

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA LUDZI W RÓŻNYM WIEKU

NR (20) 4/2013





Z myślą o bezpieczeństwie

Publikację wspiera Grupa PZU SA



Partnerem publikacji jest IASK

Nr (20) 4/2013
ISSN 2299-744X

arlrw.univ.szczecin.pl

ADRES REDAKCJI:

Al. Piastów 40b
71-065 Szczecin

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna i redakcja naukowa: dr hab. prof. nadzw. Danuta Umiastowska
danuta_umiastowska@univ.szczecin.pl
tel. (91) 444 27 60

Sekretarz Redakcji: Milena Schefs
aktywnosc.sekretariat@gmail.com

Współpraca - recenzenci:

prof. dr hab. Wiesław Siwiński
prof. dr hab. Zbigniew Szot
dr hab. Ewa Dybińska, prof. AWF
dr hab. Tadeusz Rynkiewicz, prof. AWF
dr hab. Ewa Szczepanowska, prof. US.

Korekta: Małgorzata Mazur

Redakcja techniczna: Natalia Mirowska

Opracowanie graficzne, DTP: Maciej Umiastowski

Wydawca: Wydawnictwo Promocyjne „Albatros” Szczecin 2013
www.wydawnictwoalbatros.pl
redakcja@wydawnictwoalbatros.pl

SPIS TREŚCI

<i>Ałła Danilenko</i>	
Aktywność ruchowa kobiet w ciąży	5
<i>Grażyna Hagel</i>	
Kinezytaping w leczeniu urazów sportowych.....	13
<i>Lila Pławińska, Ewa Szczepanowska, Mariia Lazarowych</i>	
Formy spędzania czasu wolnego osób aktywnych zawodowo Szczecina	17
<i>Józef Tatarczuk</i>	
Wiek menarche dziewcząt województwa lubuskiego i dolnośląskiego w świetle uwarunkowań środowiskowych i społecznych	29
<i>Danuta Umiastowska, Katarzyna Kacprzyk</i>	
Przygotowanie ucznia do całonocnej aktywności ruchowej jako efekt pracy nauczyciela wychowania fizycznego (doniesienie z badań)	41
<i>Danuta Umiastowska, Hanna Żółtowska</i>	
Wydolność samoobsługowa ludzi w wieku podeszłym na przykładzie mieszkańców domów pomocy społecznej w Szczecinie.....	49
<i>Arkadiusz Wołoszyn, Joanna Kuriańska-Wołoszyn, Marta Umiastowska</i>	
Uwarunkowania społeczno-gospodarcze aktywności żeglarskiej na przykładzie działalności prowadzonej na Pojezierzu dobiegniewskim	59



Lila Pławińska, Ewa Szczepanowska, Mariia Lazarovych
Uniwersytet Szczeciński

Formy spędzania czasu wolnego osób aktywnych zawodowo Szczecina

słowa kluczowe: *czas wolny, aktywność
ruchowa, formy zajęć rekreacyjnych*

Wstęp

We współczesnym świecie jednym z podstawowych kryteriów oceny jakości życia jest czasowa organizacja życia codziennego. Człowiek aktywny zawodowo przywiązuje szczególną uwagę czasowi wolnemu, w szczególności jego ilości i formom spędzania. Zależą one w dużym stopniu od prowadzonego stylu życia. Przedstawiciele różnych dziedzin naukowych – ze względu na procesy demograficzne, tendencje ekonomiczne i społeczno-kulturowe obserwowane w dzisiejszych czasach – zwracają coraz większą uwagę na problematykę czasu wolnego. Należy bowiem pamiętać, że czas wolny jest to czas poza pracą zawodową, który człowiek powinien wykorzystać w celu rozwijania zainteresowań, zaspokajania potrzeb i rozrywki, a przede wszystkim – z jak największym pożytkiem dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Czas wolny dotyczy każdego człowieka, bez względu na wiek, sytuację zawodową i wykształcenie, status społeczny czy też rodzinny. Ale w zależności od swojej formy jest utożsamiany z rekreacją, wypoczynkiem, wczasami, próżniactwem itp. [1]. Często pojęcia te, w swoim potocznym znaczeniu, oznaczają odnowę sił fizycznych i psychicznych utraconych podczas rozmaitych czynności koniecznych życiowo i powodujących zmęczenie. Ludzie dorośli w czasie wolnym podejmują różnorodne zajęcia, m.in.:

- działalność twórczą i społeczną,
- naukę i samokształcenie,

- zaspokajanie potrzeb intelektualnych (np. czytanie książek, słuchanie radia, oglądanie programów telewizyjnych itp.),
- udział w imprezach kulturalnych (np. seanse filmowe, spektakle teatralne, koncerty, imprezy sportowe),
- uprawianie sportu i turystyki,
- hobbystyczne,
- zabawy z dziećmi,
- spotkania towarzyskie [2].

W dzisiejszych czasach dużą wagę przykładana się do aktywności fizycznej podejmowanej w sposób spontaniczny lub zorganizowany, zarówno indywidualny, jak i grupowy. Działalność ruchowa przyczynia się bowiem do lepszej wydajności intelektualnej, równowagi emocjonalnej, poczucia własnej wartości, zdolności w pokonywaniu stresu oraz wychodzenia z depresji. Pozwala na odpoczynek po pracy, rozwija zainteresowania, poprawia kondycję fizyczną itp. Dzięki różnym sposobom rekreacji człowiek potrafi żyć w grupie, wciąż odnajduje w sobie nowe uczucia, zaspakaja swoje potrzeby kulturalno-społeczne. Efektywny wypoczynek powinien zatem łączyć w sobie różne elementy rekreacji umysłowej i rekreacji ruchowej [3].

Cel pracy

Celem niniejszych badań było określenie budżetu czasu wolnego aktywnych zawodowo mieszkańców Szczecina oraz jakie formy spędzania czasu wolnego najczęściej wybierają, a także jaki rodzaj aktywności ruchowej preferują. Podjęto próbę określenia czy sposób, w jaki spędzają czas wolny oraz jego budżet zależy od wykonywanego zawodu. Badaniem objęto pracujące kobiety i mężczyzn – wykonujących zawód „sprzedawca”, „nauczyciel” i „agent biura turystycznego” oraz współpracujących z nimi przedstawicieli innych profesji.

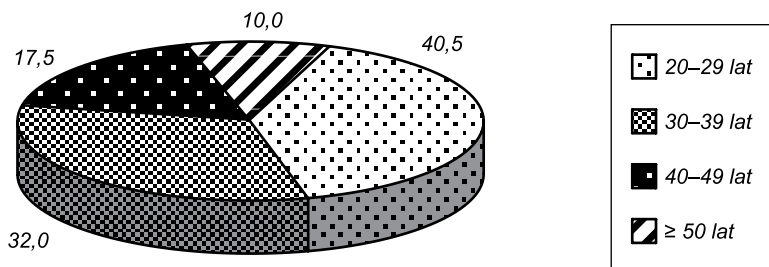
Podjęto próbę znalezienia odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakim budżetem czasu wolnego dysponują ludzie aktywni zawodowo?
2. Czy istnieje zależność między wykonywanym zawodem a sposobem spędzania czasu wolnego?

W pracy przeprowadzono badania metodą sondażu diagnostycznego w oparciu o kwestionariusz ankietowy. Zawarte w nim pytania dotyczyły budżetu posiadanego czasu wolnego w dni powszednie i wolne od pracy, sposobu spędzania czasu wolnego w miejscu zamieszkania i poza miejscem zamieszkania. Zagadnienia dotyczyły również oceny przez badanych ich stylu życia i zainteresowań, ilości czasu przeznaczanego przez nich na turystykę i rekreację oraz jakie regiony odwiedzili w tym celu. Dla potrzeb niniejszej pracy przedstawiono odpowiedzi uzyskane na pytania odnoszące się do aktywnych form spędzania czasu wolnego.

Materiał i metody badań

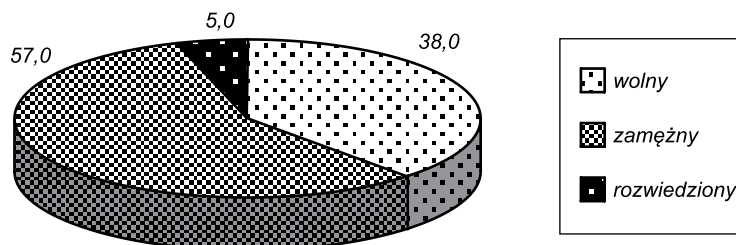
Badania przeprowadzono pod koniec 2010 roku wśród 200 mieszkańców Szczecina aktywnych zawodowo po 50 respondentów będących nauczycielami akademickimi, agentami turystycznymi, sprzedawcami i przedstawicielami innych profesji zatrudnionych w szkolnictwie wyższym, turystyce i handlu. W badaniach wzięło udział 115 kobiet i 85 mężczyzn w wieku od 20 do 50 i powyżej lat. Najliczniejszą grupę stanowiły osoby między 20. a 29. rokiem życia (40,5%). Co trzeci badany był trzydziestokilkulatkiem (32,0%), a tylko 1/10 ankietowanych ukończyła 50 lat (rycina 1).



Rycina 1. Wiek respondentów [%]

Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa badanej populacji to osoby pozostające w związku małżeńskim (57,0%). Tylko co dwudziesty deklaruował stan cywilny „rozwiedziony” (5,0%) (rycina 2).



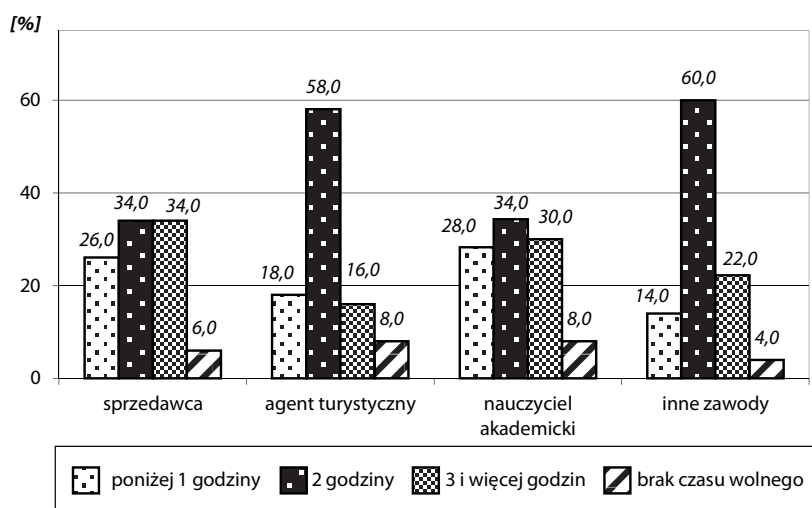
Rycina 2. Stan cywilny respondentów [%]

Źródło: opracowanie własne.

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego w oparciu o kwestionariusz ankietowy. Pytania w nim zawarte dotyczyły m.in. ilości czasu wolnego, najczęściej wykonywanych czynności w czasie wolnym oraz preferowanych form aktywności ruchowej. Zebrane odpowiedzi poddano analizie ilościowej i jakościowej z uwzględnieniem wykonywanego zawodu, które zestawiono w tabelach i zobrazowano na rycinach. Dodatkowo określono poziom istotności statystycznej rezultatów badań w oparciu o test χ^2 dla $\alpha = 0,05$.

Wyniki badań

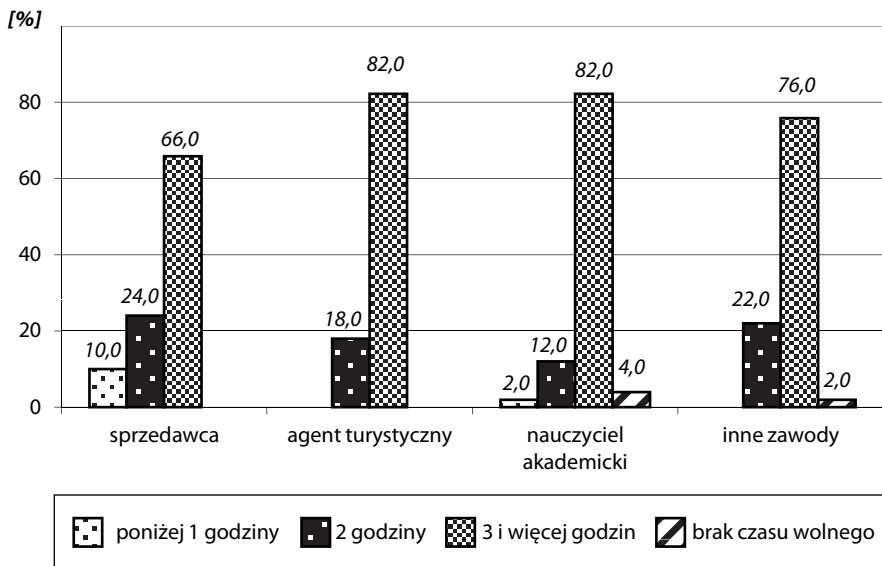
Analiza wypowiedzi dotyczących ilości czasu wolnego pozwoliła stwierdzić, że we wszystkich badanych grupach osób pracujących respondenci dysponowali tym czasem przede wszystkim w trakcie dni wolnych od pracy. Potwierdza to zatem tezę, że w dni powszednie – nawet po godzinach pracy – niejednokrotnie osoby dorosłe wykonywały dodatkowo czynności związane z ich pracą zawodową lub posiadały dużą ilość obowiązków domowych. Wśród badanych grup zawodowych ankietowani deklarowali, że w ciągu tygodnia najczęściej dysponowali dwiema godzinami czasu wolnego (agent turystyczny – 58,0%; inne zawody – 60,0%; sprzedawca – 34,0%; nauczyciel akademicki – 34,0%) (rycina 3). Różnice w ilości czasu wolnego w dni powszednie nie były uwarunkowane wykonywanym zawodem, ponieważ nie zaobserwowano istotności statystycznej pomiędzy sprzedawcami a agentami turystycznymi ($p = 0,0646$), agentami turystycznymi a nauczycielami akademickimi ($p = 0,0958$) i nauczycielami akademickimi a sprzedawcami ($p = 0,9591$).



Rycina 3. Ilość czasu wolnego respondentów w dni powszednie [%]

Źródło: opracowanie własne.

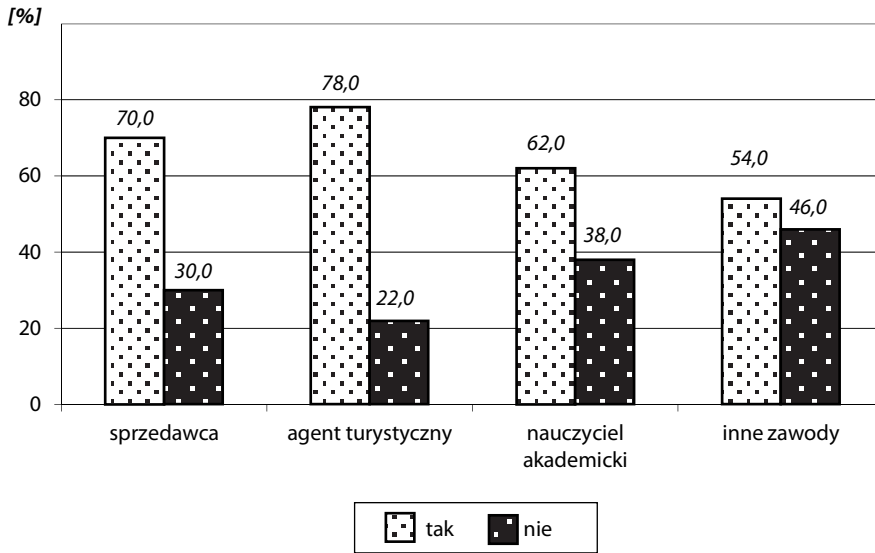
Na uwagę zasługiwał fakt, że w populacji sprzedawców co dziesiąty ankietowany (10,0%) w dni wolne od pracy miał niespełna 1 godzinę czasu wolnego. Prawdopodobnie sytuacja ta wynikała z siedmiodniowego systemu handlu, a tym samym wpływało to na budżet czasu wolnego w tej grupie respondentów (rycina 4). Ponadto weryfikacja uzyskanych wyników pozwalała stwierdzić, że we wszystkich badanych populacjach zadeklarowana ilość czasu wolnego znacznie wzrosła do 3 i więcej godzin, w szczególności wśród agentów turystycznych i nauczycieli akademickich (po 82,0%). Otrzymane wyniki okazały się nieistotne statystycznie (sprzedawca – agent turystyczny: $p = 0,0982$; agent turystyczny – nauczyciel akademicki: $p = 0,3080$; nauczyciel akademicki – sprzedawca: $p = 0,0567$).



Rycina 4. Ilość czasu wolnego respondentów w dni wolne od pracy [%]

Źródło: opracowanie własne.

Zadowolające odpowiedzi uzyskano na temat podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym. Najlicniejszą grupę w swojej populacji zawodowej stanowili agenci turystyczni (78,0%) i sprzedawcy (70,0%). Ponad 1/3 ankietowanej grupy nauczycieli akademickich (38,0%) stwierdziła, że nie uprawiała żadnych ćwiczeń sportowych w czasie wolnym (rycina 5). Różnice w deklaracjach dotyczących podejmowania aktywności ruchowej okazały się nieistotne statystycznie pomiędzy sprzedawcami a agentami turystycznymi ($p = 0,8419$), agentami turystycznymi a nauczycielami akademickimi ($p = 0,6471$) i nauczycielami akademickimi a sprzedawcami ($p = 0,8701$).



Rycina 5. Uprawianie sportu przez respondentów [%]

Źródło: opracowanie własne.

Wśród czynności najchętniej podejmowanych w czasie wolnym w miejscu zamieszkania ankietowani we wszystkich grupach zawodowych wymieniali „spotkanie towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną” (2/3 sprzedawców – 60,0%; agentów turystycznych – 68,0% i nauczycieli akademickich – 66,0% oraz ponad połowa przedstawicieli innych zawodów – 52,0%). Dodatkowo ekspedientki oglądali telewizję lub słuchali radia (72,0%), nauczyciele akademicy zaś czytali prasę i książki (64,0%). Co drugi agent turystyczny natomiast deklarował udział w różnorodnych zajęciach ruchowych (52,0%). Najrzadziej respondenci uprawiali ogródek lub działkę (sprzedawca – 4,0%; agent turystyczny – 12,0%; nauczyciel akademicki – 8,0%; przedstawiciel innych zawodów – 8,0%). Zjawisko to prawdopodobnie spowodowane było faktem nieposiadania „kawałka ziemi” (tabela 1). Istotność statystyczną odnotowano pomiędzy odpowiedziami sprzedawców a deklaracjami agentów turystycznych ($p = 0,0065$). Zależności istotnej statystycznie w wybieranych czynnościach podejmowanych w czasie wolnym od wykonywanego zawodu nie odnotowano między agentami turystycznymi a nauczycielami akademickimi ($p = 0,4279$) i nauczycielami akademickimi a sprzedawcami ($p = 0,1732$).

Poza miejscem zamieszkania respondenci najczęściej spędzali czas wolny nad jeziorem lub w trakcie wycieczek nad morze (sprzedawca – 68,0%; agent turystyczny – 56,0%; nauczyciel akademicki – 54,0%; przedstawiciele innych zawodów – 68,0%). Co trzeci sprzedawca (34,0%) uczestniczył w pieszych wędrówkach turystycznych lub wyjeżdżał do rodziny. Podobnie czas wolny realizowali nauczyciele akademicy (odpowiednio – 40,0% i 30,0%). Agenci turystyczni natomiast jeździli na nartach

w górach (36,0%) (tabela 2). Wybór formy spędzania czasu wolnego poza miejscem zamieszkania nie jest uwarunkowany wykonywanym zawodem, ponieważ pomiędzy odpowiedziami badanych grup zawodowych nie odnotowano istotności statystycznej (sprzedawcy – agenci turystyczni: $p = 0,0547$; agenci turystyczni – nauczyciele akademicki: $p = 0,8404$; nauczyciele akademicki – sprzedawcy: $p = 0,2519$).

Tabela 1

Czynności wykonywane w miejscu zamieszkania przez respondentów [%]

czynność	zawód			
	sprzedawca	agent turystyczny	nauczyciel akademicki	inne zawody
oglądanie telewizji, słuchanie radia	72,0	42,0	50,0	56,0
czytanie prasy, książek	32,0	50,0	64,0	34,0
spotkanie towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną	60,0	68,0	66,0	52,0
wyjście do kina lub teatru, muzeum, na imprezy kulturalne	34,0	44,0	32,0	34,0
spacerowanie, odwiedzanie sklepów	38,0	28,0	32,0	20,0
uprawa ogródka lub działki w mieście	4,0	12,0	8,0	8,0
ćwiczenie w gabinecie SPA	10,0	26,0	16,0	14,0
zajęcia ruchowe (np. tenis, pływanie, gry zespołowe)	12,0	52,0	28,0	22,0
kąpiel, plażowanie nad wodą	12,0	16,0	6,0	8,0
inne	4,0	4,0	6,0	14,0

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2

Formy spędzania czasu wolnego przez respondentów poza miejscem zamieszkania [%]

forma	zawód			
	sprzedawca	agent turystyczny	nauczyciel akademicki	inne zawody
wyjazd nad jezioro lub morze	68,0	56,0	54,0	68,0
piesza wędrówka turystyczna	34,0	32,0	40,0	14,0
wycieczka rowerowa	10,0	26,0	26,0	26,0
wyjazd w góry na narty	10,0	36,0	22,0	22,0
wyjazd do rodziny	34,0	30,0	30,0	8,0
inne	–	–	–	2,0

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 3

Formy aktywności ruchowej podejmowane przez respondentów [%]

forma	zawód			
	sprzedawca	agent turystyczny	nauczyciel akademicki	inne zawody
piłka nożna	12,0	8,0	6,0	4,0
koszykówka	6,0	14,0	10,0	26,0
tenis	20,0	20,0	26,0	16,0
jazda konna	10,0	14,0	6,0	26,0
fitness	40,0	30,0	24,0	58,0
joga	8,0	14,0	6,0	26,0
inne	30,0	26,0	44,0	22,0

Źródło: opracowanie własne.

Najpopularniejszą formą aktywności ruchowej podejmowaną przez ankietowanych były różnorodne ćwiczenia ruchowe realizowane w ramach zajęć fitness (sprzedawca – 40,0%; agent turystyczny – 30,0%; nauczyciel akademicki – 24,0%; przedstawiciele innych zawodów – 58,0%). Na drugim miejscu badani deklaruowali grę w tenisa (odpowiednio – 20,0%; 20,0%; 26,0%), a przedstawiciele innych zawodów – koszykówkę lub jazdę konną (po 26,0%). Wśród innych rodzajów zajęć ruchowych respondenci wymieniali m.in. zajęcia taneczne, bieganie, jazdę na rolkach, pływanie, jazdę na rowerze (tabela 3). Pod względem wyboru formy aktywności ruchowej w zależności od wykonywanego zadania nie odnotowano istotności statystycznej (sprzedawca – agent turystyczny: $p = 0,6755$; agent turystyczny – nauczyciel akademicki: $p = 0,3510$; nauczyciel akademicki – sprzedawca: $p = 0,4428$).

Dyskusja

We współczesnym świecie ludzie przykładają bardzo duże znaczenie do spędzania wolnego czasu. Zagospodarowanie owego czasu staje się jednym z ważniejszych problemów społecznych. Ciągłe zauważalny jest bowiem proces wzrostu ilości czasu wolnego. Przyczynia się do tego postęp, komputeryzacja i automatyzacja życia.

Blisko połowa badanych osób (47,0%) aktywnych zawodowo miała do dyspozycji dwie godziny czasu wolnego w dni powszednie, a ponad 3/4 respondentów (76,5%) w dni wolne od pracy dysponowała ponad trzema godzinami. Podobne wyniki uzyskali Stuła i Graczykowska w badaniach wśród losowo wybranych rodzin ze Szczecina. Zgodnie z ich wynikami badane osoby (50,0%) najwięcej czasu wolnego miały w weekendy (średnio 6,5 h). W dni powszednie respondenci posiadali ponad trzy godziny dla siebie (30,0%) [4]. Z wyników badań Parnickiej wynika natomiast,

że wśród ponad połowy ankietowanych kobiet pracujących zawodowo ze Szczecina ilość czasu wolnego wynosiła poniżej godziny w ciągu dnia roboczego (57,5%) [5].

Zebrane wyniki wskazywały, że w miejscu zamieszkania ludzie najchętniej spędzali czas wolny w gronie przyjaciół lub rodziny (61,5%) oraz oglądali telewizję i słuchali radia (55,0%). Z badań Nowak wynika natomiast, że mężczyźni najbardziej preferowali takie formy spędzania czasu wolnego jak oglądanie telewizji (36,8%) i czytanie książek (11,8%) [6]. Odmienne rezultaty uzyskały Pławińska, Szczepanowska i Górnik w sondażu przeprowadzonym wśród szczecińskich nauczycieli. W badaniach tych respondenci najczęściej chodzili do kina i teatru (52,9%), a także podejmowali różne formy aktywności ruchowej (44,1%) [7].

W niniejszych badaniach 2/3 respondentów (66,0%) deklarowało podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym. Według badań Dębickiej i Konowalskiej, przeprowadzonych wśród szczecinianek wynika, że 62,5% badanych odczuwała potrzebę uprawiania aktywności fizycznej [8]. Pozytywnym zjawiskiem jest fakt, że większość ludzi wykorzystuje czas wolny w sposób aktywny. Najczęściej wybieraną formą były zajęcia fitness (38,0%) oraz gra w tenisa (20,5%). Podobne rezultaty uzyskała Umiastowska wśród kobiet ze Szczecina. Według wyników jej badań zaledwie 15,9% respondentek podejmowało aktywne formy ruchowe. Najczęściej wybieranymi sposobami zorganizowanej aktywności ruchowej przez badane szczecinianki było pływanie (13,9%) i aerobik (12,9%) [9].

Wnioski

Na podstawie uzyskanych rezultatów badań stwierdzono, że:

1. osoby aktywne zawodowo dysponowały czasem wolnym głównie w weekendy i święta. Połowa badanej populacji osób pracujących miała dwie godziny czasu wolnego w dni powszednie oraz powyżej trzech godzin w dni wolne od pracy. Przyczyną braku czasu była zazwyczaj praca zawodowa;
2. większość badanych sprzedawców najczęściej spędzała czas wolny oglądając telewizję, nauczyciele akademicy chętnie wybierali się do kina lub teatru oraz czytali ulubioną prasę i książki, większość agentów turystycznych natomiast uprawiała ćwiczenia sportowo-rekreacyjne, a co czwarta ankietowana osoba spędzała czas w gabinetach SPA;
3. ilość czasu wolnego oraz podejmowane czynności i preferowane formy aktywności ruchowej nie były uwarunkowane wykonywanym zawodem.

Piśmiennictwo

1. Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*. Wydawnictwo AlmaMer Wyższej Szkoły Ekonomicznej, Warszawa 2004.

2. Toczek-Werner S. [red.], *Podstawy rekreacji i turystyki*. Wydawnictwo AWF we Wrocławiu, Wrocław 2008.
3. Grzywacz R., Przydział M., *Turystyka weekendowa i jej znaczenie dla wykorzystania czasu wolnego w rodzinie*. [W:] R Grzywacz [red.] *Turystyka i rekreacja szansą rozwoju aktywności społecznej*. Wyższa Szkoła Informatyki w Rzeszowie, Rzeszów 2000.
4. Stuła A., Graczykowska B, *Rekreacyjne formy spędzania czasu wolnego*. [W:] A. Kaiser, M. Sokołowski [red.] *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań 2010.
5. Parnicka U., *Czas wolny w domowym budżecie czasu kobiet aktywnych zawodowo*. „Sport and Tourism” 2008, nr 45.
6. Nowak M., *Formy aktywności ruchowej preferowane przez mężczyzn*. [W:] Mieczkowski T. [red.] *Dodatknie i ujemne aspekty aktywności ruchowej. Materiały z III Konferencji Naukowej 22–25 kwietnia 1999 r.* Wydawnictwo Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2000.
7. Pławińska L., Szczepanowska E., Górnik K., *Miejsce rekreacji ruchowej w czasie wolnym rodziny na podstawie opinii nauczycieli*. [W:] A. Kaiser, M. Sokołowski [red.] *Środowisko społeczno-przyrodnicze a aktywność fizyczna człowieka*. Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, Poznań 2010.
8. Dębicka J. Konowska A., *Motywy podejmowania form aktywności ruchowej przez kobiety powyżej 60 roku życia*. [W:] Umiastowska D. [red.] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, T. VI., Wydawnictwo „Albatros”, Szczecin 2001.
9. Umiastowska D., *Aktywność ruchowa mieszkanek Szczecina w czasie wolnym*. [W:] Umiastowska D. [red.] *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, T. VI, Wydawnictwo „Albatros”, Szczecin 2001.

FORMS OF SPENDING LEISURE TIME OF VOCATIONALLY ACTIVE PERSONS IN SZCZECIN

Summary

keywords: *leisure time, physical activity, kind of recreational activity*

Active man can perceive the significant meaning of leisure time. The amount of time and its spending forms are dependent among others on lifestyle as well as familiar, economical status. The aim of activities undertaken in leisure time (for example books reading, social meeting, practicing physical exercise) should be a rest based on mental and physical activity to increase intellectual capacity, a sense of ones own value, an ability of coping with stress.

The aim of the study was to determine the leisure time budget of Szczecin inhabitants, forms of spending leisure time preferred by them and kinds of physical activity. Additionally, the recognition if the way of its realization and budget are dependent on a performer's vocation.

Study was carried out by a method of diagnostic poll based on a questionnaire. The group of 200 persons participated in the study (115 women and 85 men) aged 20–50 and above, working as salespersons, academic teachers and tourist office agents.

On the basis of the obtained results it was stated that respondents disposal of leisure time on weekdays equalled about 3 hours. During leisure time the majority of salespersons watched TV, academic teachers went to the cinema, theater or read books, and treavel agents practiced physical exercise.

