ROZPRAWY NAUKOWE
Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

2012, 38, 26–32

Aleksandra Sikora, Jacek Kaszuba, Anna Tomaszewska
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

MOTYWY PODEJMOWANIA TRENINGU AQUA FITNESS PRZEZ KOBIETY W RÓŻNYM WIEKU

ABSTRACT

Motives for taking up aqua fitness by women of different ages

With the increasing popularity of fitness there is a need to develop and diversify the existing collective forms of aerobics. Out of a large number of such activities, aqua fitness enjoys huge popularity in Poland and all over the world. Women of different ages and different levels of fitness are interested in this form of workout. The study aimed at explaining the relationship between the age of women and their motives for taking up aqua fitness.
The study involved 100 women – fitness club clients, aged 18 years or more. To collect the data a surveying technique was used, and a self-developed questionnaire consisting of 15 questions was employed as a research tool. The questions referred to leisure-time use, attandance rate in aqua fitness classes and motives for taking up such forms of recreational physical activity. Based on the survey it was stated that the motives for participation in the aqua fitness classes vary depending on age. Mostly women over the age of 26 take part in aqua fitness classes for health (conditioning), recreation (well-being) and aesthetic (look, slender figure) reasons. The youngest course participants, at the age between 18 and 25 years, underline a hedonistic approach (enjoy staying in water, for pleasure).
Key words: physical activity, fitness forms, motives, aqua aerobics

WPROWADZENIE

Od lat aktywność fizyczna uznawana jest za podstawowy element zdrowego stylu życia, sposób na dobre samopoczucie i czerpanie radości z życia, szansę na prawidłowy rozwój w dzieciństwie i przedłużenie aktywnego niezależnego życia w starości [1, 2]. Przez Drabika i Wolańską rozumiana jest jako dowolna forma ruchu ciała, spowodowana mięśniami szkieletowymi, która wpływa na wzrost przemiany materii [3, 4]. Aktywność fizyczna to nie tylko dowolnie wybrane zajęcia w czasie wolnym, np. ćwiczenia ruchowe, aktywny wypoczynek, uprawianie różnego rodzaju dyscyplin sportu, ale również praca zawodowa i inne czynności codzienne. We współczesnym świecie można zaobserwować duże zainteresowanie aktywnym wypoczynkiem, a tym samym dbałość o poprawę stanu zdrowia fizycznego i psychicznego. Ludzie zaczynają interesować się i poszukiwać różnych form ruchu. Prasa i telewizja promują zdrowy styl życia, ukazują obraz osoby wysportowanej, o nienagannej sylwetce, co niewątpliwie związane jest z intensywnie rozwijającym się ruchem fitness. Powstają różnego rodzaju programy edukacyjne, które zachęcają do korzystania z aktywności rekreacyjnej oraz do dbania o zdrowie i sprawność fizyczną. W tym celu duża liczba osób odwiedza regularnie różnego rodzaju ośrodki sportu, kluby fitness, baseny, sauny oraz gabinety odnowy biologicznej. Spośród wielu form aktywności fizycznej dużą popularnością w Polsce i na całym świecie cieszy się aqua aerobik, który współcześnie coraz częściej zastępowany jest terminem aqua fitness. Po raz pierwszy tego typu ćwiczenia przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych już w latach 80. ubiegłego stulecia. Obecnie nie tylko są one stosowane w rehabilitacji, ale przede wszystkim stały się bardzo popularną i atrakcyjną formą aktywności fizycznej, pojmowanej jako rekreacja. Gimnastyka w wodzie, czyli aqua fitness, jest kompleksowym treningiem układu sercowo-naczyniowego, oddechowego i mięśniowego. Pod wpływem działania siły wyporu oraz ciśnienia hydrostatycznego

znacznie zmniejsza się ciężar ciała osoby wykonującej różnego rodzaju ćwiczenia w środowisku wodnym. To właśnie dlatego ćwiczenia te charakteryzują się najniższym poziomem obciążenia układu ruchu spośród wszystkich innych rodzajów aktywności fizycznej [5]. Trening w wodzie wzmacnia również osłabione mięśnie rzadko angażowane poza środowiskiem wodnym, ponieważ właściwości wody pozwalają na wykonywanie ruchów, które byłyby niemożliwe do wykonania w sali gimnastycznej. Ruch w wodzie jest więc idealnym uzupełnieniem treningu prowadzonego w naturalnych warunkach ruchu człowieka. Woda, dzięki swym właściwościom związanym z przewodzeniem ciepła, wielokrotnie zwiększa koszt energetyczny ćwiczeń. Powszechnie znane jest również stymulujące oddziaływanie treningu aqua fitness na układ krążenia, oddechowy, mięśniowy oraz na doskonalenie sprawności mechanizmów odpornościowych [6].

Wzrastająca popularność zajęć aerobowych oraz zwiększająca się wciąż liczba zwolenników zdrowego stylu życia przyczyniły się do powstawania coraz to nowszych form grupowych zajęć aqua fitness, uwzględniających oczekiwania oraz potrzeby klientów. Poniższy podział przedstawia podstawowe rodzaje form aqua fitness z krótkimi opisami wybranych zajęć.

- Trening wzmacniający w wodzie – jest to trening o charakterze siłowym, podczas którego wykorzystywany jest specjalny sprzęt do zwiększania oporu, wyporności ciała i intensywności zajęć.
- Trening wytrzymałościowy w wodzie – jest to trening trwający powyżej 20 min, prowadzony zarówno na płytkiej, jak i na głębokiej wodzie. Celem tych zajęć jest zwiększenie wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego.
- Jogging – zajęcia polegające na chodzeniu i bieganiu w wodzie sięgającej do poziomu klatki piersiowej. Wykorzystuje się tutaj bieg oraz marsz z różną pracą ramion. Taki trening przynosi te same korzyści, co trening na lądzie, ale z minimalnym impactem, tzn. siłą nacisku ciała na podłoże (w tym przypadku na dno basenu), a występujący opór czyni te ćwiczenia bardziej efektywnymi.
- Stretching w wodzie – polega na stopniowym rozciąganiu mięśni. Podczas tego rodzaju treningu wykorzystuje się właściwości rozluźniające wody. Do głównych korzyści płynących z uprawiania tej formy ruchu należą: poprawa elastyczności i gibkości oraz zmniejszenie napięcia mięśni.
- Joga i relaks w wodzie – podczas tego typu zajęć woda wykorzystywana jest jako medium do wykonywania spokojnych, delikatnych i płynnych ruchów w optymalnym zakresie ruchu.
- Tai-chi w wodzie – jest to trening ciała i umysłu oparty na głębokim oddechu oraz na obszernych, ciągłych i płynnych ruchach.
- Watsu – trening w wodzie, ćwiczony parami, polegający na masażu i relaksacji.
- Trening cardio w wodzie – trening o charakterze wytrzymałościowym, podczas którego wykorzystywane są różnego rodzaju przyrządy, np. bieżnia, rowery, stopnie-platformy umocowane na dnie basenu.
- Adaptacja – zajęcia przeznaczone dla osób początkujących. Jest to trening oswajający ze środowiskiem wodnym, przygotowujący układ sercowo-naczyniowy, kostno-więzadłowy i mięśniowy do wysiłku, a przede wszystkim jest to trening ogólnorozwojowy, ukierunkowany na „czucie wody". Polecany jest dla osób rozpoczynającym cykl treningowy, dla kobiet w ciąży, seniorów oraz osób nieposiadających umiejętności pływackich.
- TBC (Total Body Condition) – są to zajęcia przeznaczone dla osób zaadaptowanych do wysiłku fizycznego i oswojonych ze środowiskiem wodnym. Trening ten ma charakter ogólnorozwojowy i wzmacniający. Pierwsza część zajęć oparta jest na różnych sekwencjach ruchu w przestrzeni, druga – na ćwiczeniach wzmacniających

z zastosowaniem m.in. sprzętu zwiększającego opór wody.
– Power – jest to trening głównie o charakterze wytrzymałościowo-siłowym, mający za zadanie poprawę ogólnej wydolności organizmu, wzrost wytrzymałości i siły mięśni. Bardzo szybka muzyka (135 uderzeń na minutę) oraz sprzęt zwiększający opór (hantle, rękawice, makaron aquatic) są podstawowymi elementami zajęć aqua power. Ta forma zajęć przeznaczona jest dla osób, które uczęszczały na niższe poziomy aqua fitness (adaptacja, TBC). Aqua power łączy w sobie zarówno elementy prostej choreografii, jak i ćwiczenia siłowe. Zajęcia charakteryzują się wysoką intensywnością.

Ostatnie trzy rodzaje zajęć (adaptacja, TBC, aqua power) są najczęściej proponowanymi przez wrocławskie kluby formami aqua fitness.

Podjęcie tematu pracy przez autorów spowodowane było przede wszystkim zainteresowaniem problematyką związaną z wyborem grupowych form fitness przez kobiety w różnym wieku, a dokładniej – chęcią poznania motywów podejmowania specyficznej aktywności ruchowej, podczas której wykonywane są ćwiczenia w środowisku wodnym. Ośrodki fitness w swojej ofercie proponują szeroki wachlarz popularnych, nowoczesnych form ruchu, jednakże z jakichś względów klientki wybierają właśnie zajęcia aqua fitness.

CEL BADAŃ

Celem badań było wyjaśnienie związku między wiekiem kobiet wrocławskich a motywem podejmowania przez nie treningu aqua fitness.

Pytania badawcze:

1. Jakie inne rodzaje aktywności ruchowej podejmują uczestniczki treningu aqua fitness?
2. Jakie są motywy podejmowania treningu aqua fitness przez kobiety w różnym wieku?

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badania zorganizowano oraz przeprowadzono w Centrum Basenowo-Sportowym Redeco we Wrocławiu przy ul. Rogowskiej 52A. Powodem wyboru tego ośrodka była jego popularność, liczba i jakość proponowanych form aktywności ruchowej (w tym różnego rodzaju form aqua fitness) oraz liczba osób korzystających z tych usług.

Metodą badawczą wybraną przez autorów był sondaż diagnostyczny przeprowadzony na grupie 100 osób – klientek tegoż Centrum, uczestniczących w zajęciach aqua fitness. Metoda ta umożliwia wgląd we wszelkiego rodzaju zjawiska społeczne, opinie, powszechnie przyjmowane poglądy oraz stany społecznej świadomości [7]. Do zgromadzenia danych wykorzystano technikę ankietowania, a zastosowanym narzędziem badawczym był samodzielnie przygotowany kwestionariusz ankiety.

Ankieta jest niezastąpioną techniką w badaniu rekreacji ruchowej, przede wszystkim w celu poznawania cech zbiorowości, faktów, opinii o zdarzeniach czy danych liczbowych [8]. Przygotowana przez autorów ankieta składała się z 12 pytań zamkniętych, odnoszących się do tematyki aktywności fizycznej. Dotyczyły one czasu wolnego i jego wykorzystania, częstotliwości uczestnictwa w zajęciach aqua fitness oraz motywów podejmowania tego rodzaju rekreacyjnej formy ruchu. Kilka pytań dotyczyło samooceny sprawności fizycznej, a także pozytywnych skutków uczestnictwa w różnych formach aqua. W ankiecie umieszczono również metryczkę złożoną z 8 podpunktów dotyczących danych osobowych respondentek.

WYNIKI

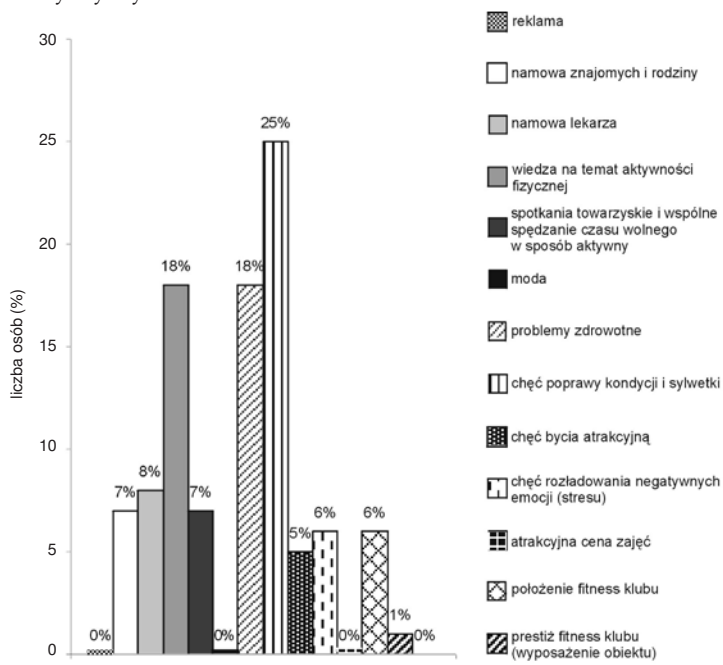
Przedział wiekowy respondentek był bardzo zróżnicowany. Najwięcej, bo 55% badanych, to kobiety powyżej 50. roku życia, 30% to respondentki w przedziale wiekowym 36–50 lat, natomiast 12% to panie w wieku od 26–35 lat. Najmniej badanych, bo tylko 3% kobiet, znalazło się w przedziale wiekowym 18–25 lat.

Wśród respondentek 52% miało wyższe wykształcenie, a 48% to panie z wykształceniem średnim. Ankietowane wykonywały pracę umysłową (59%), fizyczną (15%), a 23% w trakcie badań nie pracowało. Studentki stanowiły znikomy odsetek badanych (tylko 3%). Głównym źródłem, z którego respondentki czerpały wiedzę na temat aktywności fizycznej oraz nowoczesnych form fitness, były książki – 22%, z prasy pochodziło 19% informacji, od znajomych i rodziny 18%. Niepokojące wydaje się to, że jednym z mniej znaczących źródeł w edukowaniu ankietowanych była szkoła (10%). Na podstawie wysokości i masy ciała respondentek obliczono wskaźnik BMI (*Body Mass Index*). Spośród badanych 61% pań powyżej 50. roku życia miało nadwagę lub otyłość. W przedziale wiekowym od 35 do 50 lat znalazło się 60% kobiet z nadwagą. W pozostałej grupie wiekowej (do 35 lat) respondentek z nadwagą było najmniej, bo tylko 9%.

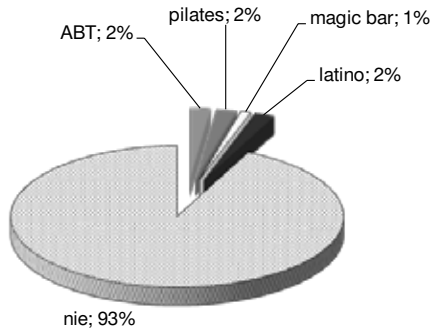
Przytoczone dane sugerują, że na zajęcia aqua fitness uczęszczają w zdecydowanej większości kobiety starsze z wykształceniem wyższym i średnim, a co za tym idzie, większą świadomością roli, jaką odgrywa wysiłek fizyczny i zdrowy styl życia.

Respondentki zapytane o czynniki skłaniające do udziału w zajęciach aqua fitness miały możliwość podania czterech odpowiedzi. W pierwszej kolejności wskazywały na chęć poprawy kondycji i sylwetki – 25%, następnie na problemy zdrowotne – 18% oraz wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej – 18% ankietowanych (ryc. 1). Podobne wyniki w swojej pracy uzyskali Jagusz i Jagusz [9], wymieniając w pierwszej kolejności czynniki związane z utrzymaniem lub poprawą swojego stanu zdrowia. Wśród badanych kobiet znalazły się również osoby, które decyzję o uczestnictwie w zajęciach aqua fitness podjęły za namową lekarza (8%) i koleżanki (7%). Dla części respondentek (7%) uczęszczanie do klubu fitness to wspaniała forma spotkań towarzyskich, to sposób na aktywne spędzanie wolnego czasu. Podobna liczba respondentek (6%) chęć udziału w omawianym treningu tłumaczyła położeniem fitness klubu oraz możliwością rozładowania negatywnych emocji. Chęć bycia atrakcyjną wskazało tylko 5% badanych kobiet.

Respondentki zapytane o udział w grupowych formach aktywności ruchowej



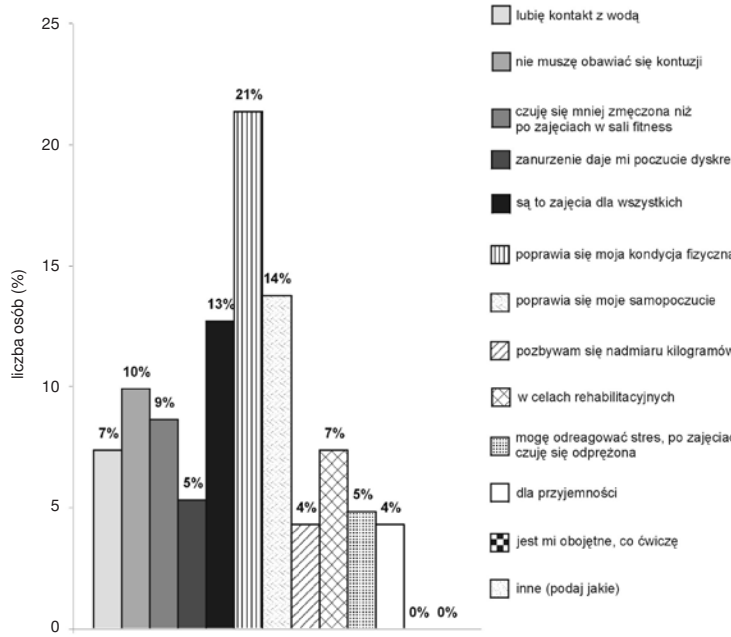
Ryc. 1. Podział respondentek ze względu na czynniki skłaniające do wyboru zajęć aqua fitness



Ryc. 2. Podział respondentek ze względu na odpowiedź na pytanie: „Czy oprócz aqua fitness uprawia Pani inne nowoczesne formy ruchu?"

w 93% wskazywały na zajęcia aqua fitness (ryc. 2). Tylko 7% badanych kobiet wymieniało inne formy ruchu, wskazując na: ABT, pilates, magic bar i latino. Z wyników tych można wnioskować, iż badane niechętnie uczestniczą w innych grupowych formach fitness.

Spośród możliwych do wyboru wariantów 21% respondentek zadeklarowało, że ćwiczy aqua fitness, ponieważ poprawia się ich kondycja fizyczna, a 14% – bo poprawia się ich samopoczucie (ryc. 3). Niewiele mniej, bo 13% ankietowanych jako powód udziału wymieniło dostępność tej formy aktywności ruchowej, odpowiadając, że są to zajęcia dla wszystkich, niezależnie od poziomu zaawansowania. 10% wskazało na bezpieczeństwo zajęć, podkreślając, że nie obawia się kontuzji, natomiast 9% uczestniczek treningu aqua fitness twierdziło, iż po tego typu lekcji nie są tak zmęczone, jak po innych zajęciach fitness prowadzonych w sali gimnastycznej. 7% odpowiadało, że lubi kontakt z wodą i dokładnie tyle samo podało, że uprawia aqua fitness w celach rehabilitacyjno-leczniczych. Możliwość poprawy samopoczucia (odreagowania stresu i odprężenia) to powód, który wymieniło 5% badanych kobiet. Analizując wyniki, można również zauważyć, że respondentki nie mają poczucia dyskomfortu związanego z ubiorem obowiązującym podczas zajęć. Tylko 5% zaznaczyło, że zanurzenie daje im poczucie dyskrecji. 4% ankietowanych jako przyczynę podało chęć pozbycia się nadmiaru kilogramów. Tyle samo respondentek (4%) uczestniczy w treningu aqua fitness dla przyjemności.



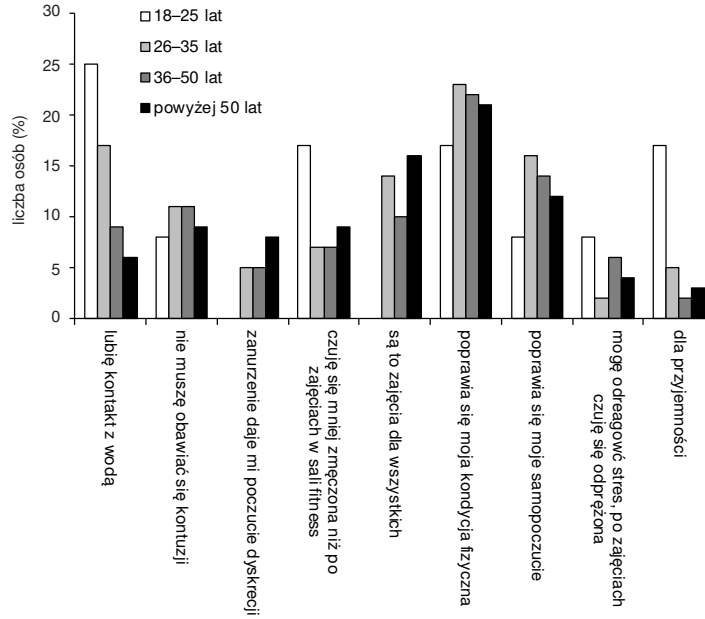
Ryc. 3. Podział respondentek ze względu na sposób uzupełnienia zdania: „Ćwiczę aqua fitness, ponieważ..."

Na ryc. 4 przedstawiono wyniki uwzględniające wiek badanych kobiet i powody uczestnictwa w zajęciach aqua fitness. Respondentki miały możliwość podania czterech wariantów. Kobiety powyżej 50. roku życia deklarowały, że ćwiczą aqua fitness, ponieważ poprawia się ich kondycja fizyczna (21%), są to zajęcia dla wszystkich (16%) oraz że udział w tych zajęciach wpływa na poprawę ich samopoczucia (12%). Ankietowane biorące udział w zajęciach aqua fitness, będące w przedziale wiekowym 36–50 lat, również wskazywały na walory zdrowotne tej formy ruchu (poprawa kondycji fizycznej – 22%). 14% pań jako powód podało poprawę ich samopoczucia, a 10% respondentek uważa, że są to zajęcia dla wszystkich. Podobne motywy udziału w tym treningu podała grupa badanych w przedziale wiekowym 26–35 lat. 26% z nich uczestniczy w zajęciach dla poprawy kondycji fizycznej, 17% lubi kontakt z wodą, 16% dla poprawy samopoczucia, a 14% pań uważa, że są to zajęcia dla wszystkich. Respondentki w przedziale wiekowym 18–26 lat mają zdecydowanie inne priorytety. Uczęszczają na zajęcia aqua fitness przede wszystkim dlatego, że lubią kontakt z wodą (25%). Czerpanie przyjemności z tego typu treningu to powód, który podało 17% ankietowanych z tej grupy. Dokładnie tyle samo badanych wskazało na mniejsze zmęczenie po treningu aqua niż po zajęciach w sali fitness (17%) oraz poprawę kondycji fizycznej (17%).

Najwięcej ankietowanych (38%) uczęszcza na treningi aqua fitness ponad 2 lata. 30% respondentek uczęszcza na te zajęcia od roku do dwóch lat. Zdecydowana większość badanych (80%) ćwiczy systematycznie, uczestnicząc w zajęciach dwa razy w tygodniu. Spośród wszystkich form aqua fitness respondentki najchętniej uczestniczą w zajęciach o umiarkowanej intensywności (60%).

DYSKUSJA

Na podstawie przeprowadzonej ankiety można stwierdzić, że badane kobiety wyboru zajęć aqua fitness dokonują głównie ze względu na dbałość o własne zdrowie. Analizując wyniki, można zauważyć, że większość ankietowanych jest w pełni świa-



Ryc. 4. Podział respondentek ze względu na wiek i sposób uzupełnienia zdania: „Ćwiczę aqua fitness, ponieważ…"

doma prozdrowotnego znaczenia i wpływu aqua fitness na ich sprawność, kondycję fizyczną oraz samopoczucie. Mało ważne natomiast okazały się same warunki uczestnictwa w zajęciach, czyli możliwość zanurzenia ciała w wodzie i związane z tym poczucie dyskrecji (ukrycie „niedoskonałości" figury lub braków koordynacyjnych podczas wykonywania ćwiczeń). Nieliczna grupa badanych kobiet upatruje w zajęciach aqua możliwość redukcji tkanki tłuszczowej. Klientkami są przede wszystkim kobiety dojrzałe i osoby starsze, posiadające dostateczną wiedzę z zakresu nowoczesnych form ruchu, osoby, dla których działania przyjazne zdrowiu znajdują się na jednym z najwyższych miejsc na liście motywów do systematycznego podejmowania rekreacyjnego treningu aqua fitness. Zdecydowanie odmienne, typowo hedonistyczne motywy udziału w zajęciach aqua fitness wymieniała najmniej liczna grupa badanych – najmłodsze uczestniczki badań (18–25 lat). Ta grupa respondentek jako jeden z głównych powodów podała czerpanie przyjemności z tego rodzaju aktywności ruchowej oraz odczuwanie mniejszego zmęczenia niż po zajęciach w sali fitness.

PODSUMOWANIE

1. Zasadniczym motywem podejmowania przez badane kobiety treningu aqua fitness jest chęć poprawy kondycji i sylwetki. Ważny jest również motyw zdrowotny. Uczestniczki treningu przyznawały, że w podejmowaniu decyzji o treningu pomagała im wiedza na temat prozdrowotnych form ruchu.

2. Nieliczne spośród badanych osób trenujących aqua fitness podejmują inne formy aktywności ruchowej.

3. Panie ćwiczące aqua fitness są zdania, że ta forma aktywności poprawia ich kondycję fizyczną oraz samopoczucie.

4. W opinii uczestniczek walorem treningu aqua fitness jest jego ogólna dostępność, niezależna od stopnia wytrenowania, oraz bezpieczeństwo – brak zagrożenia kontuzjami.

5. Motywy uczestnictwa w zajęciach aqua fitness różnią się w zależności od wieku kobiet. W większości kobiety po 26. roku życia biorą udział w zajęciach aqua fitness, kierując się motywem zdrowotnym (kondycyjnym), rekreacyjnym (samopoczucie) i estetycznym (wygląd, sylwetka). Najmłodsze uczestniczki zajęć, w wieku od 18 do 25 lat, wybierają motyw hedonistyczny (lubią kontakt z wodą, trenują dla przyjemności).

BIBLIOGRAFIA

[1] Chrzanowski J., Aktywność sportowa Polaków, AWF, Warszawa 1997. **[2]** Osiński W., Zarys teorii wychowania fizycznego, AWF, Poznań 2002. **[3]** Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Część 1, AWF, Gdańsk 1995. **[4]** Walońska T., Aktywność fizyczna a zdrowie, AWF, Warszawa 1995. **[5]** Pietrusik K., Pływanie – nauczanie i doskonalenie oraz wybrane elementy aqua fitness, TKKF, Warszawa 2005. **[6]** Juszkiewicz M., Swałtek-Juszkiewicz B., Aktywność ruchowa w środowisku wodnym jako sposób realizacji wartości prozdrowotnych, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 2005, 60 (supl. 16), 175, 290–293. **[7]** Łobocki M., Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2004. **[8]** Siwiński W., Tauber R.D., Rekreacja ruchowa. Zagadnienia teoretyczno-metodologiczne, WSHiG, Poznań 2004. **[9]** Jagusz A., Jagusz M., Zainteresowania formami aktywności ruchowej z oferty klubów fitness, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 2005, 60 (supl. 16), 154, 197–201.