



Aleksandra Sikora, Anna Celmer  
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

## WIEDZA PRAKTYCZNA KOBIET PODEJMUJĄCYCH AKTYWNOŚĆ W KLUBIE FITNESS

### ABSTRACT

Practical knowledge of women attending fitness centers

In Poland, the sector of fitness-oriented activities is developing dynamically and consequently there is a great interest in physical activity as a form of leisure. As a result, fitness centers are being modernized and better equipped, offering a diverse range of services aimed at improving one's figure, health or well-being. A thriving fitness industry follows the trend of being fit, that is having a good look and health in the wide sense of the word. The main disadvantage of the industry is that it is directed towards a mass consumer; thus providing a large number of customers with the same fitness program, while one's individual health needs and abilities are often played down. In consequence, many fitness centers tend to skip over customers' individual needs related directly to their health, overall fitness level and expectations, which in turn means that it lacks a conscious, effective, and above all safe use of fitness services. This leads to a situation where the customer's choice of activities is casual, instead of being based on adequate knowledge of measurable benefits that can result from specific forms of exercises. Consumers are not informed about health contraindications of various exercises and about the need to undergo a specialist medical examination prior to training. The purpose of this study was to explain the relationship between the practical knowledge about women's physical activity and the way they are trained in different sized fitness centers, on the examples of a small one in Piotrków and a large and prestigious one in Łódź.

**Key words:** fitness center, a modern-group forms of movement, medical contraindications to the asses, the selection factors

### WPROWADZENIE

W Polsce coraz dynamiczniej rozwija się fitness, a co się z tym wiąże – wzrasta zainteresowanie tym rodzajem aktywności fizycznej jako formą spędzania czasu wolnego. W związku z tym powstają coraz lepiej wyposażone ośrodki, oferujące wiele urozmaiconych usług, mających na celu poprawę sylwetki, stanu zdrowia bądź samopoczucia. Pręźnie rozwijająca się baza usług w tym zakresie podąża za modą na „bycie fit”, czyli bycie pięknym i zdrowym w szerokim rozumianym znaczeniu [1]. Problemem staje się to, iż zjawisko ma charakter masowy. Właściciele klubów nastawiają się na liczbę osób korzystających z oferowanych przez siebie usług, bagatelizując przy tym indywidualne potrzeby oraz predyspozycje zdrowotne klientów. W konsekwencji wiele ośrodków pomija indywidualne potrzeby, bezpośred-

nie związane ze stanem zdrowia uczestników, predyspozycje i oczekiwania, co jest przyczyną braku świadomego i efektywnego korzystania z usług klubów fitness. Prowadzi to do sytuacji, w której wybór zajęć przez klientów często dyktowany jest przez przypadek, a nie przez wnikliwą znajomość swojego stanu zdrowia, a co za tym idzie, znajomość zarówno przeciwwskazań, jak i wymiernych korzyści, jakie mogą przynieść nowoczesne formy ruchu.

Ośrodki fitness koncentrują się przede wszystkim na ekonomiczno-marketingowej stronie swojej działalności. Starają się o jak najlepszą lokalizację i odpowiednią wielkość obiektu. Kupują nowoczesny sprzęt, przyrządy i przybory. Proponują szeroką ofertę sprawdzonych i modnych form ruchowych oraz odpowiadające oczekiwaniom klientów godziny prowadzenia zajęć. Wprowadzają oprogramowanie komputerowe do zarzą-

dziania działalnością obiektu i do obsługi klientów [2, 3]. Działania te mają jednak na celu wywołanie głównie efektu marketingowego. Kluby dużo mniej uwagi poświęcają samemu klientowi pod kątem jego indywidualnych potrzeb ruchowych. W nowoczesnym klubie fitness informacja o wszelkich aspektach zdrowotnych oraz przeciwwskazaniach do danego typu zajęć powinna być udzielana każdemu nowemu klientowi. Ze względu na różnicowany poziom obciążenia podczas zajęć – od niskich do form o bardzo wysokiej intensywności – problem ten wydaje się tym bardziej istotny.

Poniżej przedstawiono listę przypadków wymagających obowiązkowej konsultacji medycznej:

- występowanie symptomów wskazujących na istnienie schorzeń krążeniowo-oddechowych, np.: bóle w klatce piersiowej czy szmery serca,
- jakiegokolwiek stwierdzone urazy i choroby układu ruchu,
- wiek kobiet powyżej 50 lat i mężczyzn powyżej 40 lat (niezależnie od poziomu sprawności fizycznej i aktualnego stanu zdrowia),
- klinicznie stwierdzone schorzenia układu krążenia oraz schorzenia metaboliczne,
- nadczynność tarczycy,
- wystąpienie dwu lub więcej czynników z tzw. grupy ryzyka.

Czynniki z grupy ryzyka:

- zdiagnozowane klinicznie nadciśnienie tętnicze krwi,
- wysokie stężenie cholesterolu we krwi,
- nałogowe palenie papierosów,
- cukrzyca,
- występowanie w rodzinie chorób serca lub arteriosklerozy,
- siedzący tryb życia,
- otyłość lub znaczna nadwaga,
- wysokie stężenie trójglicerydów i/lub frakcji HDL,
- wysokie wartości tętna spoczynkowego (powyżej 80 uderzeń na minutę),
- złe nawyki żywieniowe,
- zażywanie leków psychotropowych.

W literaturze przedmiotu znaleźć można liczne informacje na temat grupowych form fitness, jednak jej głębsza analiza pozwoliła

zauważyć, że brakuje w niej opracowań dotyczących przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania poszczególnych form ruchu. Dlatego postanowiono sprawdzić, czy tę lukę uzupełniają profesjonalni pracownicy dużych i małych klubów fitness, wpływając na zwiększenie poziomu wiedzy kobiet – uczestniczek prowadzonych przez nich zajęć. Biorąc pod uwagę rozpowszechnienie, a poniekąd modę na zdrowy styl życia, autorki chciałyby zwrócić uwagę na ważność i aktualność poruszanych przez nie kwestii.

## CEL BADAŃ

Celem badań jest wyjaśnienie zależności między wiedzą praktyczną o aktywności fitness kobiet a sposobem ich udziału w zajęciach w kameralnych klubach w Piotrkowie Trybunalskim oraz dużych i prestiżowych klubach w Łodzi.

Pytania badawcze:

1. Jaką wiedzę z zakresu aerobiku i nowoczesnych form fitness wykazują się uczestniczki zajęć klubowych i jakie jest źródło tej wiedzy?
2. Jakimi motywami kierują się kobiety wybierające udział w grupowych formach fitness?
3. W jakich formach fitness biorą udział kobiety?
4. Jaka jest wiedza uczestniczek na temat przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w różnego rodzaju aerobowych formach aktywności ruchowej i czy ta wiedza zależy od wielkości i prestiżu klubu fitness?
5. Czy pracownicy klubów fitness przekazują wiedzę o przeciwwskazaniach zdrowotnych do różnego rodzaju form aktywności ruchowej oraz czy zalecają wykonanie profilaktycznych badań lekarskich?

## MATERIAŁ I METODY BADAŃ

W przeprowadzonych badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, przeprowadzonego na reprezentatywnej grupie 200 osób – klientek klubów fitness. Spośród

wielu znanych metod badawczych jest to metoda najbardziej obiektywna, trafna i rzetelna w stosunku do zaplanowanych badań. Umożliwia wgląd we wszelkiego rodzaju zjawiska społeczne, stany społecznej świadomości, opinie oraz powszechnie przyjmowane poglądy [4].

W celu zgromadzenia danych autorki posłużyły się techniką ankietowania, zastosowanym narzędziem był samodzielnie przygotowany kwestionariusz ankiety. Ankieta cechuje konkretność, wysoki stopień standaryzacji oraz jednoznaczność w sposobie gromadzenia danych. Jest zatem techniką badawczą najodpowiedniejszą do realizacji tych metod badawczych, których celem jest otrzymanie porównywalnych danych od dużej liczby respondentów [5]. Przygotowana przez autorki ankietę składała się z 15 pytań zamkniętych, odnoszących się do tematyki aktywności fizycznej oraz do zagadnień związanych z czynnikami warunkującymi udział w grupowych formach fitness. W ankiecie umieszczono również metryczkę złożoną z 7 podpunktów dotyczących danych osobowych respondentek. Badania zorganizowano oraz przeprowadzono w Piotrkowie Trybunalskim w Fitness Klubie „Monika” i w Fitness Klubie „Feniks”, oraz w mieście Łodzi w Fitness Klubie „Gymplaza” i w Fitness Klubie „Gymnasion”. W wyborze klubów kierowano się ich popularnością, liczbą osób korzystających z usług w zakresie grupowych zajęć fitness, lokalizacją, prestiżem oraz wyposażeniem w sprzęt do fitnessu i odnowy biologicznej.

Badania przebiegały w czterech etapach:

I – rozdanie respondentkom kwestionariusza ankiety w klubach po zakończonych zajęciach grupowych,

II – wypełnienie kwestionariuszy ankiet przez respondentki,

III – zebranie materiału badawczego,

IV – opis statystyczny zebranego materiału badawczego w celu uzyskania odpowiedzi na sformułowane pytania badawcze.

## WYNIKI

Najliczniejszą grupą wśród respondentek były osoby w wieku 25–35 i 36–45 lat. Sta-

nowiły one odpowiednio 34,5% i 23,3% ogólnej liczby respondentek. Na kolejnym miejscu znalazły się osoby z przedziału wiekowego 19–24 lata (18,5%) oraz 45–59 lat (12,6%). Najmniej ankietowanych reprezentowało skrajne przedziały wiekowe: poniżej 19 lat (4,8%) oraz powyżej 60 lat (6,3%). Wyniki dotyczące respondentek w przedziale wiekowym 60 lat i więcej potwierdzają obserwacje Dybińskiej, według której wraz z wiekiem maleje zainteresowanie rekreacyjnymi formami aktywności ruchowej [6].

Wśród respondentek ponad połowa, bo 60,2%, miała wykształcenie wyższe, natomiast 32% wykształcenie średnie. Badane z wykształceniem podstawowym i zawodowym tworzyły znikomy odsetek, stanowiąc odpowiednio 4,9% oraz 2,9% respondentek. Najwięcej ankietowanych miało status osoby aktywnej zawodowo (52,9%), wykonującej pracę umysłową. Na drugim miejscu znalazły się osoby uczące się – 17,9% badanych. 17,5% stanowiły osoby niepracujące. Najmniej liczną grupą były respondentki wykonujące pracę fizyczną (11,7%). Taki układ wyników może wskazywać, iż kobiety z wykształceniem wyższym są świadome znaczenia i wpływu aktywności fizycznej na ich zdrowie. Poza tym są to często osoby pracujące umysłowo, dla których zajęcia fitness są sposobem na wartościowe wykorzystanie zgromadzonej energii, pozbycie się stresu i zrelaksowanie. Respondentki wykonujące pracę fizyczną, niekiedy o charakterze zmianowym, nie mają często ani siły, ani ochoty na uczestnictwo w zajęciach ruchowych.

Sytuacja ekonomiczna, w jakiej znajdowały się badane kobiety, była bardzo zróżnicowana. Średnia krajowa według danych GUS na maj 2009 r. wynosiła 3185,61 zł brutto [7]. Większość respondentek posiadała dochód poniżej średniej krajowej. Największą grupę stanowiły kobiety z przybliżonym dochodem na jednego członka rodziny w przedziale 1501–2000 zł (24,3%) oraz w przedziale 1001–1500 zł (21,4%). Następną pod względem liczebności grupą były osoby z przedziału 501–1000 zł (16,0%), a dalej kolejno: 2001–2500 zł (11,1%), 2501–3000 zł (12,1%) oraz 3001–3500 zł (7,8%). Średni dochód na jednego członka rodziny powyżej 3500 zł zadeklarowało 5,8% res-

pondentek. Najmniejszą grupę ankietowanych stanowiły osoby z przedziału dochodowego do 500 zł – 1,5%.

Metryczka kwestionariusza zawierała również pytanie o ocenę własnego stanu zdrowia przez badane kobiety. Większość ankietowanych oceniała swój stan zdrowia jako dobry (81,1%), 16,5% jako bardzo dobry, natomiast tylko 2,4% – dostatecznie.

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

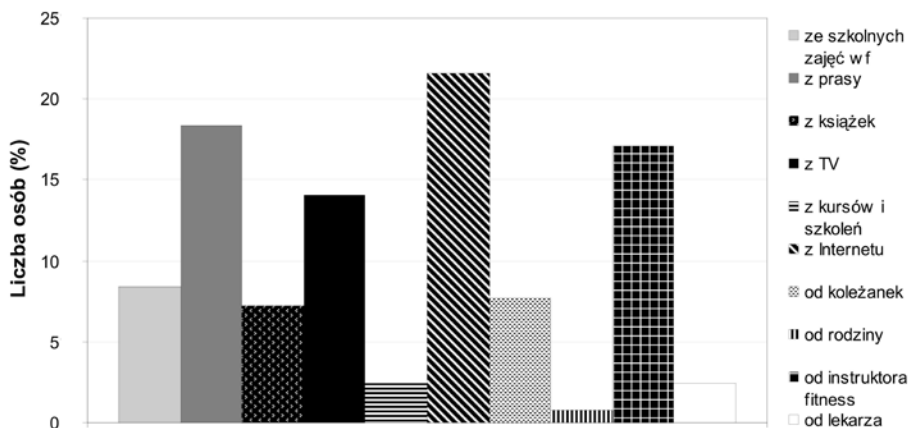
Respondentki zapytano o to, jak oceniają swoją wiedzę na temat aerobiku i nowoczesnych form fitness. Poproszono, aby określiły poziom swojej wiedzy według skali 4-stopniowej (1 oznacza brak wiedzy z tego zakresu, a 4 – posiadanie gruntownej wiedzy na ten temat). Z analizy danych wynika, iż stopień posiadanej przez osoby ankietowane wiedzy na temat nowoczesnych form fitness znajduje się na średnim poziomie. Wśród odpowiedzi przedział w skali od 2 do 3 zaznaczyło aż 71,2% ankietowanych (dostateczna wiedza – 31,9%, dobra – 39,3%). Niepokojące jest to, że 22,5% kobiet oceniło swoją wiedzę jako minimalną. Obszerną wiedzę na temat aerobiku i nowoczesnych form fitness posiada jedynie 6,3% badanych.

Głównym źródłem, z którego respondentki czerpią wiedzę na temat aerobiku i nowo-

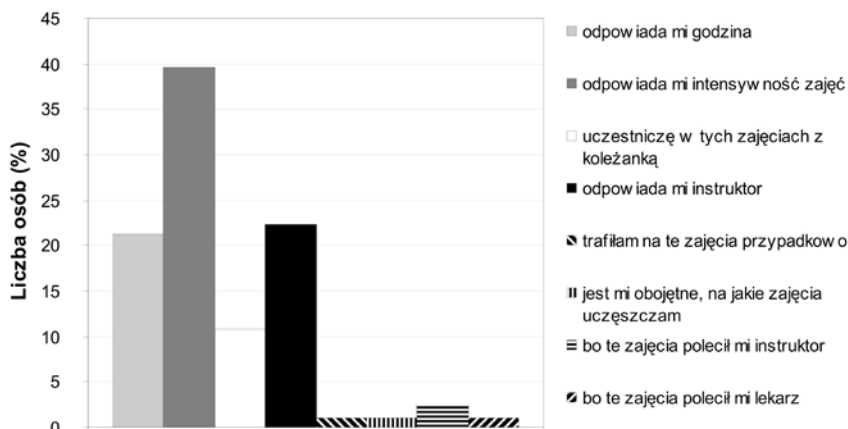
czesnych form fitness, są media (53,9%), przy czym dominuje Internet (21,5%), prasa (18,3%) oraz telewizja (14,1%). Pozostałe źródła wiedzy to instruktorzy fitness (17,1%), szkolne zajęcia wf. (8,8%), koleżanki (7,6%), książki (7,4%), kursy i szkolenia (2,5%). Niepokojące wydaje się to, że najmniejsze znaczenie w edukowaniu respondentek na temat omawianej wiedzy ma lekarz (2,5%) i rodzina (0,2%) (ryc. 1).

Analizując czynniki skłaniające badane kobiety do udziału w zajęciach fitness (ryc. 2), można zauważyć, że dla 39,7% respondentek głównym powodem wyboru zajęć jest odpowiadająca ich potrzebom intensywność, 22,4% pań odrzekło, że odpowiada im instruktor, prawie tyle samo, bo 21,2%, wskazało na odpowiednią godzinę zajęć, a 10,9% respondentek uczestniczyło w grupowych formach fitness z koleżanką. Na inne przyczyny udziału w zajęciach wskazało 5,8% respondentek.

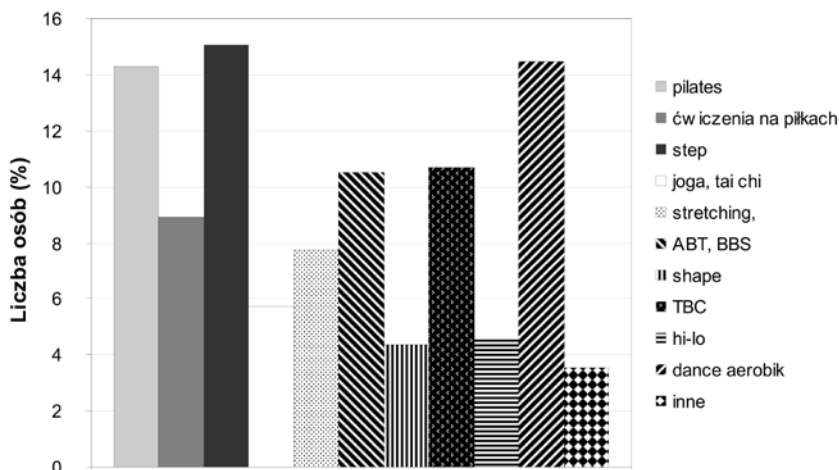
Najchętniej wybieranymi przez respondentki zajęciami są dynamiczne, wytrzymałościowe formy fitness: step (15,1%), dance aerobik (14,5%) oraz siłowo-relaksacyjne zajęcia typu pilates (14,3%). Ankietowane aktywnie uczestniczą również w specjalistycznych zajęciach, takich jak: wytrzymałościowo-siłowa forma TBC (10,7%) oraz typowo siłowe formy ABT i BBS (10,5%). Pozostałe respondentki preferują spokojniejsze formy zajęć, jakimi są stretching, joga, tai-chi, ćwiczenia na piłkach, shape, hi-low i inne (ryc. 3).



Ryc. 1. Źródła wiedzy na temat aerobiku i nowoczesnych form fitness w opinii respondentek



Ryc. 2. Podział respondentek ze względu na czynniki skłaniające do udziału w zajęciach fitness



Ryc. 3. Podział respondentek ze względu na najczęściej wybierane formy fitness

Jednym z najważniejszych aspektów przeprowadzonych badań było sprawdzenie poziomu wiedzy na temat przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w poszczególnych grupowych formach ruchu. Badania wykazały, iż większość respondentek nie ma żadnej wiedzy w tym zakresie, czego dowodem jest aż 68,4% odpowiedzi negatywnych i jedynie 31,6% pozytywnych. Na podstawie uzyskanych wyników można też stwierdzić, że zarówno respondentki uczęszczające do sieciowych, prestiżowych klubów fitness, jak i klientki mniejszych, kameralnych ośrodków nie mają podstawowej wiedzy, pozwalającej im na optymalny i bezpieczny wybór zajęć. 67% badanych

łódzianek uczęszczających do najdroższych klubów fitness i 69% ankietowanych kobiet z Piotrkowa Trybunalskiego nie potrafiło wymienić podstawowych zaleceń zdrowotnych. Tylko 33% kobiet z Łodzi i 31% z Piotrkowa stwierdziło, że zna te zalecenia. Jednakże wśród odpowiedzi twierdzących większość z podanych przez respondentki przeciwwskazań do zajęć aerobowych i siłowych odbiegała od rzeczywistych zaleceń.

Braki w funkcjonowaniu klubów fitness w Polsce obrazują kolejne procentowe wyniki badań. Ankietowane zgodnie, bo w 80,2%, odpowiadały, że nikt przed podjęciem przez nie decyzji o uczestnictwie w zajęciach nie zapoznał ich z przeciwwskazaniami zdro-

wotnymi do określonych zajęć i nie zalecił wykonania profilaktycznych badań lekarskich. Jedynie 19,8% respondentek odpowiedziało twierdząco na zadane pytanie. Z analizy tych wyników można wnioskować, iż wybór różnego rodzaju form fitness jest często wyborem przypadkowym. Świadczy o tym brak zainteresowania ze strony pracowników klubów oczekiwaniami, stanem zdrowia oraz poziomem wytrenowania danego klienta. Dla wykwalifikowanego personelu w profesjonalnym klubie fitness najważniejszy powinien być optymalny dobór form ćwiczeń do indywidualnych predyspozycji zdrowotnych i sprawnościowych klienta.

## DYSKUSJA

Wiedza z zakresu aktywności fizycznej i prozdrowotnego stylu życia ma wpływ na to, w jaki sposób spędzamy wolny czas. Im więcej informacji posiadamy na temat grupowych form fitness, tym bardziej zdajemy sobie sprawę z korzyści, jaką przynosi tego typu aktywność fizyczna. Zdecydowana większość badanych kobiet (ponad 70%) oceniło swoją wiedzę jako średnią. Taki poziom wiedzy może często wiązać się z wyborem przypadkowych form aktywności fizycznej (np. namowa koleżanki), czego konsekwencją jest źle dobrana (często za wysoka) intensywność zajęć, prowadząca do przeciążeń aparatu ruchu oraz do braku realizacji wytyczonych celów zdrowotnych. Dodatkowym niepokojącym czynnikiem jest przypadkowe źródło, z którego klientki czerpią ewentualną wiedzę na nurtujące je pytania związane z formą fitness. Do najpopularniejszych źródeł należy Internet. W większości przypadków zaczerpnięte z Internetu informacje odbiegają od rzeczywistych zasad uprawiania poszczególnych form fitness oraz zaleceń zdrowotnych. Bardzo istotne jest również, aby każdy nowy klient został poinformowany przez personel klubu o przeciwwskazaniach zdrowotnych do danego rodzaju form aktywności ruchowej oraz o bezpiecznym korzystaniu z usług klubu fitness. Z badań wynika, że niecałe 20% respondentek zostało zapoznanych z zasadami wyboru bezpiecznych form fitness oraz

z potrzebą wykonania profilaktycznych badań przed przystąpieniem do ćwiczeń. Jest to bardzo niepokojące ze względu na to, że do klubu fitness uczęszczają różne osoby: młode, starsze, na różnym poziomie zaawansowania (wytrenowane i o bardzo niskiej sprawności), szczupłe, z nadwagą i otyłe. Zdarzają się też kobiety w ciąży. Wszystkie te kobiety mogą uczestniczyć w grupowych formach fitness, jednakże po kompleksowej konsultacji z pracownikiem klubu fitness, a jeżeli zajdzie taka potrzeba (obowiązkowo: ciężarne, osoby starsze, otyłe i z nadwagą) – po konsultacji z lekarzem. Wówczas takie zajęcia przyniosą wymierne korzyści dla ćwiczących, bez ryzyka kontuzji lub powikłań wynikających z aktualnego stanu zdrowia. Uwzględnienie ewentualnych przeciwwskazań, zdiagnozowanie stanu zdrowia, określenie poziomu wytrenowania zwiększy na pewno świadomość i bezpieczeństwo ćwiczących, pomoże w profesjonalnym doborze formy zajęć i zagwarantuje sukces w postaci pożądanego efektu treningowego. Źle dobrany wysiłek może przynieść odwrotny skutek.

Poziom wiedzy klientek jest wystarczający, aby miały one świadomość potrzeby uczestnictwa w nowoczesnych formach fitness, ale to do klubów i zatrudnionego w nim personelu należy uświadomienie klientkom, jak mają z tych usług bezpiecznie korzystać. Tak pojmowana strategia klubu z pewnością zmieni obraz rynku fitness w Polsce oraz zwiększy poziom wiedzy praktycznej kobiet podejmujących aktywność w grupowych formach ruchu.

## PODSUMOWANIE

1. Większość badanych kobiet uczestniczących w zajęciach klubu fitness ocenia swój poziom wiedzy o nowoczesnych formach fitness jako średni. Niewielka część badanych uznaje swoją wiedzę na ten temat za obszerną. Wiedzą minimalną wykazują się nieliczne uczestniczki. Najczęściej wskazywanym źródłem informacji jest dla nich Internet.

2. Wybór form fitness badane kobiety najczęściej uzasadniają tym, że odpowiada im intensywność zajęć. Istotny wpływ w wyborze ma również instruktor. Nie bez znacze-

nia jest też godzina rozpoczęcia zajęć. Dla niektórych uczestniczek udział w zajęciach wiąże się ze współobecnością koleżanki.

3. Do najczęściej wybieranych grupowych form fitness należą intensywne zajęcia: step aerobik, formy taneczne oraz pilates.

4. Większość badanych uczestniczek nie posiada żadnej wiedzy o przeciwwskazaniach zdrowotnych do uczestnictwa w grupowych formach ruchu. Takim brakiem wiedzy wykazały się zarówno kobiety uczęszczające do sieciowych, prestiżowych, jak i kameralnych klubów fitness.

5. Większość badanych klientek przed podjęciem decyzji o uczestnictwie w zajęciach fitness nie została poinformowana przez pracowników klubu o przeciwwskazaniach zdrowotnych do uczestnictwa w poszczególnych formach ruchu oraz o potrzebie wykonania profilaktycznych badań lekarskich.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Grodzka-Kubiak E., *Aerobik czy fitness*, DDK Edition, Poznań 2002. [2] Eider P., Eider J., Rola rekreacyjnego fitnessu w kreowaniu zdrowego stylu życia osób będących w różnym wieku, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D. Medicina*, 2007, 62 (supl. 18), 2 (147), 179–183. [3] [www.bodylife.com.pl](http://www.bodylife.com.pl) [data dostępu: 10.04.2010]. [4] Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001. [5] Łobocki M., *Metody i techniki badań pedagogicznych*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2000. [6] Dybińska E., Spółeczno-środowiskowe uwarunkowania zachowań rekreacyjnych osób w wieku poprodukcyjnym, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio D. Medicina*, 2007, 62 (supl. 18), 2 (137), 131–137. [7] [www.money.pl](http://www.money.pl) [data dostępu: 21.05.2010].