Łukasz Szal, Weronika Terlecka

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

lukasz.szal@amu.edu.pl

🔗 <https://orcid.org/0000-0003-0258-8875>

veronika.terlecka@amu.edu.pl

🔗 <https://orcid.org/0000-0002-2701-0554>

Zmiany zachowań wolnoczasowych dotyczących rekreacji fizycznej osób młodych w obliczu pandemii COVID-19¹

Streszczenie

Publikacja dotyczy problemu rekreacji fizycznej ludzi młodych w okresie pandemii COVID-19 i zmian, jakie w tym obszarze zaszły w jej trakcie. Opracowanie stanowi wycinek badań przeprowadzonych w grudniu 2020 r. w ramach projektu pt. „Zmiany w budżecie czasu wolnego i zachowaniach wolnoczasowych mieszkańców dużych miast w wyniku pandemii COVID-19”. W rozdziale, w oparciu o wypełniony przez respondentów kwestionariusz budżetu czasu wolnego, opracowano wyniki odnoszące się do tygodniowej ilości godzin poświęcanych aktywności fizycznej. Na podstawie wybranych pytań z wywiadów przeprowadzanych z tymi samymi respondentami przedstawiono ich odpowiedzi dotyczące zmian w podejmowaniu rekreacji ruchowej w trakcie pandemii.

Wprowadzenie

Kwilecki (2011, s. 5) we wstępie do monografii pt. „Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia” konstatuje, że jest on „(...) symptomem przemian, (...) wyrazem szukania nowych dróg do poprawy zdrowotności społeczeństwa”. Stwierdzenie to nabiera szczególnej wagi w dobie pandemii COVID-19. Zmiany w charakterze i warunkach pracy, restrykcje wprowadzane przez rządy

¹ Badania zostały sfinansowane z konkursu pn. „Badania nad COVID-19” ze środków Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu na lata 2020–2021, kierownik grantu: Alina Zajadacz.

poszczególnych państw czy indywidualne obawy ludzi przed możliwością zarażenia się, wpływają na zakres i sposoby spędzania czasu wolnego, a co za tym idzie – mogą implikować zmiany w podejmowanej aktywności fizycznej.

Celem pracy jest przedstawienie wyników badań dotyczących owych zmian w konkretnym zakresie: rekreacji ruchowej młodych mieszkańców dużych miast. Rozważania stanowią wycinek szerszych badań przeprowadzonych w dniach 4–18 grudnia 2020 r. w ramach projektu pt. „Zmiany w budżecie czasu wolnego i zachowaniach wolnoczasowych mieszkańców dużych miast w wyniku pandemii COVID-19” pod kierunkiem prof. Aliny Zajadacz (Wydział Nauk Geograficznych i Geologicznych, UAM). Składające się z dwóch elementów badanie (budżet czasu wolnego w postaci samoraportowania respondentów oraz wywiady pogłębione) przeprowadzone na grupie 71 mieszkańców Warszawy, Wrocławia, Krakowa, Poznania, Lublina, Szczecina, Łodzi, Gdańska i Bydgoszczy dostarczyły różnorodnych danych w zakresie ewentualnych zmian w posiadanej ilości czasu wolnego i jego przeznaczenia.

W publikacji, w oparciu o literaturę przedmiotu, najpierw scharakteryzowano kluczowe dla przedstawianego zagadnienia pojęcia, takie jak: czas wolny, aktywność fizyczna, rekreacja ruchowa, styl życia i budżet czasu wolnego. Następnie pojawiło się odniesienie do badań o zbliżonej problematyce do tej poruszanej w opracowaniu. W końcu przedstawiono metodykę badań, w których brali udział autorzy niniejszej publikacji, oraz ich częściowe wyniki odnoszące się do zmian w zachowaniach związanych z rekreacją fizyczną wywołanych pandemią COVID-19 wśród respondentów w wieku 18–35 lat.

Przegląd literatury

Zagadnienie czasu wolnego jest przedmiotem zainteresowania wielu dyscyplin z kręgu nauk humanistycznych, społecznych i ścisłych. Badaniami tej interdyscyplinarnej kategorii zajmują się tradycyjnie m.in. socjologowie i pedagodzy czasu wolnego oraz ekonomiści, ale także psychologowie i antropologowie (Winiarski, 2011). Pozostaje ona również w kręgu zainteresowań badawczych i dydaktycznych kierunków związanych z turystyką i rekreacją na różnego typu uczelniach wyższych. Ze względu na różnorodne perspektywy, w ramach których ujmowane są problemy czasu wolnego, Kosiewicz sugeruje, że nie istnieje jego uniwersalna definicja, a „(...) każda próba jej ustalenia odnosi się jedynie do kontekstu danego opracowania i przyjętej w nim koncepcji badawczej” (Stanek, 2011, s. 174).

W przywoływanym przez Pięć (2014) potocznym odbiorze „czasu wolnego” jest to czas pozbawiony obowiązków, który można przeznaczyć na dowolne zajęcia. Propozycje badaczy – przedstawicieli różnych dyscyplin – są zbieżne z tym spontanicznym odbiorem pojęcia. Pedagog i socjolog Dumazedier kładzie nacisk na jego funkcje. W ujęciu francuskiego autora, obejmuje on zajęcia, którym można się oddawać z własnej woli „(...) dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia (bezinteresownego), swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym” (Banach, Orlińska, 2013, s. 82). Jak podkreśla

Mroczkowska (2011, s. 7), „(...) trudno tu o jakąkolwiek regułę, o pewien zbiór właściwych tylko dla czasu wolnego i jednoznacznie przypisanych mu atrybutów”. Badacze socjologii czasu wolnego podkreślają bowiem relatywizm pojęcia, wynikający z indywidualizacji jego doświadczania – to, co pod nim rozumiemy, może się różnić w zależności od naszych osobistych przeżyć oraz interpretacji (Mroczkowska, 2011).

Jak podaje Mogiła-Lisowska (2017), pojęcie aktywności fizycznej dotyczy każdej działalności człowieka – począwszy od tej warunkującej życie, niezbędnej biologicznie, poprzez działalność związaną z funkcjami pełnionymi społecznie, do rekreacyjnej. Z kolei pojęcie „rekreacji fizycznej” (autorka postuluje termin „rekreacyjna aktywność ruchowa”) jest jednym z elementów składowych aktywności fizycznej (Mogiła-Lisowska, 2017). W definicji rekreacji ruchowej zaproponowanej przez Bielca i in. (2011) obejmuje ona wszelkie formy fizycznej aktywności, które są akceptowane społecznie i mają miejsce w czasie wolnym. Czynności te muszą być podejmowane dobrowolnie, bezinteresownie, z myślą o własnej przyjemności oraz służąc odnowie, umacnianiu sił i samorealizacji o cechach zabawy.

Aktywność ruchowa i rekreacja fizyczna są rozumiane jako zachowania prozdrowotne, związane ze zdrowym stylem życia (Mogiła-Lisowska, 2017). Wyjaśniając zasygnalizowany termin słowami Cynarskiego: „Styl życia jest pojęciem odnoszącym się do całościowego ujęcia codziennej ludzkiej aktywności lub pasywności, wyborów i działań. (...) obejmuje sfery świadomości, codziennych działań i odniesień przedmiotowych” (Cynarski, 2017, s. 121). Autor rozumie więc pojęcie bardzo szeroko, wymieniając także jego następujące składowe: poziom i charakter konsumpcji, wygląd zewnętrzny, sposoby urządzenia mieszkania i spędzania wolnego czasu, wzory życia rodzinnego, charakter kontaktów społecznych, aktywność z obszaru kultury zdrowia, kultury fizycznej i ekologicznej, poziom i charakter uczestnictwa w kulturze oraz deklarowane wartości (Cynarski, 2017).

Z badaniami nad czasem wolnym wiąże się także pojęcie jego budżetu, do którego odwoływał się np. pedagog Pięta (2014), definiując czas wolny. Ów „budżet czasu wolnego”, wprowadzony przez węgierskiego badacza Szalaiego i rozumiany jako określenie typowego dla danego środowiska rozkładu czasu przeznaczanego na różne czynności (Cynarski, 2017), odgrywa szczególnie ważną rolę w ilościowych badaniach czasu wolnego.

Badania o zbliżonej tematyce

Zagadnienie zmian w zakresie czynności wolnoczasowych związanych z pandemią COVID-19 jest tematem nowym. Pomimo to doczekało się opracowań, które mogą stanowić pewne tło i punkt odniesienia do przedstawianych rozważań. Badanie ankietowe przeprowadzone online w osiemnastu krajach w pierwszej fali pandemii (marzec–maj 2020 r.) na próbie 13 696 respondentów (ich średnia wieku w zależności od kraju: 24–41 lat) doprowadziły do wniosku, że osoby, które przed nadejściem pandemii regularnie ćwiczyły, w jej trakcie utrzymały lub

zwiększyły swoją dotychczasową aktywność. Z kolei część osób, która przed pandemią nie ćwiczyła, zaczęła podejmować aktywność w tym zakresie (Brand i in., 2020).

Podobne wyniki przyniosło badanie ankietowe przeprowadzone w Polsce na próbie 65 osób w wieku od 17 do 52 lat, związane z wpływem izolacji społecznej na poziom aktywności fizycznej oraz samopoczucie i stan psychiczny ludzi podczas pandemii COVID-19 (Parfin i in., 2020). Z punktu widzenia przytaczanych rozważań ważnym aspektem zrealizowanego na przełomie kwietnia i maja badania było wskazanie najczęściej podejmowanych przez respondentów aktywności fizycznych zarówno przed pandemią, jak i w jej trakcie, oraz ich częstotliwości. W świetle przedstawionych wyników do najczęściej wymienianych aktywności z pierwszego okresu pandemii należały: spacer (ok. 22% respondentów), bieganie (ok. 19%), trening siłowy (18%), jazda na rowerze (12%) oraz fitness (11%).

Metodyka badań

Badanie ma przede wszystkim wymiar jakościowy. Rozważania w rozdziale koncentrują się na odpowiedziach respondentów w wieku 18–35 lat na pytania dotyczące zmian w sposobach spędzania przez nich czasu wolnego oraz o ewentualne zmiany w stylu życia spowodowane przez pandemię COVID-19. Odwołują się także do wypełnianych przez badanych kwestionariuszy budżetu czasu wolnego w zakresie czynności związanych ze sportem i aktywnością fizyczną. Zasygnalizowana już w tytule kategoria „ludzi młodych” odnosi się do stosowanego przez nauki społeczne terminu „wczesnej dorosłości” w przedziale wiekowym proponowanym przez Brzezińską, Applet i Ziółkowską (Lubrańska, 2018).

Poszczególne budżety czasu wolnego są efektem samoraportowania badanych w oparciu o otrzymany kwestionariusz z przygotowaną listą czynności. Na jego podstawie respondentów podzielono na tych, którzy podejmują rekreacyjną aktywność fizyczną, oraz na tych, którzy nie zadeklarowali takiej aktywności. W kolejnym kroku przydzielono ankietowanym do następujących kategorii ze względu na częstotliwość podejmowanych czynności: codziennie, kilka razy w tygodniu, raz w tygodniu.

Uzupełnieniem budżetów czasu wolnego były wypowiedzi ankietowanych w kolejnych pytaniach kwestionariuszowych dotyczących rodzajów podejmowanych aktywności wolnoczasowych przed epidemią i w trakcie jej trwania z uwzględnieniem podziału jej etapów na czas od marca do maja, czerwca do sierpnia oraz od września do momentu przeprowadzenia badań. Na tej podstawie ankietowanych podzielono na osoby, które: zdecydowały się podjąć rekreacyjną aktywność fizyczną podczas pandemii, częściowo lub całkowicie, zrezygnowały z niej z przyczyn związanych z pandemią lub kontynuowały aktywność pomimo jej trwania. Ponadto na podstawie kwestionariusza wyłoniono najczęściej podejmowane przez respondentów dyscypliny sportu lub rodzaje aktywności.

Charakterystyka badanej grupy

Spośród 71 respondentów na potrzeby pracy wybrano odpowiedzi 32 ankietowanych, którzy spełniali założone kryterium wieku. Kobiety stanowiły 38%, a mężczyźni 62% badanych. Spośród ankietowanych 75% to ludzie z wykształceniem wyższym, 19% ze średnim, 6% z podstawowym. Struktura ich zatrudnienia przedstawia się następująco: 22% to pracownicy biurowi, 16% – uczniowie lub studenci, 16% – osoby związane z działalnością naukową, 9% – reprezentanci zawodów specjalistycznych (inżynierowie, serwisanci, programiści), następne 9% – nauczyciele, kolejne 9% – urzędnicy, 6% – przedstawiciele branży medycznej (farmaceuci, lekarze), również 6% – osoby pracujące bezpośrednio z klientem i następne 6% – osoby prowadzące własną działalność. W badanej grupie 25% to mieszkańcy Krakowa, 22% – Poznania, 16% – Wrocławia, 13% – Warszawy, 9% – Łodzi, również 9% – Szczecina, 3% – Gdańsk oraz kolejne 3% – Lublina. Jeżeli wziąć pod uwagę charakter zabudowy miejsca ich zamieszkania, 66% respondentów to mieszkańcy bloków, 9% – mieszkańcy domów jednorodzinnych z ogródkiem, 22% – mieszkańcy historycznych części miast, a 3% – studenci mieszkający w bursach. Tylko 16% spośród ankietowanych było zakażonych COVID-19, a 22% poddanych kwarantannie.

Wyniki badań

Badania wykazały, że spośród wszystkich 32 respondentów jedynie 3 osoby zrezygnowały całkowicie z rekreacyjnej aktywności ruchowej przez pandemię wywołaną przez COVID-19. Z kolei 2 osoby na skutek wprowadzonego stanu epidemicznego i związanej z nim izolacji rozpoczęły ćwiczenia w warunkach domowych. Aktywność fizyczną podejmowaną przed pandemią częściowo porzuciło w jej trakcie 18 osób. Natomiast na pozostałe 9 osób ograniczenia związane z epidemią nie wywarły w tym zakresie żadnego wpływu. Ankietowani wskazywali również, że częstotliwość lub brak rekreacji ruchowej wynikał z obowiązujących obostrzeń, do których się stosowali. Zdaniem badanych okresem, w którym „ruszenie się” z domu stanowiło trudność, był tzw. pierwszy *lockdown* trwający od marca do maja 2020 r. Poluzowanie obostrzeń w wakacje w sposób znaczący wpłynęło na powrót respondentów do rekreacji fizycznej: uprawiania sportu lub spacerowania. Badania potwierdziły także, że aktywności ponownie podjęte w okresie letnim były w miarę warunków pogodowych oraz możliwości wynikających z kolejnych obostrzeń kontynuowane w późniejszym czasie. Wpływ stanu epidemicznego na rekreacyjną aktywność fizyczną badanych zaprezentowano na rycinie 1.

Częstotliwość aktywności przedstawia się w sposób zróżnicowany. Wśród ankietowanych nie brakowało osób, które rekreację ruchową podejmowały codziennie (13%), a także kilka razy w tygodniu (41%) lub chociaż raz w tygodniu (9%). Z kolei 9% badanych w ogóle nie uprawiało takich aktywności od momentu wprowadzenia stanu epidemicznego, a 28% nie podjęło ich w wybranym

Ryc. 1. Wpływ stanu epidemicznego na rekreacyjną aktywność fizyczną badanych
Źródło: opracowanie własne.

tygodniu raportowania, choć w kolejnych odpowiedziach potwierdziło ją w okresie pandemii. Respondenci (19 osób), którzy zadeklarowali podejmowanie aktywności w zakresie rekreacji fizycznej (jazda na rowerze, bieganie, fitness itp.), w arkuszu samoraportowania poświęcali tej aktywności średnio 3 godz. i 45 min tygodniowo. Na rycinie 2 zestawiono częstotliwość podejmowania aktywności fizycznej przez badanych.

Ryc. 2. Częstotliwość podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej w trakcie COVID-19
Źródło: opracowanie własne.

* Brak danych oznacza niewpisanie żadnych godzin poświęconych aktywności fizycznej w wybranym tygodniu samoraportowania przez ankietowanych.

Spśród rodzajów aktywności wybieranych przez badanych dominowały spacer (78%). Respondenci wskazywali, że możliwość spacerowania nie ustała podczas pandemii (z wyjątkiem czasu zamknięcia lasów i parków), co więcej – często

pozostawała ona jedyną opcją aktywności ruchowej, gdy zamknięto obiekty sportowe (ryc. 3). Poza spacerami podejmowanymi aktywnościami były: jazda na rowerze (34%), bieganie (19%), ćwiczenia na siłowni (19%), pływanie (13%), fitness (6%), jazda na rolkach (6%) oraz inne (9%: kajaki, karate, szermierka).

Ryc. 3. Rodzaje rekreacyjnych aktywności fizycznych podejmowanych przez ankietowanych podczas pandemii COVID-19

Źródło: opracowanie własne.

Jak podkreślali ankietowani, wspomniane czasowe zamykanie obiektów sportowych znacząco wpływało na ich decyzje w zakresie podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej. Troje odpowiadających zwróciło uwagę na rezygnację z jakiegokolwiek aktywności ze względu na obostrzenia oraz brak poczucia bezpieczeństwa, co przemawiało za pozostaniem w domu. Ankietowani wraz z wprowadzaniem kolejnych obostrzeń najczęściej rezygnowali z ćwiczeń na siłowni (13%), korzystania z pływalni (13%) oraz jazdy na rowerze (13%). Ponadto dwoje z nich musiało całkowicie zrezygnować z treningów w dyscyplinach sportowych, takich jak karate oraz szermierka. Jeden z respondentów podkreślił też fakt, że został pozbawiony możliwości uprawiania w jego opinii podstawowej aktywności fizycznej związanej z dojazdem rowerem do miejsca zatrudnienia, gdy przeszedł na pracę zdalną. Inny z uczestników badań wskazał na podjętą w trakcie pandemii decyzję o przygarnięciu psa pod swój dach, aby m.in. mieć możliwość częstszego wychodzenia z domu podczas „home office”.

Kolejnym aspektem badań była ocena zmiany stylu życia w zakresie rekreacyjnej aktywności fizycznej w związku z COVID-19. Aż 66% respondentów uważa, że zmiany, które zaszły w ich życiu w powyższym zakresie, były negatywne, dla 12% były one neutralne, natomiast dla 22% pozytywne (ryc. 4). Wśród negatywnych opinii respondenci zwracali uwagę na: potrzebę swobodnego korzystania z obiektów sportowych (takich jak siłownia czy pływalnia – 24%), brak

poczucia komfortu podczas chodzenia w maseczce – 29%, wprowadzanie kolejnych obostrzeń – 29%, kolejne 29% niezadowolonych osób deklaroowało potrzebę częstszego wychodzenia z domu, a 14% ankietowanych stwierdziło, że rezygnacja z ruchu demotywuje również do podejmowania innych aktywności. Ponadto w pojedynczych wypowiedziach zwracano uwagę na fakt, że aktywny sposób spędzania czasu jest zdrowszy i pożyteczniejszy, spacer bez możliwości spotkań ze znajomymi wpływają negatywnie na samopoczucie, wiele planów uległo anulowaniu. Jedna z wypowiedzi wskazywała na znaczne ograniczenie wolności i brak możliwości podejmowania działań, na które ma się aktualnie ochotę. Kolejna zaś, że „niewychodzenie w weekend z domu to marnowanie życia, stagnacja, obniżony nastrój czy obrastanie w tłuszcz”.

Ryc. 4. Ocena zmiany stylu życia w związku z pandemią COVID-19

Źródło: opracowanie własne.

Osoby, które neutralnie oceniały wpływ pandemii na ich styl życia, zaznaczały, że: „obiekty fitness są co prawda zamknięte, ale dzięki posiadaniu psa mamy obowiązek wychodzenia na spacer”, oraz że związana ze stanem epidemii sytuacja nie wpłynęła na częstotliwość wyjazdów rowerowych, a jedynie na fakt, że nie zawsze była możliwość skorzystania z obiektów gastronomicznych w ich trakcie. Kolejny z respondentów stwierdził, że podejmował aktywność niezależnie od obostrzeń, a inny, że nie zakłóciła ona jego planów rowerowych.

U każdej osoby z grupy pozytywnie oceniającej wybrane aspekty sytuacji pandemicznej dominuje przeświadczenie, że wpłynęła ona na zwiększoną częstotliwość spacerowania. Jedna z badanych, która zaczęła w jej trakcie regularne ćwiczenia fizyczne, podczas gdy wcześniej nie dysponowała czasem na tego typu aktywność, zauważyła, że poprawiły się jej kontakty z partnerem, bo zaczęli więcej rozmawiać, spędzać razem więcej czasu na świeżym powietrzu. Ci z ankietowanych, którzy pozytywnie ocenili zaistniałą sytuację, zauważyli, że paradoksalnie wraz z koniecznością pozostawania w domu wykorzystywali każdą okazję do wyjścia na zewnątrz, dzięki czemu poznali atuty spędzania czasu wśród zieleni.

Zakończenie

Autorzy opracowania przyjęli za cel ukazanie zmian w zachowaniach związanych z rekreacją fizyczną wśród respondentów w wieku 18–35 lat, wywołanych pandemią COVID-19. Należy stwierdzić, że odpowiedzi respondentów odzwierciedlają zróżnicowanie społeczeństwa w naszym kraju. Chociaż większość osób negatywnie oceniła wpływ pandemii na ich życie, to nie brakuje i takich, które dostrzegają pozytywne aspekty zmian wywołanych wprowadzeniem stanu epidemicznego. Tylko troje z ankietowanych zdecydowanie porzuciło aktywność fizyczną w trosce o swoje bezpieczeństwo lub stosując się do obostrzeń ogłaszanych przez rząd. Pozostali, nawet jeśli częściowo zmuszeni byli do rezygnacji z dotychczasowych działań związanych z rekreacyjną aktywnością ruchową, dostosowywali się do sytuacji, podejmując aktywność zgodnie z obowiązującymi restrykcjami. W związku z powyższym badania należałoby powtórzyć w momencie, kiedy rzeczywistość powróci do stanu sprzed epidemii lub gdy złagodzone zostaną obowiązujące obostrzenia, tak aby zweryfikować trwałość przedstawionych zmian.

Literatura

- Banach M., Orlińska M. (2013). Formy aktywności wolnoczasowej ludzi starszych. W: M. Banach, T.W. Gierat (red.), *Formy spędzania czasu wolnego*. Wydawnictwo Scriptum, Kraków, s. 75–105.
- Bielec G., Półtorak W., Warchoń K. (2011). *Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej*. Wydawnictwo Prosenia, Kraków.
- Brand R., Timme S., Nosrat S. (2020). When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology* (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>; dostęp: 11.01.2020).
- Cynarski W.J. (2017). O socjologii czasu wolnego. W: W.J. Cynarski. *Czas wolny, turystyka i rekreacja w perspektywie socjologicznej*. Wydawnictwo Universitas, Kraków, s. 103–122.
- Kwilecki K. (2011). *Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia*. Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańskiego, Katowice.
- Lubrańska A. (2018). Dorosłość i jej różne przejawy. W: A. Lubrańska, *Psychospołeczne aspekty życia i pracy w kontekście różnic międzypokoleniowych i polityki organizacyjnej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 11–28.
- Mogiła-Lisowska J. (2017). *Rekreacyjna aktywność ruchowa dorosłych Polaków – uwarunkowania i styl uczestnictwa*. Wydawnictwo AWE, Warszawa.
- Mroczkowska D. (2011). Wprowadzenie. W: D. Mroczkowska (red.), *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*. Wydawnictwo Difin, Warszawa, s. 7–18.
- Parfian A., Wdowiak K., Furtak-Niczyporuk M., Herda J. (2019). Wpływ izolacji społecznej na poziom aktywności fizycznej oraz samopoczucie i stan psychiczny ludzi podczas pandemii koronawirusa COVID-19. *Zdrowie Publiczne*, 129(4): 127–131 (<http://doi.org/10.2478/pjph-2019-0029>).
- Pięta J. (2014). *Pedagogika czasu wolnego*. Wydawnictwo FReL, Nowy Dwór Mazowiecki.

- Stanek L. (2011). Aktywność rekreacyjno-sportowa młodzieży akademickiej w czasie wolnym. W: D. Mroczkowska (red.), *Czas wolny. Refleksje, dylematy, perspektywy*. Wydawnictwo Difin, Warszawa, s. 171–177.
- Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 roku (2013). Główny Urząd Statystyczny (http://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5475/5/3/5/pw_aktywnosc_ekonomiczna_ludnosci_2010-2012.pdf; dostęp: 13.01.2021).
- Winiarski R. (2011). Wprowadzenie do zagadnień rekreacji i czasu wolnego. W: R. Winiarski (red.), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*. Wydawnictwa Akademickie Oficyna Wydawnicza Łośgraf – Wiesław Łoś, Warszawa, s. 13–28).

Changes in the leisure behavior of physical recreation of young people during the COVID-19 pandemic

The publication touches upon the problem of physical recreation of young people during the COVID-19 pandemic and the changes that took place in this area during its duration. The study is a part of the research carried out in December 2020 by a team led by prof. Alina Zajadacz (WNGiG, AMU) as part of the project entitled Changes in the leisure budget and leisure behavior of residents of large cities as a result of the COVID-19 pandemic. In the article, the results related to the weekly number of hours devoted to physical activity were prepared on the basis of the free time budget questionnaire completed by the respondents. On the basis of selected questions from interviews conducted with the same respondents, their responses to changes in taking up physical recreation during the COVID-19 pandemic.

Translated by Monika Urbańska