer (18%), drugie - jazda na rowerze (15%), natomiast trzecie - gry zespołowe (14%) oraz ćwiczenia siłowe (14%).

Do najmniej popularnych sportów należą według ankietowanych: nordic walking (2%), nurkowanie (1%), narciarstwo/snowboard (2%), windsurfing (1%) oraz tenis ziemny (1%).

Wśród sportów, które ankietowani mogli sami wymienić (1%) znalazły się m.in. tenis stołowy, joga czy ćwiczenia z Ewą Chodakowską.

6. Gdzie najczęściej ćwiczysz?

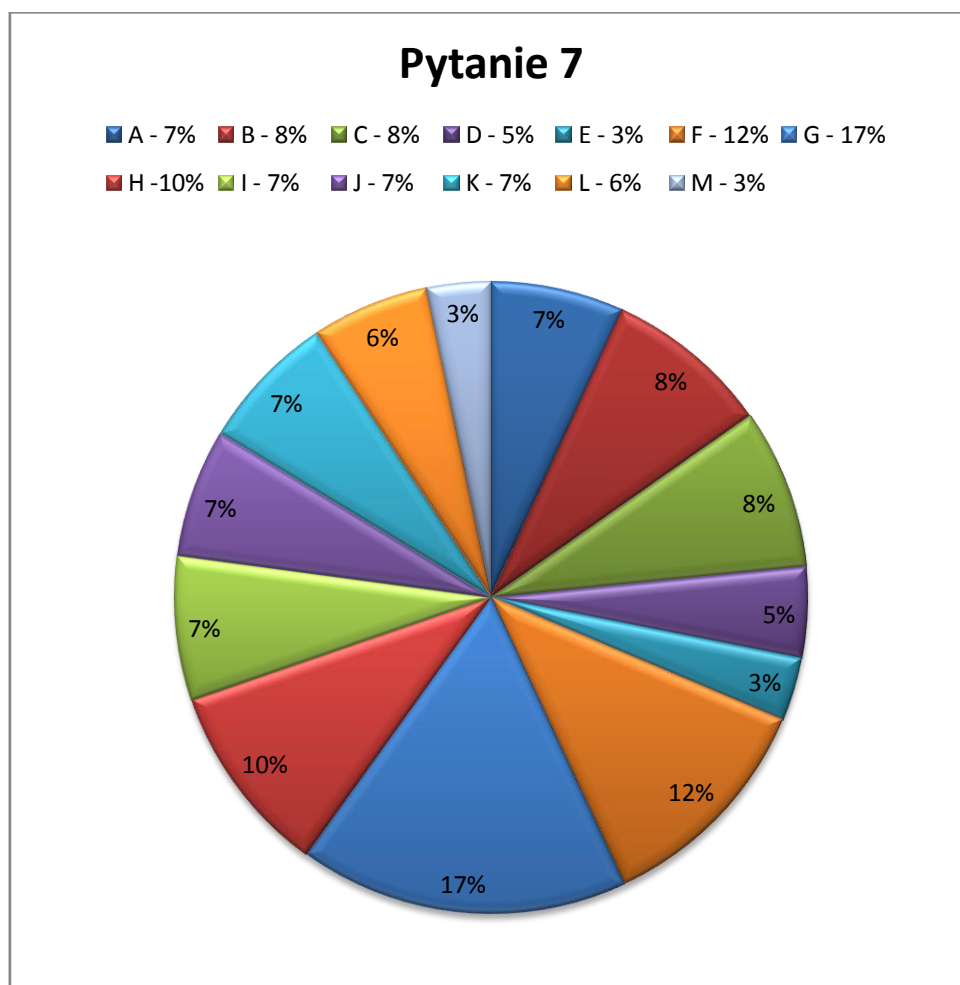
- a) w domu
- b) w parku/ na świeżym powietrzu
- c) na siłowni/ w klubie fitness/ na basenie
- d) w szkole na zajęciach sportowych



Spośród zaproponowanych odpowiedzi ankietowani mieli za zadanie wskazać jedno miejsce, w którym najczęściej uprawiają sport. Wszystkie warianty zdobyły zbliżoną wartość procentową. Jednak najczęściej młodzi ludzie korzystają z zajęć na świeżym powietrzu lub w parku (27%), a także w domu (26%). Duża część ankietowanych, bo aż 23%, korzysta z siłowni/ klubu fitness lub chodzi na basen. Natomiast dla 24% szkoła jest miejscem, gdzie najczęściej uprawiają sport.

7. Jaki sport chciałabyś/ chciałbyś uprawiać?

- a) jazda na rowerze
- b) ćwiczenia fitness (aerobik, zumba itp.)
- c) pływanie
- d) jogging
- e) nordic walking
- f) gry zespołowe
- g) sporty walki
- h) ćwiczenia siłowe
- i) nurkowanie
- j) narciarstwo/ snowboard
- k) windsurfing
- l) tenis ziemny
- m) inny (proszę wpisać)



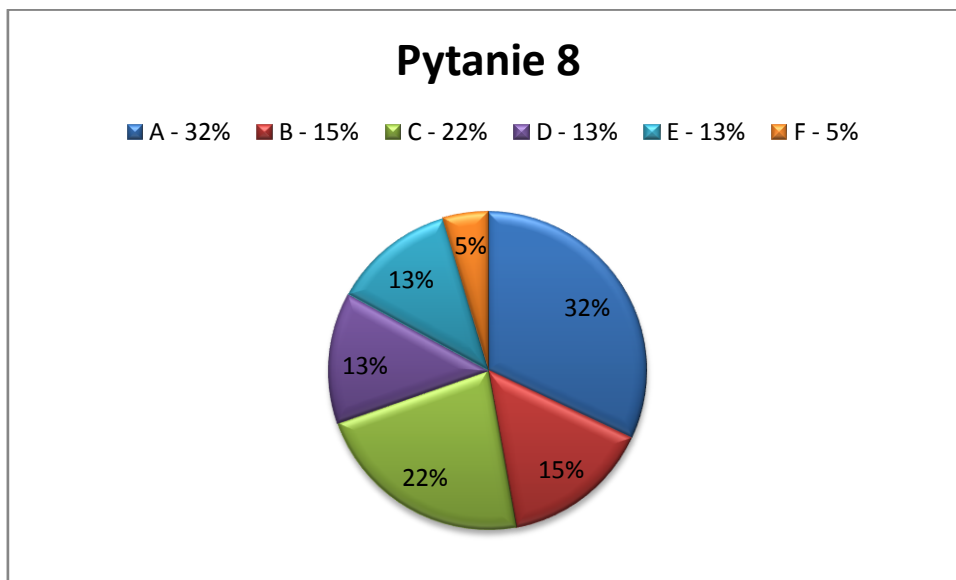
W pytaniu ankietowani mogli wskazać maksymalnie 3 warianty sportów, które chcieli uprawiać. Najczęściej wskazywaną aktywnością były sporty walki (17%) oraz gry zespołowe (12%). Na trzecim miejscu znalazły się ćwiczenia siłowe (10%). Ankietowani wskazywali również ćwiczenia fitness (8%) czy pływanie (8%).

Najmniejszym zainteresowaniem wśród grupy, biorącej udział w badaniu cieszyły się takie sporty jak jogging (5%), nordic walking (3%) oraz tenis ziemny (6%).

Wśród sportów, które ankietowani mogli sami wymienić (3%) znalazły się m.in. skoki spadochronowe, łyżwiarstwo czy motocross.

8. Co pozytywnego, Twoim zdaniem, niesie uprawianie sportu?

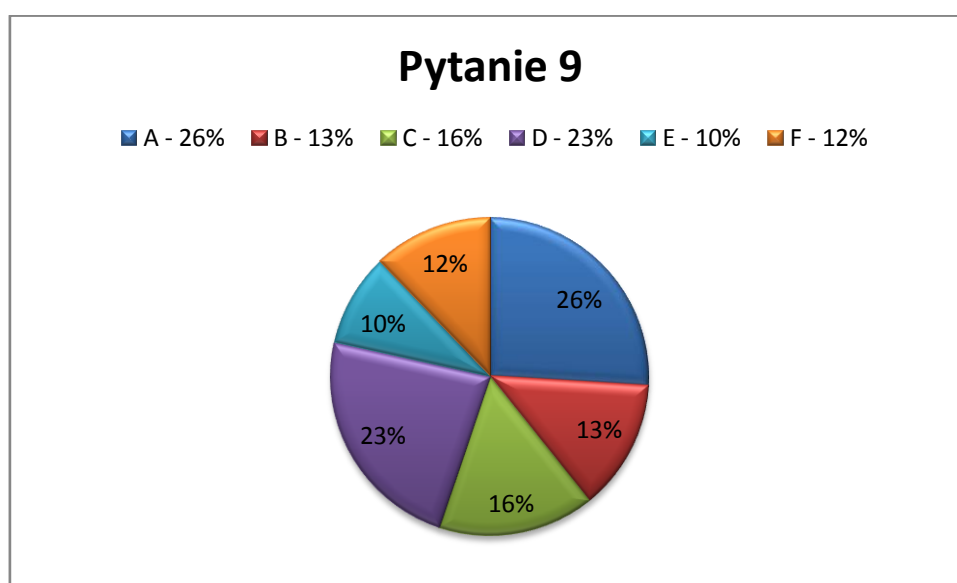
- a) podniesienie sprawności fizycznej
- b) świadomość swojego ciała
- c) poprawa samopoczucia
- d) pewność siebie
- e) oddziaływanie zdrowotne
- f) sukces w karierze zawodowej



Grupa, biorąca udział w badaniu miała wskazać maksymalnie 3, najbardziej właściwe sformułowania, określające pozytywne aspekty uprawiania sportu. Na pierwszym miejscu (32%) znalazło się określenie, dotyczące podniesienia sprawności fizycznej. Na drugim miejscu znalazła się poprawa samopoczucia (22%), a następnie świadomość swojego ciała (15%). Najmniej pozytywnym aspektem, jakie niesie ze sobą sport, według ankietowanych, to sukces w karierze zawodowej (5%).

9. Co najbardziej utrudnia Ci podejmowanie aktywności ruchowej?

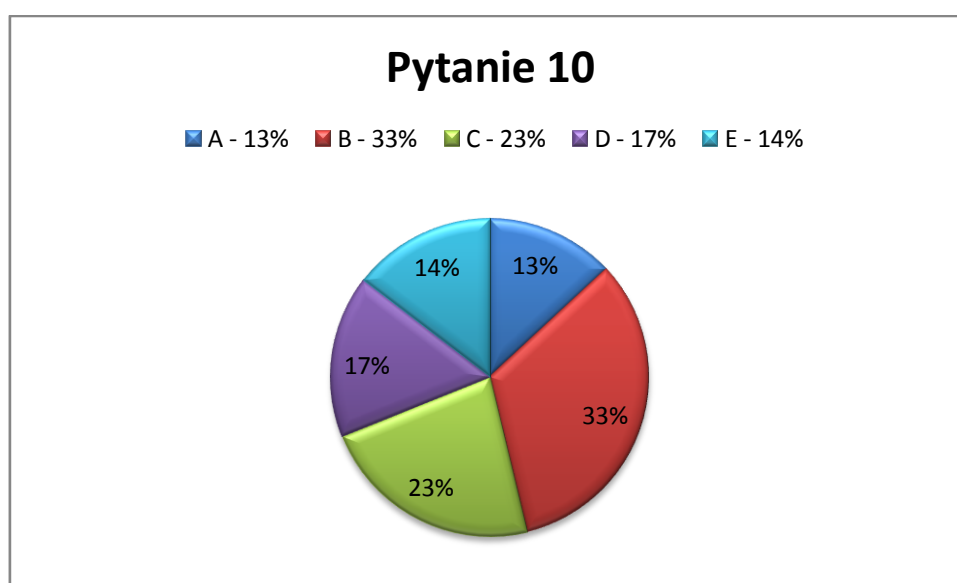
- a) zła organizacja czasu
- b) brak silnej woli
- c) brak chęci i motywacji
- d) lenistwo
- e) zły stan zdrowia
- f) brak pieniędzy



Ankietowani zostali poproszeni w pytaniu o wskazanie maksymalnie 3 czynników, które utrudniają im podejmowanie aktywności ruchowej. Według grupy, która wzięła udział w badaniu, największą przeszkodą są: zła organizacja czasu (26%) oraz lenistwo (23%). Pozostałe wskazania dotyczą takich czynników jak: brak chęci oraz motywacji (16%), brak silnej woli (13%) czy brak pieniędzy (12%). 10% ankietowanych wskazała, jako przeszkodę zły stan zdrowia.

10. Co najbardziej motywuje Cię do uprawiania sportu?

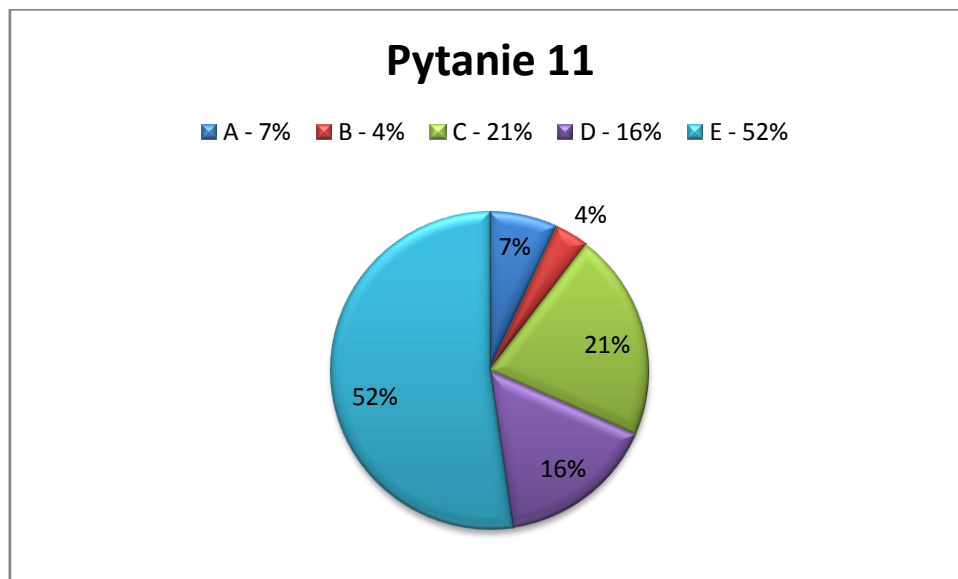
- a) podejmowanie nowych wyzwań
- b) utrzymanie dobrej kondycji fizycznej
- c) utrata zbędnych kilogramów/ dieta
- d) przebywanie z przyjaciółmi/ poznawanie nowych ludzi
- e) osiągnięcie celów sportowych



W powyższym pytaniu ankietowani mieli za zadanie wskazać co najbardziej ich motywuje do uprawiania sportu. Ponad połowa uczestników badania wskazała jako główny motywator: utrzymanie dobrej kondycji fizycznej (33%) i utratę zbędnych kilogramów (23%). Na kolejnych pozycjach znalazły się: przebywanie wśród znajomych i poznawanie nowych ludzi (17%), osiągnięcie celów sportowych (14%), a na ostatnim miejscu znalazło się podejmowanie nowych wyzwań (13%).

11. Kto lub co było dla Ciebie inspiracją, aby zacząć uprawiać sport?

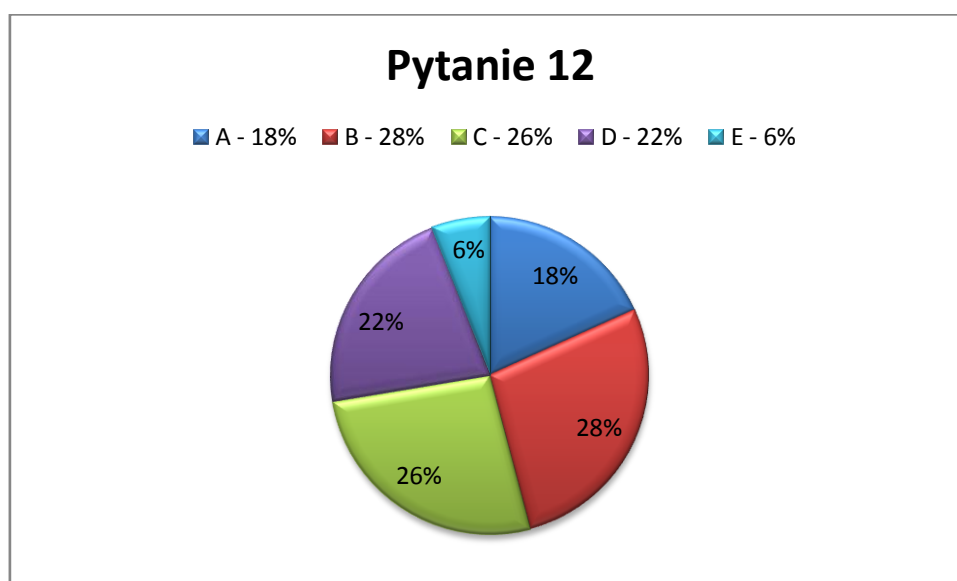
- a) rodzice
- b) rodzeństwo
- c) przyjaciele/ znajomi
- d) media/ Internet
- e) własne potrzeby i zainteresowania



W pytaniu ankietowani zostali poproszeni o określenie kto lub co zainspirowało ich do podjęcia aktywności fizycznej. Dla połowy osób główną inspiracją były własne potrzeby oraz zainteresowania (52%). Na drugim miejscu wpływ na ankietowanych mieli przyjaciele i znajomi (21%), natomiast na trzecim miejscu znalazły się media/Internet (16%). Najmniejszy wpływ, według grupy, biorącej udział w badaniu mieli: rodzice (7%) i rodzeństwo (4%).

12. Jak oceniasz lekcje wychowania fizycznego w Twojej szkole?

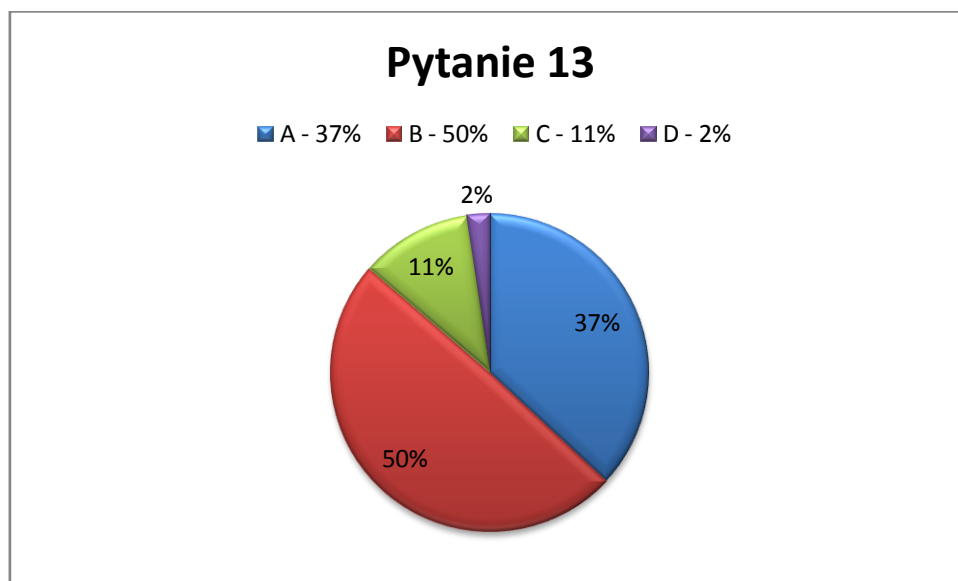
- a) bardzo dobrze
- b) dobrze
- c) poprawnie
- d) źle
- e) nie ćwiczę na zajęciach WF z powodu zwolnienia



W pytaniu ankietowani zostali poproszeni o dokonanie oceny zajęć wychowania fizycznego we własnej szkole. 28% uczniów ocenia lekcje WF dobrze, 26% - poprawnie, 18% - bardzo dobrze. Sporą grupę też stanowią osoby, które wyraziły się o zajęciach wychowania fizycznego źle (22%). Z całej grupy, która wzięła udział w badaniu jedynie 6% nie ćwiczcy na zajęciach WF.

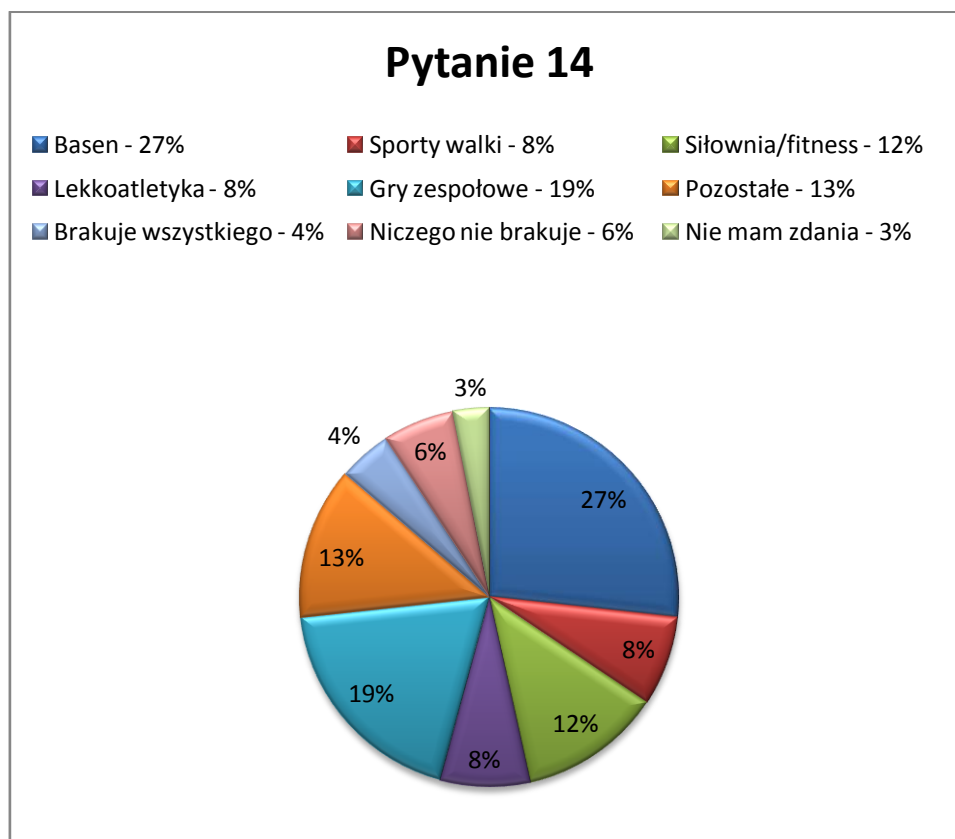
13. Jaki sport najczęściej uprawiasz na zajęciach wychowania fizycznego w Twojej szkole?

- a) ćwiczenia siłowe
- b) gry zespołowe
- c) tenis stołowy
- d) lekkoatletyka



Uczniowie również zostali poproszeni o wskazanie sportów, dominujących na zajęciach wychowania fizycznego w ich szkole. Połowa osób (50%) wskazała na gry zespołowe. Drugą grupę stanowią zajęcia siłowe (37%). Najmniej, według ankietowanych, poświęcanego czasu jest na tenis stołowy oraz lekkoatletykę.

14. Jakich form aktywności najbardziej brakuje na zajęciach wychowania fizycznego?

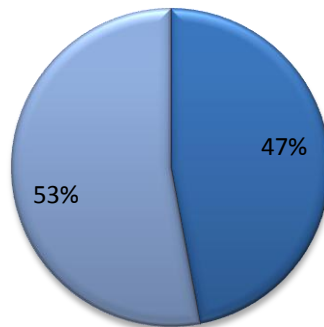


Ankietowani zostali poproszeni o samodzielne wskazanie form aktywności fizycznej, której brakuje w czasie zajęć wychowania fizycznego. Na pierwszym miejscu uczniowie wskazywali basen (27%), na drugim znalazły się gry zespołowe (19%), a w szczególności piłka ręczna oraz rugby. Trzecie miejsce zajęły zajęcia, gdzie indziej niesklasyfikowane (13%), tj. tenis ziemny, szachy, nordic walking, taniec, golf, łyżwiarstwo. Kolejną grupę (12%) stanowią zajęcia siłowe/fitness, a także sporty walki (8%) i lekkoatletyka (8%). 6% uczniów wskazało, iż na zajęciach WF niczego nie brakuje, natomiast 4%, że brakuje wszystkiego. 3% spośród ankietowanych nie miało zdania.

Metryczka

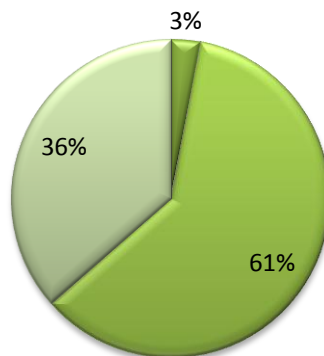
Płeć

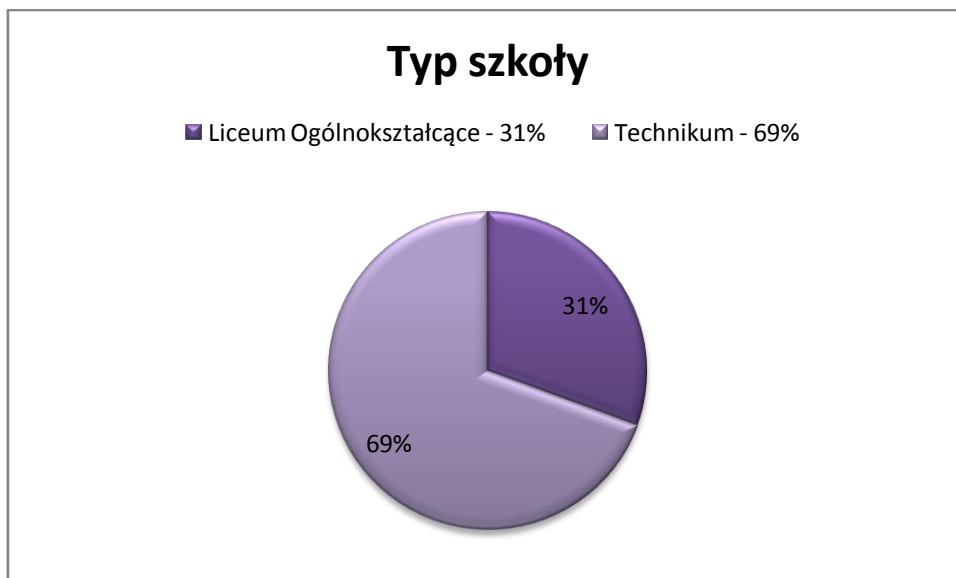
■ Kobieta - 47% ■ Mężczyzna - 53%



Wiek

■ poniżej 16 lat - 3% ■ 16-18 lat - 61% ■ powyżej 18 lat - 36%





Podsumowując, w badaniu wzięło udział 170 ankietowanych, z czego kobiety stanowiły 47%, mężczyźni 53%. Dominujący przedział wiekowy wynosił 16-18 lat (61%), grupę powyżej 18 roku życia stanowiło 36% ankietowanych, pozostałe osoby były poniżej 16 roku życia (3%). Jako typ szkoły 69% ankietowanych zaznaczyło technikum, natomiast 31% stanowiły osoby z liceum ogólnokształcącego.