

AGATA BARANOWSKA, MARCIN WAWROWSKI¹, JOLANTA KAMOLA¹, WIOLETTA JAGUCKA-MĘTEL²,
PAULINA BRZESKA³, EWA SOBOLEWSKA⁴

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA CZŁONKÓW KLUBU FITNESS WORLD W SZCZECINIE

PHYSICAL ACTIVITY OF FITNESS WORLD CLUB MEMBERS IN SZCZECIN

Zakład Pielęgniarstwa Chirurgicznego i Ratunkowego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie
ul. Żołnierska 48, 71-210 Szczecin

Kierownik: dr hab. n. med., prof. PUM *Włodzimierz Majewski*

¹ Absolwenci kierunku Zdrowie Publiczne Uniwersytetu Szczecińskiego

² Katedra i Zakład Farmakologii Doświadczalnej i Klinicznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie
al. Powstańców Wlkp. 72, 70-111 Szczecin

Kierownik: prof. dr hab. n. med. *Marek Drożdżik*

³ Katedra Kinezyterapii i Masażu Leczniczego Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9, 85-094 Bydgoszcz

Kierownik: dr n. med. *Irena Bułatowicz*

⁴ Katedra i Zakład Protetyki Stomatologicznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie
al. Powstańców Wlkp. 72, 70-111 Szczecin

Kierownik: prof. dr hab. n. med. *Bogumila Frączak*

Summary

Introduction: This article presents the results of research based on the feelings and responses of members of a sports club, in relation to a fitness programme offered by Fitness World.

Material and methods: The study consisted of a group of 58 participants chosen at random. Statistically, the analysed results of the research show that the biggest group attending Fitness World consists of men between 31 and 50 years of age with higher education, and women between 18 and 30 with, mostly, higher education. In general, men prefer to participate in aerobics group sessions and gym sessions, and women choose to take part in any activities.

Conclusion: The most preferred time was between 5 p.m. and 10 p.m., usually after work, and with a frequency of twice a week. It was not possible to determine the main reasons for motivation, although 93% prefer to practise regularly.

K e y w o r d s: physical activity – motivations – quality of life.

Streszczenie

Wstęp: W pracy przedstawiono wyniki badań nad subiektywnymi odczuciami członków klubu Fitness World.

Material i metody: Badaniom poddano 58 osób aktywnie ćwiczących na siłowni, a także uczestniczących w zajęciach typu fitness i aqua aerobik. Analiza statystyczna wskazała, iż najwięcej jest trenujących mężczyzn w wieku 31–50 lat z wyższym wykształceniem oraz kobiet w wieku 18–30 lat w większości z wyższym wykształceniem. Mężczyźni zazwyczaj wybierają trening siłowy i tlenowy.

Wyniki: Według wyników badań preferowany czas na ćwiczenia przypada między godziną 17 a 22, dwa razy w tygodniu. Każdy członek klubu inną miał motywację do ćwiczeń, jednakże 93% ankietowanych podkreśla znaczenie regularnych treningów.

H a s ł a: aktywność fizyczna – motywacja – jakość życia.

Wstęp

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu codzienna aktywność wymagała dużo większego wysiłku fizycznego niż obecnie. Czynności domowe, takie jak pranie, sprzątanie czy zmywanie, wykonywane były przy użyciu siły mięśniowej. Organizm człowieka jest przystosowany do odpowiednio intensywnej aktywności fizycznej, która jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania. W ramach dbania o zdrowie należy podejmować systematyczną aktywność ruchową.

Wszelkie badania czasu wolnego koncentrują się wokół analizy sposobów wypoczyniania różnych środowisk: zarówno środowiska szkolnego, jak i ludzi dorosłych, w wielkich aglomeracjach czy wśród ludności wiejskiej. Trwają poszukiwania najlepszych form oraz metod rekreacji ruchowej, charakterystycznych dla danego środowiska społecznego i zawodowego [1, 2].

Jednym z popularnych sposobów spędzania wolnego czasu jest uczestniczenie w zajęciach fitness. Kluby fitness oferują treningi zorganizowane, grupowe i ukierunkowane, ale ćwiczyć można również z trenerem personalnym, który zaplanuje trening tak, aby klient osiągnął zamierzony cel, np. przygotowanie do maratonu biegowego, utratę wagi, utrzymanie w dobrym zdrowiu układu sercowo-naczyniowego i układu ruchu [3].

Aktywność ruchowa w dużym stopniu może przyczynić się do utrzymania wysokiej jakości życia, związanej bezpośrednio z poprawą stanu zdrowia. Obowiązkiem każdego powinna stać się troska o zdrowie i utrzymywanie sprawności organizmu. Z obserwacji naszego społeczeństwa wynika, że poziom kultury fizycznej oraz zdrowotnej znajduje się na bardzo niskim poziomie [4, 5, 6].

Celem pracy była ocena realizacji programu fitness na podstawie subiektywnych odczuć członków klubu Fitness World.

Material i metody

Badaniami objęto reprezentatywną grupę 58 osób (22 kobiety i 36 mężczyzn) losowo wybranych spośród 850 aktywnych członków. Najlicniejszą grupę stanowili mężczyźni (36%) w wieku 31–50 lat oraz kobiety (17%) w wieku 18–30 lat (tab. 1). Uczestnikom badań wręczano ankietę zawierającą 11 pytań dotyczących rodzaju aktywności w klubie.

Dane opracowano, stosując statystyczną metodę częściowych badań reprezentacyjnych. Ankietowani zostali poinformowani o metodach i celu badania, w każdym przypadku uzyskano zgodę na wykorzystanie danych do celów naukowych. Do oceny ankiety wykonano i wykorzystano wykresy w oparciu o program Excel.

Tabela 1. Struktura wieku badanych

Wiek badanych	Mężczyźni	Kobiety
18–30	8	10
31–50	21	9
51–75	7	3

Wyniki badań

Badanych poproszono o deklarację co do rodzaju wykonywanego treningu (tab. 2), odpowiadającego ich indywidualnym potrzebom ruchu. Na 58 osób 62% preferuje zajęcia mieszane: aerobik i siłownię. Tylko 7% wybiera wyłącznie zajęcia aerobiku, przy czym są to same kobiety. Świadczy to o tym, że zainteresowania mężczyzn grupowymi ćwiczeniami aerobowymi jest niewielkie lub oferta nie jest dostosowana do ich potrzeb treningowych. W grupie zajęć mieszanych wysoką frekwencję należałoby przypisać osobom, które uczestniczą w tzw. „mocnych” zajęciach, jak cycling, gdzie jest możliwy bardzo intensywny trening.

Tabela 2. Rodzaje treningów

Preferowany typ trening	Mężczyźni	Kobiety
Siłownia	10	8
Aerobik	0	4
Siłownia i aerobik	26	10

Analizując typowy czas ćwiczeń (tab. 3), zauważyć można, że 78% badanych poświęca treningowi więcej niż jedną godzinę w czasie sesji treningowej, a tylko 3% poświęca temu ok. 30 min.

Tabela 3. Czas treningowy

Ćwiczeniom poświęcam w dniu treningu	Mężczyźni	Kobiety	K + M
30 min	1	1	2
60 min	8	3	11
> 1 godz.	27	18	45
Razem	36	22	58

Biorąc pod uwagę systematyczność treningu, 74% mężczyzn, a łącznie 90% badanych deklaruje treningi częstsze niż dwa razy w tygodniu (tab. 4). Tylko 10% ćwiczy nieregularnie.

Tabela 4. Częstotliwość treningowa

Trening	Mężczyźni	Kobiety	K + M
Raz w tygodniu	0	0	0
2 razy w tygodniu	2	7	9
Więcej niż 2 razy/tyg.	30	13	43
Nieregularnie	4	2	6

Ulubioną porą trenowania dla 57% badanych (tab. 5) wydaje się być czas między godz. 17 a 22, natomiast w godzinach porannych trenuje 9% ankietowanych.

Tabela 5. Preferowana pora treningu

Ulubiona pora treningu	Mężczyźni	Kobiety	K + M
7.00–10.00	4	1	5
10.00–13.00	3	4	7
13.00–16.00	10	3	13
17.00–22.00	19	14	33

Podjęto próbę zbadania stanu zadowolenia klientów klubu z prowadzonych zajęć aerobiku. Okazało się, że 43% ankietowanych jest w pełni usatysfakcjonowanych prowadzonymi w klubie zajęciami. Mężczyźni biorą udział w nielicznych zajęciach aerobiku, wybierając tylko określone jego formy, jak *power gym* oraz *cycling*, stąd słabe oceny dotyczące jakości i intensywności treningu (tab. 6).

Tabela 6. Ocena zajęć typu aerobik

Zajęcia aerobiku są	Mężczyźni	Kobiety	K + M
„Prowadzone profesjonalnie i jestem w pełni usatysfakcjonowana/-y”	3	22	25
„Mało intensywne w stosunku do moich potrzeb ruchowych”	7	0	7
„Mało urozmaicone”	26	0	26

Definiując celowość uczestnictwa w zajęciach klubu Fitness World, zamierzano otrzymać informację o motywacjach, jakie kierują uczestnikami w podejmowaniu decyzji o rozpoczęciu treningów. Brano pod uwagę zarówno typowe motywacje związane z poprawą cech motorycznych, jak i wolicjonalne. W związku z tym, że badani mogli zakreślić kilka odpowiedzi, nie zaobserwowano istotnych różnic i preferencji w tej kwestii. Jedyne odstępstwo stanowi grupa 7%, która jest zainteresowana zawarciem nowych znajomości. Pozostałych 93% łączy oczekiwania z tytułu treningu (tab. 7).

Tabela 7. Uczestnictwo w zajęciach klubu Fitness World

Uczestnictwo w zajęciach klubu Fitness World	Mężczyźni	Kobiety	K + M
„Pozwala mi utrzymać stałą, wysoką sprawność fizyczną i poczucie zdrowia”	25	13	38
„Jest zgodne z moimi przyzwyczajeniami i potrzebą intensywnego ruchu”	14	9	23
„Pozwala utrzymać mi sportową sylwetkę i poczucie własnej wartości i harmonii”	12	10	22
„Jest szansą dla mnie na zredukowanie zbędnej tkanki tłuszczowej”	9	7	16
„Pozwala mi na poznanie wielu interesujących ludzi”	3	4	7

Tabela 8. Motywy uczestnictwa w klubie Fitness World

Motywy uczestnictwa w klubie Fitness World	Mężczyźni	Kobiety	K + M
„Mam zalecenie lekarza”	1	0	1
„Ćwiczę z innymi członkami rodziny”	2	0	2
„Mam sporo wolnego czasu”	4	2	6
„Bo to <i>trendy</i> ”	0	1	1
„Chcę być atrakcyjna/-y, mieć atrakcyjną sylwetkę”	8	12	20
„Przygotowuję się kondycyjnie np. do wakacji”	5	1	6
„Chcę być maksymalnie długo sprawna/-y”	29	14	43

Do najczęstszych motywów uczestnictwa w klubie Fitness World (tab. 8) należą: dążenie do bycia maksymalnie długo sprawnym (54%) oraz chęć wyróżniania się atrakcyjną sylwetką (25%). Najmniej osób decyduje się na udział w zajęciach klubowych ze względu na zalecenia lekarza (1%) lub kierując się modą (1%). Łącznie oddano 79 głosów.

Dyskusja

Klub Fitness World istnieje od października 1993 r. W ciągu miesiąca odwiedza go wiele osób. W samym tylko kwietniu doliczono się 850 aktywnych członków. Klub nie jest typowym klubem fitness, ale miejscem, w którym można poćwiczyć pod okiem personalnego trenera, popływać w basenie, a następnie zrelaksować się w saunie, skorzystać z masażu czy podgrzewanych kamiennych leżaków. Sala do ćwiczeń oddzielona jest od siłowni wyposażonej w sprzęt *cardio* i siłowy szklaną ścianą. Do dyspozycji klientów jest trener, który ustala przebieg właściwego treningu. Na sali aerobiku odbywają się zajęcia grupowe prowadzone przez wyszkolone instruktorki. Basen znajduje się w odrębnym pomieszczeniu, razem z oddzielnymi dla kobiet i mężczyzn saunami oraz salą wypoczynku.

Oferta każdego klubu fitness powinna uwzględniać potrzeby klienta. Dlatego oprócz możliwości zapewnienia krótkiego, ale efektywnego treningu, klub powinien oferować strefę relaksacji, która byłaby odpowiedzią na powszechnie występujące schorzenia i bóle kręgosłupa oraz choroby cywilizacyjne, a także zapewniałaby pozytywne doznania, motywację i zadowolenie [7].

Interesująca jest również analiza poziomu wykształcenia uczestników badania. Zdecydowana większość (72%) posiada wyższe wykształcenie i wydaje się, że właśnie ta grupa ćwiczących zainteresowana jest poprawą własnego zdrowia i utrzymaniem sprawności fizycznej. Jest to wynik znacznie lepszy niż w badaniu przeprowadzonym w gdańskich klubach fitness, gdzie 62% ćwiczących kobiet legitymowało się wykształceniem średnim [2].

Wnioski

1. W opinii ankietowanych członków klub Fitness World w pełni wszystkich satysfakcjonuje ze względu na profesjonalne i nowoczesne podejście do treningu ukierunkowanego na zdrowie oraz utrzymanie tężyzny fizycznej. Umożliwia kobietom i mężczyznom wybór odpowiednich do potrzeb zajęć grupowych bądź indywidualnych.

2. Część badanych mężczyzn uznała, że oferta aerobikowa skierowana jest tylko do kobiet, a zorganizowane zajęcia fitness powinny w większym stopniu uwzględniać potrzeby mężczyzn. Obecnie klub proponuje dla tej grupy dwa rodzaje ćwiczeń zorganizowanych, mianowicie *cycling* oraz *power gym*, łączone z ćwiczeniami kształtującymi mięśnie brzucha.

3. Większość ćwiczących uważa ćwiczenia fizyczne w klubie za formę odprężenia i relaksu, stąd duży odsetek ćwiczących przychodzi na zajęcia po skończonej pracy.

Piśmiennictwo

1. *Czajkowski K.*: Wychowanie do rekreacji. WSiP, Warszawa 1979.
2. *Wilk B., Walentukiewicz A., Fall-Lawryniuk M.*: Aktywność życia w świadomości i sposobie życia kobiet – uczestniczek klubów fitness w trójmieście. *Now Lek.* 2003, 72, 2, 108–110.
3. *Popławska K.*: Funkcjonalny trening medyczny w natarciu. *Body Life.* 2010, 6, 54–55.
4. *Gmitrowicz I.*: Jak spełnić oczekiwania klienta klubu fitness? *Body Life.* 2010, 6, 24–25.
5. *Zębalska M.*: Wpływ aktywności ruchowej na zachowanie zdrowia. www.szkolnictwo.pl, <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PV1255> (8.07.2013).
6. *Mleczko E., Wasztyl R.*: Aktywność ruchowa w promocji zdrowia młodzieży. Wyd. AWF w Krakowie, Kraków 2001.
7. *Spodaryk K.*: Aktywność ruchowa w promocji zdrowia młodzieży. Wyd. AWF w Krakowie, Kraków 2001.