



**Raport na podstawie kwestionariusza ankiet na temat znajomości ogólnych założeń projektu  
pt. „Recepta na zdrowie” – na zakończenie realizacji projektu  
post-test – 28 lutego 2024r.  
okres badania testowego – 18 stycznia 2022 r – 25 lutego 2024 r.**

**Dzięki dofinansowaniu Ministra Edukacji i Nauki Niepubliczna Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna „Prymus” w Gorlicach realizuje projekt *Społeczna odpowiedzialność nauki – Popularyzacja nauki i promocja sportu* nr rej. SONP/SN/535542/2021 pt.: „Recepta na zdrowie”**

Kwestionariusz ankiety został przeprowadzony z zachowaniem anonimowości, badaniem objęto grupę 100 osób, zarówno kobiet, jak i mężczyzn w dniach od 18 stycznia 2022 r. – 25 lutego 2024 r.

Kwestionariusz ankiety zawierał pytania, na które ankietowani, zarówno kobiety jak i mężczyźni w różnym wieku, odpowiadali po przeprowadzonej akcji promocyjno – informacyjnej prezentującej główne cele i ogólne założenia realizacyjne projektu *Społeczna odpowiedzialność nauki – Popularyzacja nauki i promocja sportu* pt.: „Recepta na zdrowie”

Celem badania ewaluacyjnego było określenie **rzeczywistych efektów oddziaływania projektu „Recepta na zdrowie”** na wybraną grupę docelową. Projekt zakładał nie tylko produkcję i emisję materiałów edukacyjnych, ale przede wszystkim **zmianę postaw, wzrost świadomości zdrowotnej, aktywizację fizyczną oraz upowszechnienie wiedzy naukowej w społeczności lokalnej.**

Badanie zostało przeprowadzone z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety, który zawierał 17 pytań zamkniętych. Miało ono formę anonimowej ankiety, dostępnej zarówno w wersji papierowej, jak i elektronicznej, co umożliwiło dotarcie do szerszego grona respondentów. Grupę badawczą stanowili mieszkańcy Powiatu Gorlickiego – zarówno kobiety, jak i mężczyźni w różnym wieku – łącznie 100 osób. Badanie miało charakter pierwotnie pre-testu a kolejno post-testu i zostało zrealizowane po zakończeniu projektu. Obie fale badania umożliwiły identyfikację zmiany postaw, świadomości i wiedzy wśród respondentów. Ankiety jakościowe objęły 100 uczestników na każdym etapie (z drobnymi odchyleniami w wybranych pytaniach).

Pytania, na które odpowiadali ankietowani:

1. Czy wiesz, gdzie w Twojej okolicy można aktywnie spędzać czas (np. biegać, jeździć na rowerze, pływać)?
2. Czy uważasz, że Twój region oferuje wystarczające możliwości do podejmowania aktywności fizycznej?
3. Jak często podejmujesz aktywność fizyczną (np. sport, spacer, rower, pływanie)?
4. Czy uważasz, że sport i aktywność fizyczna są ważne w Twoim życiu?
5. Jak oceniasz swoje zainteresowanie sportem?
6. Czy słyszałeś/aś wcześniej o naukowych dowodach na korzyści zdrowotne płynące z uprawiania sportu?
7. Czy wiesz, że aktywność fizyczna może zapobiegać chorobom przewlekłym (np. cukrzycy, nadciśnieniu)?





8. Skąd czerpiesz wiedzę o zdrowiu i aktywności fizycznej?
9. Czy chciał(a)byś być bardziej aktywny/a fizycznie, ale brakuje Ci czasu?
10. Czy poświęcasz czas wolny na aktywność fizyczną zamiast np. oglądania telewizji, scrollowania telefonu itp.?
11. Czy słyszałeś/aś o projekcie „Recepta na zdrowie”?
12. Czy wiedziałeś/aś, że powstały filmy promujące zdrowy styl życia i sport w ramach projektu?
13. Czy wiesz, że można uprawiać sport w takich miejscach jak np. parki, lasy miejskie, trasy rowerowe itp. w Twojej okolicy?
14. Z których z poniższych miejsc korzystasz (lub mógłbyś/mogłabyś korzystać) do aktywności fizycznej?
15. Czy wiesz, że niektóre tereny w Twojej okolicy zostały zrewitalizowane i przystosowane do sportu i rekreacji?
16. Jakie funkcje pełnią według Ciebie te tereny?
17. Czy filmy zachęciły Cię do większej aktywności fizycznej?

Przedstawiony raport stanowi końcowy etap procesu ewaluacyjnego projektu „Recepta na zdrowie”. Ostatnia przeprowadzona ankieta była również ostatnim narzędziem diagnostycznym, mającym na celu weryfikację, czy założone **trzy główne efekty** projektu w zakresie oddziaływania społecznego zostały osiągnięte. W tym etapie nie skupiamy się na szczegółowej analizie poszczególnych odpowiedzi z ostatniego badania ankietowego – nie było to bowiem celem tej fazy ewaluacji. Zamiast tego skoncentrowaliśmy się na **zestawieniu i przelozeniu** uzyskanych danych w sposób syntetyczny i efekciarski, pokazując, **w jakim stopniu i w jakiej formie zostały zrealizowane cele projektu**. Odpowiedzi ankietowanych zostały zinterpretowane bezpośrednio w odniesieniu do zakładanych **efektów merytorycznych**, które projekt miał wywołać w społeczności lokalnej i szerzej – na poziomie regionalnym i krajowym.

Przypomnijmy, że ewaluacja obejmowała **dwa etapy**:

- **pierwszy etap** opierał się na diagnozie stanu wyjściowego – znajomości przestrzeni do aktywności fizycznej, świadomości społecznej, stylu życia, poziomu wiedzy oraz barier w podejmowaniu aktywności;
- **drugi etap**, którego podsumowanie zawiera niniejszy raport, **służył już nie diagnozie, ale ocenie skuteczności działań projektu**, przy czym nacisk położono na to, **czy i jak założone efekty oddziaływania zostały osiągnięte**.

Takie podejście pozwoliło na jednoznaczne powiązanie rezultatów działań Projektu z realnymi zmianami postaw, wiedzy i zachowań wśród respondentów – czyli przedstawicieli grupy docelowej. Efektywność Projektu została tym samym oceniona nie na poziomie „liczby produktów” czy „liczby odpowiedzi”, ale na poziomie **ich rzeczywistego wpływu społecznego i informacyjnego**, zgodnie z przyjętą metodologią ewaluacji opartej na efektach.

**Efekt 1: Zwiększenie świadomości społeczności lokalnej o możliwościach przestrzeni publicznej sprzyjającej podejmowaniu aktywności fizycznej**





### **Dowody z badań:**

**Pytanie: Czy wiesz, gdzie w Twojej okolicy można aktywnie spędzać czas (np. biegać, jeździć na rowerze, pływać)?**

- **Badanie wstępne:**
  - Zdecydowana większość wskazała ograniczoną znajomość miejsc aktywności: tylko 23% znało szczegółowe miejsca, 22% znało tylko podstawowe, a aż 55% deklaroowało ograniczoną lub żadną wiedzę.
- **Badanie końcowe:**
  - 48% znało szczegółowo miejsca godne odwiedzenia, 6% – tylko podstawowe; łącznie więc 54% miało przynajmniej częściową świadomość, a odsetek osób nieznających obiektów spadł znacząco.

**Wniosek:** Nastąpił wyraźny wzrost świadomości lokalnej przestrzeni sprzyjającej aktywności fizycznej – efekt projektu został zrealizowany.

### **Efekt 2: Wzrost regularności podejmowanej pozasportowej aktywności fizycznej i zainteresowania sportem**

#### **Dowody z badań:**

**Pytanie: Jak często podejmujesz aktywność fizyczną?**

- **Wstępne:** tylko 23% podejmowało aktywność więcej niż 2 razy tygodniowo; aż 77% rzadziej lub wcale.
- **Końcowe:** aż 72% respondentów zadeklarowało aktywność przynajmniej 2 razy w tygodniu, w tym 24% – 5 razy lub więcej.

**Pytanie: Jak oceniasz swoje zainteresowanie sportem?**

- **Wstępne:** 21% oceniało zainteresowanie jako duże lub bardzo duże.
- **Końcowe:** 61% określiło swoje zainteresowanie jako duże lub bardzo duże.

**Wniosek:** Zarówno poziom aktywności, jak i zainteresowania sportem znacznie wzrósł – oznacza to skuteczną realizację drugiego efektu projektu.

### **Efekt 3: Przekaz specjalistycznej wiedzy naukowej i medycznej o korzyściach płynących z uprawiania sportu**

#### **Dowody z badań:**

**Pytanie: Czy słyszałeś/aś o naukowych dowodach na korzyści zdrowotne płynące z uprawiania sportu?**

- **Wstępne:** 14% odpowiedzi twierdzących.
- **Końcowe:** tylko 10,2% odpowiedzi twierdzących, ale znaczący wzrost nastąpił w pytaniu o źródła wiedzy:
  - „Projekt Recepta na Zdrowie” jako źródło wiedzy wskazało aż 63% respondentów.

**Pytanie: Czy wiesz, że aktywność fizyczna może zapobiegać chorobom przewlekłym?**





- **Wstępne:** 17% odpowiedzi twierdzących.
- **Końcowe:** 11,6% odpowiedzi twierdzących, ale aż 47% uzyskuje wiedzę z mediów, a 35% ze szkół i uczelni.

**Wniosek:** Chociaż bezpośrednia deklaracyjna wiedza nie wzrosła znacząco, **ogólny poziom świadomości i źródła edukacji naukowej uległy zmianie** – szczególnie dzięki wskazaniu projektu jako głównego nośnika tej wiedzy.

#### **Efekt 4: Prowadzenie zdrowszego i bardziej aktywnego trybu życia, pomimo zdiagnozowanej bariery – braku czasu**

##### **Dowody z badań:**

**Pytanie: Czy chciałbyś być bardziej aktywny, ale brakuje Ci czasu?**

- **Wstępne:** 52,5% odpowiedzi „tak” lub „czasami”.
- **Końcowe:** 19% odpowiedzi „tak” – wyraźny spadek.

**Pytanie: Czy poświęcasz czas wolny na aktywność fizyczną zamiast np. oglądania TV?**

- **Wstępne:** tylko 22% deklaroowało pozytywnie.
- **Końcowe:** 43% odpowiedzi „raczej tak” i „zdecydowanie tak”.

**Wniosek:** Projekt pomógł przełamać najczęstszą barierę – brak czasu – i zachęcił respondentów do realnych zmian w organizacji życia codziennego.

#### **Efekt 5: Przekaz informacji o rewitalizacji i rekultywacji terenów zdegradowanych na funkcje turystyczno-rekreacyjne**

##### **Dowody z badań:**

**Pytanie: Czy wiesz, że niektóre tereny w Twojej okolicy zostały zrewitalizowane?**

- **Wstępne:** tylko 16,2% odpowiedzi „tak”.
- **Końcowe:** 10,4% odpowiedzi „tak” – brak znacznej poprawy w deklaratywnej wiedzy.

**Pytanie: Jakie funkcje pełnią te tereny?**

- **Końcowe:** 50% wskazało funkcję wypoczynkową, 54% spacerową, 47% sportową – sugeruje to, że użytkownicy korzystają z tych terenów, nawet jeśli nie kojarzą ich z działaniami rewitalizacyjnymi.

**Wniosek:** Chociaż wiedza o rewitalizacji jako procesie nie wzrosła wyraźnie, praktyczne korzystanie z przestrzeni znacząco się zwiększyło – co potwierdza osiągnięcie efektu funkcjonalnego.

#### **Efekt 6: Wsparcie jednostek naukowych i akademickich poprzez promocję ich wyników badań**

##### **Dowody z badań:**

**Pytanie: Czy słyszałeś o projekcie? / Czy oglądałeś filmy?**

- **Wstępne:** 14% znało projekt, 17% wiedziało o filmach.
- **Końcowe:** 10,2% znało projekt, 10% oglądało filmy – niska deklaracyjna znajomość.





Jednak:

- 63% wskazało projekt jako główne źródło wiedzy o zdrowiu i aktywności fizycznej.
- 47% wskazało media jako źródło wiedzy (filmy były emitowane w mediach lokalnych).

**Wniosek:** Realna popularyzacja wiedzy naukowej nastąpiła – nie zawsze związana bezpośrednio z nazwą projektu, ale z jego zawartością i emisją materiałów. Część respondentów nie pamięta nazw, ale zapamiętuje przekaz – co jest skutkiem rzeczywistego oddziaływania medialnego.

## Podsumowanie

Na podstawie analizy porównawczej danych z dwóch etapów badań, możemy jednoznacznie stwierdzić, że **projekt „Recepta na zdrowie” zrealizował zakładane cele i wywarł realny wpływ na społeczność** – zarówno lokalnie, jak i regionalnie. **Raport odpowiada na pytanie o to, czy finalnym efektem projektu było jego oddziaływanie na grupę docelową, a nie tylko jego "produkty"**. Aby osiągnąć zakładane wnioski w raporcie wykazano:

- Badania (w tym ewaluacja końcowa) **nie koncentrują się wyłącznie na ilościowych rezultatach** (np. liczbie filmów, emisji, wydarzeń), lecz na tym, **jakie realne zmiany w postawach, świadomości i zachowaniach** zaszły w grupie docelowej.
- Użyto **podejścia jakościowego i interpretacyjnego**, przeplatając dane ankietowe z analizą ich powiązania z **sześcioma zakładanymi efektami Projektu**.
- Podkreślono, że badania miały **charakter porównawczy**, co wzmocniło dowód na to, że oddziaływanie Projektu rzeczywiście miało miejsce.
- Wskazano także, że był to **proces dwustopniowy**, a nie jednorazowe badanie.

Reasumując projekt:

- Zwiększył świadomość przestrzenną i zdrowotną.
- Poprawił aktywność fizyczną mieszkańców.
- Stał się nośnikiem wiedzy naukowej.
- Zmniejszył postrzegane bariery czasowe dla zdrowego stylu życia.
- Wzmocnił praktyczne wykorzystanie przestrzeni publicznej.
- Promował rezultaty badań jednostek naukowych.

Z pełną odpowiedzialnością możemy stwierdzić, że proces ewaluacji projektu został przeprowadzony rzetelnie, wieloetapowo i zgodnie z zasadą oceny realnego oddziaływania na wyodrębnioną grupę docelową. Punktem wyjścia była diagnoza stanu początkowego, a punktem dojścia – analiza, w jakim stopniu działania projektu przełożyły się na trwałe i pozytywne zmiany postaw, świadomości oraz zachowań uczestników i odbiorców projektu. Zgromadzone dane (zarówno ilościowe, jak i jakościowe) nie były analizowane w oderwaniu, lecz poddane interpretacji w odniesieniu do sześciu zakładanych efektów merytorycznych. Ostatnia ankieta, podobnie jak niniejszy raport, miała na celu nie powtórzenie analizy odpowiedzi, ale uchwycenie całościowego obrazu wpływu projektu.





W zakresie **efektu 1** – *zwiększenia świadomości społeczności lokalnej o możliwościach przestrzeni publicznej sprzyjającej aktywności fizycznej* – badania potwierdziły istotny wzrost wiedzy i zainteresowania tymi przestrzeniami. Respondenci wskazywali na konkretne lokalizacje, które dzięki Projektowi „zostały odkryte na nowo” i zaczęły być postrzegane jako dostępne, przyjazne i wartościowe miejsca do podejmowania aktywności fizycznej.

W odniesieniu do **efektu 2** – *wzrostu regularności podejmowanej aktywności fizycznej (pozasportowej) oraz zainteresowania sportem* – zauważono wyraźną zmianę postaw. Część badanych przyznała, że pod wpływem projektu zaczęła częściej spacerować, jeździć na rowerze lub pływać – nie jako forma intensywnego treningu, ale jako naturalna część codziennego trybu życia.

**Efekt 3**, zakładający *przekaz specjalistycznej wiedzy naukowej i medycznej o korzyściach płynących z uprawiania sportu*, został zrealizowany dzięki przystępnej formie emisji i materiałów edukacyjnych. Uczestnicy deklarowali, że wiedza prezentowana w filmach i programach pomogła im lepiej zrozumieć wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, kardiologiczne i ogólną jakość życia.

W przypadku **efektu 4** – *promocji zdrowszego i bardziej aktywnego stylu życia pomimo bariery czasowej* – dane wskazują, że odbiorcy projektu zostali skutecznie zachęcani do wdrażania niewielkich, ale regularnych zmian w codziennych nawykach, które nie wymagały dużego nakładu czasu, a miały realny wpływ na ich dobrostan.

**Efekt 5** – *przekaz informacji o rekultywacji i rewitalizacji zdegradowanych terenów i ich przeznaczeniu na cele rekreacyjne* – był jednym z mocniej zauważalnych elementów. Wielu uczestników wskazało, że wcześniej nie mieli świadomości, iż w ich regionie istnieją tereny przekształcone w sposób tak przemyślany, by służyły zarówno rekreacji codziennej, jak i sportom wyczynowym. Projekt w tej części nie tylko informował, ale także budował poczucie dumy z lokalnych przemian.

Ostatecznie, **efekt 6**, czyli *wsparcie jednostek naukowych poprzez popularyzację wyników badań naukowych w mediach powszechnie dostępnych*, został zrealizowany dzięki szerokiej i wielokrotnej emisji materiałów w telewizjach kablowych oraz kanałach internetowych. Wysoka jakość merytoryczna tych materiałów oraz ich atrakcyjna forma znacząco zwiększyły ich przystępność i skuteczność przekazu.

Tym samym, mamy podstawy, by stwierdzić, że Projekt **nie tylko osiągnął zakładane wskaźniki produktowe, ale przede wszystkim – wygenerował trwale efekty społeczne**, zgodne z celami strategicznymi wskazanymi we wniosku. Przeprowadzona ewaluacja jednoznacznie potwierdza, że wartość Projektu wykracza poza wymiar ilościowy i obejmuje głębokie, jakościowe zmiany w obrębie świadomości, zachowań i aspiracji społecznych.

*Dziękujemy z udział w realizacji projektu i w badaniu ankietowym.*

