

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
University School of Physical Education Wrocław
Politechnika Opolska

ANNA JAGUSZ, MAREK JAGUSZ

*The interests in different forms of physical activity
from the fitness clubs offer*

Zainteresowania formami aktywności ruchowej z oferty klubów fitness

Aktywność ruchowa jest nie tylko jednym z podstawowych czynników determinujących rozwój fizyczny człowieka, lecz także warunkiem prawidłowego funkcjonowania jego organizmu. W dzisiejszych czasach staje się ona koniecznością życiową (Winiarski, 1989). Aktywność ruchowa nie jest elementem wpływającym tylko na sprawność funkcjonowania organizmu, ale również na kondycję psychiczną i funkcjonowanie społeczne. To jak wyglądamy i funkcjonujemy fizycznie nie jest bez znaczenia dla osób, które nas oceniają nie tylko w układzie atrakcyjności, ale również w kontekście uwarunkowań międzyludzkich - społecznych. Osoba sprawna, dynamiczna ma najczęściej większe szanse zdobyć atrakcyjniejszą pracę niż osoba niespełniająca tych warunków.

Pomimo dość szerokiej promocji rekreacji ruchowej duża część społeczeństwa nie angażuje się intensywnie w aktywność ruchową, wykorzystując swój wolny czas zazwyczaj biernie. Młodzież wykazuje dość duże, w porównaniu z innymi grupami wiekowymi, zaangażowanie w działalność rekreacyjną i potrzebę ruchu, co wynika głównie z ich własnych potrzeb związanych z uwarunkowaniami ontogenetycznymi. Duży procent młodzieży deklaruje uczestnictwo w zorganizowanych formach aktywności ruchowej. Popularne są zwłaszcza wśród kobiet osiedlowe kluby, w których prowadzone są zajęcia z aerobiku, a wśród mężczyzn są zazwyczaj osiedlowe siłownie (Charzewski, 1997).

Uczestnictwo w zajęciach ruchowych ujmuje się dzisiaj w kategoriach powinności, jako czynnik prozdrowotny (Wolańska, 1997). Zdrowie jest stanem dobrego funkcjonowania organizmu człowieka, we wszystkich jego przejawach: fizycznym, psychicznym i społecznym. Aby tą wewnętrzną, dynamiczną równowagę organizmu utrzymać należy uświadomić sobie potrzebę ruchu oraz w jaki sposób wpływa ona na doskonalenie swojej osoby (Pawłucki, 1996).

W poszukiwaniu zgrabnej sylwetki, podwyższenia sprawności fizycznej oraz lepszego samopoczucia kobiety korzystają z ofert klubów fitness. Nie jest to jednak zjawisko tak powszechne jak można sobie tego życzyć (Charzewski, 1997).

Kobiety, które podejmują aktywność ruchową, robią to przede wszystkim dla utrzymania zdrowia, kondycji fizycznej, uspokojenia systemu nerwowego, a także wewnętrznego zadowolenia z osiągniętych efektów. Wzorzec medialny współczesnej kobiety to osoba o smukłej i zgrabnej sylwetce oraz zadbanym ciele, toteż większość kobiet dąży do takiego ideału. Często przybiegają zmęczone na salę, ćwiczą z wysiłkiem, pokonują wiele trudności ruchowych, stawiają sobie coraz wyższe wymagania, wychodzą z zajęć wyczerpane, a jednocześnie zadowolone. Robią to po to, by osiągnąć wyższy stopień sprawności ruchowej, uzyskać równowagę psychiczną, nadać estetyczny wygląd swemu ciału. Ćwiczą dla osobistych korzyści, ale również z wrodzonej potrzeby podobania się innym. Stąd tak dużo wyrzeczeń dotyczących intensywnych zajęć czy ograniczeń żywnościowych, a tym samym, by były w centrum zainteresowania swojego otoczenia. Formy rekreacyjne wychodzą naprzeciw ich oczekiwaniom, gdyż promują zdrowy styl życia, który łączony jest z dbałością o zdrowie i z przedłużeniem życia. (Wolańska, Lisowska, 1997)

Uprawiając rekreację ruchową dążymy do samorealizacji, sprawdzenia swoich możliwości psychofizycznych. Jest to forma ucieczki od codzienności, chęć próbowania czegoś nowego, innego, trudniejszego, niezwykłego. Sporty rekreacyjne prowadzą do wszechstronnego rozwijania sprawności psychomotorycznych i poprawiania wydolności organizmu (Piotrowska, 1995). Są, więc skutecznym środkiem zapobiegającym chorobom cywilizacyjnym. Możliwości wykorzystania różnych form aktywności ruchowej są właściwie nieograniczone, a dobór rodzaju zajęć do celów rozwoju fizycznego człowieka zależy głównie od inwencji twórczej organizatorów i indywidualnych potrzeb uczestników.

Celem pracy jest zbadanie preferencyjnych form aktywności ruchowej, które mogą być realizowane w klubach fitness. W tym celu przeprowadzono badania chcąc odpowiedzieć na następujące pytania:

1. W jakim stopniu wybór form fitness zdeterminowany jest wiedzą z zakresu kultury fizycznej?
2. W jakim stopniu wybór określonych form fitness zdeterminowany jest potrzebami społeczno-emocjonalnymi badanych?

Celem praktycznym jest zoptymalizowanie oferty klubów fitness funkcjonujących na dużych osiedlach mieszkaniowych.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

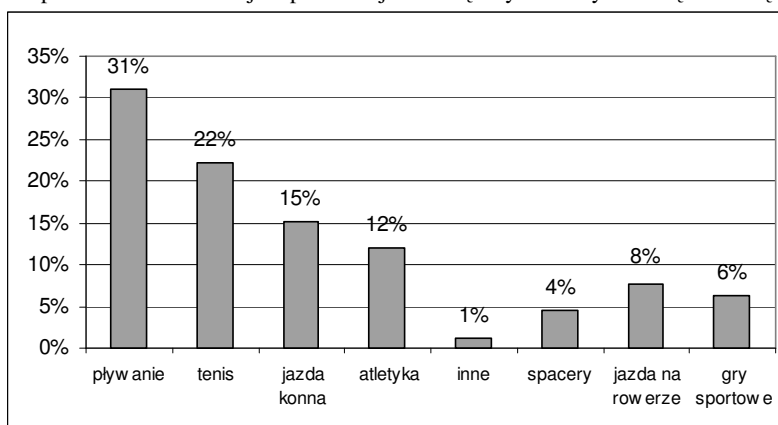
Badaniami objęto 125 pań uczestniczących w różnych formach zajęć proponowanych w klubach fitness na dużych osiedlach mieszkaniowych Wrocławia. Ponad połowa respondentek posiada wykształcenie wyższe, 52% z nich wykonuje pracę umysłową, a 31% uczy się w różnych typach szkół. 38% respondentek posiada stałego partnera i 25% posiada przynajmniej jedno dziecko. Stan majątkowy ponad 70% badanych, podany w złotych przypadających na jednego członka rodziny, zawiera się przedziale od 1000 do 2000. Ze względu na miejsce przeprowadzenia badań 86% kobiet zamieszkuje w mieście powyżej 100 tys. mieszkańców.

Założony cel badań podyktował przyjęcie metody sondażu diagnostycznego jako podstawowej metody badawczej. Jako technikę przyjęto wywiad, a konkretnie jego odmianę – technikę ankietową (Pilch, Bauman 2001). Narzędziem badawczym był kwestionariusz składający się z 16 pytań w tym 14 zamkniętych i 2 otwartych. W niniejszym opracowaniu przyjęto do analizy odpowiedzi na wybrane pytania w nim zawarte.

WYNIKI

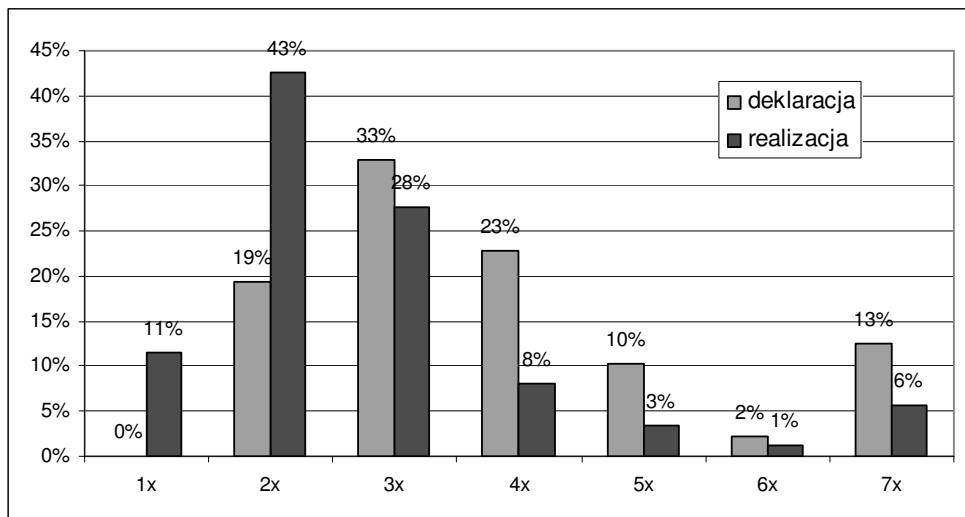
Zebrany materiał można podzielić na dwie grupy. W pierwsze znajdują się informacje o preferencjach związanych z aktywnością ruchową, druga dotyczy deklaracji związanych z realizacją konkretnych działań mających swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości.

Wykres 1 przedstawia informacje o preferencjach związanych z aktywnością ruchową.



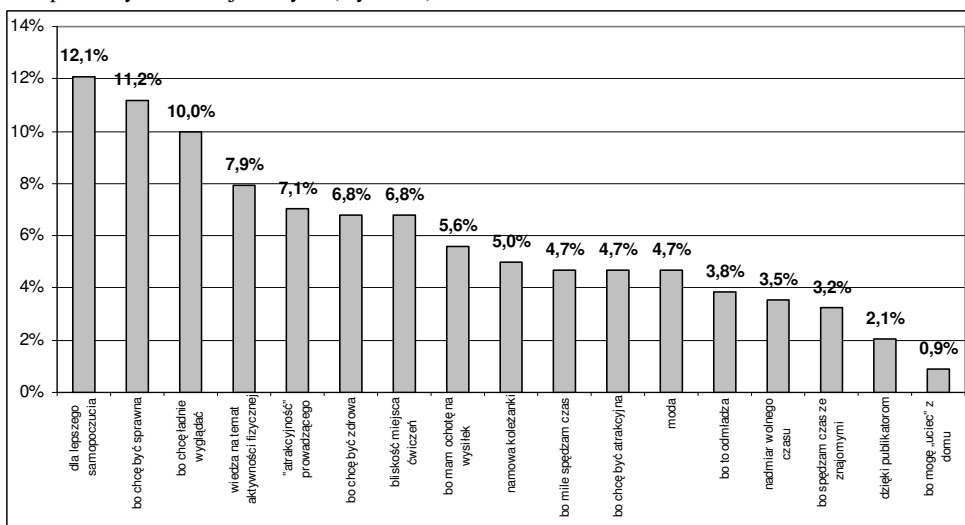
Wykres 1. Deklarowane formy aktywności, w których chciały by uczestniczyć respondentki

Jak widać poza aerobikiem, w którym uczestniczą respondentki, jako ewentualną formę aktywności wybrały by pływanie, tenis i jazdę konną. Choć podane formy są mało dostępne i elitarne, to aż około 70% badanych wyraża chęć uczestnictwa w nich. Większość pań, ponad 80%, ćwiczy od jednego do trzech razy w tygodniu, te same osoby deklarują chęć podjęcia ćwiczeń co najmniej o jeden raz więcej w skali tygodnia. 75% chciało by ćwiczyć od dwóch do czterech razy w tygodniu (wykres 2).



Wykres 2. Udział i deklaracja udziału w zajęciach ruchowych w badanej grupie

Odpowiedzi na pytania dotyczące motywów podjęcia aktywności ruchowej można podzielić na dwie grupy. Jedna dotyczy spraw odnoszących się do fizyczności respondentek. Druga dotyczy aspektów społecznych i emocjonalnych (wykres 3).

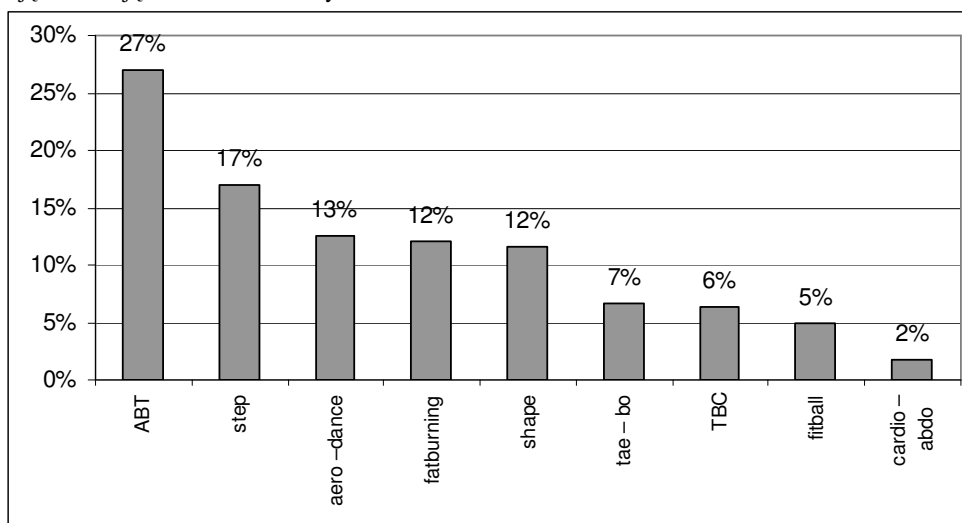


Wykres 3. Motywy podjęcia aktywności ruchowej przez respondentki

Dla 38% badanych najważniejszymi motywami uczestnictwa w aktywności fizycznej są aspekty fizyczne. Z czego ponad 11% badanych pań jako podstawowy motyw wybrało chęć bycia sprawnym. Ponad 60% respondentek bierze udział w zajęciach z powodów innych niż sprawność fizyczna czy wygląd. Podstawowe motywy dla tej grupy to chęć lepszego samopoczucia, atrakcyjność prowadzącego

go, bliskość miejsca ćwiczeń. Świadczyć to może o tym, iż ćwiczenia fizyczne podejmowane są jako czynnik integralnie związany ze stylem życia, a nie z konkretnym determinantem. Tylko 7,9% respondentek uważa, że wiedza na temat szeroko pojętej kultury fizycznej miała wpływ na podjęcie aktywności i wybór jej formy. 70% deklarowanej wiedzy z zakresu kultury fizycznej pochodzi z ogólnie dostępnych mediów. W kontekście przyczyn podjęcia aktywności fizycznej i faktu niskiego na nią wpływu wiedzy z zakresu kultury fizycznej dziwić może fakt, że blisko 85% badanych ocenia swoją wiedzę na wystarczającą, dobrą i bardzo dobrą.

Z pośród możliwych do wyboru form realizowanych w klubach fitness ponad 55% badanych wybiera formy charakteryzujące się ćwiczeniami wzmacniającymi i kształtującymi sylwetkę (ABT, fatburning, shape). W ćwiczeniach tych występuje przewaga elementów siłowych nad aerobowymi. Pozostałe osoby wybierają formy bardziej złożone ruchowo (step, aero-dance, tea-bo). Przeważają w nich połączenia kroków tanecznych w układy choreograficzne, dzięki wielokrotnym ich powtarzaniu zajęcia te mają charakter aerobowy.



Wykres 4. Wybrane formy uczestnictwa w zajęciach fitness

WNIOSKI

1. Mniej niż 8% respondentek jako przyczynę podjęcia aktywności ruchowej podaje wiedzę z zakresu kultury fizycznej. Na zbliżonym poziomie przyczyn podjęcia decyzji o ćwiczeniach fizycznych respondentki podają atrakcyjność prowadzącego i chęć posiadania dobrej sylwetki. Czynniki społeczne są wyraźnie silniejsze od intelektualnych.
2. Przyczyny społeczno-emocjonalne były powodem podjęcia aktywności ruchowej u ponad 60% badanych. Najczęściej panie jako motyw wyboru określonych form fitness podawały chęć osiągnięcia lepszego samopoczucia. Wybór bliskości miejsca ćwiczeń może być spowodowany brakiem czasu i wygodą respondentek. Ważną przyczyną wyboru była atrakcyjność prowadzącego, co może świadczyć o przywiązywaniu wagi ćwiczących do profesjonalizmu instruktora, a co za tym idzie do wysokiego poziomu prowadzonych przez niego zajęć. Atrakcyjność prowadzącego może również dotyczyć jego cech fizycznych. Wysportowana, zgrabna sylwetka instruktora może być mobilizującym elementem dla osób biorących udział w zajęciach w klubach fitness w drodze do doskonalenia sprawności i atrakcyjności własnego ciała.

W celu zoptymalizowania oferty klubów fitness funkcjonujących na dużych osiedlach mieszkaniowych należałoby zwrócić uwagę na fakt, iż ćwiczenia o charakterze tlenowym coraz częściej cieszą się mniejszym zainteresowaniem pań niż formy siłowe i kształtujące sylwetkę. Ewentualne zmiany oferty osiedlowych klubów fitness powinny być podyktowane zainteresowaniami potencjalnych klientów.

PIŚMIENNICTWO

1. Charzewski J. (1997) Aktywność sportowa Polaków. AWF, Warszawa.
2. Pawłucki A. (1996) Pedagogika wartości ciała. AWF, Gdańsk s. 120-129.
3. Pilch T., Bauman T. (2001). Zasady badań pedagogicznych. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa
4. Piotrowska H. (1995) Sport dla wszystkich. Rekreacja dla każdego cz. II. TKKF, Warszawa.
5. Winiarski R. (1989) Wstęp do teorii rekreacji. Kraków: AWF.
6. Wolańska T. (1997) Leksykon- sport dla wszystkich, rekreacja ruchowa. Warszawa, AWF.
7. Wolańska T., Lisowska J. (1997) Sport dla wszystkich. Warszawa.

STRESZCZENIE

W celu zoptymalizowania oferty klubów fitness i poznania motywów podejmowania aktywności ruchowej przez kobiety środowiska wielkomiejskiego przeprowadzono badania ankietowe na 125 uczestniczkach różnych form aerobiku. Okazało się, że częściej uwarunkowania społeczno-emocjonalne biorą górę nad aspektami zdrowotnymi przy podejmowaniu decyzji o uczestnictwie w zajęciach fitness. Jednocześnie należy zwrócić uwagę na fakt, iż ćwiczenia o charakterze tlenowym cieszą się mniejszym zainteresowaniem pań niż formy siłowe i kształtująca sylwetkę.

ABSTRACT

The aim of this study was to adjust fitness clubs offer to the needs of customer and to recognize the motives which encourage women from urban environment to participate in physical activity. For this purpose 125 women participating in different aerobic forms filled up questionnaire. The result shows, that more often the reasons of taking decision of participating in fitness classes, are aspects socially-emotional and less often they are health aspects. Moreover the aerobic classes are nowadays less popular than body shaping and body building classes.