

**Joanna Baj-Korpak, Ewa Stępień,
Jarosław Zbikowski, Tomasz
Niżnikowski**

**Najpopularniejsze formy fitnessu w
opinii kobiet uczestniczących w
klubowych zajęciach**

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 431-442

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

Joanna Baj-Korpak, Ewa Stępień, Jarosław Żbikowski

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Tomasz Niżnikowski

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

NAJPOPULARNIEJSZE FORMY FITNESSU W OPINII KOBIET UCZESTNICZĄCYCH W KLUBOWYCH ZAJĘCIACH

Wstęp

Czas wolny jest ważną sferą życia współczesnego człowieka. Wzrasta jego ilość i wartość, więc coraz ważniejsze są też problemy związane z jego wykorzystaniem. Mimo obiektywnego zjawiska wzrostu czasu wolnego kobietom zmniejsza się on z powodu podejmowania przez nie dodatkowych prac zarobkowych, podnoszenia kwalifikacji, konieczność przekwalifikowania zawodowego i innych obowiązków. Wskazują na to wyniki badań [Woźniewicz, 1993; Żarnowska i wsp., 2001; Parnicka, 2004]. Z badań J. Nowocienia wynika, że kobiety czas wolny najczęściej spędzają w domu [Nowocien, 1996]. Formy plenerowe, wyjazdy weekendowe wciąż pozostają w sferze ich aspiracji.

Badania nad aktywnością fizyczną kobiet dowodzą, że jest ona dla nich wartością odczuwaną i uznawaną, ale nierealizowaną. W strukturze czasu wolnego aktywność fizyczna zajmuje ciągle niską pozycję, widoczna jest rozbieżność między deklarowanymi przez kobiety potrzebami w zakresie aktywności fizycznej, a ich zaspokajaniem [Nowocien, 1996; Winiarski, 1997; Klementowski i wsp., 2000; Pachnowska 2001; Nowak 2002; Lipowski, 2005]. Wyniki badań J. Nowocienia [1996] wskazują na duże zainteresowanie kobiet kulturą

fizyczną i pozytywne nastawienie do niej: 65,9% kobiet uważa udział w rekreacji ruchowej za niezbędny, ale czynnie uczestniczy w niej zaledwie 34,1%.

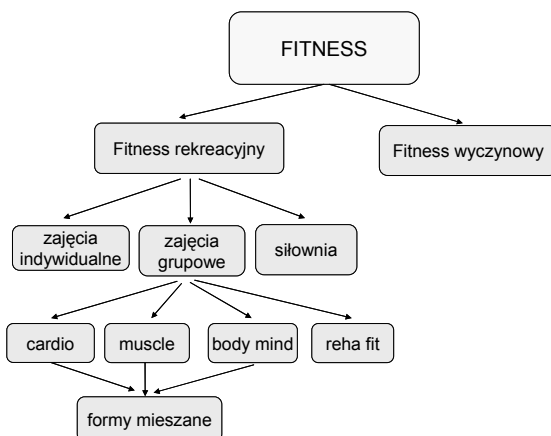
Pozytywnym zjawiskiem jednak, jakie obserwuje się w ostatnich latach, jest nie tylko większe zainteresowanie kobiet aktywnością fizyczną, ale również większe uczestnictwo w rekreacji ruchowej. Coraz więcej kobiet podejmuje świadomie zorganizowane formy ruchu. Według M. Lipowskiego, wpływa na to moda, która jako ideał urody lansuje szczupłą i wysportowaną sylwetkę [Lipowski, 2000].

Najpopularniejszą formą ruchu, jaką podejmują kobiety, jest spacer. Popularność tej formy U. Parnicka tłumaczy tym, że pozwala ona łączyć obowiązki rodzicielskie z aktywnością fizyczną [Parnicka, 2007]. Z ogólnopolskich badań wynika, że kobiety, które uczestniczą w zorganizowanych zajęciach kultury fizycznej, preferują gimnastykę przy muzyce. Fitness jest formą aktywności fizycznej najchętniej i najczęściej podejmowaną przez kobiety [Rogacz-Mańka, 1998; Pelc, 2000; Lipka-Nowak, Studnicka, 2002; Kwilecki, 2003; Syska, 2003; Myśliwska, 2007]. Ułatwia im to coraz większa liczba klubów fitness, które proponują ciekawe i modne formy rekreacji ruchowej. Wybór form rekreacji ruchowej przez kobiety jest w dużym stopniu uzależniony od obowiązków rodzinnych, zawodowych, sytuacji finansowej, infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w środowisku lokalnym oraz dostępności usług rekreacyjnych i oferty dostosowanej do możliwości i potrzeb kobiet.

Fitness można podzielić na rekreacyjny i wyczynowy. Fitness rekreacyjny to formy indywidualne, zespołowe oraz zajęcia w siłowni. Jest wiele podziałów fitnessu rekreacyjnego w zależności od przyjętego kryterium: formy z muzyką i bez muzyki, formy z użyciem przyborów i przyrządów lub bez nich, formy taneczne i bez udziału choreografii, formy ogólnorozwojowe i formy kształtujące sylwetkę lokalnie. Inka Szymański dzieli fitness ze względu na ich główny wpływ na organizm [Szymański, 2003].

Klasyfikację rekreacyjnych form fitnessu, w zależności od celu programu ćwiczeń, przedstawili E. Charbicka i wsp. Wyróżnili oni cele nadrzędne i szczegółowe. Ta sama forma może służyć osiągnięciu kilku celów jednocześnie, na przykład może kształtować wytrzymałość organizmu i jednocześnie powodować spadek masy ciała. Wszystko zależy od doboru środków, opartych na charakterystycznych procesach zachodzących w organizmie [Charbicka, Charbicki, 2003].

Klasyfikację form fitnessu uwzględniającą aktualne tendencje w tej dziedzinie przedstawiono na rysunku 1.



Rys. 1. Podział form fitnessu według aktualnych trendów E. Stępień

Źródło: opracowanie własne.

Rynek fitnessu stara się zaspokoić zróżnicowane potrzeby wielu grup docelowych. Aby temu sprostać, nowoczesny klub fitnessu musi realizować program uwzględniający działania profilaktyczno-zdrowotne.

Obecnie w dziedzinie fitnessu następuje szybki rozwój różnych form. Ich klasyfikacja jest utrudniona, ponieważ wciąż pojawiają się nowe rodzaje i nowe nazwy. Firmy produkujące sprzęt sportowy ciągle proponują inne akcesoria do zajęć z fitnessu, w związku z tym wiele form bierze swą nazwę od danego przyboru lub przyrządu.

W klubach fitnessu obserwuje się dużą swobodę w nazewnictwie. Na określenie tej samej formy często używa się różnych terminów, na przykład zajęcia wzmacniające mięśnie brzucha, bioder i ud są nazywane ABT, ABF, BPU.

Oferowane przez kluby fitnessu formy ruchowe można podzielić na pięć głównych grup:

- cardio – nastawione głównie na wzmacnianie układu sercowo-naczyniowego,
- muscle – nastawione na wzmacnianie mięśni i kształtowanie sylwetki,

- body & mind – nastawione na świadomą pracę z ciałem, czyli mentalne pojmowanie ćwiczeń i świadomość wykonywanego ruchu,
- cardio & muscle (mieszane) – łączące w sobie dwa cele: kształtowanie wydolności sercowo-naczyniowej i wzmocnienie mięśni,
- rehafit – zajęcia o charakterze prozdrowotnym, profilaktycznym i usprawniającym.

Paleta form fitnessu jest teoretycznie znana, lecz w praktyce proponują ją tylko sieci klubów fitness lub bogate kluby w dużych aglomeracjach. Większość placówek ma w swojej ofercie raczej tradycyjne formy oraz takie, do których prowadzenia mają wyszkoloną kadrę instruktorską. Najczęściej są to zajęcia typu step, TBC, *shape* czy aerobik tradycyjny. Zajęcia specjalistyczne z zakresu prozdrowotności, na które rośnie zapotrzebowanie, wymagają od kadry instruktorskiej doksztalcania się w tym zakresie. Programy odbywających się coraz częściej na terenie całej Polski konwencji, szkoleń i warsztatów fitness pokazują, że fitness w formie prozdrowotnej oraz wellness mają coraz więcej zwolenników: „Są to jeszcze działania pojedynczych ośrodków i klubów, nieskoordynowane i niestanowiące ruchu masowego, ale świadczące o nadchodzących zmianach” [Mickiewicz, 2001, s. 8].

Od jakości usług, różnorodności programów treningowych oraz podejścia instruktorów i kadry zarządzającej klubami będzie zależeć, czy skupią one wielu chętnych, czy tylko nielicznych. Kluby fitnessu, które potrafią przyciągnąć i utrzymać klientów, wyrabiając w nich nawyk treningu, mogą się przyczynić do poprawienia ogólnej sprawności fizycznej społeczeństwa.

1. Cel i metody badań

Celem badań było poznanie form fitness cieszących się największym zainteresowaniem wśród badanych kobiet oraz usług oferowanych przez kluby, z których najczęściej korzystają.

W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego i objęto nimi kobiety ćwiczące regularnie w klubach fitness, instruktorów fitnessu oraz kadrę zarządzającą tymi placówkami. Pytania w kwestionariuszu ankiety w większości miały charakter zamknięty, były zaopatrzone w tak zwaną kafeterię zamkniętą, półotwartą lub koniunkturalną. Wyniki badań poddano analizie statystycznej przy użyciu programów Excel i Statistica v.7.1. Wszystkie obli-

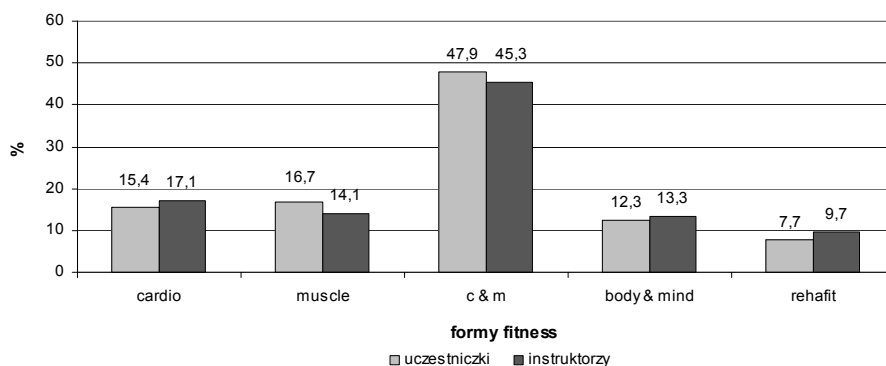
czenia statystyczne wykonano z wyłączeniem braków danych. Zastosowano statystyki opisowe, takie jak średnia arytmetyczna (\bar{x}) i odchylenie standardowe (s). Do graficznej prezentacji wyników wykorzystano wykresy słupkowe, kołowe i liniowe. Do wizualizacji związków między badanymi zmiennymi użyto zgrupowanych wykresów słupkowych przedstawiających dane z tabel krzyżowych [Wieczorkowska i wsp., 2005].

Badania ankietowe przeprowadzono przy pomocy przeszkolonych ankietorów – studentów III roku turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej. Uzupełniające informacje zgromadzono za pomocą wywiadu opartego na przygotowanym kwestionariuszu.

Na podstawie analizy wyników badań stwierdzono, że największa grupa respondentek preferuje formy z grupy cardio & muscle (mieszane) – kształtujące jednocześnie wydolność organizmu i wzmacniające mięśnie. Taką samą opinię wyrazili instruktorzy.

Opinie instruktorów i uczestniczek zajęć różnią się jedynie co do preferencji form należących do grupy kształtującej wydolność – cardio i form wzmacniających mięśnie – muscle. Instruktorzy uważają, że zajęcia cardio cieszą się większym zainteresowaniem kobiet niż formy należące do grupy muscle.

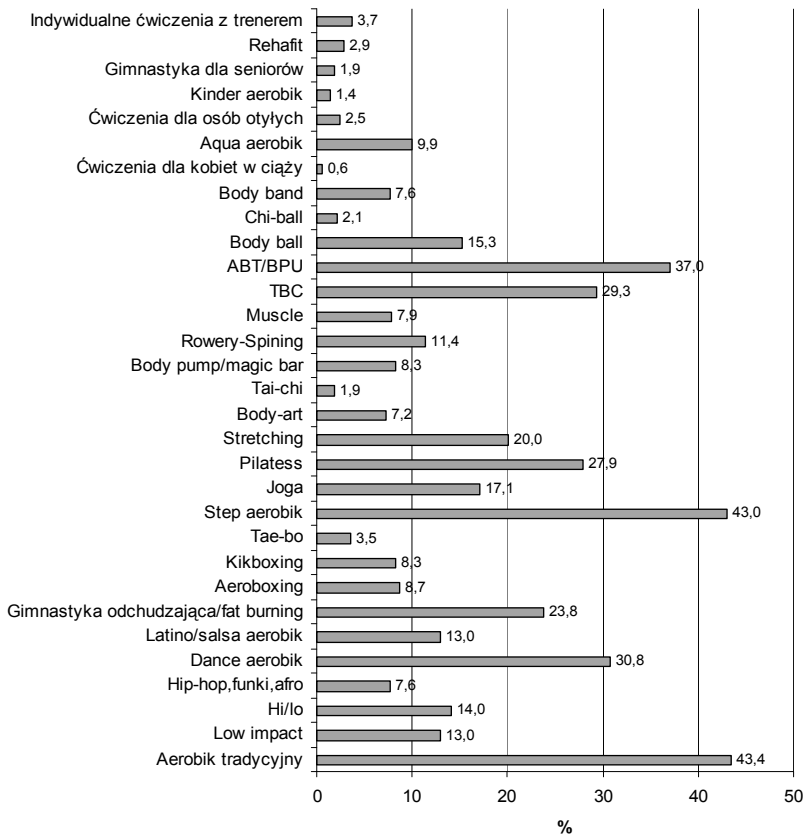
Opinie zarówno respondentek jak i instruktorów dotyczące zajęć z grupy body mind i rehafit są podobne. Z wywiadów wynika, że w większości klubów na terenie wschodniej Polski są to formy jeszcze mało popularne. Szczegółowe dane na temat preferencji form fitnessu uczestniczek i instruktorów przedstawiono na rysunku 2.



Rys. 2. Opinie na temat preferowanych przez uczestniczki i instruktorów grup form fitnessu

Źródło: badanie własne.

Badania wykazały zbieżność między preferowanymi a realizowanymi przez respondentki formami fitnessu. Największy odsetek ankietowanych uczestniczy w zajęciach aerobiku tradycyjnego i step aerobiku. Formy te należą do grupy cardio & muscle (mieszane). Na zajęcia wzmacniające mięśnie brzucha, ud i pośladków (ABT) uczęszcza 37% kobiet, w formie tanecznej (*dance*) uczestniczy 30,8% badanych, a w zajęciach TBC (total body conditioning) – 29,3%. Najmniej ankietowanych kobiet korzysta z zajęć przeznaczonych dla dzieci, kobiet w ciąży oraz z form z grupy body & mind – tai-chi i chi-ball. Dokładne dane o uczestnictwie kobiet w poszczególnych formach fitnessu przedstawiono na rysunku 3.



Rys. 3. Formy fitnessu, w których uczestniczą badane kobiety

Źródło: badanie własne.

W celu głębszej interpretacji wyników badań formy fitnessu, w których uczestniczyły respondentki, podzielono na grupy według głównego celu zajęć.

Do grupy cardio, w której zajęcia nastawione są głównie na wzmacnianie układu sercowo-naczyniowego, czyli podniesienie wydolności organizmu, zakwalifikowano następujące formy: low impact, hilo, hip-hop, dance aerobik, latino, fat burning, spinning. Do zajęć z grupy muscle, których celem jest wzmacnianie mięśni i kształtowanie sylwetki, należą następujące formy: muscle, body pump, ABT, body band. Body & mind to grupa form fitnessu nastawiona na świadomą pracę z ciałem, czyli mentalne pojmowanie ćwiczeń. Należą do niej: pilates, stretching, body art., chi-ball, tai-chi, joga. Grupa cardio & muscle (mieszane) to formy, w których realizowane są dwa główne cele zajęć fitness: kształtowanie wydolności organizmu oraz wzmacnianie mięśni. Należą do niej: aerobik tradycyjny, step, TBC, aqua aerobik, aeroboxing, kickboxing, tae-bo, body ball. Piątą grupę tworzą zajęcia o nazwie rehafit, o charakterze prozdrowotnym, profilaktycznym i usprawniającym. Należą do niej: gimnastyka dla seniorów, ćwiczenia dla osób otyłych, kinder aerobik, rehafit, ćwiczenia dla kobiet w ciąży.

Największa liczba respondentek (82,8% ogółu badanych) uczestniczyła w formach cardio & muscle. Spośród ośmiu wymienionych form mieszanych 13 kobiet potwierdziło uczestnictwo aż w pięciu formach; stanowi to 3,2% wszystkich uczestniczek tych zajęć. W jednej formie cardio & muscle brało udział 42,2% , w dwóch – 33,6%, a w trzech – 16,5%.

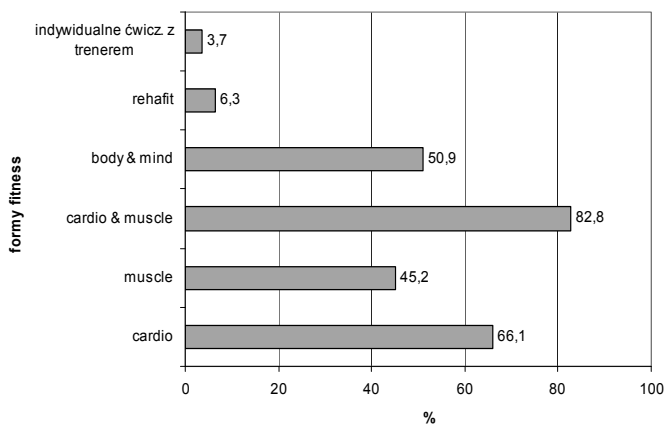
W formach cardio uczestniczyło 66,1% ogółu respondentek, z tego ponad połowa (52,9%) uczestniczyła w jednej formie, 31,6% w dwóch formach, 10,2% w trzech, 5,3% w czterech i więcej.

W formach body & mind uczestniczyła połowa badanych kobiet (50,9%). W jednej formie brało udział 63,9% ankietowanych, co czwarta respondentka uczestniczyła (25,7%) w dwóch, 8,8% w trzech, a 1,6% w czterech.

W formach muscle uczestniczyło 45,2% respondentek, z tego większość (70,6%) w jednej formie, 25,8% w dwóch, a 3,6% w trzech formach.

Formy rehafit były najmniej popularne wśród badanych uczestniczek. Uczestniczyło w nich 6,3% respondentek. Indywidualnie z osobistym trenerem ćwiczyło 3,7% badanych kobiet.

Uczestnictwo badanych kobiet w grupach form fitnessu przedstawiono na rysunku 4.



Rys. 4. Uczestnictwo respondentek w poszczególnych grupach form fitnessu
Źródło: badanie własne.

2. Dyskusja i wnioski

Analizując zagadnienie najpopularniejszych form fitnessu, uwzględniono opinie uczestniczek zajęć i instruktorów prowadzących zajęcia w klubach.

Na podstawie analizy wyników badań wykazano, że największa grupa ćwiczących kobiet (47,9%) preferuje formy mieszane – jednocześnie wzmacniające wydolność organizmu i kształtujące sylwetkę przez wzmacnianie mięśni; potwierdzili to również instruktorzy (45,3%). Opinie uczestniczek i instruktorów o preferowanych przez nie formach nie różnią się istotnie.

Największa liczba ankietowanych kobiet (82,8% ogółu badanych) uczestniczy w formach cardio & muscle. Z form należących do tej grupy respondentki najczęściej uczestniczą w tradycyjnym aerobiku (43,4%) i stepie (43,0%). Ponad połowa ankietowanych uczestniczy w formach cardio (66,1%) i body mind (50,9%). Najmniej popularne wśród uczestniczek są formy z grupy rehaft – uczestniczy w nich 6,3% respondentek. Znikoma liczba ankietowanych kobiet ćwiczy z indywidualnym trenerem (3,7%). B. Andrzejewska i wsp. podają, że kobiety najchętniej i najczęściej wybierają zajęcia TBC, a jest to forma należąca do grupy form mieszanych, potwierdziły to również nasze badania [Andrzejewska i wsp., 2000]. Interesujące wyniki uzyskały D. Lipka-Nowak i wsp., które

badają wybór form w zależności od wieku respondentek [Lipka-Nowak i wsp., 2002]. Wyniki tych badań wykazały, że młode kobiety, w wieku 20–30 lat (52%), wybierają najaktywniejszą formę, jaką jest tae-bo, natomiast panie 30–40-letnie TBC (43%), low (35%). Kobiety mające powyżej 40 lat wybierają joga aerobik (48%) i aerobik w wodzie (30%). W ofercie badanych przez nas klubów bardzo rzadko występują takie formy, dlatego mały odsetek respondentek w nich uczestniczy. W zajęciach tae-bo uczestniczy 3,5% badanych kobiet, na jogę uczęszcza 17,1% pań, a w zajęciach aqua uczestniczy 9,9% respondentek. Popularność form TBC i low impact aerobiku potwierdzają badania własne i innych autorów, np. J.R. Syski [Syska, 2003]. Z badań A. Czarnoty, A. Poznańskiej i wsp. wynika, że znaczny odsetek pań wybiera formy wzmacniające mięśnie (30%) oraz formy taneczne choreograficzne, takie jak hilo, low impact i funky (24%) [Czarnota, 2004; Poznańska, Drożdż, 2005]. Nasze badania nie potwierdzają tego.

Zakończenie

1. Wraz ze wzrostem znaczenia indywidualnego podejścia do uczestnika zajęć należy upowszechniać w klubach indywidualną pracę instruktora z klientem. Holistyczne podejście do człowieka, zakładające równowagę między ciałem, umysłem i duchem, powoduje wykorzystanie w programach klubów dalekowschodnich form ruchu i medytacji, form z grupy body mind skierowanych na świadomość i wewnątrz człowieka oraz większy udział tańca, szczególnie w programach profilaktyczno-zdrowotnych, tzw. choreoterapia.

2. Kompleksowość w działalności klubów fitnessu powinna polegać na wprowadzeniu do oferty usług programów zabiegowych, takich jak kosmetyczne, hydroterapeutyczne, formy terapii naturalnych (np. tlenoterapię, aromaterapię), masaż, akupresurę, warsztaty dietetyczne, psychologiczne.

3. Nieliczne kluby mają w swojej ofercie zajęcia relaksacyjne lub profilaktyczne należące do grupy form rehafit, przeznaczone dla coraz większej grupy seniorów, kobiet w ciąży, osób z bólami kręgosłupa i innymi problemami zdrowotnymi. Do rozszerzenia oferty potrzebne jest specjalistyczne wyposażenie pomieszczeń i przede wszystkim odpowiednio przygotowana kadra instruktorska.

Literatura

- Andrzejewska B., Guskowska M., Rogacz-Mańka D., Wit B., *Nowoczesne formy gimnastyki rekreacyjnej kobiet w świetle wybranych wskaźników fizjologicznych, psychologicznych i społecznych*, w: *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*, red. T. Mieczkowski, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2000.
- Charbicka E., Charbicki P., *Nowoczesne formy fitness*, „Body & Life” 2003, nr 5.
- Czarnota A., *Aktywność ruchowa przez fitness*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. 8, red. D. Umiastowska, Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin 2004.
- Eider J., *Slide Reebok*, w: *Aktywność ludzi w różnym wieku*, PTNKF Albatros, Szczecin 1995.
- Klementowski K., Załęski M. *Czas wolny mieszkańców Wrocławia w wieku produkcyjnym i jego wykorzystanie na rekreację i turystykę*, w: *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast*, red. J. Wyrzykowski, AWF, Wrocław 2000.
- Kobieta i kultura czasu wolnego*, red. A. Żarnowska, A. Szwarz, DiG, Warszawa 2001.
- Kwilecki K., *Formy gimnastyki rekreacyjnej kobiet*, w: *Czas wolny, rekreacja, turystyka, hotelarstwo, żywienie*, red. W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha-Szajek, WSHiG, Poznań 2003.
- Lipka-Nowak D., Studnicka D., *Aktywność ruchowa jako metoda utrzymywania zdrowia i kondycji fizycznej kobiet dojrzałych*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. 7, red. D. Umiastowska, PTNKF, Szczecin 2002.
- Lipowski M., *Kobieta jako uczestniczka rekreacji ruchowej – motywacyjna funkcja celu*, „Psychologia Rozwojowa” 2000, nr 3–4.
- Lipowski M., *Fitness a holistyczny model zdrowia. O motywach uczestnictwa kobiet w rekreacji ruchowej*, w: *Prozdrowotny styl życia. Uwarunkowania społeczne*, red. T. Lisicki, B. Wilk, A. Walentunkiewicz, AWF i S, Gdańsk 2005.
- Mickiewicz A., *Kluby fitness w Polsce*, „Body & Life” 2001, nr 2.
- Myśliwska K., *Zdrowie i uroda w systemie aksjologicznym uczestniczek zajęć fitness*, „Kultura Fizyczna” 2007, nr 5–6.
- Nowak A., *Aktywność ruchowa kobiet i mężczyzn w świetle pełnionych ról rodzinnych*, w: *Zdrowie i sport w edukacji globalnej*, red. Z. Żukowska, R. Żukowski, AWF, Warszawa 2002.
- Nowocień J., *Wpływ przemian ekonomiczno-społecznych w Polsce na uczestnictwo w kulturze fizycznej kobiet pracujących*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, red. D. Umiastowska, TKKF, Szczecin 1996.
- Pachnawska B., *Jak Polki korzystają z usług fitness?* „Body & Life” 2001, nr 3.

- Parnicka U., *Aktywność zawodowa a rekreacja fizyczna kobiet*, w: *Rekreacja, turystyka, kultura. Współczesne problemy i perspektywy wykorzystania czasu wolnego*, red. B. Marciszewska, J. Oździński, AWF i S, Gdańsk 2004.
- Parnicka U., *Rodzinne uwarunkowania rekreacji fizycznej kobiet aktywnych zawodowo*, AWF, Warszawa, ZWWFiS w Białej Podlaskiej, Warszawa 2007.
- Pelc Z., *Nowoczesne formy ruchowe przy muzyce w ocenie uczestników krakowskich klubów rekreacyjnych*, w: *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych*, red. W. Osiński, R. Muszkieta, AWF, Poznań 2000.
- Poznańska A., Drożdż G., *Fitness – świadomy wybór zdrowego stylu życia – wyniki badań ankietowych przeprowadzonych w krakowskich klubach fitness*, w: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, t. 9, red. D. Umiastowska, Wydawnictwo Promocyjne Albatros, Szczecin 2005.
- Rogacz-Mańka D., *Preferowane przez kobiety formy gimnastyki rekreacyjnej*, w: *Kobieta kreatorką aktywności sportowej w rodzinie*, red. Z. Żukowska, Warszawa 1998.
- Syska J.R., *Zainteresowania kobiet formami fitness*, w: *Rekreacja, turystyka, kultura. Współczesne problemy i perspektywy wykorzystania czasu wolnego*, red. B. Marciszewska, J. Oździński, AWF i S, Gdańsk 2003.
- Szymański I., *Aerobik czy fitness?*, „Body & Life” 2003, nr 3.
- Wieczorkowska G., Kochański P., Eljaszuk M., *Statystyka. Wprowadzenie do analizy danych sondażowych i eksperymentalnych*, wyd. 3, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2005.
- Winiarski R., *Czas wolny i rekreacja w perspektywie roku 2000*, „Kultura Fizyczna” 1997, nr 9–10.
- Wolańska T., *Rekreacja fizyczna*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1971.
- Woźniewicz M., *Problemy czasu wolnego i rekreacji krajów Wspólnoty Europejskiej i Polski*, w: *Turystyka, rekreacja i sport jako problem społeczno-wychowawczy*, red. W. Siwiński, PDF, „Ławica”, Poznań 1993.

THE MOST POPULAR FITNESS FORMS IN OPINION OF WOMEN-PARTICIPANTS OF THE GYM CLASSES

Summary

The research was conducted in fitness clubs in big towns of Eastern Poland: Białystok, Siedlce, Biała Podlaska, Lublin, Chełm, Rzeszów and Tarnobrzeg.

The research results were statistically analysed with the use of Excel and Statistica v.7.1 programmes. An in-depth analysis of literature and empirical research results make it possible to draw the following conclusions:

A rich offer of a fitness club which takes into consideration interests, needs and capacities of various social groups (including the elderly and the disabled) contributes to the increase in the number of participants. Unfortunately, the offers of clubs in Eastern Poland are not very wide and they mainly include classes based on physical exercises that strengthen muscles and improve physical efficiency. Only a few clubs offer relaxation and prophylactic activities that belong to the group of 'rehabfit' activities designed for an ever increasing group of elderly people, pregnant women and people with spinal conditions and other problems. To expand an offer it is necessary to have specialist room equipment and, first and foremost, well-qualified staff. The offers of examined clubs do not usually include advice and consultations, biological regeneration, and beauty salons. A better, more modern and more professional promotion of fitness clubs is needed to encourage more people to participate in activities.

Finally, it may be assumed that fitness centres that have been investigated do not offer suitable and sufficient physical activities for older people. Most of the health and fitness clubs placed in Lubelskie District are lacked of modern equipment and well-prepared instructors. As a result, women's participation in the traditional form of fitness classes, rather than newest one, have been observed.

Translated by Małgorzata Wasilewska