



Krzysztof Sas-Nowosielski, Mirela Nowicka
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

MOTYWY I BARIERY UCZESTNICTWA Kobiet W ZAJĘCIACH FITNESSU

Cel badań. Celem badań było dokonanie diagnozy motywów, jakimi kierują się kobiety uczestniczące w zajęciach ruchowych w fitness klubach oraz postrzeganych przez nie barier takiego uczestnictwa. **Materiał i metody.** W badaniach wzięło udział 95 kobiet w wieku $37,40 \pm 12,15$ roku. Zastosowano metodę sondażową jako narzędzia, wykorzystując Inwentarz Motywacji do Ćwiczeń Fizycznych EMI-2 w adaptacji Zajęc oraz kwestionariusz barier ćwiczeń fizycznych własnego autorstwa. **Wyniki.** Najsilniej odczuwaną barierą okazał się brak czasu $2,81 (\pm 1,35)$. Bardzo rzadko do rzadko odczuwane były bariery fizyczne ($M = 1,59 \pm 0,85$) i motywacyjne ($M = 1,56 \pm 1,19$). Wśród motywów podejmowania ćwiczeń dominowały: „pozytywne zdrowie” oraz „rewitalizacja”, natomiast motywami, które najslabiej kierowały zachowaniami kobiet były: „rywalizacja” i „zyskiwanie uznania społecznego”. **Wnioski.** (1) Z powodu „braku czasu” strategie postępowania nakierowane na kształtowanie umiejętności zarządzania czasem powinny stanowić element działań wspierających uczestniczki zajęć w fitness klubach. (2) W hierarchii motywów, którymi kierują się kobiety uczęszczające na zajęcia fitnessu, najwyższą pozycję zajmowały motywy zdrowotne. (3) Ze względu na mniejszy udział motywów wewnętrznych należy dążyć do maksymalizacji takich doświadczeń osób ćwiczących, jak radość i satysfakcja płynące z samej aktywności.

Słowa kluczowe: bariery, motywy, ćwiczenia, kobiety

WPROWADZENIE

Nie ulega obecnie wątpliwości, że aktywność fizyczna należy do najważniejszych zachowań zdrowotnych, wywierając wpływ na wszystkie aspekty zdrowia: poznawcze, emocjonalne, społeczne i fizyczne (Dishman i wsp., 2004). Dlatego brak aktywności lub zbyt niski – jak na potrzeby organizmu – jej poziom stanowi ważny czynnik etiologiczny w takich schorzeniach, jak nadciśnienie, cukrzyca typu 2, choroba wieńcowa czy rak okrężnicy, by wymienić tylko tych kilka przykładów. Ze względu na swój prozdrowotny potencjał aktywność fizyczna, zwłaszcza w formie regularnych ćwiczeń fizycznych, jest rekomendowana jako element zdrowego stylu życia (Anshel, 2014). Jej utrzymywanie nie jest jednak zadaniem łatwym, bowiem na fizjologiczną potrzebę ruchu nakłada się – jak przekonują promotorzy ewolucyjnej promocji zdrowia – uwarunkowana ewolucyjnie psychologiczna skłonność do jego unikania, aby nie trwonić niepotrzebnie energii na czynności inne niż konieczne dla przetrwania (Eaton i wsp., 1998). Nawet jeśli tak postawiona teza jest dyskusyjna, nie sposób nie

przyznać racji Awdiejewowi (2003), który zauważa, że „człowiek w odróżnieniu od zwierząt posiada na nieszczęście świadomość, która tak właśnie planuje jego postępowanie, żeby za wszelką cenę unikać wysiłku, bo brak wysiłku u niego kojarzy się z błogostanem” (s. 64). Tym istotniejszego znaczenia nabiera świadome kierowanie swoimi wyborami w taki sposób, aby pojawiała się w nich aktywność fizyczna, lecz nie „wymuszana” przez obiektywne okoliczności (te bowiem zdarzają się coraz rzadziej wskutek postępującej technicyzacji niemal wszystkich obszarów życia), a jako rezultat pewnego procesu decyzyjnego, którego efektem jest aktywność intencjonalna, podejmowana ze względu na wolę.

Aktywność fizyczna, zwłaszcza intencjonalna, to złożone zachowanie, determinowane wieloma czynnikami zarówno wewnętrznej (biopsychicznej), jak i zewnętrznej (środowiskowej) natury. Do tych ostatnich należą zarówno czynniki społeczne, do których zalicza się przede wszystkim wpływ osób i grup z najbliższego otoczenia jednostki (poprzez różnorodne przejawy wsparcia społecznego – emocjonalne, rzeczowe, logistyczne itp.

oraz modelowanie zachowań), jak i związane z fizyczną charakterystyką środowiska, w tym przede wszystkim z infrastrukturą sportowo-rekreacyjną dostępną jednostce.

Poczesne miejsca w tej infrastrukturze zajmują fitness kluby, które przeżywają w Polsce prawdziwy rozkwit, osiągnąwszy – według raportu European Health & Fitness Market Report 2016 (Europe Active & Deloitte, 2016) – liczbę ponad 2,5 tysiąca i przyciągając niemal 3 mln ludzi. Oferują one nie tylko atrakcyjne miejsca i formy aktywności fizycznej, ale także fachową opiekę i wsparcie, pozwalając ćwiczyć osobom, które przy posiadanym stanie wiedzy oraz umiejętnościach ruchowych i organizacyjnych miałyby trudności z czynieniem tego samodzielnie. Nie zmienia to jednak faktu, że nawet najlepsze udogodnienia nie gwarantują trwałości nawyków, jak bowiem sugerują niektóre badania, nawet do 50% ludzi, którzy rozpoczynają regularne ćwiczenia, zaprzestaje ich mniej więcej przed upływem pół roku (Anshel, 2014). Tendencje takie obserwuje się również wśród korzystających z fitness klubów w Polsce – jak podaje Konstańczak (2016), w ciągu pierwszych trzech miesięcy od zapisania się na zajęcia rezygnuje 1/3 osób, natomiast po upływie półrocza poziom rezygnacji sięga już połowy zapisanych. Powody takiego stanu rzeczy wciąż nie są dobrze poznane. Nie ulega jednak wątpliwości, że po pierwsze, człowiek praktycznie codziennie styka się z różnymi czynnikami, które utrudniają podejmowanie ćwiczeń. Określane mianem barier aktywności, czynniki te mają różnorodny charakter – emocjonalny (np. obawy przed ośmieszeniem), motywacyjny (brak silnej woli), fizyczny (stan zdrowia, wiek), społeczny (brak towarzystwa, brak wsparcia), czasowy (obowiązki zawodowe i rodzinne, nieumiejętność zarządzania czasem) czy związany z dostępnością itp. Nie zawsze zresztą są one obiektywne, często stanowią jedynie swego rodzaju wytwór sfery poznawczej, jednak mimo subiektywnego charakteru „mogą wywierać negatywny wpływ na zachowanie w sposób równie silny albo nawet silniejszy niż bariery rzeczywiste, ze względu na to, że większość zachowań związanych z aktywnością fizyczną pozostaje pod kontrolą wolicjonalną” (Godin, 1994,

s. 131). Po drugie, ludzie podejmują ćwiczenia zwykle motywowani jakimiś wartościami, które pragną uzyskać. Powodzenia lub niepowodzenia w tym zakresie stanowią czynnik warunkujący zachowania podmiotu – powodzenia umacniają gotowość do ich kontynuowania, niepowodzenia wywołują zniechęcenie i zmniejszają prawdopodobieństwo kontynuacji zachowań.

Tym samym poznawanie zarówno ostrzeganych barier uczestnictwa w aktywności fizycznej, jak i motywów jej podejmowania niesie ze sobą implikacje natury nie tylko poznawczej, lecz także praktycznej, pozwalając ukierunkowywać działania na rzecz opracowywania i wdrażania strategii radzenia sobie z czynnikami najbardziej utrudniającymi ćwiczenia, a także działania ułatwiające realizację – a w razie potrzeby też urealnienie i modyfikację – motywów podejmowania ćwiczeń. Wśród tych ostatnich największą trwałość zapewniają motywy wewnętrzne – podejmowanie aktywności dla radości ruchu, satysfakcji, zabawy – bowiem dotyczą one samej aktywności, a nie jej skutków, takich jak muskulatura, szczupłość czy zdrowie, które mogą być także – a przynajmniej tak sugerują np. reklamy w mass mediach – uzyskiwane za pomocą innych środków (suplementy, diety cud, pasy wyszczuplające itp.). Motywy zewnętrzne wobec aktywności zapewniają mniejszą trwałość zachowań, ponieważ w wypadku rozczarowania niemożnością ich osiągnięcia w zakładanym (zazwyczaj krótkim) czasie i/lub znalezienia dogodniejszej alternatywy dla ich realizacji zachowania związane z aktywnością są porzucane.

O ile badanie i identyfikowanie poszczególnych czynników, zarówno osobistych, jak i środowiskowych, mogących stanowić pozytywne lub negatywne determinanty zachowań związanych z kulturą fizyczną są ważne u wszystkich ludzi, bez względu na ich status demograficzny, o tyle istotnym nurtem są badania ukierunkowane także na poszczególne grupy wyłonione ze względu na specyficzne kryteria. Takim kryterium jest między innymi płeć, a badania konsekwentnie wskazują na kobiety, zwłaszcza dorosłe, jako osoby mniej aktywne i napotykalące więcej barier dotyczących aktywności fizycz-

nej niż mężczyźni, np. z uwagi na większe zwykle obowiązki rodzinne czy uwarunkowania biologiczne (Prince i wsp., 2016). Jednocześnie jednak do tej grupy adresowana jest bogata (zarówno pod względem czasu, jak i różnorodności zajęć) oferta w fitness klubach. Pozwala ona z jednej strony wychodzić na przeciw innym niż męskie preferencjom w zakresie aktywności (muzyczno-ruchowe), a z drugiej radzić sobie z takimi barierami aktywności, jak organizacyjne i poznawcze (brak wiedzy i umiejętności w zakresie zorganizowania sesji ćwiczebnych) czy afiliacyjne (brak towarzystwa do ćwiczeń).

CEL BADAŃ

Celem badań było dokonanie diagnozy motywów, jakimi kierują się kobiety uczestniczące w zajęciach ruchowych w fitness klubach, oraz postrzeganych przez nie barier dotyczących takiego uczestnictwa.

MATERIAŁ I METODY

W badaniach wzięło udział 95 kobiet w wieku średnio 37,40 roku (*SD* 12,15), uczestniczek zajęć prowadzonych w fitness klubach w Katowicach. Rodzajami zajęć, w trakcie których rekrutowano respondentki, były: total body conditioning (TBC), body shape, core, pilates, step choreografia, zdrowy kręgosłup, interwał oraz trening funkcjonalny. Posłużono się metodą sondażową. Diagnozy motywów dokonano przy użyciu Inwentarza motywacji do ćwiczeń fizycznych 2 (EMI-2, Exercise Motivations Inventory 2) (Markland i Ingledew, 1997) w adaptacji Zajac (b.d.). Narzędzie to obejmuje 51 pozycji ocenianych w 6-stopniowej skali Likerta (0 – zdecydowanie mnie nie dotyczy, 5 – bardzo mocno mnie dotyczy). Poszczególne pozycje tworzą 14 podskal dotyczących następujących motywów: wygląd (podniesienie atrakcyjności cielesnej), zwinność (utrzymanie/poprawa zwinności i elastyczność mięśni), siła i wytrzymałość (utrzymanie/poprawa siły i wytrzymałości mięśniowej), presja zdrowotna (ćwiczenia zalecone przez lekarza jako regeneracja po urazach i chorobach), unikanie

chorób (ćwiczenia jako środek pozwalający zmniejszyć ryzyko chorób), pozytywne zdrowie (pomnażanie zdrowia), kontrola masy ciała (odchudzanie, szczupła sylwetka), współzawodnictwo (porównywanie się z innymi lub ze standardami sprawnościowymi), afiliacja (ćwiczenia jako sposób spędzania czasu z innymi ludźmi), uznanie społeczne (wizerunek, popisanie się przed innymi ludźmi), wyzwanie (realizowanie stawianych sobie celów, mierzenie się z osobistymi standardami), radość (przyjemność czerpana z ćwiczeń), rewitalizacja (poprawa samopoczucia, zwiększenie poziomu energii) oraz zarządzanie stresem (odstresowanie, relaksacja). Rzetelność narzędzia mierzona metodą zgodności wewnętrznej wzorem alfa Cronbacha wykazała w większości podskal poziom od zadowalającego do wysokiego, osiągając wartości alfa powyżej granicy 0,60, przyjmowanej przez Sokołowskiego i Sagana (1999) jako granica rzetelności (od 0,68 dla podskali „radość” do 0,87 w podskali „wygląd”).

Postrzegane bariery związane z aktywnością fizyczną mierzono przy użyciu kwestionariusza składającego się z 17 pozycji zakotwiczonych przy pytaniu „Jakie czynniki sprawiają Pani największą trudność w regularnym uczęszczaniu na ćwiczenia?” i ocenianych na skali od 0 (nigdy) do 5 (bardzo często). Poszczególne pozycje mierzyły 6 kategorii barier: czasowe (brak czasu, obowiązki), motywacyjne (brak motywacji, trudności z mobilizowaniem się do ćwiczeń), emocjonalne (lęki i obawy związane z eksponowaniem własnej sylwetki i sprawności), dotyczące dostępności (ograniczone możliwości finansowe, odległość do klubu), fizyczne (wiek, stan zdrowia) i społeczne (brak towarzystwa, brak wsparcia społecznego). Rzetelność narzędzia była zadowalająca: wartość alfa Cronbacha od 0,68 (bariery emocjonalne) do 0,86 (bariery czasowe).

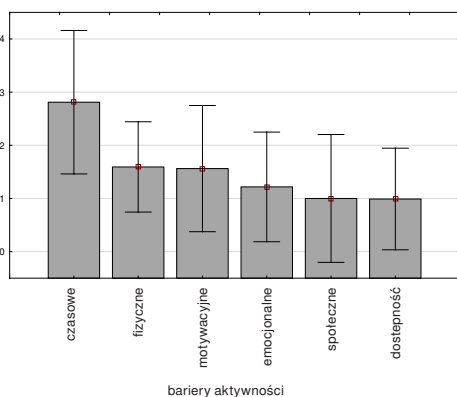
Rozkłady zmiennych oceniane na podstawie skośności i kurtozy można uznać za normalne lub zbliżone do normalnych. Do oceny wielkości efektu wykorzystano wskaźnik *d* Cohena. Wpływ barier i motywów na częstość podejmowania aktywności ruchowej oceniano analizą regresji krokowej.

WYNIKI

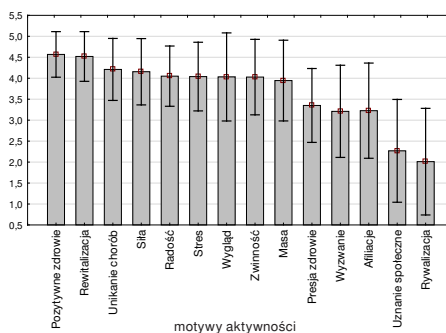
Bariery aktywności fizycznej

Najsilniej odczuwanymi barierami uczestnictwa w zajęciach fitnessu okazały się bariery czasowe, a wartość średniej $2,81 (\pm 1,35)$ może zostać zwerbalizowana jako „dość często”. Bardzo rzadko i rzadko odczuwane były bariery fizyczne ($M = 1,59 \pm 0,85$) i motywacyjne ($M = 1,56 \pm 1,19$). Wartość współczynnika d Cohena, w obu przypadkach wynosząca ponad 0,80, sugeruje, iż różnica między tymi barierami a barierami czasowymi jest duża. Badane kobiety przyznały, że bardzo rzadko lub niemal nigdy nie doświadczają barier emocjonalnych ($M = 1,22 \pm 1,03$), społecznych ($M = 1,00 \pm 1,20$) i związanych z dostępnością ćwiczeń ($M = 0,99 \pm 0,96$). Wartości współczynnika d Cohena wahające się od 0,31 (między barierami motywacyjnymi a emocjonalnymi) do 0,67 (między fizycznymi a dotyczącymi dostępności) oznaczają, że wielkość różnic między barierami należącymi do obu grup jest raczej umiarkowana. Wyniki przedstawiono na rycinie 1.

Wykonany model regresji krokowej postępującej z barierami jako zmiennymi predykcyjnymi i częstością udziału w zajęciach ruchowych jako zmienną zależną okazał się istotny statystycznie ($F_{(1,93)} = 7,22; p = 0,008$), wyjaśniając 7% wariancji tej ostatniej. Jedyny predyktor stanowiły bariery czasowe ($t_{(93)} = -2,69; p = 0,008, b = -0,28, \beta = -2,69$), co



Ryc. 1. Średnie i odchylenia standardowe barier uczestnictwa kobiet w zajęciach w fitness klubach



Ryc. 2. Średnie i odchylenia standardowe motywów podejmowania ćwiczeń fizycznych na zajęciach fitnessu

sugeruje, że tylko one mogą negatywnie oddziaływać na częstość uczestnictwa kobiet w zajęciach ruchowych.

Motywy podejmowania ćwiczeń w fitness klubach

Średnie i odchylenia standardowe motywów podejmowania ćwiczeń fizycznych przedstawiono na rycinie 2. Średnie wartości poszczególnych motywów pozwoliły wyodrębnić cztery grupy motywów. Dwa najsilniejsze to „pozytywne zdrowie” oraz „rewitalizacja”, natomiast motywami, które najsłabiej kierują zachowaniami badanych kobiet, są „rywalizacja” oraz „zyskiwanie uznania społecznego”.

Model regresji wielokrotnej z motywami wyróżnianymi w EMI-2 jako zmiennymi wpływającymi na częstość podejmowania ćwiczeń okazał się istotny ($F_{(3,91)} = 4,38; p < 0,006$), wyjaśniając 13% wariancji zmiennej zależnej, jednak jedynym motywem istotnym statystycznie było „wyzwanie” ($t_{(91)} = 2,14; p = 0,035; b = 0,38; \beta = 0,30$). Można zatem stwierdzić, że choć kobietami uczęszczającymi na zajęcia fitnessu kieruje wiele motywów, są one istotne dla samego uczestnictwa, lecz nie dla jego częstości.

DYSKUSJA

Celem badań było dokonanie diagnozy barier i motywów w zakresie podejmowania ćwiczeń fizycznych przez kobiety uczęszcza-

jące do fitness klubów. Ich poznawanie może przyczynić się do opracowywania skuteczniejszych strategii na rzecz kształtowania i utrwalania nawyków aktywności fizycznej.

Przeprowadzone badania przede wszystkim potwierdzają często wskazywaną, zarówno w krajowych, jak i w zagranicznych badaniach, prawidłowość, że brak czasu jest najczęściej postrzeganą barierą aktywności u dorosłych (Anshel, 2014; Główny Urząd Statystyczny, 2013). Jak podają Buckworth i Dishman (2002), brak czasu to najczęściej wymieniana bariera w strukturyzowanych formach aktywności (zorganizowane zajęcia ruchowe), wykazuje ujemną korelację z uczestnictwem w takich zajęciach. Wyniki niniejszego badania w obu wypadkach wpisują się w te wnioski. Podejmowanie ćwiczeń fizycznych w fitness klubach przez respondentki można uznać za bardzo konkretne działanie na rzecz pielęgnowania własnej aktywności fizycznej, lecz nie zmienia to faktu, że brak czasu nadal stanowi dla nich najważniejszą trudność w jego realizacji. W im większym stopniu kobiety tę barierę postrzegają, tym bardziej wspomniana realizacja faktycznie cierpi. Rzadko i bardzo rzadko jako bariery postrzegane są natomiast czynniki motywacyjne – choć w tym wypadku należy pamiętać, że ludzie zwykle niechętnie przyznają się do deficytów motywacji, i to nawet sami przed sobą – oraz fizyczne, takie jak stan zdrowia, zmęczenie, złe samopoczucie czy wiek.

Ćwiczenia fizyczne motywowane są, najogólniej rzecz biorąc, dwojakiego rodzaju czynnikami. Pierwsze i najbardziej pożądane są czynniki wewnętrzne, rozumiane jako powiązane z samym podejmowaniem aktywności, a nie odrębnymi wobec niej skutkami. Wewnętrznymi motywami brania udziału w zajęciach ruchowych są więc radość i satysfakcja płynące z aktywności, doświadczanie uczucia „przepływu”, poczucie wyzwania oraz kompetencji płynące z danego rodzaju działalności ruchowej. Każdy z tych motywów jest uznawany za wewnętrzny, gdyż istnieje wobec braku zewnętrznych korzyści czy nagród (Standage i wsp., 2007). Dla odmiany motywami zewnętrznymi są wszystkie te, które – jak zdrowie, szczupła sylwetka, muskulatura, uznanie społeczne czy sprawność –

nie są związane z samą aktywnością, lecz z określonymi jej rezultatami, a raczej z pewnymi wartościami, do których dana aktywność prowadzi. Jakkolwiek nie sposób negować sensu istnienia takich wartości czy chęć ich osiągnięcia, należy pamiętać o pewnych problemach, jakie mogą się wiązać z ich wysokim umiejscowieniem w hierarchii jednostki. Przede wszystkim problem polega na tym, że dróg prowadzących do uzyskiwania tych wartości może być wiele, a przynajmniej wiele ich sugeruje współczesna kultura – suplementy, diety cud, egzotyczne terapie itp., które mają zagwarantować zdrowie czy szczupłą sylwetkę bez konieczności wykonywania „tych męczących ćwiczeń” (jak głosiła jedna z reklam). Przy nieobecności lub niskim wartościowaniu motywów wewnętrznych rosnące koszty behawioralne aktywności fizycznej mogą skutkować porzuceniem jej na rzecz innej, mniej kosztownej metody. Jest to tym bardziej prawdopodobne, że zakładany zwykle horyzont czasowy osiągnięcia wartości takich jak szczupłość czy muskulatura jest zwykle krótki, co naraża ludzi podejmujących aktywność fizyczną na rozczarowanie tą kategorią zachowań. Zdaniem Anshela (2014) właśnie w relatywnie dużej wadze motywów zewnętrznych można się doszukiwać przyczyn znacznego wskaźnika rezygnacji z ćwiczeń fizycznych przez osoby rozpoczynające ich mniej lub bardziej systematyczne wykonywanie. Z powyższych względów za najbardziej pożądane z punktu widzenia trwałości uczestnictwa są uznawane motywy wewnętrzne (Anshel, 2014; Markland i Ingledew, 2007). Sugestywny tytuł jednego z artykułów „Naucz się kochać ćwiczenia” (Kimiecik, 2000) może stanowić wyzwanie i perspektywiczny cel każdej osoby rozpoczynającej przygodę z aktywnością fizyczną.

Patrząc z zasygnalizowanej wyżej perspektywy, motywy badanych kobiet można uznać za mające głównie charakter zewnętrzny, związany z wartościami zdrowia, zarówno w jego wymiarze pozytywnym (maksymalizacja potencjału zdrowotnego), jak i negatywnym (unikanie chorób). Typowo wewnętrzny motyw, jakim jest doświadczanie radości z aktywności, znajduje się dopiero na piątym miejscu w hierarchii, choć w jednej

grupie z motywami dotyczącymi zmian somatycznych (wygląd ciała) oraz funkcjonalnych (np. siła). Hierarchia taka, choć nie stanowi zaskoczenia wobec wyników innych badaczy (np. Nowak, 2012), nie jest optymalna z punktu widzenia trwałości zaangażowania.

WNIOSKI

1. Z powodu „braku czasu” jako najważniejszej bariery regularnego podejmowania ćwiczeń fizycznych strategie postępowania nakierowane na kształtowanie umiejętności zarządzania czasem powinny stanowić element działań wspierających uczestniczki zajęć w fitness klubach.

2. W hierarchii motywów, którymi kierują się kobiety uczęszczające na zajęcia fitnessu, najwyższą pozycję zajmują motywy zdrowotne.

3. Ze względu na mniejszy udział motywów wewnętrznych należy dążyć do maksymalizacji takich doświadczeń osób ćwiczących, jak radość i satysfakcja płynące z samej aktywności.

BIBLIOGRAFIA

Anshel, M.H. (2014). *Applied health fitness psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Awdziejew, A. (2003). O kulturze fizycznej. *Charaktery*, 6(77), 64.

Buckworth, J., Dishman, R.K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Dishman, R.K., Washburn, R.A., Heath, G.W. (2004). *Physical activity epidemiology*. Champaign: Human Kinetics.

Eaton, S.B., Shostak, M., Konner, M. (1998). *The Paleolithic prescription: A program of diet & exercise and a design for living*. New York: Harper & Row Publishers.

Europe Active & Deloitte (2016). *European Health & Fitness Market Report 2016*. Pobrano z: <http://wko.at/freizeitbetriebe> [dostęp: 23.02.2017].

Główny Urząd Statystyczny (2013). *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.* Warszawa: GUS.

Godin, G. (1994). Social-cognitive models. W: R.K. Dishman (red.), *Advances in exercise adherence* (s. 113–136). Champaign: Human Kinetics.

Kimiecik, J. (2000). Learn to love exercise. *Psychology Today*, 1–2, 20–22.

Konstańczak, M. (2016). Im mniej klubowiczów trenuje samotnie, tym mniejsze ryzyko odejścia do konkurencji. *Body LIFE*, 61, 16–18.

Markland, D., Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361–376.

Markland, D., Ingledew, D.K. (2007). Exercise participation motives. A self-determination theory perspective. W: M.S. Hagger, N.L.D. Chatzisarantis (red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 23–34). Champaign: Human Kinetics.

Nowak, P. (2012). Motywy zdrowotne w hierarchii wartości kobiet ćwiczących w klubach fitness. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 18(4), 387–392.

Prince, S.A., Reed, J.L., Martinello, N., Adamo, K.B., Fodor, J.G., Hiremath, S. i wsp. (2016). Why are adult women physically active? A systematic review of prospective cohort studies to identify intrapersonal, social environmental and physical environmental determinants. *Obesity Reviews*, 17(10), 919–944.

Sokołowski, A, Sagan, A. (1999). Analysis of data in marketing and public opinion research. W: *Examples of statistical inference with the use of Statistica* (s. 8–12). Warszawa: Statsoft.

Standage, M., Gillison, F., Treasure, D.C. (2007). Self-determination and motivation in physical education. W: M.S. Hagger, N.L.D. Chatzisarantis (red.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 71–85). Champaign: Human Kinetics.

Zajac, A. (b.d.). Inwentarz motywacji do ćwiczeń-2. Pobrano z: http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/polish%20EMI-2.pdf [dostęp: 09.02.2017].

Abstract

Motives and barriers of women attending fitness classes

Background. Physical activity belongs to the most important health behaviours. The aim of the study was to reveal the motives and barriers of women attending fitness classes. **Material and methods.** The study included 95 women aged 37.40 ± 12.15 . They filled in an anonymous questionnaire assessing their motives of exercising and their perceived barriers. **Results.** The most common barrier was time constraints ($M = 2.81 \pm 1.35$). Physical ($M = 1.59 \pm 0.85$) and motivational ($M = 1.56 \pm 1.19$) barriers are rarely and very rarely experienced. The weakest and practically irrelevant barriers were emotional ($M = 1.22 \pm 1.03$), social ($M = 1.00 \pm 1.20$), and availability-related ($M = 0.99 \pm 0.96$). To identify motives for exercise participation, the Polish version of Exercise Motivations Inventory 2 was used. The most important motives were positive health and revitalization, whereas social recognition and competition turned out the least significant. **Conclusions.** The findings can bring implications to promote women's exercise behaviours.

Key words: barriers, motives, exercise, women

Praca wpłynęła do Redakcji: 16.01.2017

Po recenzji: 07.03.2017

Zaakceptowano do druku: 13.03.2017

Adres do korespondencji:

Krzysztof Sas-Nowosielski
Katedra Humanistycznych Podstaw Kultury Fizycznej
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki
ul. Mikołowska 72a
40-065 Katowice
e-mail: k.sas-nowosielski@awf.katowice.pl

Jak cytować:

Sas-Nowosielski, K., Nowicka, M. (2017). Motywy i bariery uczestnictwa kobiet w zajęciach fitnessu. *Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu*, 56, 3–9.