



Beata Pawlica  
AKADEMIA IM. JANA DŁUGOSZA W CZĘSTOCHOWIE

## FETYSZ CZY KAPITAŁ? CIAŁO W PERCEPCJI KLIENTÓW SIŁOWNI I KLUBÓW FITNESS

### ABSTRACT

Fetish or capital? Body perceived by fitness club clients

Nowadays physical activity has become very popular in highly developed societies. It is one of the forms of “cherishing of the body”, one of the determinants of the modern person. Also in Poland this form of spending free time is getting more and more popular. This paper presented results of empirical research carried out among fitness club clients. The study aimed at trying to verify the assumption that the body for the contemporary person is his/her capital or fetish, and one of the forms of investing in physical activity.

**Key words:** physical capital, capital of body, identity, physical activity, consumer society

*Ciało okazuje się przestrzenią, w której można się wykazać.*

*Wysiłek włożony w nadanie mu odpowiedniego kształtu*

*zostanie potem nagrodzony w przestrzeni społecznej  
uwagą, sympatią i seksualnym pożądaniem.*

W. Klimczyk, *Erotyzm ponowoczesny* [1, s. 98]

### WPROWADZENIE

Historia pokazuje, że ideały ludzkiego piękna, ludzkiej cielesności nie są trwałe, albowiem poszczególne epoki, kultury, społeczeństwa definiowały charakterystyczne dla siebie modele ludzkiej atrakcyjności i starały się za nimi nadążyć [2].

Współcześnie, w czasach płynnej nowocześnieści, w epoce masowej konsumpcji my również wypracowaliśmy fizyczny wzorzec człowieka nowoczesnego. Jego ciało powinno być przede wszystkim młode i piękne, szczupłe, jędrne, gładkie, pozbawione owłoseń i zmarszczek, wysportowane, wypiełgnowane, zdrowe, bez oznak jakichkolwiek chorób i ułomności. By sięgnąć tego cielesnego ideału, poddajemy nasze ciała licznym technikom dyscyplinującym je. Codzienna higiena osobista, stosowanie kosmetyków, makijaż, wizyty u fryzjera, kosmetyczki, w solarium, w SPA, chirurgia plastyczna, aktywność fizyczna, odpowiedni strój to powszechne współcześnie zabiegi cielesne. Pochłaniają one wiele naszego cza-

su i pieniędzy, i rzadko przynoszą na trwałe oczekiwane efekty. Bo praca nad ciałem nie kończy się nigdy. Zawsze znajdziemy w naszej powierzchowności coś, co należy poprawić, skorygować lub utrzymać na osiągniętym poziomie. Rodzi się więc pytanie. Dlaczego to robimy? Czemu tracimy czas, zadajemy sobie ból, głód i zmęczenie? Czy nimy tak, bo lubimy być atrakcyjni dla siebie i otoczenia. Poczucie to daje nam satysfakcję, pozytywnie determinuje nasze relacje interpersonalne, pomaga w pracy zawodowej i na rynku matrymonialnym, podnosi naszą samoocenę, zwiększa nasze szanse na życiowy sukces, determinuje naszą tożsamość.

Takie podejście do ludzkiej powierzchowności wykreowała, zdaniem Michela Foucaulta, epoka kapitalizmu, która spowodowała, że ludzie zmienili swój stosunek do ciała i duszy – karę zaczęto częściej stosować wobec duszy niż wobec ciała. Stało się ono wartością produkcyjną. Zdrowe, silne i aktywne przynosi określone korzyści – warto zatem się nim zaopiekować,

warto uczynić je „ciałem podatnym”, czyli takim, które dopasowuje się do społecznych wymogów (do wymogów władzy) [3].

Ciało można więc potraktować niczym kapitał. Jeśli dobrze w nie zainwestujemy, możemy spodziewać się korzyści z niego płynących. Ten cielesny (fizyczny, biologiczny) [4] kapitał odnosi się zarówno do kapitału kulturowego [5], ucieleśnionego poprzez społeczne praktyki, jak i do różnych fizycznych atrybutów ciała, takich jak piękno, atletyczna budowa, siła, czyli wszystkich tych cech, które mogą zostać przekształcone w inne formy kapitału [6]. Podobnie jak wszystkie inne rodzaje kapitału jest on częściowo przez nas dziedziczony. Wzrost, uroda, długość życia, postura to spuścizna po naszych antenatach. W pozostałej części nasza aparycja zależy od naszych możliwości, zaangażowania, naszej pracy w celu utrzymania lub pomnożenia naszego wyglądu zewnętrznego. Warto jednak pamiętać, że stosowane wobec ciała praktyki są społecznie wyuczone i społecznie akceptowane, i że budowanie kapitału cielesnego odbywa się w ramach zaoferowanych przez rynek możliwości, które możemy skonsumować.

A społeczeństwo konsumentów kusi swoich członków ideałem sprawności fizycznej [7]. A oni coraz częściej pokusie tej ulegają – wszak sprawność fizyczna stanowi jedną z cech charakteryzujących człowieka sukcesu. Współcześnie młoda, sprawna i atrakcyjna sylwetka zdaje się imperatywem człowieka. By ją osiągnąć, swoją codzienną aktywność organizuje on wokół cielesnych rytuałów. Jednym z nich jest aktywność sportowa, ćwiczenia fizyczne wykonywane w specjalnie do tego przygotowanym miejscu, pod okiem indywidualnego trenera. Ta ludzka aktywność jest coraz powszechniejsza w naszej społecznej rzeczywistości.

## CEL BADAŃ

Bogacenie się społeczeństwa, związana z nim moda na fizyczną aktywność i wzrastająca zdrowotna świadomość Polaków zyskują w naszym kraju coraz większą po-

pularność. Ciało i zabiegi je dyscyplinujące stały się zjawiskiem, które usiłują opisywać przedstawiciele wielu dyscyplin naukowych. Realizowany przez socjologów z Wyższej Szkoły Zarządzania i Nauk Społecznych im. ks. Emila Szramka w Tychach i Uniwersytetu Opolskiego projekt badawczy dotyczący fizycznej aktywności mieszkańców województwa śląskiego i opolskiego stanowi próbę włączenia się we współczesny cielesny dyskurs [8].

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Przygotowując się do badań, założyliśmy, iż ciało dla współczesnego człowieka to kapitał, a jedną z form inwestowania w nie stanowi aktywność fizyczna. W związku z tym wykorzystane podczas badań empirycznych narzędzia (kwestionariusz ankiety i kwestionariusz wywiadu) w zdecydowanej części dotyczyły tego właśnie problemu. Opracowując je, chcieliśmy się dowiedzieć, jak swoje ciała postrzegają badane przez nas osoby. Czy traktują je w kategoriach ekonomicznych – uprawiając aktywność sportową inwestują w swoje ciała i w konsekwencji spodziewają się, że ta lokata przyniesie wymierne korzyści? Czy siłownia, klub fitness jest dla nich przestronią, w której ćwiczą po to, by „wykreować określony wizerunek swojego ciała”, by ta cielesna kreacja dostarczała im pozytywnych, emocjonalnych wrażeń, a ciało stało się swego rodzaju „przedmiotem kultu i czci”?

Badania empiryczne były prowadzone dwuetapowo, a uczestniczyły w nich 3 grupy respondentów. Pierwszą, najbardziej liczącą zbiorowość stanowili respondenci, którzy zostali zaangażowani w sposób stochastyczny. Dla tej kategorii badanych został przygotowany kwestionariusz ankiety. Pomiar, który miał audytoryjny charakter, rozpoczęliśmy od rozprawienia tych kwestionariuszy wśród 360 losowo wybranych osób. Drugą grupę badanych stanowili klienci siłowni i klubów fitness, którzy mniej bądź bardziej systematycznie poddają swoje ciała ćwiczeniom fizycznym. Trzecią grupę badanych tworzyły osoby, które pracują w siłowniach i klubach fitness i wykonując zawód

trenera, pomagają klientom tych instytucji w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. Wśród klienteli siłowni i klubów fitness oraz wśród trenerów w nich zatrudnionych przeprowadzono wywiady częściowo standaryzowane (część pytań miała zamknięty charakter i te pytania będą prezentowane w postaci tabel, większość zaś stanowiły pytania otwarte, ich analiza będzie opisowa). Wywiady były prowadzone na terenie województwa śląskiego i opolskiego w okresie od sierpnia do listopada 2009 roku. Miejsmem badań były przysiedlowe siłownie i kluby fitness, „małopowierzchniowe” sieciowe siłownie i kluby fitness oraz „wielkopowierzchniowe” siłownie i kluby fitness. Postanowiliśmy prowadzić naszą eksplorację w miejscach, które w swojej ofercie mają jednocześnie ćwiczenia typu fitness i możliwość korzystania z siłowni. Dzięki temu klienci mogą łączyć indywidualną formę aktywności sportowej z zajęciami grupowymi.

## WYNIKI

Poniżej zaprezentowano wycinek badań – opinie, jakie na temat swojego ciała wyrażały osoby aktywnie spędzające wolny czas w siłowni i/lub klubie fitness. Do analizy zakwalifikowano 50 wywiadów (25 kobiet i 25 mężczyzn). W badaniach uczestniczyły osoby młode – nieznacznie więcej niż połowa ankietowanych nie przekroczyła 25. roku życia, a 17 badanych było w wieku pomiędzy 26 a 35 lat. Wywiady zostały przeprowadzone głównie wśród osób deklarujących stan wolny (32 panny/kawalerowie) i wśród 12 respondentów funkcjonujących w związkach małżeńskich. Ponadto wśród badanych znalazło się 6 osób będących rozwódkami lub rozwodnikami. Co drugi badany wśród klientów siłowni i klubów fitness miał wykształcenie średnie (26 osób), 21 osób zadeklarowało ukończenie szkoły wyższej, 2 osoby dysponowały wykształceniem zawodowym. Wywiady zostały przeprowadzone wśród mieszkańców miast (2 osoby mieszkały na wsi). Pytanie dotyczące dochodów respondentów ujawniło, że co piąty bywalec siłowni i/lub klubu fitness to osoba, której miesięczne dochody

przekraczają 2301 zł. Warto wspomnieć, że 9 respondentów nie udzieliło odpowiedzi na pytanie dotyczące zarobków – to druga pod względem liczebności grupa badanych. Trzecią kategorię pod względem liczebności stanowiły osoby, których dochody mieściły się w przedziale 1101–1300 zł.

Pytania przygotowane dla bywalców siłowni i/lub klubów fitness zostały przez badaczy podzielone na dwa bloki. Pierwszy z nich zawierał zagadnienia dotyczące fizyczności ankietowanych. Odpowiadając na kolejne pytania, respondenci opisywali swoją fizyczność i poziom zadowolenia z niej. W drugim bloku pytań znalazły się kwestie związane z fizyczną aktywnością badanych w siłowni i/lub klubie fitness.

Rozmowy prowadzone z klientami siłowni i/lub klubów fitness nie były łatwe. Podczas wywiadów ankietowani konfrontowali swoje wyobrażenia dotyczące własnych ciał ze stanem faktycznym, a ten często odbiega od ideału i nie każdy potrafi i chce dokonać jego obiektywnej oceny. Respondenci niezbyt chętnie wyrażali zgodę na rozmowę, a jeśli doszło do wywiadu, to trudno było ankietnikom uzyskać od nich wyczerpujące informacje. Można też przypuszczać, iż nie zawsze odpowiedzi ankietowanych były szczerze.

Rozmowę rozpoczęła pytanie dotyczące zadowolenia z wyglądu swojego ciała. Pytanie to wydaje się istotne, albowiem wygląd fizyczny jest znaczącym elementem dobrostanu współczesnego człowieka cywilizacji zachodniej. Analizując uzyskane od 50-osobowej grupy respondentów odpowiedzi, można stwierdzić, iż 36 z nich zadeklarowało zadowolenie z własnego wyglądu fizycznego. Najliczniejszą kategorię stanowiły osoby, które zapewniły, iż są „raczej zadowolone” ze swojego wyglądu (22 osoby, w tym 14 kobiet i 8 mężczyzn), w kolejnej grupie znaleźli się „zadowoleni” ze swojego wyglądu (11 osób, w tym 6 kobiet i 5 mężczyzn). „Zdecydowane zadowolone” ze swojego wyglądu wyraziło 3 mężczyzn (w grupie zdecydowanie zadowolonych nie było ani jednej kobiety). Co piąty badany był „raczej niezadowolony” ze swojego wyglądu (2 kobiety i 8 mężczyzn). Podsumowując wypowiedzi badanych, można stwierdzić, iż męż-

Tab. 1. Zadowolenie klientów siłowni i klubów fitness z własnego wyglądu fizycznego (N = 50)

	Zdecydowanie tak	Tak	Raczej tak	Trudno powiedzieć	Raczej nie	Tak	Zdecydowanie nie	Ogółem
Kobiety	–	6	14	2	2	1	–	25
Mężczyźni	3	5	8	1	8	–	–	25
Ogółem	3	11	22	3	10	1	–	50

czynni okazali się mniej zadowoleni ze swej fizyczności niż kobiety. Warto też wspomnieć, że ani jedna respondentka nie określiła zadowolenia ze swojego ciała jako zdecydowane, a uczyniło to 3 mężczyzn (tab. 1).

Na poziom zadowolenia z wyglądu zewnętrznego zdaje się oddziaływać nasz wiek. Starzenie się organizmu, widoczne jego objawy mogą mieć wpływ na występowanie poczucia niezadowolenia z własnej aparycji. Tezę tę trudno potwierdzić w przypadku badanych, zdecydowaną bowiem ich większość stanowiły osoby młode (do 25. roku życia), które deklarowały zadowolenie ze swojej powierzchowności. Warto jednak zauważyć, że w badaniu uczestniczyły 3 respondentki w wieku 41–45 lat, i 2 z nich przyznały, iż są „raczej niezadowolone z własnego wyglądu”. Dla porównania, 2 mężczyźni w wieku 50 lat i więcej przyznało, iż są zadowoleni z własnego wyglądu. Ta kilkuosobowa zaledwie reprezentacja badanych w wieku powyżej 40 lat nie pozwala na wysnucie poważnych wniosków, które uwzględniałyby wiek i płeć respondentów.

Istotne wydało się również sprawdzenie, czy na poczucie zadowolenia z własnego wyglądu badanych mógł mieć wpływ czas, od jakiego oddają się fizycznej aktywności. Analiza wypowiedzi respondentów pozwala wykresponować dwie grupy badanych. W pierwszej, najbardziej licznej (10 osób) znaleźli się respondenci „raczej zadowoleni” ze swojego wyglądu i ćwiczący na siłowni lub/i w klubie fitness od 2 lat. Grupę drugą stanowiło 11 osób zadowolonych z własnej aparycji – 6 z nich oddawało się aktywności fizycznej dłużej niż 5 lat.

Nie wiemy natomiast, jak swój wygląd badani oceniali przed rozpoczęciem aktywności fizycznej na siłowni i/lub w klubie fitness, takie pytanie nie zostało zadane ba-

danym. Szkoda, bo, jak można domniemywać w świetle uzyskanych wypowiedzi, byłoby ono zasadne.

By dokonać oceny własnego wyglądu, potrzebujemy punktu odniesienia – czegoś (mass media) lub kogoś (osoby z najbliższego otoczenia), co lub kto pozwoli nam porównać własną fizyczność z wyglądem innych, co lub kto pokaże, jak blisko nam lub daleko do współczesnego cielesnego ideału. Takie porównywanie się sprawia, że spostrzegamy, iż nasz wygląd odpowiada obowiązującym kanonom piękna i urody (i nie pozostaje nam nic innego, niż próbować jak najdłużej utrzymać ten stan) lub, co zapewne zdarza się o wiele częściej, zauważamy, że pewne części naszego ciała (w przeciwieństwie do pozostałych) są bardziej atrakcyjne niż inne, bardziej nawiązują do kanonów ludzkiego piękna. Bywa i tak, że w efekcie tej konfrontacji uświadomiamy sobie, że nasza fizyczność nie odpowiada obowiązującemu współcześnie ideałowi. Czy klienci siłowni i/lub klubów fitness dokonują takich ocen, a jeśli tak, to czy potrafią wskazać tę część swojego ciała, która w ich opinii jest ich wizytówką, ich atrybutem? Jak wynika z uzyskanych od respondentów wypowiedzi, porównują oni swój wygląd z prezencją innych osób (20 respondentów, w tym 9 kobiet i 11 mężczyzn) i wiedzą, co stanowią ich wyróżnik. Badane kobiety za swój atrybut uznały biust (10 kobiet), mężczyźni zaś klatkę piersiową (10 mężczyzn) i nogi (7 mężczyzn). Ponadto kobiety w trakcie wywiadów wymieniały biodra (1 wskazanie), cerę (4 wskazania), dłonie (3 wskazania), nogi (1 wskazanie), oczy (1 wskazanie), twarz (2 wskazania), włosy (1 wskazanie). Mężczyźni wymieniali cerę (1 wskazanie), dłonie (1 wskazanie), oczy (2 wskazania), ramiona (2 wskazania), twarz

(1 wskazanie). Oto przykładowe odpowiedzi respondentów:

*Tak robię to, no może niezbyt często... To chyba normalne, że sprawdzamy jak inni wyglądają, jak się zmieniają i jak my wyglądamy w porównaniu z nimi (mężczyzna, 37 lat, żonaty, wykształcenie wyższe, handlowiec).*

*Od czasu do czasu przyglądając się innym kobietom porównuję się z nimi. Ale nie przepadam za tym. Mam dużą pupę i jak patrzę na inne kobiety, to wydaje mi się, że moja jest największa (kobieta, 45 lat, mężatka, wykształcenie wyższe, fizjoterapeutka).*

*Mój atrybut... zdecydowanie biust. Jestem bardzo zadowolona z jego wyglądu (kobieta, 35 lat, rozwódka, wykształcenie wyższe, architekt).*

*Myślę, że moim atutem jest klatka piersiowa. Nad wyglądem mojego torsu pracuję od dłuższego czasu i chyba mam się czym pochwalić (mężczyzna, 22 lata, kawaler, student).*

Ważnym czynnikiem wpływającym na pozytywny stosunek do własnej fizyczności jest masa ciała. W przeszłości nadwaga, otyłość łączone były z bogactwem, wysokim statusem materialnym. Współcześnie, człowiek dysponujący nadmiernymi kilogramami nie będzie kojarzony ze społeczną elitą, albowiem tusza stała się synonimem niskiej pozycji społecznej. Powszechna dostępność produktów żywnościowych, spożywanie pokarmów wysoko przetworzonych sprawiają, że coraz trudniej utrzymać szczupłą sylwetkę i zadowolenie z masy własnego ciała. Kwestie związane z wagą zostały podjęte w trakcie wywiadów prowadzonych z klientami siłowni i/lub klubów fitness. Większość z badanych – 32 osoby (w tym 17 kobiet i 15 mężczyzn) przyznało, iż są zadowoleni z masy swojego ciała. Więcej niż co druga osoba (28 respondentów, w tym 16 mężczyzn i 12 kobiet) wskazała swoje BMI (współczynnik masy ciała, który oblicza się, dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podniesiony do kwa-

dratu – podany w metrach). W grupie tej znalazło się 15 osób (8 kobiet i 7 mężczyzn), które znały jego liczbowy wskaźnik i jednocześnie potrafiły go wyliczyć.

Podjmując podczas wywiadu kwestię wagi, poprosiliśmy respondentów, by podali nam masę ciała, którą chcieliby osiągnąć (która byłaby dla nich idealna), oraz ich masę aktualną. Analiza wypowiedzi badanych oraz porównanie tych dwóch wartości pozwoliły wyciągnąć interesujące wnioski. Kobiety średnio chciałyby ważyć 51 kg. Ich realna średnia masa wahała się w okolicy 62 kg. Porównanie idealnej wagi kobiet z ich deklarowaną realną masą ciała wykazało, że kobiety chciałyby, by ich masa ciała zmniejszyła się średnio o 11 kg. Mężczyźni przy realnej deklarowanej wadze 83 kg chcieli ważyć 82 kg. Oto przykładowe wypowiedzi respondentów:

*Ważę 64 kg przy wzroście 163 cm. To za dużo. Jestem za gruba. Chciałabym stracić jakieś 6 kg. Może jak poćwiczę tu dłużej, zastosuję jakąś dietę uda się... (kobieta, 36 lat, panna, wykształcenie średnie, recepcjonistka).*

*Ważę 82 kg. Nie wiem, czy chciałbym ważyć mniej czy więcej. Myślę, że moja waga jest ok., to znaczy moje kilogramy nie przeszkadzają mi (mężczyzna, 30 lat, żonaty, wykształcenie wyższe, menedżer).*

Nasza waga zależy od wielu czynników. Jest ona uwarunkowana genetycznie, zależy od naszego trybu życia, od diety, od tego, czy jesteśmy fizycznie aktywni, czy nie. Badani, odpowiadając na pytanie dotyczące czynności stosowanych przez nich w celu osiągnięcia zadowalającej ich masy ciała, wymienili: aktywność sportową (46 osób), zdrowy sposób odżywiania się (38 osób) oraz ograniczanie jedzenia (24 osoby).

Miejszem, które pozwala chociażby częściowo korygować masę ciała, jest siłownia lub klub fitness. Czy właśnie z tego powodu ankietowani podjęli aktywność fizyczną? Zapytaliśmy w trakcie wywiadu o motyw, którymi badani kierowali się, podejmując decyzję o mniej lub bardziej systematycznym uczęszczaniu do siłowni i/lub klubu



fitness. Z wypowiedzi respondentów wynika, że siedzący tryb życia oraz spadek aktywności fizycznej i chęć zmiany tego stanu rzeczy był czynnikiem motywującym dla 11 kobiet (ale tylko 3 mężczyzn). Mężczyźni (12 osób), wybierając się na siłownię, zamierzali poprawić swój wygląd. Znacznie mniej motywującymi czynnikami były dla badanych mała lub duża masa ciała, problemy zdrowotne oraz to, że na siłownię zaczęli chodzić znajomi.

*Pracuję na siedząco, prawie w ogóle się nie ruszam. Kiedy zorientowałam się, że łapię zadyszkę podczas wchodzenia po schodach stwierdziłam, że muszę coś z tym zrobić i zrobiłam...* (kobieta, 40 lat, mężatka, wykształcenie średnie, analityk).

*Byłem zbyt chudy. Chciałem nabrać trochę mięśni* (mężczyzna, 28 lat, kawaler, uczeń).

Ciekawą informację uzyskaliśmy, pytając naszych respondentów o czas, jaki jednorazowo spędzają na siłowni lub w klubie fitness (tab. 2). Okazało się, że odpowiedzi badanych zależą od ich płci. Więcej czasu jednorazowo na siłowni spędzają mężczyźni – 17 z nich ćwiczy 6 i więcej godzin. Kobiety najczęściej jednorazowo ćwiczą maksymalnie do 2 godzin (8 kobiet). W grupie 25 rozmówczyń znalazło się 6 kobiet, które na ćwiczenia fizyczne poświęcają 6 i więcej godzin oraz 3 godziny (4 kobiety).

*Nie mam zbyt wiele czasu, rodzina, praca, dom... Staram się łączyć wszystkie obowiązki i organizować swój czas tak, by przynajmniej przyjść tutaj na 2 godziny 2 razy w tygodniu. To jedyny czas dla mnie. To jedyna możli-*

*wość, by spotkać się z koleżankami* (kobieta, 42 lata, mężatka, wykształcenie średnie, kosmetyczka).

*Siłownia to mój drugi dom. Spędzam w niej średnio 6 godzin dziennie. Lubię ćwiczyć, wysiłek fizyczny sprawia mi przyjemność. Mamy tu stałą ekipę i wspólnie „wyciskamy”* (mężczyzna, 23 lata, kawaler, student).

Kolejną kwestią podniesioną podczas rozmowy z badanymi była subiektywna ocena ich fizycznej aktywności. Okazało się, że im dłużej ankietowani oddawali się fizycznej aktywności, tym bardziej pozytywnie oceniali swoją kondycję fizyczną. Jako słabą określiło ją 14 osób (10 kobiet i 4 mężczyzn), jako dobrą 20 osób (6 kobiet i 14 mężczyzn), jako znakomitą 8 osób (2 kobiety i 6 mężczyzn), dla 6 osób była ona powyżej przeciętnej (4 kobiety i 2 mężczyzn). Oto przykładowa wypowiedź jednego z badanych:

*Moja kondycja fizyczna? Od kiedy chodzię na siłownię jestem z niej zadowolony. Ale by ją utrzymać, trzeba nad nią systematycznie pracować* (mężczyzna, 24 lata, kawaler, student).

Zajęcia na siłowni lub w klubie fitness to nie jest jedyna forma aktywności, jakiej badana grupa się oddaje. Respondenci podczas wywiadów wymieniali m.in. jazdę na rowerze, pływanie, spacer, biegi, turystykę pieszą, sporty zimowe.

Wydaje się, że przynajmniej część z badanych klientów siłowni i klubów fitness poważnie potraktowała rozpoczęcie spor-

Tab. 2. Czas, jaki klienci siłowni i klubów fitness jednorazowo w nich spędzają (N = 50)

	Do 30 minut	Do 1 godziny	Do 2 godzin	Do 3 godzin	Do 4 godzin	Do 5 godzin	Do 6 godzin i więcej	Brak danych	Ogółem
Kobiety	1	1	8	4	2	–	6	3	25
Mężczyźni	–	–	2	1	2	3	17	–	25
Ogółem	1	1	10	5	4	3	23	3	50

towej aktywności. Prowadzone z nimi rozmowy wykazały, że prawie co drugi respondent przygotowywał się teoretycznie, czytając i przeglądając fachową literaturę oraz źródła internetowe. Mężczyźni (19 osób) częściej niż kobiety (14 osób) podejmowali próby poszerzenia swojej wiedzy teoretycznej związanej z aktywnością fizyczną. Pozostali rozmówcy zadeklarowali, iż rodzaj ćwiczeń, częstotliwość ich wykonywania konsultowali z trenerem (14 kobiet i 12 mężczyzn). Ćwiczenia, ich rodzaj i częstotliwość zdaje się zależeć od płci badanych. Kobiety optowały bowiem za ćwiczeniami ogólnorozwojowymi (wybrane zajęcia i ćwiczenia wzmacniające, cardio, choreograficzne i mentalne), a mężczyźni preferowali siłownię i zajęcia siłowe. Uczęszczanie na siłownię zdaje się mieć formę towarzyską. Ankietowani najczęściej na siłownię czy do klubu fitness przychodzą w towarzystwie swoich przyjaciół i znajomych. Jak wynika z deklaracji badanych, kobiety do siłowni lub klubu fitness najczęściej przychodzą 2 razy lub raz w tygodniu. Więcej niż co drugi ankietowany mężczyzna znajduje czas na to, by na siłownię spędzać czas 3 razy w tygodniu.

*Nie wiem jakie lubię ćwiczenia. Chyba preferuję zasadę „wszystkiego po trochu”. Lubię się rozgrzać na bieżni lub rowerku, potem pójść na brzuszki i core express. Jeśli mam czas, idę na godzinkę poćwiczyć na siłowni ze sprzętem (kobieta, 34 lata, mężatka wykształcenie wyższe, właścicielka firmy).*

*Nie lubię zorganizowanych zajęć prowadzonych w sali obok. Lubię sobie przyjść po pracy i samodzielnie, w swoim rytmie poćwiczyć na bieżni, atlasie, ławce, wioślarzu czy sztangach (mężczyzna, 44 lata, żonaty, wykształcenie wyższe, dyrektor w firmie prywatnej).*

*Nie lubię sam ćwiczyć. Na siłownię umawiamy się razem z chłopakami. Można poćwiczyć i pogadać (mężczyzna, kawaler, 20 lat, student).*

Popołudnia i wieczory to zdaniem badanych najlepszy czas na udzielanie się na

siłowni lub w klubie fitness (33 osoby, w tym 16 kobiet i 17 mężczyzn). W godzinach porannych z 50 badanych ćwiczy 10 osób (5 kobiet i 5 mężczyzn). Pozostali badani nie mieli wyznaczonych stałych godzin na ćwiczenia. Dysponowali nim w zależności od ich obowiązków rodzinnych i zawodowych. Szczególną kategorię ćwiczących w godzinach popołudniowych stanowiły niepracujące matki małych dzieci. Jak deklarowały, godziny poranne to jedyny czas, kiedy można dziecko pozostawić pod opieką opiekunki lub kogoś z rodziny, oderwać się od obowiązków domowych i oddać się fizycznej aktywności. Dla kilku z nich zajęcia sportowe na siłowni lub w klubie fitness to „jedyna odskocznia od bycia gospodynią domową”.

*To czas tylko dla mnie. Tutaj mogę skupić się na samej sobie, męcząc się fizycznie aktywnie odpocząć i zbliżyć się do formy i wagi sprzed urodzenia dziecka (kobieta, 30 lat, mężatka, wykształcenie wyższe, księgowka).*

*Na siłownię przychodzę bezpośrednio po pracy. W ten sposób nie marnuję cennego czasu (mężczyzna, 29 lat, żonaty, wykształcenie wyższe, bankowiec).*

W społecznej świadomości istnieje przekonanie, że wśród klienteli siłowni i klubów fitness popularne są różnego rodzaju odżywki i suplementy diety oraz sterydy. Stosowanie tych specyfików często bywa szkodliwe dla zdrowia. Czy badani przyjmują te preparaty, dysponują wiedzą na temat ich szkodliwości? Większość rozmówców zadeklarowała, że bardzo dobrze zna konsekwencje zażywania sterydów anabolicznych (16 kobiet, 24 mężczyzn), 2 osoby (1 kobieta i 1 mężczyzna), mimo że potrafiły wskazać negatywne konsekwencje podawania tych substancji, przyznały, że je biorą.

Odżywki i suplementy diety okazały się bardziej popularne wśród ankietowanych mężczyzn niż kobiet. Więcej niż co drugi ćwiczący na siłowni mężczyzna (15 osób) zadeklarował, iż systematycznie zażywa tego typu substancje. W podobnej sytuacji znalazła się prawie co czwarta kobieta (7 osób).

*Jak zaczynałem ćwiczyć na siłowni – byłem wtedy w liceum, kupiłem kilka razy sterydy przez Internet. Dowiedział się o tym mój ojciec i za pomocą wiadomości z Internetu pokazał mi niszczący wpływ tych substancji na ludzki organizm. Niezłe się przestraszyłem i od tej pory przestałem brać sterydy a nawet odżywki (mężczyzna, 21 lat, kawaler, student).*

*Trochę za dużo ważę i by zwiększyć spalanie zażywam BIO C.L.A. Ale jak do tej pory nie widzę pozytywnych efektów. Może dlatego, że nie jest to specjalistyczny produkt. Można go kupić w każdej aptece i sklepie zielarskim (kobieta, 46 lat, mężatka, wykształcenie wyższe, nauczycielka).*

## DYSKUSJA

Jean Baudrillard w jednej ze swoich książek napisał, że współcześnie ciało to najpiękniejszy przedmiot konsumpcji. Może być dla nas kapitałem lub fetyszem. Staje się więc obiektem celowego i świadomego działania, bo atrakcyjne ciało, jego uroda to imperatyw [9].

Uzyskane podczas wywiadów od klientów siłowni i klubów fitness informacje nie pozwalają na wyciągnięcie jednoznacznych wniosków. Badania, które należy potraktować jako wstępną, niepełną socjologiczną eksplorację problemu, ujawniły, że respondenci byli pozytywnie nastawieni do własnej powierzchowności, że myślą o swoim ciele, potrafią wskazać swoje cielesne atrybuty. Zajęcia na siłowni lub/i w klubie fitness są dla nich odskocznią od rutyny dnia codziennego. Płeć badanych wydaje się głównym czynnikiem determinującym charakter wybieranych przez nich ćwiczeń. Dla kobiet siłownia, klub fitness, to miejsca, gdzie pod okiem fachowca będą mogły zrzucić zbędne kilogramy, poprawić sylwetkę. Większą popularnością wśród nich cieszą się grupowe zajęcia typu fitness niż indywidualna aktywność w siłowni. Dla mężczyzn siłownia jest przestrzenią, gdzie można „nabrać” masy mięśniowej. Pano wie spędzają więc w niej nawet do 6 godzin dziennie i za pomocą odpowiednich

urządzeń „budują” swoje ciało. Część z nich proces ten wspomaga odżywkami i suplementami diety, w skrajnych przypadkach sterydami.

Trudno ustalić prawdziwe motywy, którymi badani kierowali się, podejmując decyzję o rozpoczęciu mniej bądź bardziej systematycznej aktywności fizycznej. Czy była to wewnętrzna potrzeba, by w ten sposób poprawić swoje zdrowie i samopoczucie? A być może nadrzędnym motywem była moda na uprawianie sportu? I choć ta forma pracy nad ciałem bywa czasem niebezpieczna (można na przykład zapaść na bigoreksję), to w większości przypadków przynosi więcej korzyści niż szkód.

Podsumowując, należy stwierdzić, że aktywność fizyczna w wysoko rozwiniętych społeczeństwach stała się współcześnie jedną z form „pielęgnowania ciała”, jednym z wyznaczników przedstawiciela klasy średniej, człowieka nowoczesnego. W Polsce, kraju, który aspiruje do grona wysoko rozwiniętych, w którym klasa średnia powstaje powoli, ta forma spędzania wolnego czasu jest coraz bardziej popularna.

Współcześnie, jak pisze Zygmunt Bauman, „[...] być sprawnym fizycznie to mieć giętkie, gibkie i odporne na trudy ciało, gotowe sprostać wyzwaniom dotychczas nieznanym i niemożliwym do przewidzenia [...] «Sprawność fizyczna» oznacza gotowość stawienia czoła temu, co niecodzienne, nietypowe i nadzwyczajne – a przede wszystkim nowe i nieoczekiwane. Można by nawet powiedzieć, że jeśli istota zdrowia polega na tym, aby «mieścić się w normie», to istota sprawności fizycznej sprowadza się do łamania wszelkich norm i przekraczania wszelkich wcześniejszych osiągnięć [...] Poszukiwacze sprawności fizycznej jedno wiedzą na pewno: wiedzą, że nie są dostatecznie sprawni i że muszą bardziej się starać. Pogoń za sprawnym ciałem jest stanem ciągłej autolustracji, ciągłych samooskarżeń i samopotępień, a co za tym idzie – nieustannego niepokoju” [7, s. 120, 121].

Ten być może zbyt długi cytat zdaje się w pełni oddawać rolę i znaczenie aktywności fizycznej dla przedstawiciela społeczeństwa konsumpcyjnego i przynajmniej częściowo charakteryzuje badaną grupę



klientów siłowni i/lub klubów fitness. Współczesna kultura ciała umieściła w centrum – pokaż mi, czy ćwiczysz, a powiem ci, kim jesteś. Nie pozostaje nam, aspirującym do grona ludzi nowoczesnych, nic innego, jak praca nad własną sylwetką, nad własnym ciałem. To jeden z rodzajów aktywności, któremu wypada poświęcać czas i pieniądze. Dobre samopoczucie, poprawa relacji interpersonalnych, funkcjonowanie w swego rodzaju enklawie osób wysportowanych, polepszenie sytuacji zawodowej – wierzymy, że wszystko to osiągniemy, gdy wygląd naszego ciała zbliżymy do obowiązującego ideału.

#### BIBLIOGRAFIA

[1] Klimczyk W., *Erotyzm ponowoczesny*, Kraków 2008. [2] Pawlica B., *Ciało i jego metamor-*

*fozy. Kanony piękna i urody w perspektywie długiego trwania*, [w:] Pawlica B., Szczepański M.S., Zarębska-Mazan A. (red.), *Pokusy piękna i urody. Rynek chirurgii plastycznej w oglądzie socjologicznym*, Śląskie Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania i Nauk Społecznych w Tychach, Tychy 2007, 17–33. [3] Foucault M., *Nadzorować i karać*, tłum. T. Komendant, Fundacja Aletheia, Warszawa 1998. [4] Bourdieu P., Wacquant L.J.D., *Zaproszenie do socjologii refleksyjnej*, tłum. A. Sawisz, Oficyna Naukowa, Warszawa 2001. [5] Shilling Ch., *The Body and Social Theory*, Sage, London–Thousand Oaks–New Delhi 1996. [6] Jakubowska H., *Socjologia ciała*, UAM, Wydawnictwo Literackie, Poznań 2009. [7] Bauman Z., *Płynna nowoczesność*, tłum. T. Kunz, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2006. [8] Szczepański M.S., Pawlica B., Śliz A., *Potyczki soma i psyche. Elementy socjologii ciała i aktywności fizycznej*, UO, Opole 2010. [9] Baudrillard J., *Spółczesność konsumpcyjna. Jego mity i struktury*, tłum. S. Królak, Sic!, Warszawa 2006.