

**Open Access**

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

**Conflict of interest: None declared. Received: 24.03.2013. Revised: 24.07.2013. Accepted: 30.07.2013.**

# **NORDIC WALKING AS AN ALTERNATIVE FORM OF PHYSICAL RECREATION**

**Nordic Walking jako alternatywna forma rekreacji ruchowej**

**Błażej Stankiewicz, Arkadiusz Majchrowski, Walery Zukow**

**Kazimierz Wielki University, Bydgoszcz, Poland  
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, Polska**

**Keywords: Nordic Walking, physical recreation.**

**Słowa kluczowe: Nordic Walking; rekreacja ruchowa.**

## **Abstract**

### **Introduction**

More and more, both in Poland and in the world is said to promote healthy lifestyles and physical activity practiced more for health than competitive sports. Today's life is full of hustle and work-related stress or urge to succeed. The progressive civilization brings a lot of amenities, which are very willing to use even avoiding normal daily traffic.

The aim of this study was to gather and present the respondents, the authors bothering issues pastime, which is Nordic Walking and how often they undertake physical activity, and what is their priority in maintaining health.

### **Material and methods**

The study was conducted on a group of people practicing Nordic walking in an organized manner and to the persons practicing individually. The entire population studied was diverse with regard to age, sex, place of residence and education. The questionnaire was distributed among forty-anonymous respondents.

### **Results**

The analysis of the vast majority of research respondents were middle-aged women. Nordic Walking is this form of physical activity that is addressed to a wide range of practitioners, diverse in terms of age and efficiency. Playing this sport has a significant impact on human health, on his mood, as well as the whole of everyday life. Participation in various forms of activity develops health and human performance is excellent in the development of interpersonal relationships, as well as an important element of the socio-cultural development of our civilization.

### **Conclusions**

It can therefore be argued that the Nordic Walking trails often meet women between the ages of 31 - 50 years. The sport is most popular in major cities in environments with higher education, working creatively. Over 50% (51%) of Nordic Walking learned from friends and correctly associate the sport of walking with special poles (90%).

They also asked respondents about the time you spend this form of physical activity, and the vast majority said, that makes it two / three times a week (85%) in the class of an organized group (70%) in the city (51%) and forestry (40%).

The question, which was to give the image of the positive effects on the health of Nordic Walking surveyed, respondents answered differently. Knowing the answers related to improvements in physical function (45%) and only 4% of respondents said they did not see any positivistic effects on your body.

This improvement in the majority of respondents (89%) observed after the first month, and 100% agree that physical activity in a person's life is important.

## **Streszczenie**

### **Wstęp**

Coraz więcej, zarówno w Polsce jak i na świecie mówi się o promowaniu zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej uprawianej bardziej dla zdrowia niż rywalizacji sportowej. Dzisiejsze życie jest pełne pośpiechu i stresu związanego z pracą lub parciem do osiągnięcia sukcesu. Postępująca cywilizacja niesie za sobą wiele udogodnień, z których bardzo chętnie korzystamy unikając nawet zwykłego codziennego ruchu.

Celem przeprowadzonych badań była próba zebrania i przedstawienia opinii respondentów na nurtujące autorów tematy związane z formą spędzania wolnego czasu, jaką jest Nordic Walking oraz jak często podejmują oni aktywność fizyczną i co jest dla nich priorytetem w utrzymaniu zdrowia.

### **Material i metody**

Badania przeprowadzono na grupie osób uprawiających Nordic Walking w sposób zorganizowany oraz na osobach ćwiczących indywidualnie. Cała populacja badanych zróżnicowana była ze względu na wiek, płeć, miejsce zamieszkania oraz wykształcenie. Kwestionariusz ankiety został rozdany wśród czterdziestu anonimowych respondentów.

### **Wyniki**

Jak wynika z analizy badań zdecydowana większość respondentów to kobiety w średnim wieku. Nordic Walking jest taką formą aktywności ruchowej, która jest skierowana do bardzo szerokiego grona ćwiczących, zróżnicowanych pod względem wiekowym jak i sprawnościowym. Uprawianie tego rodzaju sportu ma znaczący wpływ na zdrowie człowieka, na jego samopoczucie, a także na całość życia codziennego. Uczestnictwo w różnych formach aktywności rozwija zdrowotne możliwości człowieka oraz jest doskonałym środkiem do kształtowania międzyludzkich więzi, a także istotnym elementem społeczno-kulturalnego rozwoju naszej cywilizacji.

### **Wnioski**

Można więc pokusić się o stwierdzenie, iż na szlakach Nordic Walking częściej spotkamy panie w wieku pomiędzy 31- 50 lat. Sport ten jest najbardziej popularny w środowiskach większych miast u osób z wyższym wykształceniem, pracujących umysłowo. Ponad 50% (51%) o Nordic Walking dowiedziało się od znajomych i prawidłowo kojarzy ten sport z chodzeniem ze specjalnymi kijkami (90%).

Pytano również ankietowanych o czas, jaki poświęcają tej formie aktywności fizycznej i zdecydowana większość odpowiedziała, iż robi to dwa/ trzy razy w tygodniu (85%) na zajęciach z grupą zorganizowaną (70%) w terenie miejskim (51%) lub leśnym (40%).

Na pytanie, które miało dać obraz o pozytywnych skutkach Nordic Walking na zdrowie ankietowanych, respondenci odpowiadali różnie. Przeważnie odpowiedź dotyczyła poprawy sprawności fizycznej (45%) i tylko 4% pytanych odpowiedziało, że nie dostrzegła żadnych pozytywnych skutków na swój organizm.

Poprawę tę ankietowani w większości (89%) zauważyli już po pierwszym miesiącu i w 100% są zgodni, że aktywność fizyczna w życiu człowieka jest ważna.

## **Introduction**

More and more, both in Poland and in the world is said to promote healthy lifestyles and physical activity practiced more for health than competitive sports. Today's life is full of hustle and work-related stress or urge to succeed. The progressive civilization entails a lot of amenities, very happy to use that even avoiding normal daily traffic. Cars, public transport, escalators or elevators do not encourage to move from one place to the strength of his muscles. In addition, many people spend their days in not work in a highly ergonomic position. This may lead to many diseases and degeneration associated with the various systems of the body. Increasingly busy man shall unhealthy, high-nutrition on physical

activity and lifestyle diseases are becoming a real threat. Although medical progress has made many drugs invented, developed many treatments to prolong human life and stop the disease process, still very few of us know what to do to improve their vitality and above all the quality of life (Dix et al, 2013 ).We all know how to walk the walk because the human being is the most natural form of movement in which the legs do the work, but unfortunately the upper half of the body remains more or less inactive. That is why they invented Nordic Walking to move has to be the most effective. Physical activity of man is one of the key drivers of its development. Participation in various forms of physical activity develops health human capabilities, it is also an excellent means for forming interpersonal relationships, as well as an important element of the socio-cultural development of our civilization (Schwarzes, 2000, Napierała et al. 2009, Cieślicka et al, 2011). According to the World Health Organization (World Health Organization - WHO) in 2002, each person should spend at least 30 minutes a day for moderate activity (Eberhardt, 2004). Movement, sport and recreation are an essential component of our operation. We need a balance of both the intellectual effort, mental and physical fatigue after. Nowadays, many modern people lack of physical activity. The majority of adult Poles, occasionally practicing a sport field or take other forms of recreational activities serving our physical fitness. At the start of physically active life it is never too late or too early, you only need to remember to tailor forms of activity for centuries. Physical activity is the cheapest and easiest way to prevent many diseases and affecting the lives of each of us.

The aim of this study was to gather and present the respondents, the authors bothering issues pastime, which is Nordic Walking and how often they undertake physical activity, and what is their priority in maintaining health.

### Material and methods

The study was conducted on a group of people practicing Nordic Walking in an organized manner and to the persons practicing individually. The entire population studied was diverse with regard to age, sex, place of residence and education. The questionnaire was distributed among forty-anonymous respondents.

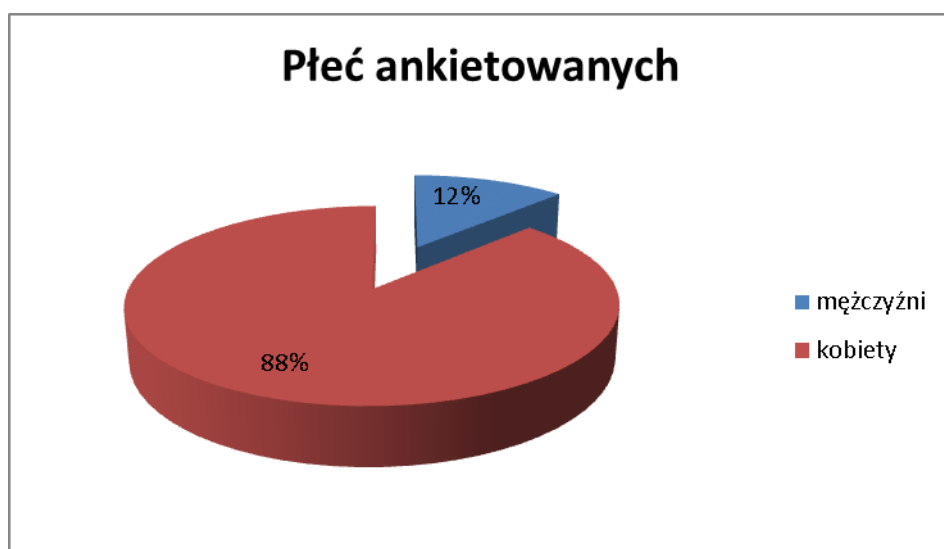


Figure 1. Sex of respondents

As the chart above shows, the respondents were mostly women, because there were about 90% and just over 10% are men. This shows that Nordic Walking is much more popular in the circles of women than among men. As evidenced by the survey results more often with poles can meet women.

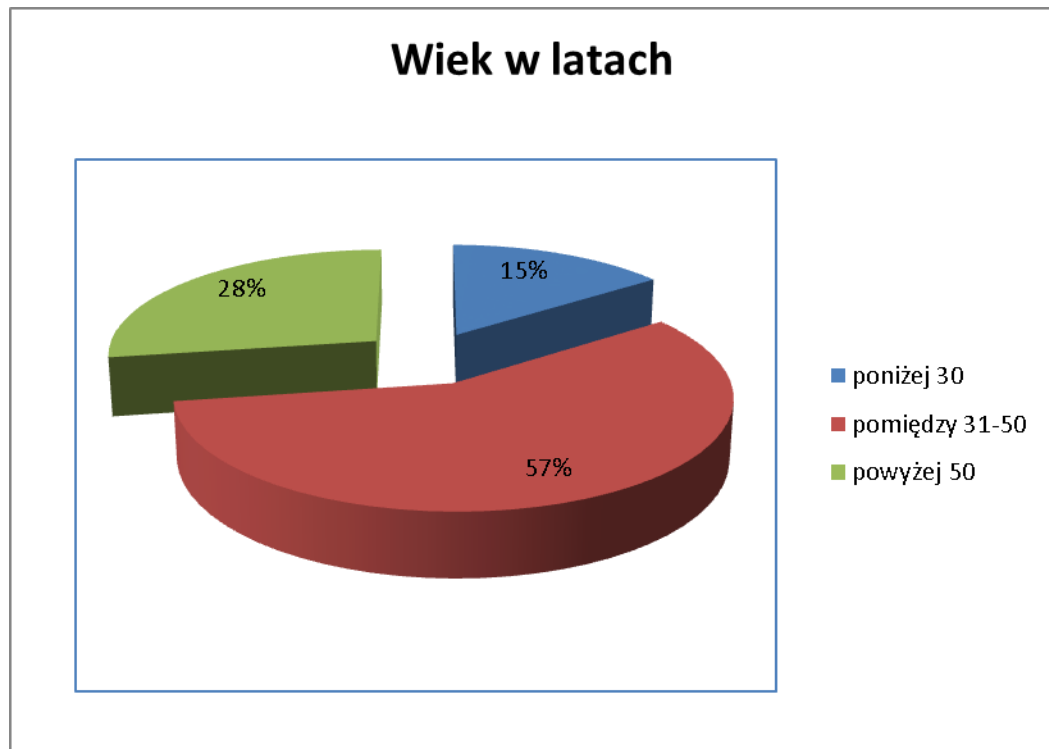


Figure 2. Age of respondents

Taking into account the age of the respondents-as you can see in Chart 2 biggest percentage of people aged 31 - 50 years more than half of those surveyed, less than 30% are above 50 years of age. The smallest percentage of respondents in the age group below 30 years of age. As you can see most Nordic walking as a physical activity choose those with 31-50 years or that are in the so-called middle age.

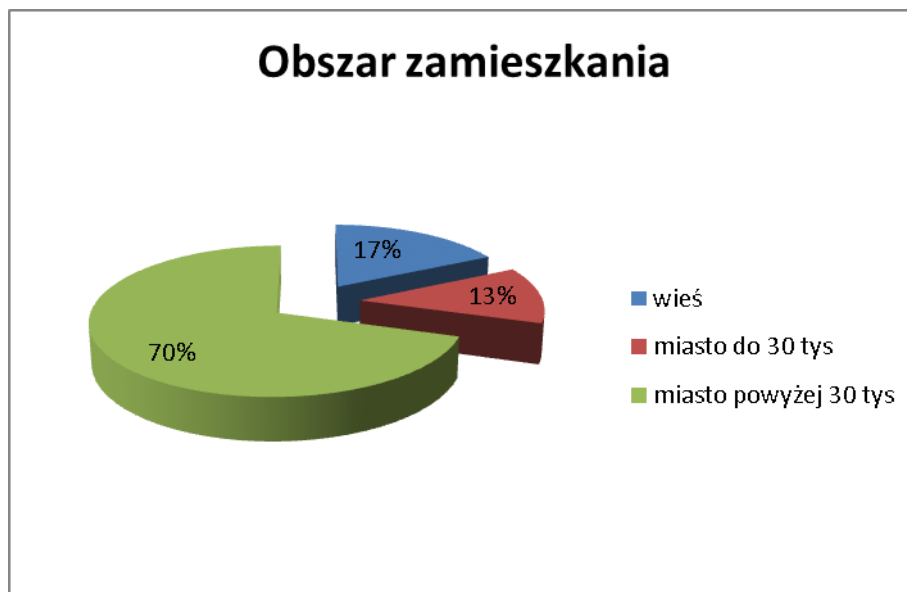


Figure 3. Home

Among the respondents according to the chart 3 a significant part of the respondents (70%) were residents of the city above 30,000. A comparable proportion of patients living in rural areas and towns of up to 30,000 or more frequently Nordic Walking is grown among residents of large cities, where there is greater access to the purchase of equipment for this sport, and there is a greater awareness of this type of physical activity.

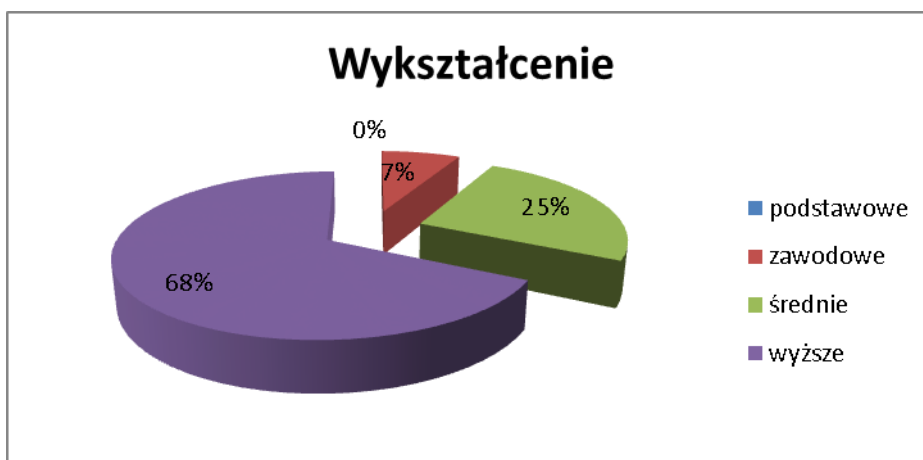


Figure 4. Education of respondents

The chart above shows the diversity of the respondents in relation to their education. Nearly 70% reported completing university studies, one in four respondents graduated from high school but less than 10% have vocational training. The survey included more point with primary education but one of the respondents indicated that response. Judging can be said that those who are more educated are more aware of the importance of physical activity in your life and why take that kind of exercise.

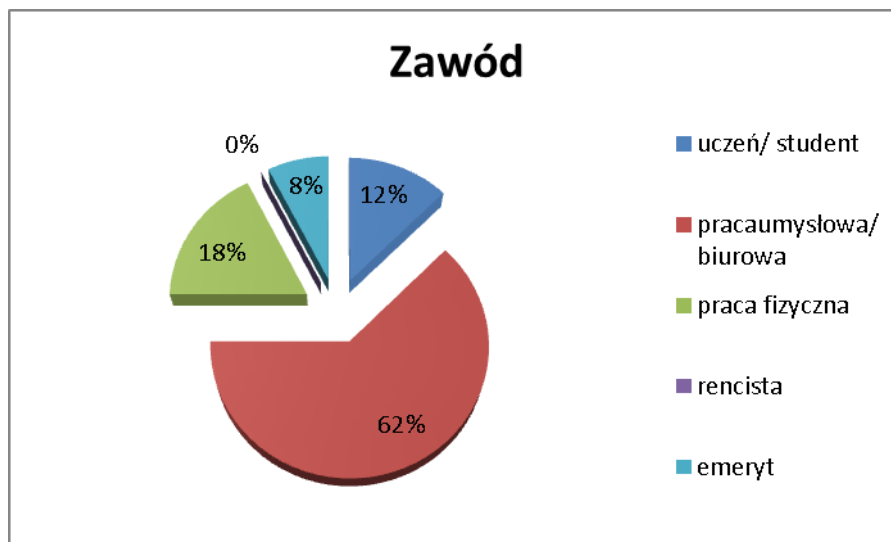


Figure 5. Profession

Analyzing the graph 5 can be easily seen that the largest proportion of respondents perform office work or a white-collar worker (62%) and the proportion of manual workers is the order of less than 20% of respondents. Retirees accounted for approximately 10% and pensioners not determined in the survey. As you can see people performing mental, due to the nature of the employment show the greatest willingness to take physical activity.

## Results

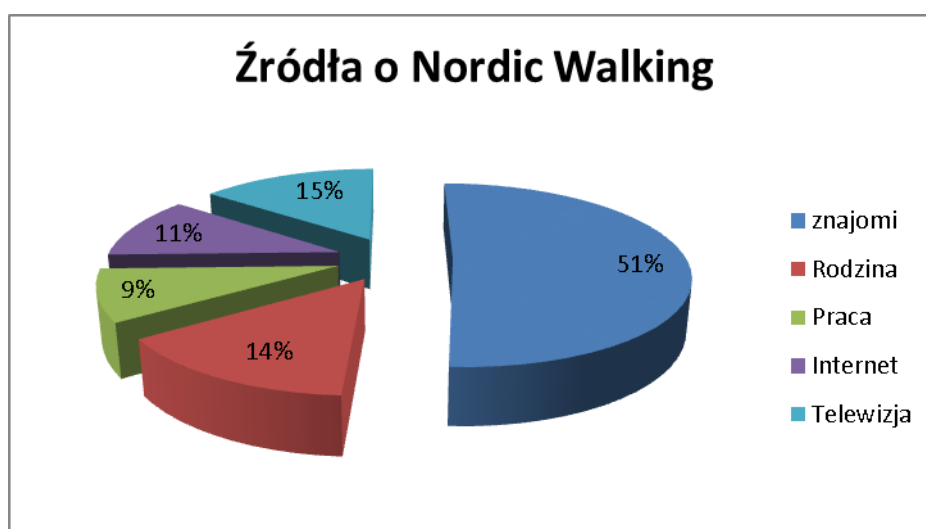


Figure 6. From what sources learned / learned Mr / Ms of Nordic Walking?

Figure 6 gives us a picture of how respondents learned of this they can enjoy Nordic walking. The largest group, accounting for more than 50% are surveyed, which this form of physical activity was recommended by friends. 15% learned from television, 14% of families, 11% of the Internet, and 9% had heard about the Nordic Walking in the workplace. As you can see by far the best source for the respondents were friends.

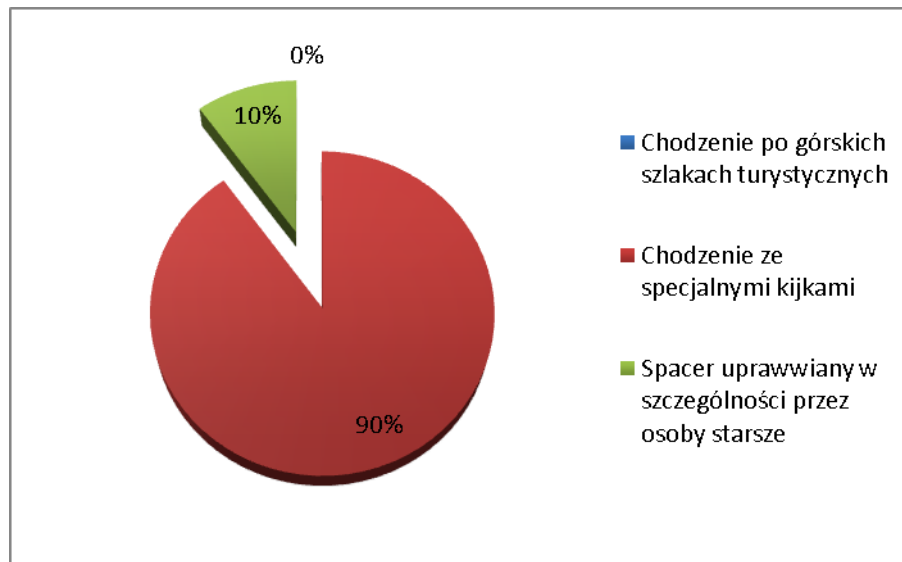


Figure 7. With the associate Mr. / Mrs. Nordic Walking?

In the survey, respondents were asked what they associate with the Nordic Walking. The choice was three answers, of which most respondents chose the answer second-90%, and only 10% of their attention directed to the third question, a question first, no one was interested. The survey was conducted among people practicing Nordic walking and as you can see is a group aware that this is not a sport just for older people supporting the poles, but it is targeted to a wide range of actively wanting to spend their free time. Respondents the vast majority said that they practice Nordic walking less than 6 months, and only a small percentage of about a year-(5%) and a little more than a year surveyed. Nordic Walking is a sport booming in our country, and as you can see from the survey the majority of the adventure is just beginning with this form of physical activity.

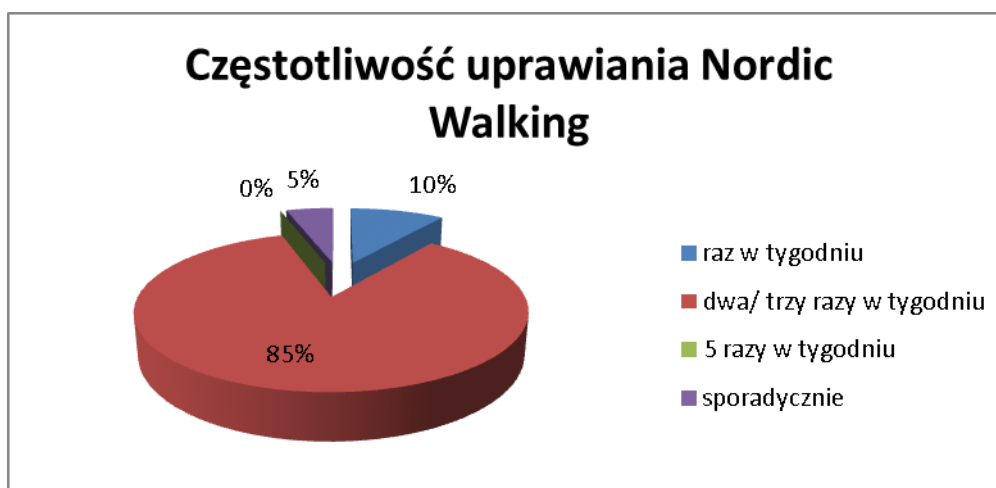


Figure 8. How often do you / you grown Nordic Walking?

By studying the frequency of Nordic Walking can be seen that most respondents are in contact with this form of activity of two / three times a week (85%). Once a week, it grows 10%, and occasionally 5%. However, none of the respondents selected from the poles, five times a week. In conclusion it should be stressed that the principle of respondents noted in becoming more involved in exercise mode Nordic Walking. The frequency of the practice of

physical activity is so high because respondents certainly appreciate the positive flow of the sport on your body. According to the study most respondents practice Nordic Walking with a group organized in classes 70%, with a couple of poles selected 20% and walking group individually is by far the smallest and is 10% of the respondents. As you can see Nordic Walking is typically sport to practice together with a group of friends. Undoubtedly, this may include the advantages of the physical activity through sport because you can widen their circle.

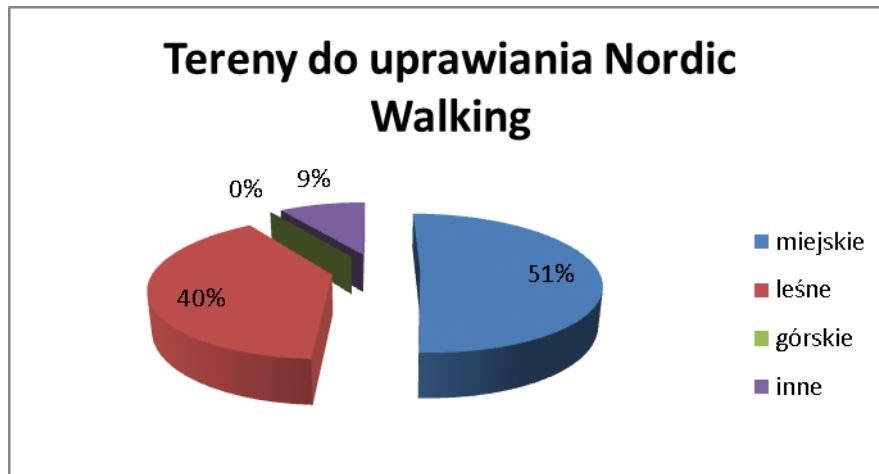


Figure 9. On what the grown Lord / Lady Nordic Walking?

Respondents to Nordic Walking choose different areas. However, the largest percentage of respondents doing just that is where it lives in the city (51%). Much less because 40% of it comes from the poles of forest areas, and 9% do so on another site. None of the respondents does not do this activity in the mountains. As can be seen among the respondents the main areas for walking with poles are both urban and forest which may mean that they will enjoy the sport close to his residence. Almost half because 45% of the respondents engaged in Nordic Walking noticed positive effects of sport on your body in the form of improved physical fitness, 18% - to improve posture, 17% said home weight loss, 12% experienced a reduction in pain from the musculoskeletal system, 4 % came to the conclusion that the increased resistance to stress. But there were also those who did not notice any positive effects in practicing Nordic walking. When asked how much time you noticed / Mrs positive changes in the body? Most respondents (89%) were in agreement about the fact that the positive effects of Nordic Walking on the body could be seen after a month practicing the physical activity, only 3% of the respondents came to this conclusion after a period of six months and 8% at all did not notice any changes. As can be seen from the development Nordic Walking is a sport which, by a very large involvement of different muscle groups results in excellent results in a very short time.



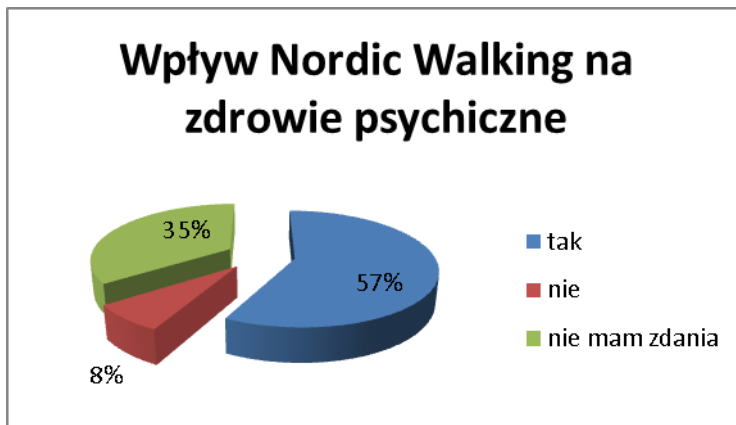


Figure 10. Do you think / you that the Nordic walking may have an impact on improving mental health?

At the present time taking care of hygiene mental health is as important as caring for your physical condition. More than half of the respondents answered that Nordic Walking may have an impact on their mental health, and only just 8% think the opposite. However, 35% had no opinion in this regard. Drawing conclusions from the responses it can be seen that physical activity in the form of Nordic Walking can contribute both to improving the health of our body and affect mental health, which is very important for the proper functioning of society. According to the respondents Nordic walking ability of contracting any injury is really negligible, because only 10% of respondents met with the resulting 90% - without injury. Definitely so Nordic Walking is one of the sports group of so-called safe not giving many opportunities injury practitioner. All the respondents were in agreement on the idea that physical activity is very important to human life.

### Discussion

The analysis of the vast majority of research respondents were middle-aged women. Nordic Walking is this form of physical activity that is addressed to a wide range of practitioners, diverse in terms of age and efficiency. Playing this sport has a significant impact on human health, on his mood, as well as the whole of everyday life. Participation in various forms of activity develops health and human performance is excellent in the development of interpersonal relationships, as well as an important element of the socio-cultural development of our civilization (Napierała et al, 2009; Cieślicka et al, 2011; Schwarzes 2010, Eberhardt et al, 2004; Dix et al, 2013; Cieślicka et al, 2006; Cieślicka et al, 2009; Cieślicka et al, 2012; Migasiewicz 2006; Napierała, 2005; Pilewska 2002; Pilicz et al, 2003; Przewęda 1986; Przewęda 1985 Sawczyn et al, 1997; Sawczyn 2000; Szopa et al, 1996; Stankiewicz 2002; Stankiewicz et al, 2002; Stankiewicz, 2005; Stępnia, Stankiewicz 2004; Stankiewicz, Stępnia 2004; Dmitruk et al, 2007; Klimczyk et al, 2009; Cieślicka, Napierała 2009; Stankiewicz, Cieślicka 2012; Cieślicka, Słowinski 2012; Wiech et al 2013; Gozhenko et al, 2012).

### Conclusions

It can therefore be argued that the Nordic Walking trails often meet women between the ages of 31 - 50 years. The sport is most popular in major cities in environments with higher education, working creatively. Over 50% (51%) of Nordic Walking learned from friends and correctly associate the sport of walking with special poles (90%).

They also asked respondents about the time you spend this form of physical activity, and the vast majority said, that makes it two / three times a week (85%) in the class of an organized group (70%) in the city (51%) and forestry (40%).

The question, which was to give the image of the positive effects on the health of Nordic walking surveyed, respondents answered differently. Knowing the answers related to the improvement of physical fitness (45%) and only 4% of respondents said that they saw no positive effects on your body.

This improvement in the majority of respondents (89%) observed after the first month, and 100% agree that physical activity in a person's life is important.

## References

- Szwarc H., Wpływ ruchu i rekreacji na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka [w]: Dabrowski K., Zdrowie psychiczne, Warszawa.
- Eberhardt A, Jegier A., Kostka T., Szmigielska K., Zaniewicz D., Aktywność ruchowa w zdrowiu i chorobie, *Medicina Sportiva*, Kraków 2004 r.
- Napierała M., Cieślicka M., Szark M., Klimczyk M., Aktywność fizyczna ludzi starszych – świadomość, nawyki i praktyka, [w]: Wspomaganie rozwoju i edukacji człowieka poprzez turystykę, sport i rekreację, (red.) Muszkieta R., Napierała M., Skaliy A., Żukow W., WSG, Bydgoszcz 2009, s.363 - 376.
- Cieślicka M, Stankiewicz B, Napierała M, Żukow W, Brzeziński M., Aktywność fizyczna osób starszych.[w:] (Red.) Maik W, Napierała M, Żukow W., wybrane problemy turystyki, rekreacji, fizjoterapii ochrony zdrowia człowieka. Bydgoszcz 2011 s.28- 37.
- Dix B, Cieślicka M, Napierała M., Aktywność fizyczna członków Koła Emerytów w Sępólnie Krajeńskim [in] Uwarunkowanie zdrowotne i rekreacji ludzi w różnym wieku, (red.), R. Muszkieta, M. Napierała, M. Cieślicka, W. Żukow, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej Bydgoszcz- Poznań 2013 s. 24- 42.
- Cieślicka M., Dmtruk K., Sztokfisz K., Tafil-Klawe M., Zmiany wytrzymałości ukierunkowanej oraz jej podstawowych wskaźników w okresie przygotowawczym rocznego cyklu treningowego wioślarzy juniorów. *Medical and Biological Sciences* 2006, 20/4, 83-88.
- Cieślicka M., Napierała M. The somatic bulid of lightweight rowes. *Medical and Biological Sciences*, 2009,23/3,33-38.
- Cieślicka Mirosława, Słowiński Mariusz *Journal: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports Vol: 12 Training loads of female canoeing youth national team in sprint competitions* 2012 s, 149-157.
- Migasiewicz J., Wybrane przejawy sprawności motorycznej dziewcząt i chłopców w wieku 7-18 lat na tle ich rozwoju morfologicznego, AWF, Wrocław, 2006.
- Napierała M. (2005). Ważniejsze uwarunkowania rozwoju somatycznego i motorycznego dzieci i młodzieży z województwa kujawsko – pomorskiego, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Pilewska W., 2002 /Dobór pod względem budowy somatycznej oraz poziomu zdolności motorycznych par sportowego tańca towarzyskiego reprezentujących odmienne style taneczne/, [w]: Wychowanie fizyczne i sport. Kwartalnik, Tom XLVI, Suplement Nr 1, Część 1. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2002, s.12-313.
- Pilicz S. i wsp. *Studia i monografie Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg MTSF AWF Warszawa* 2003.
- Przewęda R., *Sprawność fizyczna polskiej młodzieży oraz związane z nią dylematy współczesnego wychowania fizycznego*, [w:] *Motoryczność dzieci i młodzieży*, (red.) J. Raczek, AWF, Katowice, 1986, s. 238-246.

- Przewęda R., Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej, AWF, Warszawa, 1985.
- Sawczyn S, K. Kochanowicz, D. Kruczkowski, T. Dancewicz (1997), Cechy prognostyczne budowy somatycznej w doborze do gimnastyki sportowej, „Trening”, nr 3, s. 19-24.
- Sawczyn S. (2000), Właściwości rozwoju fizycznego i dojrzewania biologicznego młodocianych gimnastyków w procesie wieloletniego treningu, „Roczniki Naukowe”, AWF, Gdańsk, t. 9, s. 171-190.
- Szopa J., E. Mleczo, S. Żak, Podstawy antropomotoryki, PWN, Warszawa-Kraków, 1996.
- Stankiewicz B., Sprawność lekkoatletyczna studentów wychowania fizycznego z Bańskiej Bystrzycy i Bydgoszczy, [w]: 50. Vyrocie Organizovaneho Vyucovania Telesnej Vychovy na Vysokych Skolach, Nitra 2002; str. 68- 73.
- Stankiewicz B., Stępnik R., Rozwój Fizyczny a sprawność ogólna dziewcząt w wieku 10- 12 la, [w]: Zbornik vedeckovyskumnych prac- vedy o sporte, Bańska Bystrzyca 2002, str. 252- 262.
- Stankiewicz B., Roczny cykl treningowy młodzika w biegach średnich na przykładzie Rafała Wośka [w]: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2005, str. 184- 193.
- Stępnik R., Stankiewicz B., Bezpośrednie przygotowanie startowe w biegu maratońskim na przykładzie Małgorzaty Sobańskiej, [w]: Zbornik vedeckovyskumnych prac- vedy o sporte, Bańska Bystrzyca 2004 str. 243- 253.
- Stankiewicz B., Stępnik R., Bezpośrednie przygotowanie startowe w biegu maratońskim na przykładzie Wiesława Perszke, [w]: Zbornik vedeckovyskumnych prac- vedy o sporte, Bańska Bystrzyca 2004, str. 231- 242.
- Dmitruk K., Cieślicka M., Stankiewicz B., Charakterystyka zmian wytrzymałości ukierunkowanej oraz jej wskaźników w okresie przygotowawczym rocznego cyklu treningowego wioślarzy juniorów, [w]: Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin- Polonia vol. LXII, suppl, XVIII, N.2. sectio D, Lublin 2007, str. 33- 36.
- Klimczyk M., Cieślicka M., Szark M. Somatic characteristics, strenght and sport result In 12- 19 year old pole vault jumpers. Medical and Biological Sciences, 2009,23/3,53-60.
- Cieślicka M., Napierała M. The somatic bulid of lightweight rowes. Medical and Biological Sciences, 2009,23/3,33-38.
- Stankiewicz B, Cieślicka M. Detailed analysis of a 240-second cycle ergometric test in middle-distance runners aged 16-19 Medical and Biological Sciences, 2012, 26/2, 121-127.
- Cieślicka Mirosława, Słowiński Mariusz Journal: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports Vol: 12 Training loads of female canoeing youth national team in sprint competitions, 2012 s, 149-157.
- Wiech, M., Prusik, K., Kortas, J., Bielawa, L., Ossowski, Z., Prusik, K., & Zukow, W. (2013). Changes in the ranges of motion in the joints of the upper and lower extremities in elderly people under the influence of the nordic walking training. Zmiany zakresów ruchów w stawach kończyn górnych i dolnych u osób starszych pod wpływem treningu Nordic. *Journal Of Health Sciences (J Of H Ss)*, 3(5), 267-276. Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2013%3B%203%20%285%29%3A%20267-276>.
- Gozhenko, E., Usenko, E., Povetkina, T., & Zukow, W. (2012). Эффективность применения лечебной дозированной «Нордической ходьбы» у пациентов с ишемической болезнью сердца ассоциированной с артериальной

гипертензией. The effectiveness of therapeutic use "Nordic walking" in patients with coronary heart disease. *Journal Of Health Sciences (J Of H Ss)*, 2(5), 52-74. Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2012%3B%202%285%29%3A%2052-74>.

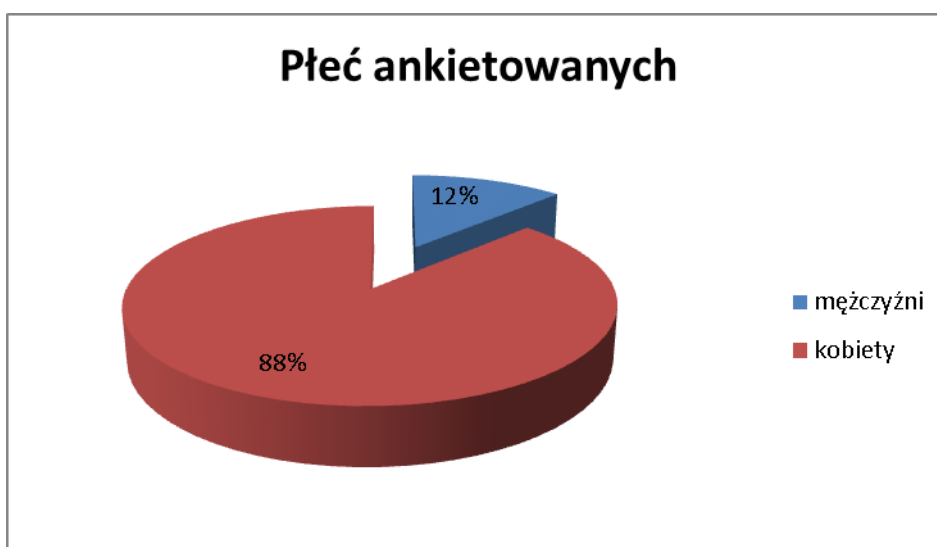
#### Wstęp

Coraz więcej, zarówno w Polsce jak i na świecie mówi się o promowaniu zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej uprawianej bardziej dla zdrowia niż rywalizacji sportowej. Dzisiejsze życie jest pełne pośpiechu i stresu związanego z pracą lub parciem do osiągnięcia sukcesu. Postępująca cywilizacja niesie za sobą wiele udogodnień, z których bardzo chętnie korzystamy unikając nawet zwykłego codziennego ruchu. Samochody, komunikacja miejska, ruchome schody czy windy nie zachęcają do poruszania się z miejsca na miejsce siłą własnych mięśni. Poza tym wielu ludzi spędza swój dzień w pracy w wysoce nie ergonomicznych pozycjach. Prowadzić to może do wielu schorzeń i zwyrodnień związanych z różnymi układami organizmu. Coraz bardziej zabiegany człowiek przedkłada niezdrowe, szybkie odżywianie się nad aktywność fizyczną, a choroby cywilizacyjne stają się realnym zagrożeniem. Mimo, iż postęp medyczny sprawił, że wynaleziono wiele leków, opracowano wiele sposobów leczenia, aby przedłużyć ludzkie życie i powstrzymać procesy choroby, nadal niewielu z nas wie, co robić by poprawić swoją vitalność i przede wszystkim jakość życia (Dix i wsp., 2013). Wszyscy wiemy jak chodzić bo chód dla istoty ludzkiej jest najbardziej naturalną formą ruchu podczas, której kończyny dolne wykonują pracę, ale niestety górna połowa ciała pozostaje mniej lub bardziej nieaktywna. Dlatego też wymyślono Nordic Walking, żeby ruch stał się jak najbardziej efektywny. Aktywność ruchowa człowieka jest jednym z ważniejszych czynników stymulujących jego rozwój. Uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej rozwija zdrowotne możliwości człowieka, jest także doskonałym środkiem do kształtowania międzyludzkich więzi, a także istotnym elementem społeczno-kulturalnego rozwoju naszej cywilizacji (Szwarcz, 2000, Napierała WSP., 2009, Cieślicka i wsp., 2011). Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (z ang. World Health Organization – WHO) z 2002 roku każdy człowiek powinien poświęcić minimum 30 minut dziennie na umiarkowaną aktywność (Eberhardt, 2004). Ruch, sport i rekreacja są niezbędnym składnikiem naszego funkcjonowania. Potrzebujemy równowagi zarówno po wysiłku intelektualnym, psychicznym jak i po zmęczeniu fizycznym. W dzisiejszych czasach wielu współczesnym ludziom brakuje ruchu fizycznego. Większość dorosłych Polaków, sporadycznie uprawia jakąś dziedzinę sportu lub podejmuje inne formy aktywności rekreacyjnej służącej naszej sprawności fizycznej. Na rozpoczęcie aktywnego ruchowo życia nigdy nie jest za późno, ani za wcześnie, należy tylko pamiętać o odpowiednio dostosowanych form aktywności do wieku. Aktywność fizyczna to najtańszy i najprostszy sposób zapobiegania wielu schorzeniom i wpływający na życie każdego z nas.

Celem przeprowadzonych badań była próba zebrania i przedstawienia opinii respondentów na nurtujące autorów tematy związane z formą spędzania wolnego czasu, jaką jest NordicWalking oraz jak często podejmują oni aktywność fizyczną i co jest dla nich priorytetem w utrzymaniu zdrowia.

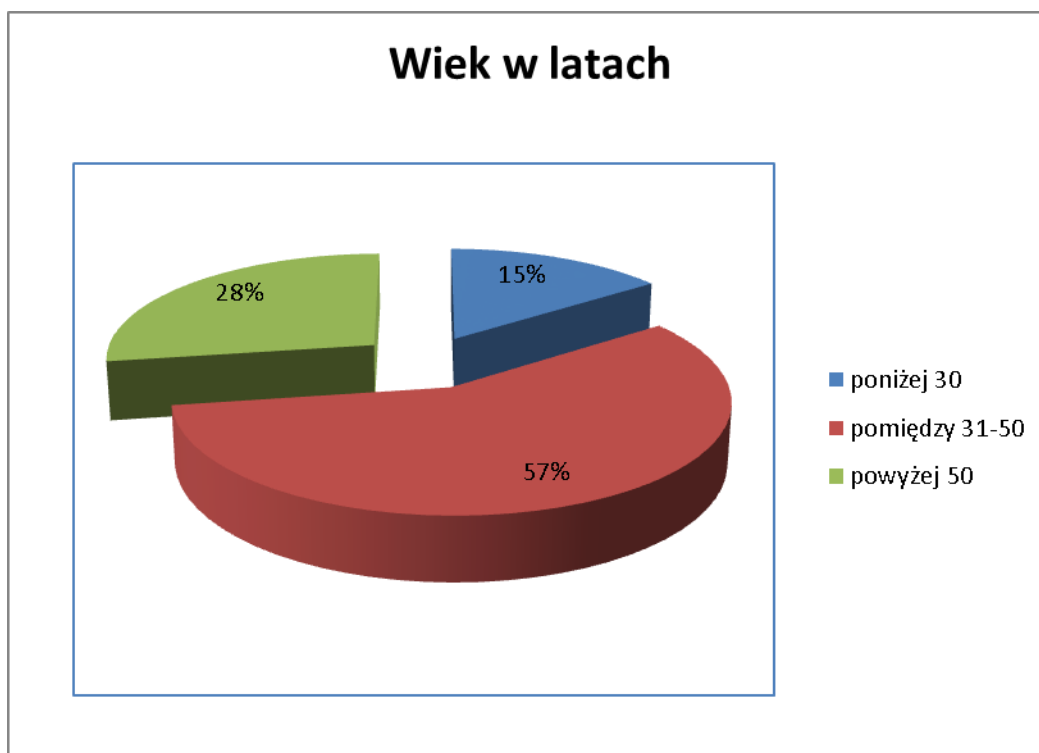
#### Material i metody

Badania przeprowadzono na grupie osób uprawiających Nordic Walking w sposób zorganizowany oraz na osobach ćwiczących indywidualnie. Cała populacja badanych zróżnicowana była ze względu na wiek, płeć, miejsce zamieszkania oraz wykształcenie. Kwestionariusz ankiety został rozdany wśród czterdziestu anonimowych respondentów.



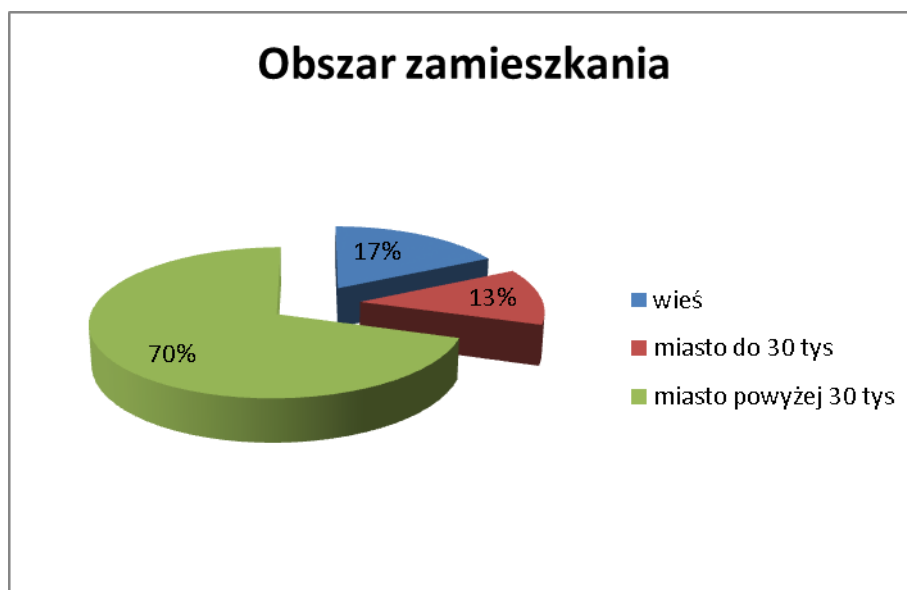
Ryc. 1. Płeć ankietowanych

Jak wynika z powyższego wykresu, respondentami były w przeważającej mierze kobiety, bo było ich około 90% , a nieco ponad 10% to mężczyźni. Dowodzi to , iż Nordic Walking jest o wiele bardziej popularny w kręgach kobiet niż wśród mężczyzn. Jak dowodzą wyniki ankiety zdecydowanie częściej z kijkami możemy spotkać kobiety.



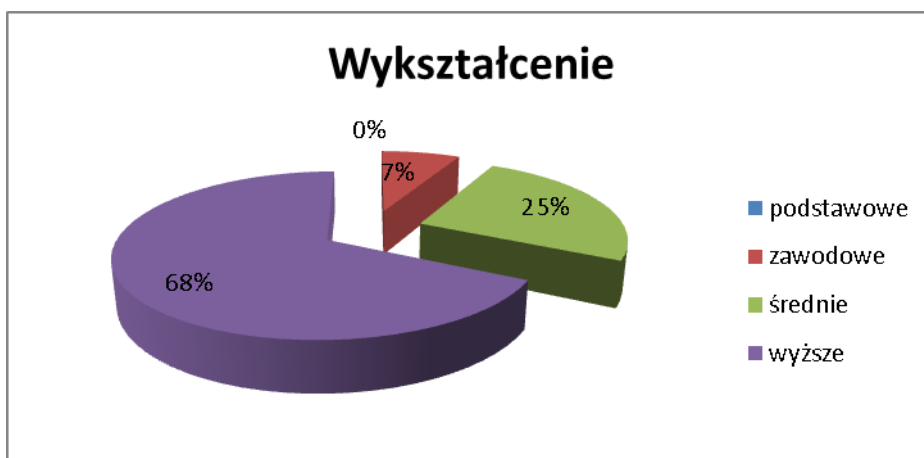
Ryc. 2. Wiek ankietowanych

Biorąc pod uwagę wiek respondentów- jak widać na wykresie 2. największy odsetek stanowiły osoby w przedziale wiekowym 31-50 lat co stanowi ponad połowę ankietowanych, niespełna 30% to osoby powyżej 50 roku życia. Najmniejszy odsetek respondentów jest w grupie wiekowej poniżej 30 roku życia. Jak widać najchętniej Nordic Walking jako aktywność ruchową wybierają osoby mające 31-50 lat czyli będące w tak zwanym wieku średnim.



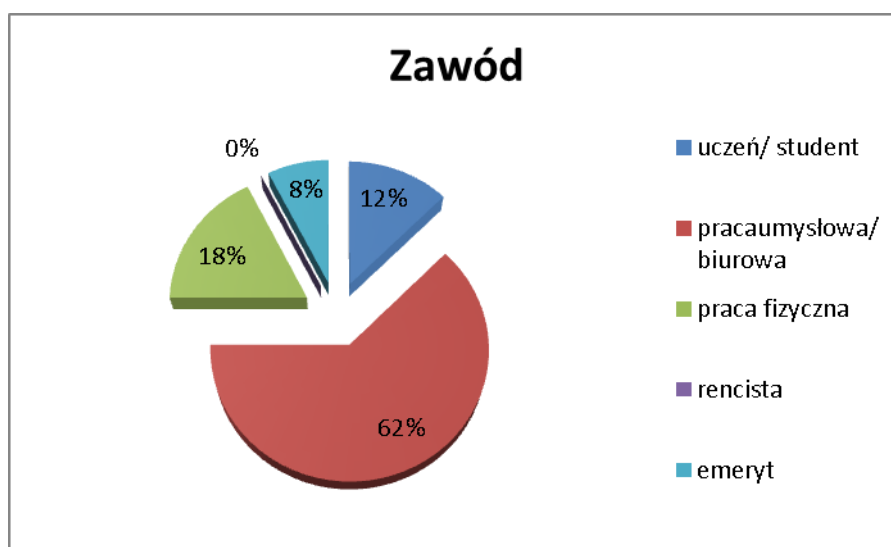
Ryc. 3. Miejsce zamieszkania

Wśród respondentów według wykresu 3 znaczną częścią ankietowanych (70%) byli mieszkańcy miasta powyżej 30 tysięcy. Porównywalny odsetek stanowiły osoby mieszkające na wsiach i miastach do 30 tysięcy czyli znacznie częściej Nordic Walking jest uprawiany wśród mieszkańców dużych miast, gdzie jest większy dostęp do zakupu sprzętu do uprawiania tego sportu oraz istnieje większa świadomość o tym rodzaju aktywności ruchowej.



Ryc. 4. Wykształcenie ankietowanych

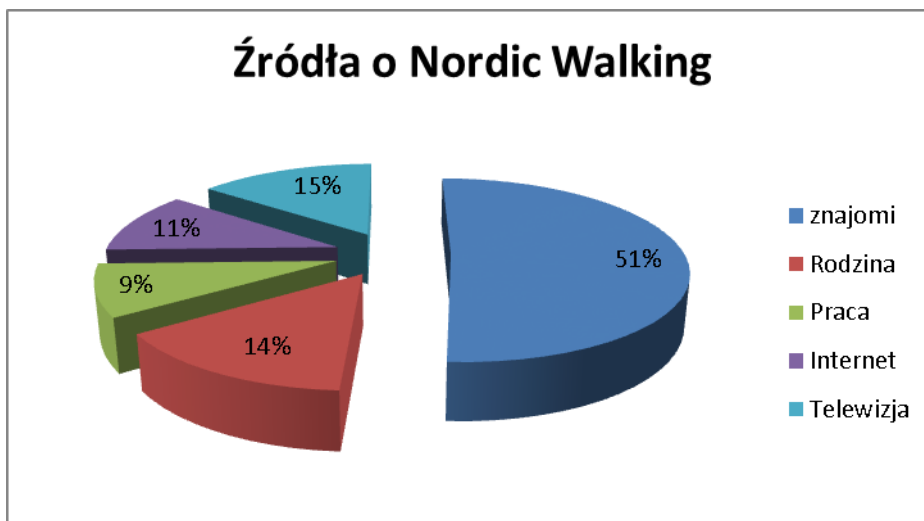
Powyższy wykres przedstawia zróżnicowanie ankietowanych po względem wykształcenia. Prawie 70% zadeklarowało ukończenie studiów wyższych, co czwarty ankietowany ukończył szkołę średnią tylko niespełna 10% ma wykształcenie zawodowe. Ankieta zawierała jeszcze punkt z wykształceniem podstawowym, ale nikt z respondentów nie zaznaczył tej odpowiedzi. Wnioskując można powiedzieć, że osoby bardziej wykształcone mają większą świadomość znaczenia aktywności ruchowej w swoim życiu i dlatego podejmują taki rodzaj wysiłku fizycznego.



Ryc. 5. Zawód

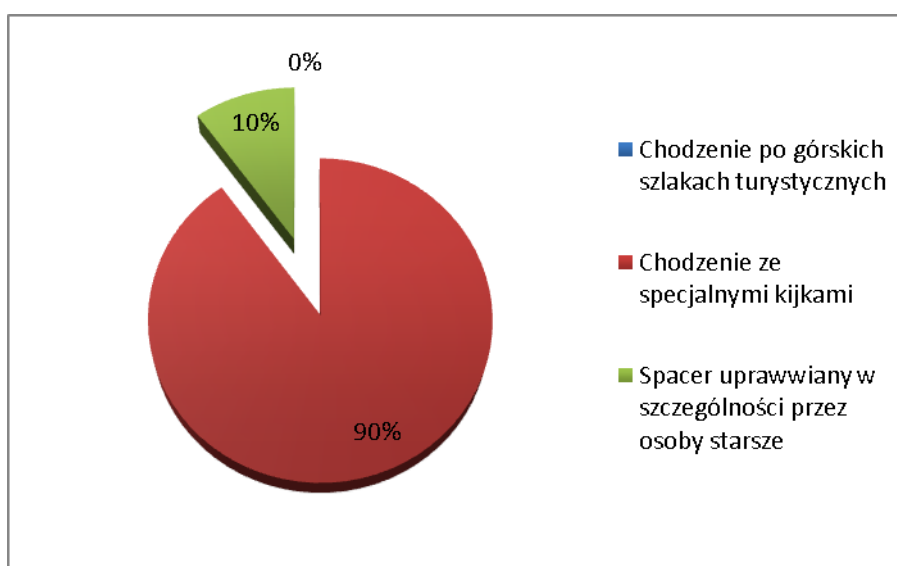
Analizując wykres 5. łatwo można zauważyć, iż największa część respondentów wykonuje pracę biurową lub jest pracownikiem umysłowym (62%), a pracownicy fizyczni to odsetek rzędu niespełna 20% ankietowanych. Emeryci stanowili około 10%, a rencistów nie oznaczono w ankiecie. Jak widać osoby wykonujące pracę umysłową, ze względu na rodzaj zatrudnienia wykazują największą chęć do podejmowania aktywności ruchowej.

## Wyniki



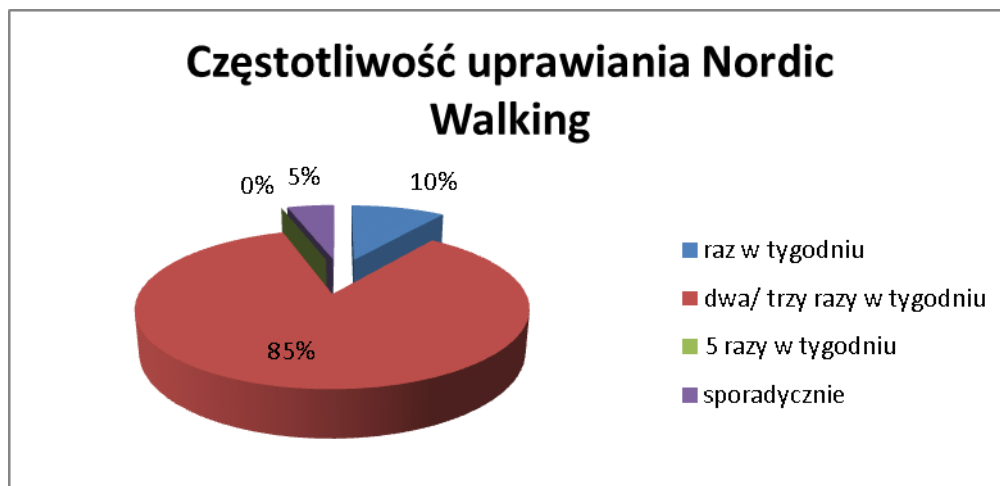
Ryc. 6. Z jakich źródeł dowiedział/dowiedziała się Pan/Pani o Nordic Walking?

Wykres 6. daje nam obraz, w jaki sposób respondenci dowiedzieli się o tym że mogą uprawiać Nordic Walking. Największą grupę, bo ponad 50% stanowią ankietowani, którym tę formę aktywności fizycznej polecili znajomi. 15% dowiedziało się z telewizji, 14% od rodziny, 11% z Internetu, a 9% usłyszało o Nordic Walking w miejscu pracy. Jak widać zdecydowanie najlepszym źródłem dla ankietowanych byli znajomi.



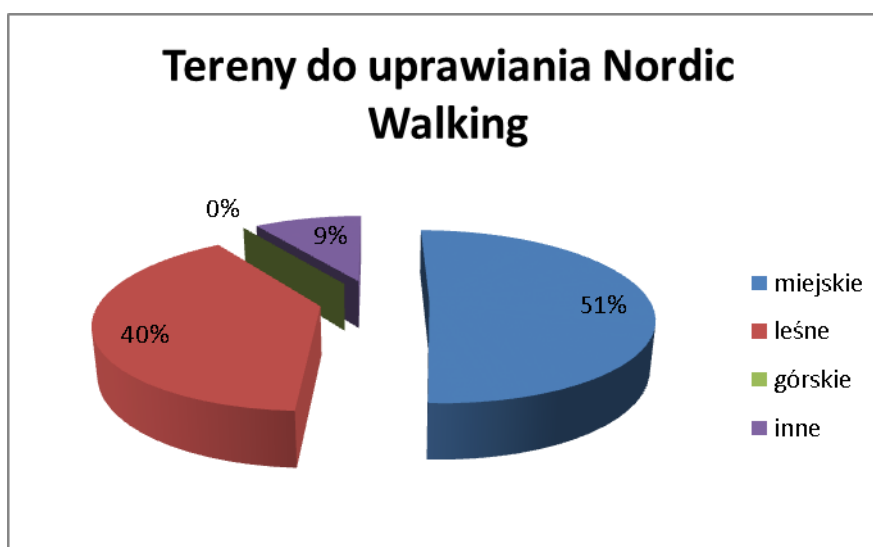
Ryc. 7. Z czym kojarzy się Panu/Pani Nordic Walking?

W ankiecie respondenci zostali zapytani, z czym kojarzy im się Nordic Walking. Do wyboru były trzy odpowiedzi, z których ankietowani najczęściej wybierali odpowiedź drugą- 90%, a tylko 10 % swoją uwagę skierowało na pytanie trzecie, a pytaniem pierwszym nikt nie był zainteresowany. Ankietę przeprowadzono wśród osób uprawiających Nordic Walking i jak widać jest to grupa świadoma tego, iż nie jest to sport tylko dla osób starszych podpierających się kijkami, ale skierowany jest on do szerokiego grona chcących aktywnie spędzać czas wolny. Respondenci w zdecydowanej większości odpowiedzieli, że uprawiają Nordic Walking poniżej 6 miesięcy, a tylko nieznaczny odsetek około roku - (5 %) i powyżej roku niewiele więcej ankietowanych. Nordic Walking jest sportem dynamicznie rozwijającym się w naszym kraju i jak widać z ankiety większość osób zaczyna dopiero przygodę z tą formą aktywności fizycznej.



Ryc. 8. Jak często Pan/Pani uprawia Nordic Walking?

Badając częstotliwość uprawiania Nordic Walking można zauważyć, że najczęściej ankietowani mają styczność z tą formą aktywności dwa/ trzy razy w tygodniu (85%). Raz w tygodniu uprawia ją 10%, a sporadycznie 5%. Natomiast nikt z respondentów nie wybiera się z kijkami pięć razy w tygodniu. Podsumowując trzeba podkreślić, iż zauważono u respondentów zasadę coraz większego zaangażowania się w tryb ćwiczeń Nordic Walking. Częstotliwość uprawiania tej aktywności fizycznej jest tak duża ponieważ ankietowani z pewnością docenili pozytywny wpływ tego sportu na swój organizm. Według opracowania ankietowani najczęściej uprawiają Nordic Walking z grupą w zajęciach zorganizowanych: 70%, ze znajomymi z kijkami wybiera się 20%, a grupa chodzących indywidualnie jest zdecydowanie najmniejsza i wynosi 10% respondentów. Jak widać Nordic Walking jest typowo sportem do uprawiania wspólnie z grupą znajomych. Niewątpliwie można zaliczyć to do plusów tej aktywności fizycznej gdyż poprzez sport można poszerzyć ich grono.



Ryc. 9. Na jakim terenie uprawia Pan/Pani Nordic Walking?

Respondenci, by uprawiać Nordic Walking wybierają różne tereny. Jednakże największy odsetek ankietowanych robi to po prostu tam gdzie mieszka, czyli w mieście (51%). Niewiele mniej, bo 40% chodzi z kijkami wśród terenów leśnych, a 9% robi to na innym terenie. Nikt z respondentów nie uprawia tej formy aktywności w górach. Jak widać wśród respondentów głównymi terenami do chodzenia z kijkami są zarówno tereny miejskie jak i leśne, co może oznaczać, iż wolą oni uprawiać ten sport blisko swojego miejsca zamieszkania. Prawie połowa, bo 45% ankietowanych uprawiających Nordic Walking zauważyło pozytywne skutki tego sportu na swój organizm w formie poprawy sprawności fizycznej, 18% - poprawę postawy ciała, 17% stwierdziło u siebie utratę masy ciała, 12% odczuło zmniejszenie dolegliwości bólowych ze strony narządu ruchu, 4% doszło do wniosku, że zwiększyła się im wytrzymałość na stres. Jednak znalazły się też osoby, które nie dostrzegły żadnych pozytywnych skutków w uprawianiu Nordic Walking. Na pytanie po jakim czasie zauważył Pan/ Pani pozytywne zmiany organizmu? ankietowani w większości (89%) byli zgodni co do tego, iż pozytywny wpływ Nordic Walking na ich organizm można było zauważyć już po miesiącu uprawiania tej aktywności ruchowej, zaledwie 3% respondentów doszło do tego wniosku po okresie sześciu miesięcy, a 8% w ogóle nie zauważyło żadnych zmian. Jak widać z opracowania Nordic Walking jest sportem, który poprzez bardzo duże zaangażowanie różnych partii mięśni powoduje doskonałe efekty w bardzo krótkim czasie.





Ryc. 10. Czy uważa Pan/Pani, że Nordic Walking może mieć wpływ na poprawę zdrowia psychicznego?

W obecnych czasach dbanie o higienę zdrowia psychicznego jest równie ważne jak dbałość o kondycję fizyczną. Ponad połowa ankieterów odpowiedziała, że Nordic Walking może mieć wpływ na ich zdrowie psychiczne, a tylko zaledwie 8% jest przeciwnego zdania. Niemniej jednak 35% nie ma w tej kwestii zdania. Wyciągając wnioski z odpowiedzi respondentów można zauważyć, że aktywność fizyczna w postaci Nordic Walking przyczynić może się zarówno do poprawy zdrowia naszego organizmu jak i wpłynąć na kondycję psychiczną, która jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie. Według ankieterów uprawiając Nordic Walking możliwość nabawienia się jakichkolwiek kontuzji jest naprawdę znikome, bo tylko 10% respondentów się z tym spotkało, co daje 90% - bez kontuzji. Zdecydowanie, więc Nordic Walking należy do grupy sportów tak zwanych bezpiecznych niedających wielu możliwości uszkodzenia ciała ćwiczącego. Wszyscy ankieterzy byli zgodni, co do kwestii, iż aktywność fizyczna jest w życiu człowieka bardzo ważna.

#### Dyskusja

Jak wynika z analizy badań zdecydowana większość respondentów to kobiety w średnim wieku. Nordic Walking jest taką formą aktywności ruchowej, która jest skierowana do bardzo szerokiego grona ćwiczących, zróżnicowanych pod względem wiekowym jak i sprawnościowym. Uprawianie tego rodzaju sportu ma znaczący wpływ na zdrowie człowieka, na jego samopoczucie, a także na całokształt życia codziennego. Uczestnictwo w różnych formach aktywności rozwija zdrowotne możliwości człowieka oraz jest doskonałym środkiem do kształtowania międzyludzkich więzi, a także istotnym elementem społeczno-kulturalnego rozwoju naszej cywilizacji (Napierała i wsp., 2009; Cieślicka i wsp., 2011; Szwarz 2010; Eberhardt i wsp., 2004; Dix i wsp., 2013; Cieślicka i wsp. 2006; Cieślicka i wsp., 2009; Cieślicka I wsp., 2012; Migasiewicz 2006; Napierała 2005; Pilewska 2002; Pilicz S. i wsp., 2003; Przewęda 1986; Przewęda 1985; Sawczyn i wsp., 1997; Sawczyn 2000; Szopa i wsp., 1996; Stankiewicz 2002; Stankiewicz i wsp., 2002; Stankiewicz 2005; Stępiak, Stankiewicz 2004; Stankiewicz, Stępiak 2004; Dmitruk i wsp., 2007; Klimczyk i wsp. 2009; Cieślicka, Napierała 2009; Stankiewicz, Cieślicka 2012; Cieślicka, Słowiński 2012; Wiech i wsp. 2013; Gozhenko i wsp., 2012).

#### Wnioski

Można więc pokusić się o stwierdzenie, iż na szlakach Nordic Walking częściej spotkamy panie w wieku pomiędzy 31 - 50 lat. Sport ten jest najbardziej popularny w środowiskach większych miast u osób z wyższym wykształceniem, pracujących umysłowo. Ponad 50% (51%) o Nordic Walking dowiedziało się od znajomych i prawidłowo kojarzy ten sport z chodzeniem ze specjalnymi kijkami (90%).

Pytano również ankieterów o czas jaki poświęcają tej formie aktywności fizycznej i zdecydowana większość odpowiedziała, iż robi to dwa/ trzy razy w tygodniu (85%) na zajęciach z grupą zorganizowaną (70%) w terenie miejskim (51%) lub leśnym (40%).

Na pytanie, które miało dać obraz o pozytywnych skutkach Nordic Walking na zdrowie ankieterów, respondenci odpowiadali różnie. Przeważnie odpowiedź dotyczyła poprawy sprawności fizycznej (45%) i tylko 4% pytanych odpowiedziało, że nie dostrzegła żadnych pozytywnych skutków na swój organizm.

Poprawę tę ankieterzy w większości (89%) zauważyli już po pierwszym miesiącu i w 100% są zgodni, że aktywność fizyczna w życiu człowieka jest ważna.

#### Literatura

- Swarz H., Wpływ ruchu i rekreacji na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka [w]: Dabrowski K., Zdrowie psychiczne, Warszawa.
- Eberhardt A, Jegier A., Kostka T., Szmigielska K., Zaniewicz D., Aktywność ruchowa w zdrowiu i chorobie, Medicina Sportiva, Kraków 2004 r.
- Napierała M., Cieślicka M., Szark M., Klimczyk M., Aktywność fizyczna ludzi starszych – świadomość, nawyki i praktyka, [w]: Wspomaganie rozwoju i edukacji człowieka poprzez turystykę, sport i rekreację, (red.) Muszkieta R., Napierała M., Skaliy A., Żukow W., WSG, Bydgoszcz 2009, s.363 - 376.
- Cieślicka M, Stankiewicz B, Napierała M, Żukow W, Brzeziński M., Aktywność fizyczna osób starszych.[w:] (Red.) Maik W, Napierała M, Żukow W., wybrane problemy turystyki, rekreacji, fizjoterapii ochrony zdrowia człowieka. Bydgoszcz 2011 s.28- 37.
- Dix B, Cieślicka M, Napierała M., Aktywność fizyczna członków Koła Emerytów w Sepólnie Krajeńskim [in] Uwarunkowanie zdrowotne i rekreacji ludzi w różnym wieku, (red.), R. Muszkieta, M. Napierała, M. Cieślicka, W. Żukow, Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej Bydgoszcz- Poznań 2013 s. 24- 42.
- Cieślicka M., Dmitruk K., Sztokfisz K., Tafil-Klawe M., Zmiany wytrzymałości ukierunkowanej oraz jej podstawowych wskaźników w okresie przygotowawczym rocznego cyklu treningowego wioślarzy juniorów. Medical and Biological Sciences 2006, 20/4, 83-88.
- Cieślicka M., Napierała M. The somatic build of lightweight rowers. Medical and Biological Sciences, 2009,23/3,33-38.
- Cieślicka Mirosława, Słowiński Mariusz Journal: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports Vol: 12 Training loads of female canoeing youth national team in sprint competitions 2012 s, 149-157.

- Migasiewicz J., Wybrane przejawy sprawności motorycznej dziewcząt i chłopców w wieku 7-18 lat na tle ich rozwoju morfologicznego, AWF, Wrocław, 2006.
- Napierała M. (2005). Ważniejsze uwarunkowania rozwoju somatycznego i motorycznego dzieci i młodzieży z województwa kujawsko – pomorskiego, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
- Pilewska W., 2002 /Dobór pod względem budowy somatycznej oraz poziomu zdolności motorycznych par sportowego tańca towarzyskiego reprezentujących odmienne style taneczne/, [w]: Wychowanie fizyczne i sport. Kwartalnik, Tom XLVI, Suplement Nr 1, Część 1. Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2002, s.12- 313.
- Pilicz S. i wsp. Studia i monografie Punktacja sprawności fizycznej młodzieży polskiej wg MTSF AWF Warszawa 2003.
- Przewęda R., Sprawność fizyczna polskiej młodzieży oraz związane z nią dylematy współczesnego wychowania fizycznego, [w:] Motoryczność dzieci i młodzieży, (red.) J. Raczek, AWF, Katowice, 1986, s. 238-246.
- Przewęda R., Uwarunkowania poziomu sprawności fizycznej polskiej młodzieży szkolnej, AWF, Warszawa, 1985.
- Sawczyn S, K. Kochanowicz, D. Kruczkowski, T. Danciewicz (1997), Cechy prognostyczne budowy somatycznej w doborze do gimnastyki sportowej, „Trening”, nr 3, s. 19-24.
- Sawczyn S. (2000), Właściwości rozwoju fizycznego i dojrzewania biologicznego młodocianych gimnastyków w procesie wieloletniego treningu, „Roczniki Naukowe”, AWF, Gdańsk, t. 9, s. 171-190.
- Szopa J., E. Mleczo, S. Żak, Podstawy antropomotoryki, PWN, Warszawa-Kraków, 1996.
- Stankiewicz B., Sprawność lekkoatletyczna studentów wychowania fizycznego z Bańskiej Bystrzycy i Bydgoszczy, [w]: 50. Vyrocie Organizovaneho Vyucovania Telesnej Vychovy na Vysokych Skolach, Nitra 2002; str. 68- 73.
- Stankiewicz B., Stępiak R., Rozwój Fizyczny a sprawność ogólna dziewcząt w wieku 10- 12 la, [w]: Zbornik vedeckovyskumnych prac- vedy o sporie, Bańska Bystrzyca 2002, str. 252- 262.
- Stankiewicz B., Roczny cykl treningowy młodzika w biegach średnich na przykładzie Rafała Wośka [w]: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2005, str. 184- 193.
- Stępiak R., Stankiewicz B., Bezpośrednie przygotowanie startowe w biegu maratońskim na przykładzie Małgorzaty Sobańskiej, [w]: Zbornik vedeckovyskumnych prac- vedy o sporie, Bańska Bystrzyca 2004 str. 243- 253.
- Stankiewicz B., Stępiak R., Bezpośrednie przygotowanie startowe w biegu maratońskim na przykładzie Wiesława Perszke, [w]: Zbornik vedeckovyskumnych prac- vedy o sporie, Bańska Bystrzyca 2004, str. 231- 242.
- Dmitruk K., Cieślicka M., Stankiewicz B., Charakterystyka zmian wytrzymałości ukierunkowanej oraz jej wskaźników w okresie przygotowawczym rocznego cyklu treningowego wioślarzy juniorów, [w]: Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin- Polonia vol. LXII, suppl, XVIII, N.2. sectio D, Lublin 2007, str. 33- 36.
- Klimczyk M., Cieślicka M., Szark M. Somatic characteristics, strenght and sport result In 12-19 year old pole vault jumpers. Medical and Biological Sciences, 2009,23/3,53-60.
- Cieślicka M., Napierała M. The somatic bulid of lightweight rowes. Medical and Biological Sciences, 2009,23/3,33-38.
- Stankiewicz B, Cieślicka M. Detailed analysis of a 240-second cycle ergometric test in middle-distance runners aged 16-19 Medical and Biological Sciences, 2012, 26/2, 121-127.
- Cieślicka Mirosława, Słowiński Mariusz Journal: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports Vol: 12 Training loads of female canoeing youth national team in sprint competitions, 2012 s, 149-157.
- Wiech, M., Prusik, K., Kortas, J., Bielawa, L., Ossowski, Z., Prusik, K., & Zukow, W. (2013). Changes in the ranges of motion in the joints of the upper and lower extremities in elderly people under the influence of the nordic walking training. Zmiany zakresów ruchów w stawach kończyn górnych i dolnych u osób starszych pod wpływem treningu Nordic. *Journal Of Health Sciences (J Of H Ss)*, 3(5), 267-276. Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2013%3B%203%20%285%29%3A%20267-276>.
- Gozhenko, E., Usenko, E., Povetkina, T., & Zukow, W. (2012). Эффективность применения лечебной дозированной «Нордической ходьбы» у пациентов с ишемической болезнью сердца ассоциированной с артериальной гипертензией. The effectiveness of therapeutic use "Nordic walking" in patients with coronary heart disease. *Journal Of Health Sciences (J Of H Ss)*, 2(5), 52-74. Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2012%3B%202%285%29%3A%2052-74>.