Iwona Demidowicz, Elżbieta Garbacik, Monika Sawicka, Jolanta Dragun, Ewa Stępień[1]
Akademia Bialska im. Jana Pawła II
Koło Naukowe Studentów Turystyki i Rekreacji
https://doi.org/10.29316/9788368103137_10

MOTYWY I BARIERY WYBORU ZAJĘĆ FITNESS W OPINII KOBIET Z BIAŁEJ PODLASKIEJ

MOTIVES AND BARRIERS TO CHOOSING FITNESS CLASSES IN THE OPINION OF WOMEN FROM BIAŁA PODLASKA

Streszczenie

Wolny czas od zawsze pełnił istotną rolę w życiu człowieka, a obecnie coraz więcej osób wykorzystuje go na różnego rodzaju indywidualne i grupowe formy aktywności fizycznej. Dobrze dobrane regularne ćwiczenia fizyczne mają kluczowe znaczenie dla utrzymania lub poprawy zdrowia człowieka. Badania przeprowadzone jesienią 2022 roku miały na celu zdobycie informacji na temat wyboru form fitness przez kobiety uczestniczące w klubowych zajęciach oraz określenie motywów podejmowania aktywności w klubach. Sformułowano następujące pytania badawcze: Jak badane oceniają swoje uczestnictwo w zajęciach fitness? Jakie formy aktywności podejmują respondentki poza zajęciami klubowymi? Jakie motywy i bariery uczestnictwa w zajęciach fitness dominują u ankietowanych? Badania przeprowadzono wśród 106 kobiet, które regularnie uczęszczały na zajęcia fitness. Metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, a narzędziem kwestionariusz ankiety. Analiza wyników pozwoliła na wysunięcie kilku istotnych wniosków: większość respondentek uczęszczała do

Summary

Leisure time has always played a significant role in human life, and now a growing number of people use it for various types of individual as well as group types of physical activity. Well-tailored regular physical exercise is crucial to maintaining or improving human health. The research conducted in the fall of 2022 was aimed at obtaining information on the choice of fitness forms by women participating in club activities and also determining the motives for taking up activities in clubs. The following research questions were formulated: How do the respondents rate their participation in fitness classes? What forms of activity do the respondents undertake outside club activities? What are the respondents' dominant motives and barriers for participating in fitness classes? The research was conducted among 106 women who regularly attended fitness classes. The research method was a diagnostic survey and the tool was a questionnaire. The analysis of the results led to several important conclusions: most of the respondents had been attending

[1] dr, https://orcid.org/0000-0002-1360-9304, e.stepien@dyd.akademiabialska.pl

klubów fitness od dłuższego czasu, choć częstość ich udziału w zajęciach była zmienna. Głównym motywem uczestnictwa była troska o poprawę sylwetki i wyglądu zewnętrznego, a najpopularniejszą formą zajęć fitness była joga. Poza zajęciami klubowymi, chodzenie na spacery i jazda rowerem były preferowanymi formami aktywności fizycznej. Praktycznie wszystkie badane kobiety poleciłyby zajęcia fitness jako sposób aktywnego spędzania czasu wolnego, ze względu na odczuwalną satysfakcję i radość po treningach, a członkostwo w klubie miało pozytywny wpływ na ich samopoczucie i nastrój.

Słowa kluczowe: czas wolny, aktywność fizyczna, fitness, klub fitness

fitness clubs for a long time, although the frequency of their participation in classes was variable. The main motive for participation was the concern to improve one's build and appearance, and the most popular form of fitness classes was yoga. Apart from club activities, walking and cycling were the preferred forms of physical activity. Virtually all surveyed women would recommend fitness classes as a way of spending their free time in an active way, due to the satisfaction and joy they feel after training, and club membership had a positive impact on their well-being and mood.

Keywords: leisure time, physical activity, fitness, fitness club

Wstęp

Współczesne czasy, pełne pośpiechu i stresu życia codziennego niosą za sobą ryzyko depresji oraz narażenie na przewlekłe choroby niezakaźne. Znaczenie czasu wolnego stale wzrasta, stając się jednym z najbardziej cennych zasobów naszym życiu. Czas wolny to złożone zjawisko, które obejmuje różnorodne aspekty życia. Jest on dynamiczny i podlega nieustannym przekształceniom, a sposób jego spędzania jest uzależniony od indywidualnych potrzeb, zainteresowań, pragnień oraz motywacji jednostki.

Według Pięty to „część budżetu czasu, która nie jest zajęta przez pracę zarobkową normalną i dodatkową, ani przez systematyczne kształcenie się uczelniane, ani przez zaspokajanie elementarnych potrzeb fizjologicznych (sen, posiłki, higiena), ani przez stałe obowiązki domowe (gotowanie, pranie, sprzątanie, opieka nad członkami rodziny niezdolnymi do samoobsługi) i może być spożytkowana bądź na swobodne wczasowanie, bądź na życie rodzinne, obowiązki społeczne i aktywność przynoszącą doraźne korzyści" (Pięta, 2014, s. 11). Formy spędzania czasu wolnego ciągle ewoluują wraz z postępem społeczeństwa. Wiek, płeć, poziom wykształcenia, sytuacja rodzinna i finansowa, a także miejsce zamieszkania i stan cywilny istotnie wpływają na preferowane sposoby spędzania tego czasu. Sposoby wykorzystania czasu wolnego są zawsze odbiciem postaw, zainteresowań i wartości ważnych dla człowieka (Zaniewska, 2012). Naturalnie istnieje szereg sposobów wykorzystania czasu wolnego, z których każda jednostka selekcjonuje indywidualnie, dążąc do osiągnięcia satysfakcji, przyjemności, poszerzenia własnych umiejętności oraz wiedzy.

W obliczu globalnego trendu na zdrowy styl życia oraz dbanie o idealną sylwetkę, kobiety coraz częściej wybierają aktywność fizyczną jako formę spędzania wolnego czasu, gdyż stanowi ona fundament zdrowego trybu życia. Jak jest rozumiany termin „aktywność fizyczna"? Zazwyczaj utożsamiany jest z aktywnością sportową, ćwiczeniami fizycznymi oraz rekreacją w czasie wolnym.

W książce „Antropomotoryka" Osiński przywołuje różne interpretacje pojęcia aktywności fizycznej, zaproponowane przez autorytety zagraniczne. Według zdania Caspersena, Powella i Christensona aktywność fizyczna (ang. *Physical activity*) to każdy ruch ciała wyzwalany przez mięśnie szkieletowe, który powoduje wydatek energetyczny (Osiński, 2005). Jednakże Howley i Franks przyjęli, że aktywność fizyczna odnosi się do ruchów ciała wykonywanych dzięki mięśniom szkieletowym i wymagających wydatku energetycznego na poziomie przynoszącym korzyści zdrowotne (Osiński, 2003).

Kobiety dążą do piękna, sprawności fizycznej i zgrabnej sylwetki, a regularne treningi fitness, które są przez nie najczęściej preferowane, przynoszą korzystne zmiany nie tylko w wyglądzie, lecz także wpływają pozytywnie na stan psychiczny. Zdaniem Brańskiej (1998), fitness to nie tylko zestaw ćwiczeń fizycznych, lecz kompleksowe działanie ruchu, które korzystnie wpływa na wszystkie sfery zdrowia człowieka – fizyczną, psychiczną, intelektualną i społeczną. Ta forma aktywności fizycznej często kojarzona jest z grupowymi zajęciami prowadzonymi w klubach sportowych, szczególnie popularnymi wśród kobiet. Ćwiczenia są podejmowane świadomie i regularnie, ponadto sprzyjają integracji społecznej i mogą być praktykowane przez wiele lat. Nowoczesny fitness nastawiony jest na efekty zdrowotne, na profilaktykę i kreację zdrowia (Stępień, 2005).

Dążenie do zdrowia staje się dla kobiet coraz ważniejsze, co sprawia, że branża usług rekreacyjnych, w tym kluby fitness, dynamicznie się rozwija, umożliwiając kobietom udział w różnorodnych zajęciach dostosowanych do ich potrzeb, mających na celu świadome dbanie o formę fizyczną i psychiczną. Te instytucje nie tylko spełniają potrzeby fizyczne uczestników, lecz również przyczyniają się do ich rozwoju psychicznego i emocjonalnego.

Bialskie kluby fitness konkurują ze sobą, proponując swoim klientkom różnorodne zajęcia grupowe oraz indywidualne treningi, prowadzone przez doświadczonych instruktorów. Wyróżniają się profesjonalnym podejściem oraz nowoczesnym wyposażeniem sal treningowych, oferując szeroki wybór przyrządów i akcesoriów. Motywacja do podejmowania aktywności fizycznej jest zróżnicowana i uzależniona od wielu czynników. Jednakże motywacja zdrowotna powinna zajmować pierwsze miejsce, niestety, obserwuje się, że współczesne kobiety często wymieniają aspekt estetyczny i redukcję masy ciała jako główne motywy uczestnictwa w aktywności fizycznej.

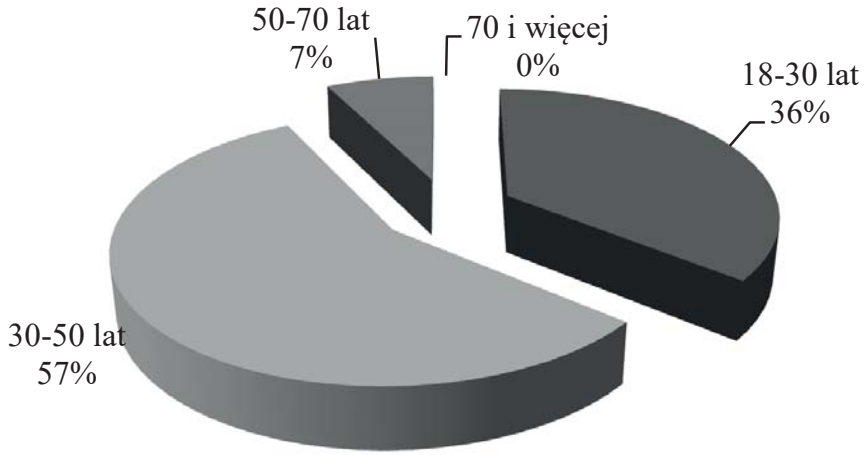
Nowak (2012) twierdził, że współczesna kobieta, to nie tylko osoba dbająca wyłącznie o swoje zdrowie, ale również o wygląd.

Kluby fitness stanowią atrakcyjne centra, oferujące różnorodne formy aktywności fizycznej, zapewniające profesjonalną opiekę i wsparcie. Pomimo tego, statystyki wskazują, że około połowa osób rozpoczynających regularne ćwiczenia fizyczne rezygnuje z nich w ciągu około sześciu miesięcy (Anshel, 2014). Tymczasem według Konstańczaka (2016) jedna trzecia osób rezygnuje z aktywności fizycznej już po trzech miesiącach, zaś po pół roku ponad połowa uczestników zaprzestaje aktywności zupełnie.

Materiał i metoda

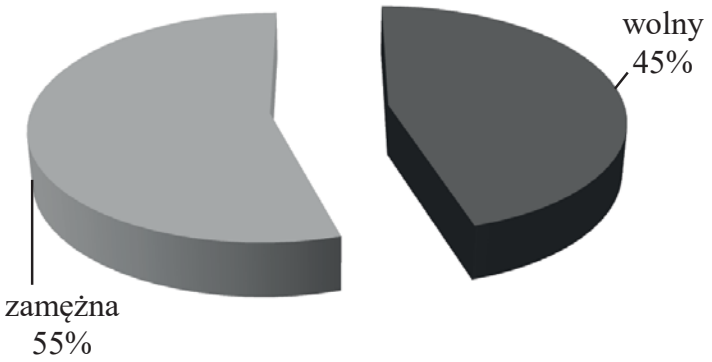
W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Wartość informacji pozyskanych tą metodą jest uwarunkowana celowością i poprawnością pytań badawczych i nade wszystko metodą wyboru ankietowanych. Techniką badań zastosowaną w niniejszej pracy jest ankieta zaś narzędziem badawczym kwestionariusz ankiety zawierający 16 pytań (12 pytań zamkniętych i 4 pytania zaliczających się do metryczki).

Dane demograficzne kobiet uczestniczących w ankiecie (rysunek 1) wykazują, że największą grupę stanowiły kobiety w wieku między 30 a 50 rokiem życia (57%). Następnie znaczną część respondentek stanowiły osoby w wieku 18-30 lat (36%). Ostatnią, najmniejszą grupę stanowiły kobiety powyżej 50 roku życia (7%).



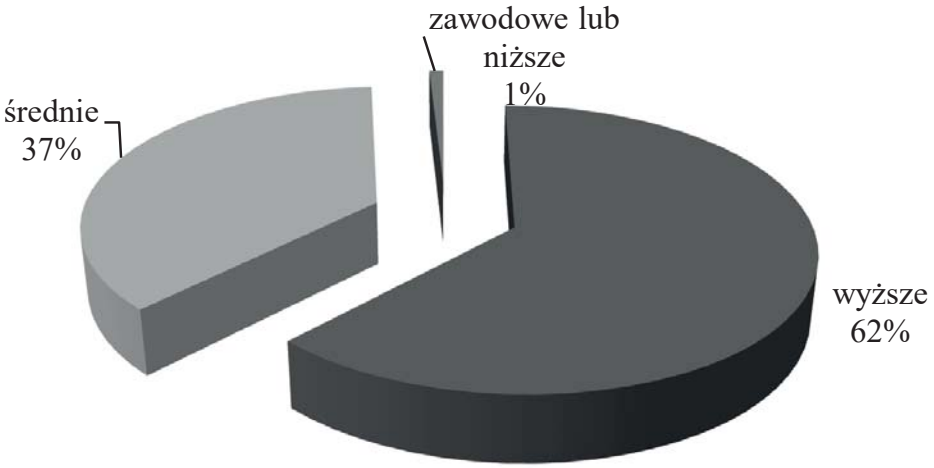
Rysunek 1. Wiek badanych

Analiza stanu cywilnego uczestniczek zajęć fitness wykazała, że 55% z nich jest zamężnych, natomiast pozostałe 45% jest w stanie wolnym (rysunek 2).



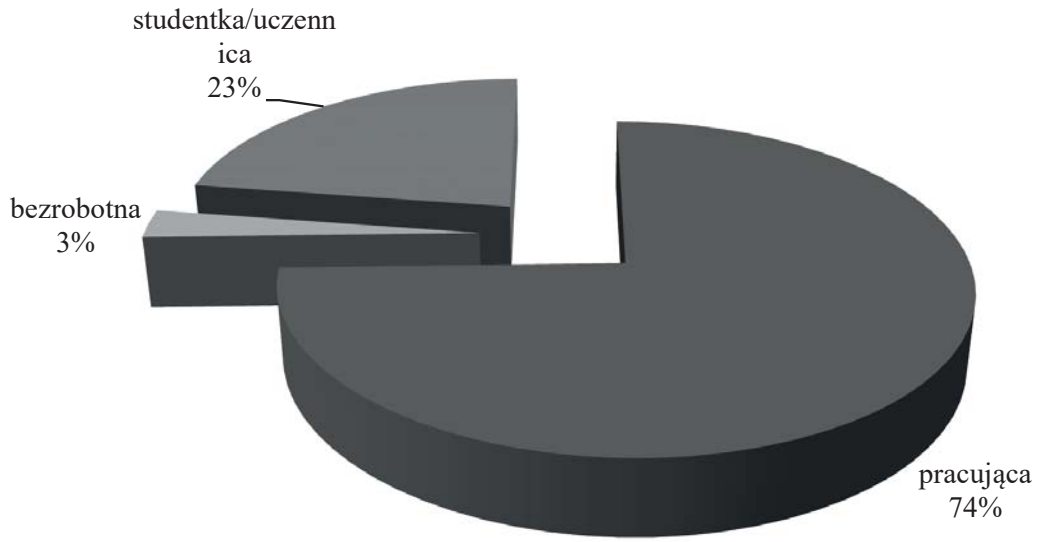
Rysunek 2. Stan cywilny respondentek

Podsumowując badanie poziomu wykształcenia ankietowanych (rysunek 3), stwierdzono, że większość kobiet posiadała wyższe wykształcenie (62%). W badanej grupie były również osoby z wykształceniem średnim (37%), a 1% stanowiły kobiety z wykształceniem zawodowym lub niższym.



Rysunek 3. Wykształcenie badanych

Najliczniejszą grupę stanowiły kobiety pracujące (74%), osoby uczące się to 23%, a tylko 3% kobiet nie posiadały pracy (rysunek 4).

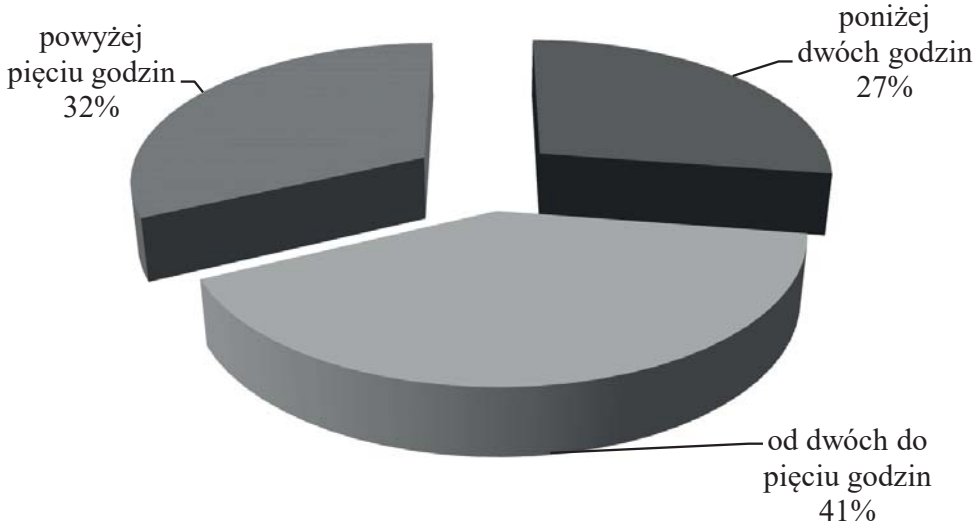


Rysunek 4. Aktywność zawodowa respondentek

Wyniki

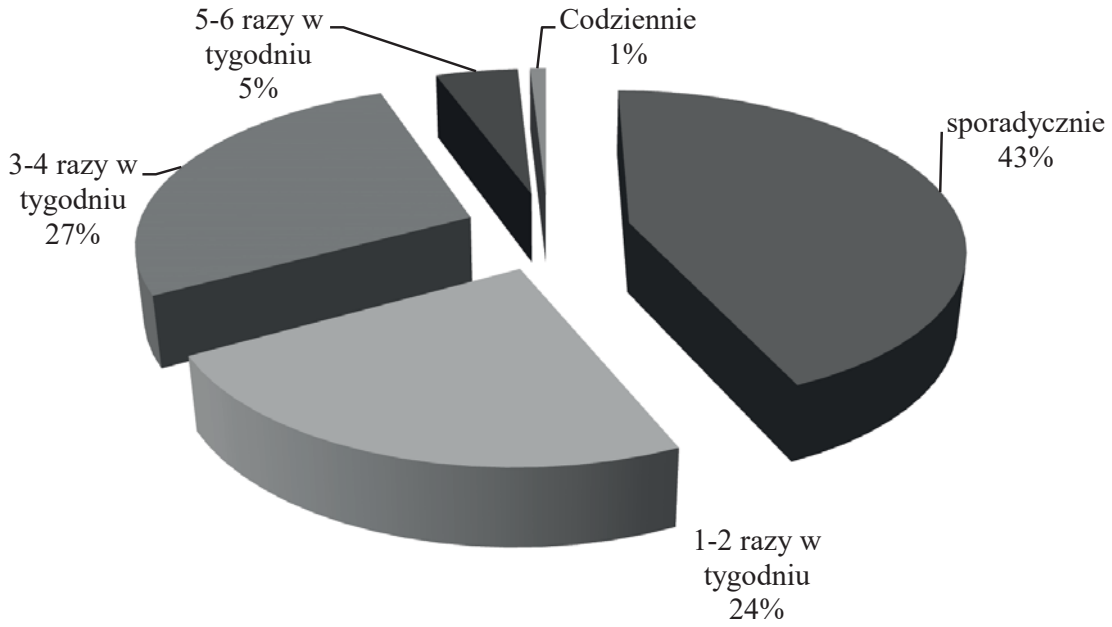
Punktem wyjścia analizy było ustalenie ilości posiadanego przez respondentki czasu wolnego. Na podstawie analizy wyników badań stwierdzono, iż kobiety są w stanie wygospodarować sobie czas wolny w ciągu tygodnia.

Wyniki analizy wykazały (rysunek 5), że najliczniejszą grupą są kobiety, które miały od dwóch do pięciu godzin wolnego czasu w ciągu tygodnia (41%). Drugą grupę stanowiły respondentki, które dysponowały ponad pięcioma godzinami wolnego czasu tygodniowo (32%). Niewiele mniej kobiet (27%) posiadały poniżej 120 minut czasu wolnego w tygodniu.



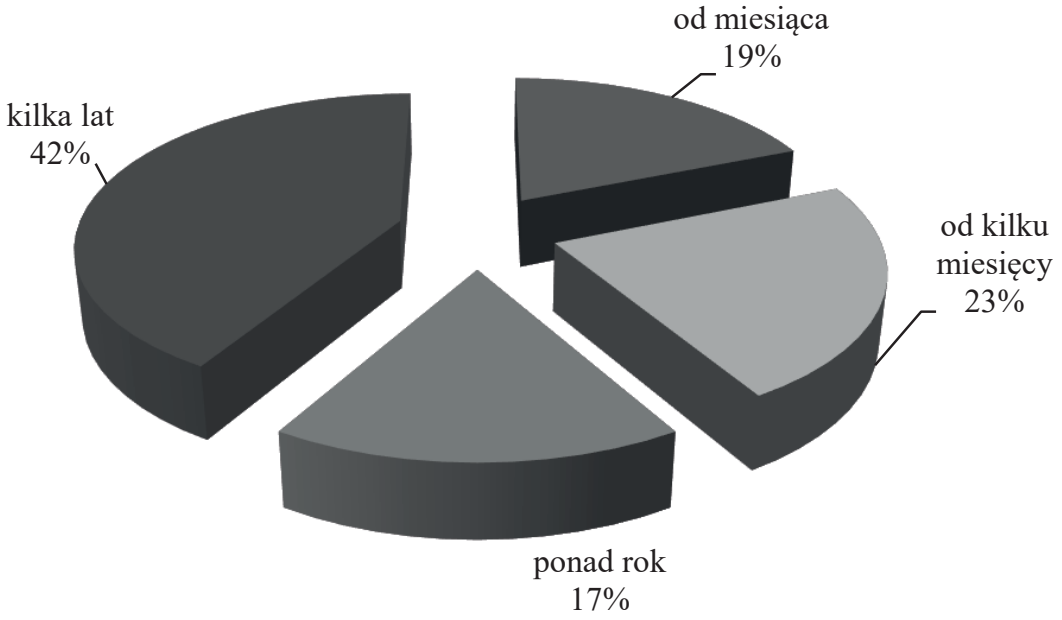
Rysunek 5. Ilość czasu wolnego respondentek w ciągu tygodnia

Analizując częstość uczestnictwa kobiet w zajęciach fitness (rysunek 6), zauważono, że prawie połowa respondentek (43%) korzystały tych zajęć tylko sporadycznie. Dwadzieścia siedem procent uczestniczyły w nich trzy lub cztery razy w tygodniu, podobny odsetek (24%) uczęszczały na zajęcia jeden lub dwa razy w tygodniu. Niewielka grupa kobiet (5%) uczestniczy ław klubowych zajęciach pięć lub sześć razy w tygodniu, podczas gdy tylko 1% z nich ćwiczyła codziennie.



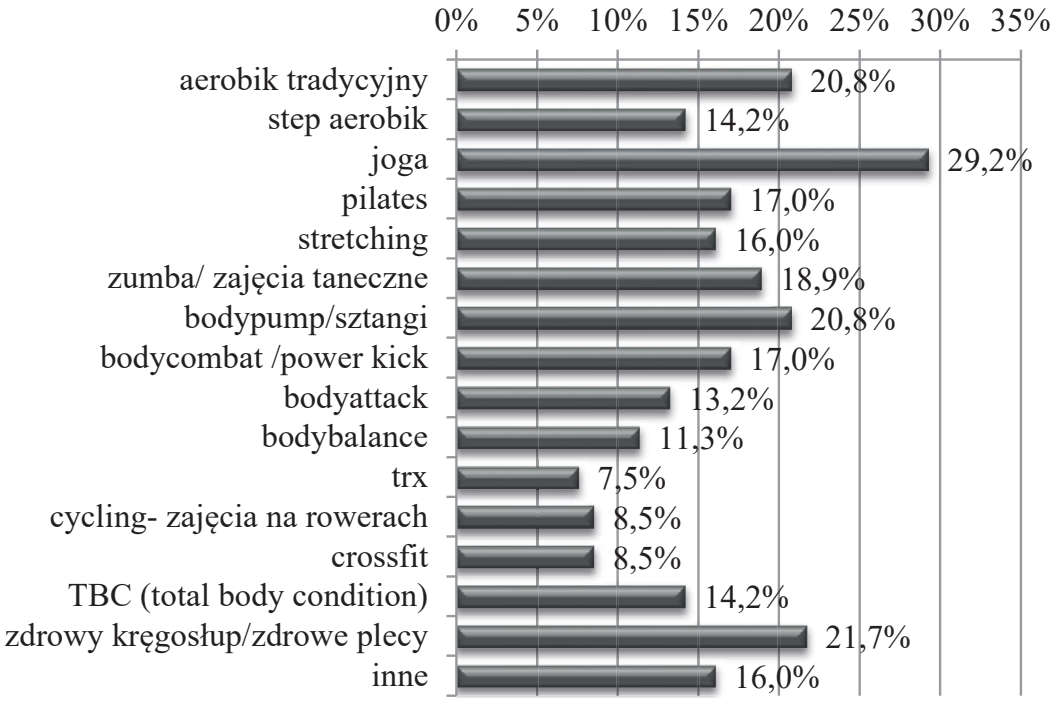
Rysunek 6. Uczestnictwo ankietowanych w zajęciach w klubie fitness w trakcie tygodnia

Największy odsetek respondentek (42%) uczestniczy w zajęciach fitness od kilku lat. Mniej niż jedna trzecia badanych (23%) rozpoczęła udział w tych zajęciach od kilku miesięcy. Około 19% kobiet korzysta z tej formy aktywności od jednego miesiąca, natomiast najmniejszy odsetek (17%) uczestniczy w zajęciach od roku (rysunek 7).



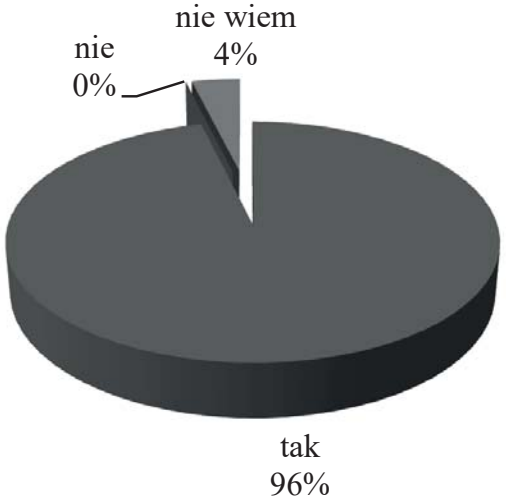
Rysunek 7. Okres członkostwa badanych w klubowych zajęciach fitness

Spośród wszystkich zajęć fitness to joga wzbudziła największe zainteresowanie (rysunek 8), a praktykuje ją 29,2% kobiet. Jedna piąta pań bierze udział takich zajęciach jak: zdrowy kręgosłup z grupy rehafit (21,7%), aerobik tradycyjny z grupy cardio (20,8%), oraz bodypump/sztangi zaliczający się do grupy muscle (20,8%). Jedna na sześć respondentek wskazała na bodycombat (17%), pilates (17%), oraz stretching (16%). Co siódma kobieta wybrała step aerobik (14,2%) i TBC (14,2%), a 11,3% respondentek zdecydowała się na bodybalance jako swoją formę zajęć klubowych. Najmniejszym zainteresowaniem wśród uczestniczek badania był crossfit (8,5%), cycling (8,5%), oraz TRX (7,5%).



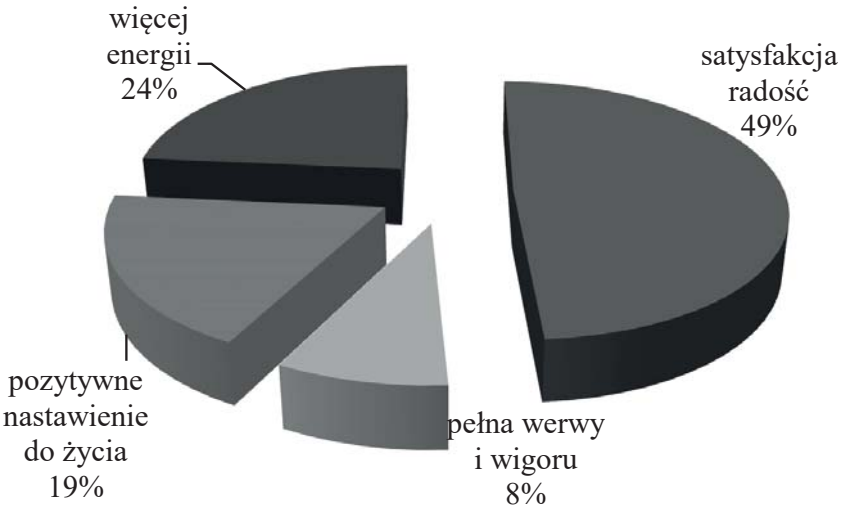
Rysunek 8. Rodzaje zajęć fitness, w których brały udział respondentki

Wyniki badań wyraźnie wskazują, że 96% kobiet zarekomendowałoby zajęcia fitness jako formę aktywnego spędzania czasu wolnego. Tylko 4% respondentek nie jest pewnych, czy poleciłoby zajęcia klubowe, natomiast żadna ze 106 ankietowanych nie odradzałaby tego rodzaju aktywności w czasie wolnym (rysunek 9).



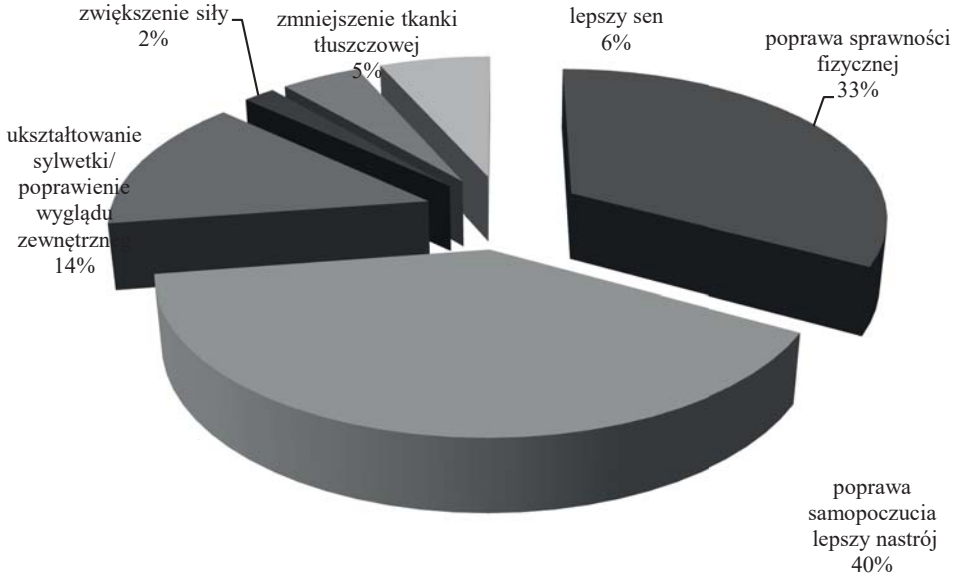
Rysunek 9. Rekomendacja zajęć fitness przez badane

Niemal połowa pań (49%) doświadczała po zajęciach fitness satysfakcji i radości. Dwadzieścia cztery procent uczestniczek zgłaszało zwiększenie poziomu energii, podczas gdy 19% wyrażało pozytywne nastawienie do życia. Natomiast dziewięć respondentek (8%) odczuwało pełnie wigoru i werwy (rysunek 10).



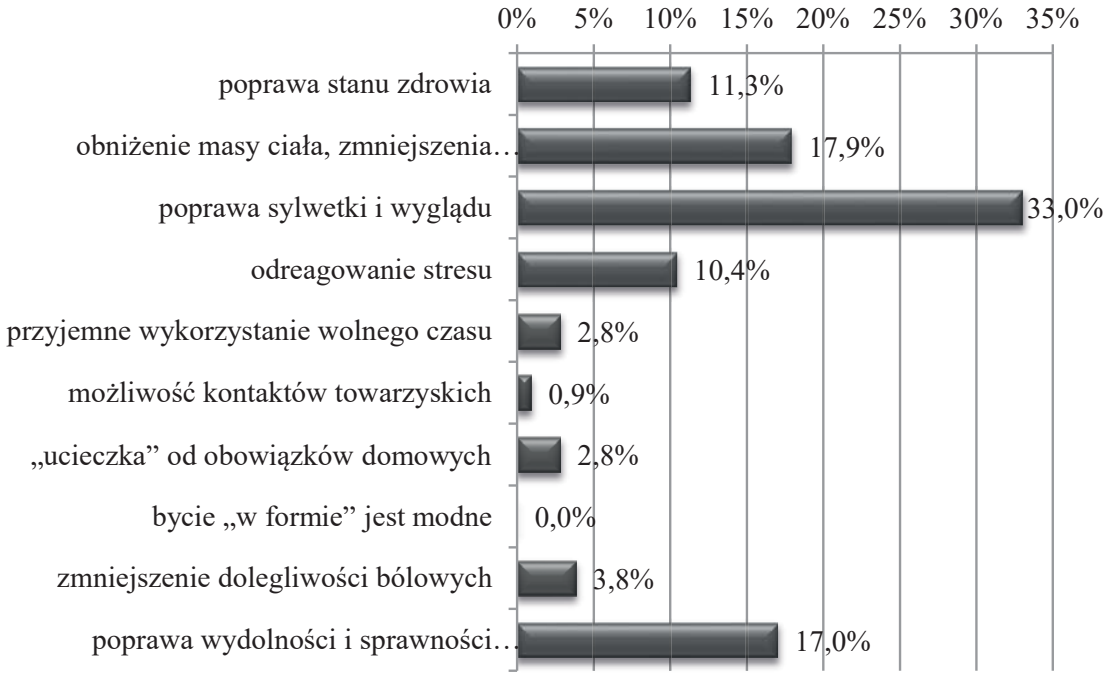
Rysunek 10. Odczucia ankietowanych po zajęciach klubowych

Analiza wyników (rysunek 11) wykazała, że ćwiczenia (40%) wpływają na poprawę samopoczucia i lepszy nastrój. Jedna trzecia respondentek (33%) doświadczyła poprawy sprawności i wydolności fizycznej, a także zauważyła korzystne zmiany w wyglądzie zewnętrznym (14%). Tylko nieliczne panie wspomniały, że polepszył się ich sen (6%), zmniejszyła się ilość tkanki tłuszczowej (5%), a 2% kobiet odnotowało wzrost siły.



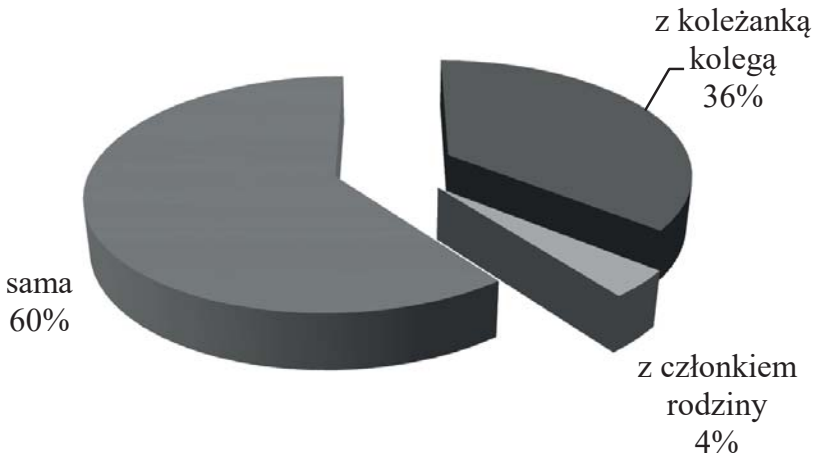
Rysunek 11. Rezultaty uczestnictwa w zajęciach fitness w opinii badanych

Motywacje dotyczące udziału w zajęciach fitness członkiń klubów są różnorodne, dlatego podjęto próbę analizy tego zjawiska. W grupie 106 badanych dominującym motywem okazała się poprawa sylwetki i wyglądu, co zostało podkreślone przez jedną trzecią respondentek (33%) (rysunek 12). Dla kobiet uprawiających fitness równie istotnymi czynnikami motywującymi są kolejno: obniżenie masy ciała, zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej (17,9%) oraz poprawa wydolności i sprawności fizycznej (17%). Inne istotne powody motywujące kobiety do uczestnictwa w zajęciach klubowych to poprawa stanu zdrowia (11,3%) oraz odreagowanie stresu (10,4%). Według 3,8% respondentek siłą sprawczą jest zmniejszenie dolegliwości bólowych, a 2,8% bierze udział w zajęciach ze względu na ucieczkę od obowiązków domowych i przyjemne spędzanie czasu wolnego. Interesującym aspektem jest fakt, że tylko 0,9% kobiet wskazało na możliwość nawiązywania kontaktów towarzyskich, a żadna kobieta nie uczestniczy ze względu na modny trend bycia w formie.



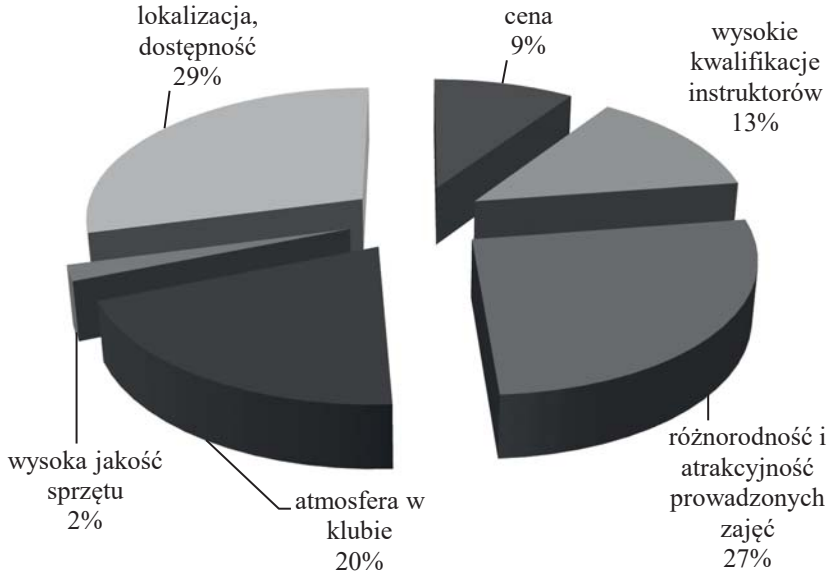
Rysunek 12. Motywy udziału w zajęciach fitness

Ponad połowa kobiet uczestniczących w badaniu (60%) stwierdziła, że przychodzi na zajęcia samotnie. Ponadto, więcej niż jedna trzecia z respondentek (36%) preferuje uczestnictwo w zajęciach w towarzystwie koleżanki lub kolegi. Zaledwie 4% całej grupy respondentek brała udział w zajęciach wraz z członkiem rodziny (rysunek 13).



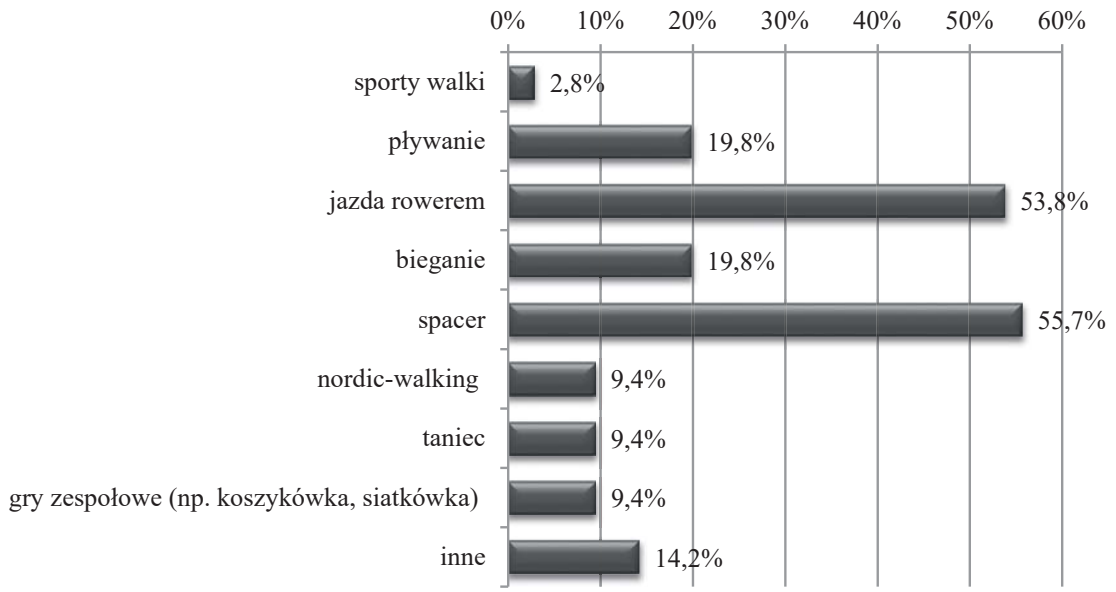
Rysunek 13. Osoby towarzyszące ankietowanym w zajęciach fitness

Współczesne kluby fitness przyciągają swoich członków na różnorodne sposoby. Ich oferta uwzględnia potrzeby kobiet z różnych grup wieku, koncentrując się nie tylko na ćwiczeniach, ale także na rehabilitacji i fizykoterapii. Według danych przedstawionych na rysunku 14, motywy wyboru klubu fitness przez członkinie są zróżnicowane. Wyniki badania wskazują, że kluczowe czynniki, takie jak „lokalizacja i dostępność" (29%) oraz „różnorodność i atrakcyjność prowadzonych zajęć" (27%), są najważniejsze dla kobiet decydujących się na wybór klubu fitness. Kolejne czynniki to atmosfera panująca w klubie (20%) oraz wysokie kwalifikacje instruktorów (13%), podczas gdy cena (9%) i wysoka jakość sprzętu (2%) są najmniej istotnymi czynnikami branymi pod uwagę.



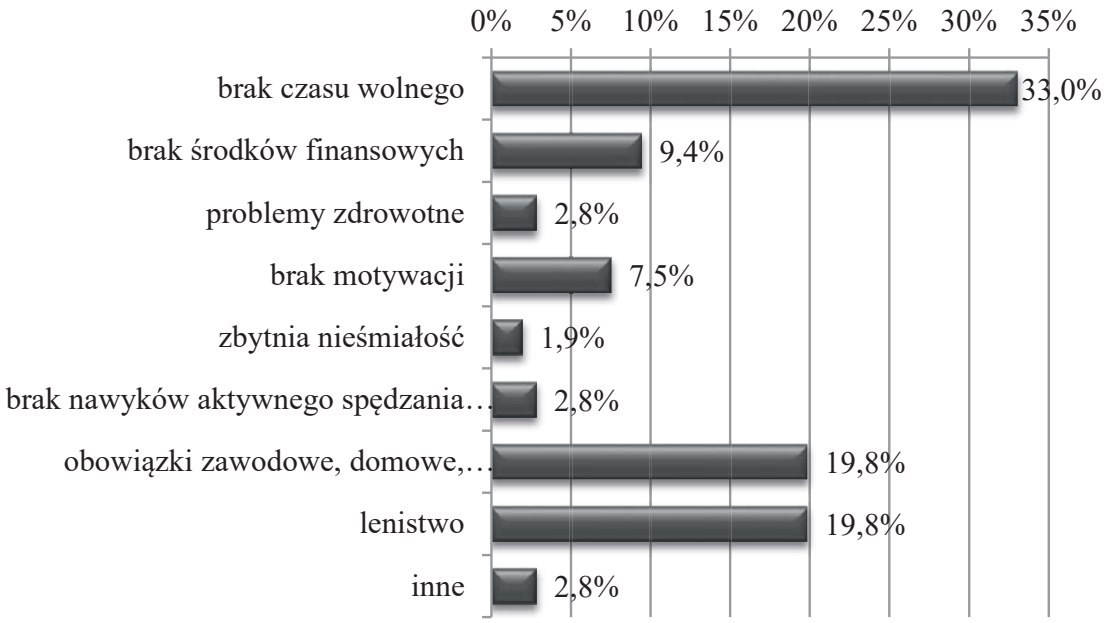
Rysunek 14. Motywy wyboru klubu fitness przez respondentki

Bez wątpienia zainteresowanie kobiet różnymi rodzajami aktywności fizycznej rośnie z każdym rokiem. Coraz częściej podejmują one zorganizowane formy ruchu, ale nie ograniczają się do nich wyłącznie. Na podstawie analizy wyników badań stwierdzono (rysunek 15), że ankietowane najczęściej decydują się na spacery (55,7%) oraz jazdę rowerem (53,8%) jako formę aktywnego spędzania czasu wolnego. Kolejnymi popularnymi rodzajami są bieganie i pływanie (19,8%). Mniej preferowane są nordic-walking, taniec oraz gry zespołowe (po 9,4%), zaś sporty walki deklarowało jedynie 2,8% respondentek.



Rysunek 15. Preferowane rodzaje aktywności fizycznej uczestniczek poza zajęciami fitness

Kobiety mogą napotykać różnorodne przeszkody w podejmowaniu aktywności fizycznej, dlatego przeprowadzono próbę zbadania tego zjawiska. Poniżej przedstawiono bariery, które zostały zidentyfikowane przez badane jako utrudnienia w większym zaangażowaniu się w tę aktywność (rysunek 16).



Rysunek 16. Bariery uczestnictwa respondentek w aktywności fizycznej

Najczęstszą z nich w podejmowaniu aktywności fizycznej było brak czasu wolnego, wskazany przez jedną trzecią kobiet (33%). Kolejną dużą barierą było lenistwo oraz obowiązki zawodowe, domowe i szkolne (po 19,8%). Mniej istotnym utrudnieniem okazał się brak środków finansowych (9,4%) oraz brak motywacji (7,5%). Najrzadziej deklarowanymi przeszkodami były: problemy zdrowotne, brak nawyków aktywnego spędzania czasu oraz inne (po 2,8%), a także zbytnia nieśmiałość (1,9%).

Wnioski

Rozwój społeczny i kulturowy przyczynia się do ewolucji sposobów wykorzystania czasu wolnego w dzisiejszym świecie. Wzrastająca świadomość zdrowotna społeczeństwa przekłada się na zmiany w preferowanych formach spędzania czasu wolnego, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. W życiu współczesnych kobiet aktywność fizyczna pełni rolę nie tylko poprawy zdrowia i samopoczucia, lecz również spełnia potrzeby związane z redukcją stresu, akceptacją społeczną i ucieczką od rutyny dnia codziennego.

Celem niniejszej pracy było zdobycie informacji na temat wyboru rodzaju fitness przez kobiety uczestniczące w klubowych zajęciach oraz określenie motywów podejmowania aktywności w klubach. Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie połowa kobiet uczestniczyła w zajęciach klubowych od kilku lat, znajdując w tygodniu czas na aktywność przez około dwie do pięciu godzin. Większość badanych przychodziła na zajęcia indywidualnie,

a główne motywy wyboru klubu fitness to lokalizacja, dostępność oraz różnorodność i atrakcyjność oferowanych zajęć. Wyniki badań jednoznacznie wskazują, że kobiety poleciłyby zajęcia fitness jako formę aktywnego spędzania czasu wolnego, a niemal połowa z nich odczuwała satysfakcję, zadowolenie i radość po takich zajęciach. Analizując oferowane przez kluby zajęcia grupowe, joga wzbudziła największe zainteresowanie, natomiast najmniejszym zainteresowaniem cieszyły się crossfit, cycling oraz TRX. Kobiety, regularnie uczestnicząc w zajęciach klubowych, zaobserwowały poprawę samopoczucia, lepszego nastroju, sprawności fizycznej oraz lepszego wyglądu zewnętrznego. Badania wykazały, że głównym motywem uczestnictwa kobiet w zajęciach fitness jest poprawa sylwetki i wyglądu, a także obniżenie masy ciała oraz poprawa wydolności i sprawności fizycznej. Główne przeszkody w większym angażowaniu się w aktywność fitness to brak czasu wolnego, lenistwo oraz obowiązki zawodowe, domowe i szkolne. Badania dotyczące innych form aktywności fizycznej poza zajęciami fitness wykazały, że najczęściej wybieranymi formami są spacer i jazda rowerem.

Aktywność fizyczna jest na każdym etapie życia człowieka niezbędna do właściwego funkcjonowania i rozwoju. Ukierunkowanie na zorganizowane zajęcia takie jak fitness w profesjonalnych klubach i pod okiem wykwalifikowanych trenerów, jest ogromnym ułatwieniem i możliwością do uzyskania właściwego efektu uwarunkowanego motywem udziału.

Literatura

1. Anshel, M.H. (2014). *Applied health fitness psychology*. Champaign: Human Kinetics. https://doi.org/10.5040/9781492595212
2. Brańska, Ż. (1998). *Fitness inspiracja do aktywności sportowej w rodzinie.* W: Z. Żukowska (red.), *Kobieta kreatorką aktywności sportowej*. Warszawa: Polskie stowarzyszenie sportu kobiet, AWF Warszawa.
3. Konstańczak, M. (2016). Im mniej klubowiczów trenuje samotnie, tym mniejsze ryzyko odejścia do konkurencji. *Body LIFE*, 61, 16-18.
4. Nowak, S. (2012). *Metodologia badań społecznych*. Warszawa: Wyd. PWN.
5. Osiński, W. (2003). *Antropomotoryka*. Poznań: Wydawca AWF.
6. Pięta, J. (2014). *Pedagogika czasu wolnego*. Nowy Dwór Mazowiecki: Wyd. FREL.
7. Stępień, E., Wiśniowski, W. (2005). *Nowoczesne formy w gimnastyce rekreacyjnej*. W: Z. Kubińska, B. Bergier (red.), *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*. Biała Podlaska: PWSZ im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.
8. Zaniewska, K.A. (2012). Kultura czasu wolnego młodzieży akademickiej średniego miasta. *Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych, Kwartalnik,* III, 123-144.