

EMILIA JANECKO, JITKA FIALOVÁ, ROBERT TOMUSIAK, MAŁGORZATA WOŹNICKA, PAVLÍNA PROCHÁZKOVÁ

Bieganie jako forma rekreacji w lasach Polski i Republiki Czeskiej – zalety i wady*

Running as a form of recreation in the Polish and Czech forests
– advantages and disadvantages

ABSTRACT

Janecko E., Fialová J., Tomusiak R., Woźnicka M., Procházková P. 2019. Bieganie jako forma rekreacji w lasach Polski i Republiki Czeskiej – zalety i wady. Sylwan 163 (6): 522-528. DOI: <https://doi.org/10.26202/sylwan.2018114>.

The article presents a comparative analysis of social preferences related to running in the forests of Poland and the Czech Republic. The preferences were determined on the basis of a questionnaire distributed in 2016 via social media among people interested in running in in both countries. The survey covered 346 people over 18 years of age in Poland and 294 people from Czech Republic. The questionnaire included questions such as: the frequency of running in the forest, the preferred season for running and average number of running kilometers in the week and the views on advantages and disadvantages of running in forest areas. The results show that there is quite a lot of differences between the preferences of respondents from both of the analyzed countries. Statistical analysis was carried out using the chi-square test. The observed differences relate mainly to the choice of season for running in forests, the frequency of running in the forests, average distance covered in a week and the views on advantages of running in forest areas. The most preferred season for running in Polish forests was summer, then spring, while in Czech ones it was exactly the opposite. Most respondents in Poland run in the forest several times a week, whereas in the Czech Republic – several times a month. The most frequently mentioned advantages of running in Polish forests were: contact with nature, clean air, landscape – pleasant environment. In Czech forests among the most frequently mentioned advantages of running were: contact with nature, good quality surface and clean air. Subsequently, the respondents pointed to the lack of traffic control infrastructure, and lack or a small number of other recreational people. Among the disadvantages of running in the forest, respondents in both counties mentioned mainly: the presence of tick and hunters. Other factors limiting the comfort of running in the forests included: uneven road surface or problems with phone connection. Only the views on the subject of the attractiveness of the forests for running and disadvantages of running in forest areas were not significantly important.

KEY WORDS

recreation, sport, forest ecosystem services, internet questionnaire, social preferences

*Artykuł powstał przy wsparciu Agencji Grantu Wewnętrznego Uniwersytetu Mendla w Brnie – grant LDF PSV 2016016 „Otwarcie lasu w zależności od zmieniających się wymagań społecznych i otoczenia”.

ADDRESSES

Emilia Janeczko ⁽¹⁾ – e-mail: emilia.janeczko@wl.sggw.pl

Jitka Fialová ⁽²⁾ – e-mail: jitka.fialova@mendelu.cz

Robert Tomusiak ⁽³⁾ – e-mail: rtm@wl.sggw.pl

Małgorzata Woźnicka ⁽¹⁾ – e-mail: mwoznicka@wl.sggw.pl

Pavlna Procházková ⁽²⁾

⁽¹⁾ Katedra Użytkowania Lasu, SGGW w Warszawie; ul. Nowoursynowska 159, 02-776 Warszawa

⁽²⁾ Katedra Zarządzania Krajobrazem, Uniwersytet Mendla w Brnie; ul. Zemedelska 3, 613 00 Brno, Republika Czeska

⁽³⁾ Samodzielna Pracownia Dendrometrii i Nauki o Produkcyjności Lasu, SGGW w Warszawie; ul. Nowoursynowska 159, 02-776 Warszawa

Wstęp

Większa świadomość społeczna dotycząca wpływu aktywności fizycznej na jakość życia, zdrowie i kondycję psychiczną człowieka sprzyja rozwojowi rozmaitych form rekreacji i sportu, w tym biegania. Najwięcej korzyści psychofizycznych dostarcza człowiekowi wypoczynek w otoczeniu natury. Kontakt z przyrodą, poprzez ograniczenie ekspozycji na hałas i zanieczyszczenie powietrza, redukcję stresu, aktywność fizyczną, możliwość nawiązywania relacji z innymi ludźmi, a także ogólne wzmocnienie układu immunologicznego powoduje, że człowiek czuje się zdrowszy [Hartig i in. 2014]. Badania Pasanena i in. [2014] oraz Thompsona i in. [2011] dowodzą, że kontakt z przyrodą wpływa na zdrowie psychiczne człowieka. Według Tyrväinen i in. [2014] pozytywne efekty psychiczne uzyskuje się, spędzając wśród zieleni miejskiej minimum 5 godzin na miesiąc lub wyjeżdżając poza miasto 2-3 razy w miesiącu. Zdaniem Korpeli i in. [2010] najbardziej trwałą proces odnowy sił psychicznych i fizycznych człowieka ma miejsce właśnie w lasach.

W Polsce bieganie w lasach, szczególnie w sąsiedztwie aglomeracji miejskich, jest coraz częstszym zjawiskiem [Janeczko i in. 2017]. Również w Republice Czeskiej należy ono do zdecydowanie najpopularniejszych form aktywności sportowej (<http://behame.cz/>). Próby ustalenia preferencji osób biegających [Waškowski 2014; Dzięgiel, Tomanek 2014] w niewielkim stopniu dotyczyły biegania na terenach leśnych. Badania osób biegających w polskich lasach pozwoliły określić skłonności dotyczące m.in. częstotliwości biegania, średniej długości dystansów biegowych, preferowanej pory roku, wyboru czynników stymulujących i ograniczających możliwość biegania w lasach w nawiązaniu do cech osobowych respondentów (płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania) oraz stażu biegowego [Janeczko i in. 2018a]. Rozpoznanie preferencji użytkowników lasów jest kluczowe dla właściwego zagospodarowania turystyczno-rekreacyjnego lasu, które z jednej strony powinno zapewniać maksymalną satysfakcję grupom różnych interesariuszy (m.in. turystom, lokalnym społecznościom i animatorom turystyki oraz sportu), a z drugiej – ograniczać do minimum negatywne oddziaływanie na przyrodę. Imprezy sportowe organizowane na terenach leśnych są jedną z popularnych form udostępnienia lasu, a przy tym skutecznym sposobem promowania zdrowego stylu życia.

W efekcie realizacji różnych unijnych programów badawczych i projektów środowiskowych powstało wiele wspólnych inicjatyw dotyczących infrastruktury turystyczno-rekreacyjnej na obszarach przygranicznych. Przykładem w tym zakresie może być choćby sieć single track rozwijana wspólnie przez Lasy Państwowe, Lasy Republiki Czeskiej (LCR) oraz lokalne polskie i czeskie samorządy. Realizacja wspólnych transgranicznych projektów infrastrukturalnych, również w zakresie promocji sportu (np. leśne trasy biegowe), wymaga określenia profilu oraz

rozpoznania oczekiwań, potrzeb i preferencji odbiorców tych działań z obu graniczących ze sobą państw.

Celem pracy jest porównanie preferencji osób biegających w lasach na terenie Polski i Republiki Czeskiej w zakresie częstotliwości biegania, długości dystansów biegowych, pory roku oraz poglądów biegaczy z obu krajów na temat czynników stymulujących i ograniczających możliwość biegania w lasach.

Material i metody

Preferencje społeczne określono dzięki internetowemu badaniu ankietowemu. Badanie miało charakter ilościowy, zostało przeprowadzone za pomocą kwestionariusza zamieszczonego na portalu www.webankieta.pl. Dane zbierane były od 1 października do 20 grudnia 2016 roku. W badaniu na terenie Polski wzięło udział 346 osób, a w Republice Czeskiej 294. Ankietę rozprowadzono za pomocą serwisów społecznościowych (np. Facebook) wśród osób pełnoletnich zainteresowanych bieganiem. Szczegóły dotyczące dystrybucji kwestionariusza ankiety, jak i sposobu prowadzenia analiz statystycznych przedstawiono w pracach Janeczko i in. [2018a, b]. Kwestionariusz ankiety składał się z 5 pytań metryczkowych służących do określenia struktury respondentów oraz 15 pytań zasadniczych. Istotne dla realizacji celu niniejszej pracy były 3 pytania zamknięte z możliwością zaznaczenia tylko jednej odpowiedzi:

1. Jak często biega Pan/Pani w lasach? (Kilka razy w miesiącu/Kilka razy w tygodniu/Codziennie/W ogóle nie biegam w lesie)
2. Jaką porę roku preferuje Pan/Pani do biegania w lasach? (Wiosna/Lato/Jesień/Zima)
3. Ile kilometrów przebiega Pan/Pani tygodniowo w lasach? (do 10 km/11-20 km/21-40 km/ powyżej 40 km).

Analizowano też dwa pytania półotwarte z możliwością zaznaczenia maksymalnie trzech odpowiedzi:

1. Jakie są Pana/Pani zdaniem zalety biegania w lesie? (Czyste powietrze/Brak hałasu/Kontakt z przyrodą/Krajobraz – przyjemne otoczenie/Przyjazna nawierzchnia/Brak tzw. infrastruktury spowalniającej typowej dla przestrzeni miejskiej (skrzyżowania ze światłami, przejścia dla pieszych itp.)/Niewielu użytkowników/Inne)
2. Co przeszkadza Panu/Pani w bieganiu po lesie? (Obawa przed bandytami/Występowanie kleszczy/Obecność zwierząt żyjących w lesie/Obecność myśliwych/Brak czytelnie oznakowanych tras/Brak oświetlonych tras/Nierówna nawierzchnia/Problemy z łącznością telefoniczną/Inne)

Kluczową kwestią w niniejszej pracy było porównanie zgodności opinii respondentów z Polski i Republiki Czeskiej na temat biegania na terenach leśnych. Wykonano je testem jednorodności χ^2 w pakiecie Statistica v.13 (Dell Inc.). Jest to test nieparametryczny z prawostronnym obszarem krytycznym, w którym hipoteza zerowa zakłada zgodność rozkładów odpowiedzi na dane pytanie w obydwu populacjach biegaczy. W teście tym porównywane są liczebności obydwu populacji w takich samych kategoriach, w których minimalna liczebność powinna wynosić 5. Weryfikację hipotez statystycznych przeprowadzono przy poziomie istotności 0,05.

Wyniki

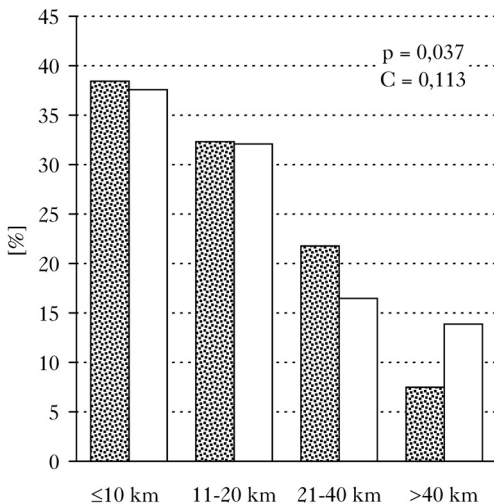
62,7% ankietowanych respondentów w Polsce i 41,2% w Republice Czeskiej biega w lasach kilka razy w tygodniu. Bieganie w lasach kilka razy w miesiącu deklarowało 33,5% ankietowanych w Polsce i 55,1% ankietowanych w Czechach. W obu krajach codzienne bieganie w lasach

deklarował niewielki odsetek respondentów (2,3% w Polsce i 2,4% w Republice Czeskiej). Udział respondentów niebiegających w lasach w obu krajach kształtował się na takim samym poziomie. Przedstawione dane dotyczące częstotliwości biegania były istotnie zróżnicowane ($\chi^2=144,269$; $p<0,001$).

Wiosnę jako preferowaną porę roku do biegania wskazywało 43,2% respondentów czeskich i 25,4% ankietyowanych Polaków, lato odpowiednio 46 i 33,3% respondentów polskich i czeskich, jesień 17,9% ankietyowanych w Polsce i 19,4% w Republice Czeskiej, a zimę 10,7% Polaków i 4,1% Czechów. Zróżnicowanie preferencji sezonowej było istotne ($\chi^2=142,799$; $p<0,001$).

Zarówno w Polsce, jak i Republice Czeskiej wśród respondentów dominowały osoby deklarujące dystans 10 kilometrów przebieganych w ciągu tygodnia (w Polsce 37,6% ankietyowanych, w Czechach 38,4%) (ryc. 1). Stosunkowo wysoki był udział respondentów pokonujących w tygodniu do 20 km (w Polsce 32,1% ankietyowanych, a w Czechach 32,3%). W Czechach niższy niż w Polsce był odsetek biegających ponad 40 km w tygodniu (w Polsce 13,9% ankietyowanych, a w Czechach 7,5%). Dane dotyczące preferowanych dystansów biegu były statystycznie istotnie różne ($\chi^2=73,255$; $p=0,037$).

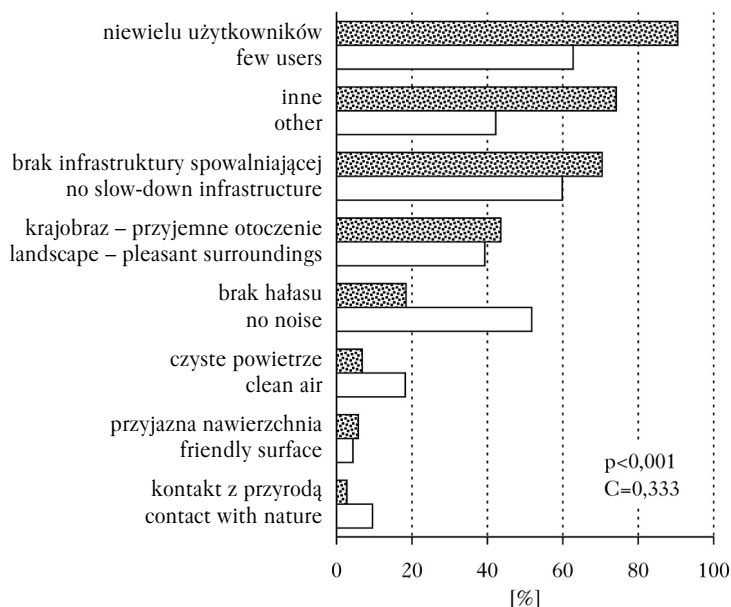
Kolejnym pytaniem dotyczyło zalet biegania w lesie. „Braku hałasu” wskazał jako zaletę podobny odsetek respondentów w obu krajach (43,5% w Republice Czeskiej vs. 39,3% w Polsce) (ryc. 2). W przypadku pozostałych czynników różnice były dość znaczne. Respondenci z Polski jako zalety biegania w lasach wskazali kolejno: kontakt z przyrodą (62,7%), czyste powietrze (59,8%), krajobraz (51,7%), przyjazną nawierzchnię (42,2%) i brak hałasu (39,3%). Podobnie w Republice Czeskiej za największą zaletę biegania w lesie respondenci uznali kontakt z przyrodą (90,5%), w dalszej kolejności: przyjazną nawierzchnię (74,1%), czyste powietrze (70,4%), brak hałasu (43,5%) i krajobraz (18,4%). Pozostałe uwzględnione w kafeterii zalety, np. brak infrastruktury spowalniającej, wskazało 6,8% ankietyowanych w Republice Czeskiej i 18,2% badanych w Polsce. Zaletą biegania w lesie była zdaniem 9,5% ankietyowanych w Polsce „niewielka liczba użytkowników tras”. Podobnego zdania było 2,7% ankietyowanych w Republice Czeskiej. „Inne czynniki” deklarowało 5,8% badanych w Czechach i 4,3% w Polsce. Test jednorodności χ^2 wskazał istotne różnice wskazanych zalet biegania w lasach w obu krajach ($\chi^2=239,700$; $p<0,001$). Różnic statystycznych nie stwierdzono natomiast w przypadku preferencji dotyczących mankamentów biegania w lasach.



Ryc. 1.

Zróżnicowanie długości dystansów przebieganych tygodniowo przez respondentów z Polski (jasny) i Czech (ciemny)

Distance covered each week during running by respondents from Poland (light) and the Czech Republic (dark)



Ryc. 2.

Zalety biegania w lesie według respondentów z Polski (jasny) i Czech (ciemny)

Benefits from running in the forest indicated by respondents from Poland (light) and Czech Republic (dark)

Dyskusja

Wśród polskich respondentów stwierdzono więcej osób o wyższej aktywności – biegających w lasach z większą częstotliwością niż w Republice Czeskiej. Rezultaty odnoszące się do biegania w Polsce są zbieżne z ustaleniami Narodowego... [2014], jak również badaniami Dusińskiego [2016]. Badania Janeczko i in. [2018a] wykazały istnienie zależności między tzw. stażem biegowym a częstotliwością biegania. Im dłuższy jest staż biegowy, tym większe zainteresowanie respondentów częstym bieganiem w lasach – codziennym lub kilkukrotnym w tygodniu. Można sądzić, że zaistniałe różnice statystyczne wynikają z faktu, że wśród ankietowanych Polaków przeważały osoby biegające sportowo lub uprawiające bieganie rekreacyjne dłużej niż cztery lata, w Czechach natomiast dominowali respondenci biegający od roku do czterech lat [Janeczko i in. 2018b]. Wyniki wskazują na rosnące znaczenie lasu jako miejsca promocji aktywnego stylu życia. Tempo rozwoju tej funkcji lasu wydaje się znacznie wyższe w Polsce niż w Czechach, co z kolei można powiązać z faktem, że w polskich lasach, w przeciwieństwie do lasów Republiki Czeskiej, obserwuje się obecnie intensywny rozwój infrastruktury umożliwiającej uprawianie sportu i aktywnego wypoczynku (trasy biegowe, zielone punkty kontrolne, siłownie na powietrzu itp.), poza tym organizowane są liczne imprezy sportowe [Janeczko i in. 2017].

W obu krajach największym zainteresowaniem cieszy się bieganie w miesiącach ciepłych (w Polsce głównie latem, w Czechach na wiosnę). Zainteresowanie bieganiem maleje w okresie jesieni i zimy [Narodowy... 2014]. Różnice w preferencjach czeskich i polskich respondentów można wiązać z tym, że wśród polskich respondentów było więcej osób biorących udział w zawodach biegowych organizowanych w lasach, niż ma to miejsce w Republice Czeskiej [Janeczko i in. 2018b]. Większość imprez biegowych na terenach leśnych w Polsce w sąsiedztwie aglomeracji gdańskiej czy warszawskiej organizowanych jest w okresie czerwiec-wrzesień. Ponadto wśród

czeskich respondentów dominowały kobiety. Bardzo wiele osób, w szczególności kobiet [Narodowy... 2014], traktuje bieganie jako aktywność fizyczną, dzięki której można poprawić sylwetkę i zrzucić zbędne kilogramy przed sezonem urlopowym.

Kolejna stwierdzona różnica pomiędzy preferencjami respondentów z Polski i Czech dotyczy liczby pokonywanych tygodniowo kilometrów w trakcie biegania w lesie. Wśród polskich respondentów odsetek biegających ponad 40 km tygodniowo był istotnie wyższy niż wśród respondentów z Czech. Wydaje się, że i w tym przypadku, podobnie jak w odniesieniu do preferencji dotyczących częstotliwości biegania, kluczową kwestią jest długość stażu biegowego, co przekłada się na większe zainteresowanie udziałem w imprezach biegowych [Janeczko i in. 2018b], które w Polsce jest dużo większe niż w Republice Czeskiej.

Analizy zasugerowały, że poglądy respondentów z Polski i Republiki Czeskiej dotyczące zalet biegania w lasach różnią się. W obu krajach najbardziej preferowane były cechy warunkujące atrakcyjność środowiska leśnego. Kontakt z przyrodą, brak hałasu i czyste powietrze jako główne czynniki sprzyjające regeneracji sił psychofizycznych człowieka wskazywali Šišák [1996] oraz Tyrväinen i in. [2014]. Są to cechy przestrzeni poszukiwane nie tylko przez biegaczy [Tainio 2012; Dusiński 2016], ale również pozostałych uczestników ruchu turystyczno-rekreacyjnego w lasach. Polscy respondenci na wysokim miejscu wśród zalet biegania w lesie umieszczali krajobraz (przyjemne otoczenie). Wygląd lasu jest jedną z najistotniejszych cech decydujących o jego atrakcyjności turystycznej [Skłodowski, Gołos 2015].

Podsumowanie

Bieganie należy do najczęściej podejmowanych aktywności fizycznych – zarówno w Polsce, jak i w Republice Czeskiej. Bieganie jest formą rekreacji i sportu szczególnie popularną na terenach położonych w zasięgu aglomeracji miejskich. Las postrzegany jest jako atrakcyjne miejsce do biegania, a obserwowane coraz częściej zjawisko użytkowania lasu nie tylko dla celów rekreacyjnych, ale również związanych z uprawianiem sportu jest wyraźnym sygnałem wskazującym na wzrost znaczenia społecznych funkcji lasu.

Poglądy respondentów z Polski i Czech na temat częstotliwości biegania w lasach, preferowanej pory roku, liczby pokonywanych kilometrów oraz zalet i mankamentów biegania w lasach istotnie się różnią i wskazują na trudną do przecenienia rolę inżynierskiego udostępnienia lasu jako czynnika determinującego możliwość uprawiania sportu w lasach. Badania wskazały na potrzebę rozwoju sieci infrastruktury rekreacyjno-sportowej w lasach Polski jako czynnika sprzyjającego podniesieniu poziomu aktywności fizycznej, a tym samym zdrowotności społeczeństwa. Istnieje uzasadniona konieczność prowadzenia dalszych badań nad związkiem między aktywnością fizyczną a cechami przestrzeni, m.in. jej wyposażeniem w infrastrukturę.

Literatura

- Dusiński M. 2016. Turystyka biegowa w Polsce i uwarunkowania jej rozwoju. Praca magisterska na kierunku turystyka i rekreacja. Wydział Nauk Ekonomicznych, SGGW w Warszawie.
- Dzięgiel A., Tomanek M. 2014. Sylwetka uczestnika górskich imprez biegowych. *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu* 120: 88-102.
- Hartig T., Mitchell R., de Vries S., Frumkin H. 2014. Nature and health. *Annual Review of Public Health* 35: 207-228.
- Janeczko E., Fialová J., Tomusiak R., Woźnicka M., Janeczko K., Budnicka-Kosior J., Kwaśny Ł. 2018b. Atrakcyjność imprez biegowych w lasach Polski i Czech – analiza porównawcza. *Sylwan* 162 (7): 610-616. DOI: <https://doi.org/10.26202/sylwan.2018049>.
- Janeczko E., Tomusiak R., Woźnicka M. 2018a. Preferencje społeczne dotyczące biegania jako formy aktywnego spędzania czasu wolnego w lasach. *Sylwan* 162 (4): 305-313. DOI: <https://doi.org/10.26202/sylwan.2018001>.

- Janezko E., Woźnicka M., Kargul-Plewa D., Nowacka W. 2017.** Sport and fitness running in Polish State Forest – case study. 3th International Conferences on Landscape and Human Health: Forests, Parks and Green Care in Vienna, Austria 17-19 May 2017. Proceedings. 65.
- Korpela K. M., Ylén M., Tyrväinen L., Silvennoinen H. 2010.** Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International* 25: 200-209.
- Narodowy spis biegaczy. 2014.** http://polskabiega.sport.pl/pdf/nsb_raport.pdf
- Pasanen T. P., Tyrväinen L., Korpela M. 2014.** The Relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health And Well-Being* 6 (3): 324-346.
- Skłodowski J., Gołos P. 2015.** Preferowany typ drzewostanu i czynniki decydujące o atrakcyjności turystycznej drzewostanu. *Sylvan* 159 (9): 747-756. DOI: <https://doi.org/10.26202/sylvan.2015086>.
- Šišák L. 1996.** Návštěvnost lesa obyvateli České Republiky. Frequentation of forests by inhabitants of the Czech Republic. *Lesnictvi forestry* 42 (6): 245-253.
- Tainio M. 2012.** Artification of sport: the case of distance running. *Contemporary Aesthetics* 4: 1-12.
- Thompson Coon J., Boddy K., Stein K., Whear R., Barton J., Depledge M. H. 2011.** Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology* 45: 1761-1772.
- Tyrväinen L., Ojala A., Korpela K., Lanki T., Tsunetsugu Y., Kagawa T. 2014.** The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38: 1-9.
- Waškowski Z. 2014.** Bieganie jako forma aktywnego spędzania wolnego czasu przez kobiety – motywy, preferencje i oczekiwania. *Marketing i Rynek* 11: 483-491.