

**Alicja Drohomirecka, Jerzy Eider,
Katarzyna Kotarska, Paweł Eider,
Krzysztof Wilk**

**Styl życia mieszkanek Wałcza
uczestniczących w zajęciach z
fitnessu**

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 353-368

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.

Alicja Drohomirecka, Jerzy Eider, Katarzyna Kotarska

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Wałczu

Uniwersytet Szczeciński

Paweł Eider, Krzysztof Wilk

Uniwersytet Szczeciński

STYL ŻYCIA MIESZKANEK WAŁCZA UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH Z FITNESSU

Wstęp

Młodzi ludzie w Polsce wykazują niewielkie zainteresowanie swoim zdrowiem, jego ochroną czy wzmacnianiem. Uznając, że zdrowie jest dobrem, zdumiewa bez troska i brak dbałości o nie, bez względu na wiek czy płeć [Bombol, Dąbrowska, 2003]. Życie w ciągłym biegu, praca i związany z nią stres są przyczynami złego stanu zdrowia i samopoczucia. Postępujący rozwój cywilizacji w coraz większym stopniu wpływa na polepszenie standardu życia człowieka. Łatwy dostęp do zdobyczy technologicznych powoduje jednak pewne ograniczenia w aktywności ruchowej. Komputer, telewizor, samochód, winda, czyli wszystko to, co ułatwia nam życie, negatywnie wpływa na stan ogólnej zdrowotności organizmu [Grodzka-Kubiak, 2002]. Odwróciły się proporcje ilościowe między czasem pracy a czasem poza nią. Najczęściej jesteśmy świadomi zalet aktywności fizycznej, lecz nie podejmujemy żadnych decyzji, które wiązałyby się z rozpoczęciem wysiłku fizycznego lub systematycznego uczęszczania do klubu fitness. Nie zdajemy sobie sprawy, że ruch może być sposobem na

odzyskanie sił po męczącym dniu, pomimo że coraz więcej osób zauważa ograniczenie aktywnego trybu życia przez udogodnienia cywilizacyjne. Nie doceniamy ruchu jako czynnika pozytywnie wpływającego nie tylko na nasze ciało, ale również na psychikę. Sport i aktywność fizyczna powinny stać się lekarstwem na podtrzymywanie i pomnażanie zdrowia.

Zagadnienie pozytywnego wpływu ruchu na zdrowie było przedmiotem wielu badań. Udowodniono między innymi, że regularna aktywność fizyczna poprawia ogólne samopoczucie, zdrowie fizyczne i psychiczne, pomaga zachować niezależny tryb życia, opanować określone stany (np. stres, otyłość) i choroby (np. cukrzycę). Ponadto zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby (np. wieńcową, nadciśnienie, cukrzycę), pomaga minimalizować skutki pewnych niesprawności i w leczeniu stanów bólowych [Aadahla i wsp., 2002; Aberg i wsp., 2009; Astrand, 2000; Bombol, Dąbrowska, 2003; Bownik, Saab, 2009].

W ostatnich latach obserwuje się pewien wzrost zainteresowania tak zwanym zdrowym stylem życia, oznaczającym świadome zachowania człowieka sprzyjające poprawie, utrzymaniu i ochronie zdrowia. Coraz częściej zwraca się uwagę na konieczność racjonalnego wypoczynku. Szansą na częstsze podejmowanie aktywności ruchowej jest zoorganizowanie atrakcyjnych form zajęć. Wydaje się, że większe możliwości pod tym względem są w dużych miastach. Tam też (w porównaniu z mniejszymi miejscowościami) oferta zajęć ruchowych jest zdecydowanie bogatsza, a ich uczestnicy mają większe możliwości wyboru i dopasowania rodzaju treningu do swoich oczekiwań. W związku z tym podjęto próbę oceny zaangażowania w aktywność fizyczną mieszkanek nieco mniejszego miasta – Wałcza. Starano się określić, jaką formę zajęć preferują ankietowane oraz jak oceniają styl swojego życia. Podjęte badania dotyczyły głównie fitnessu, dlatego w pierwszej części artykułu przybliżono główne pojęcia związane z tego typu zajęciami.

1. Materiał i metoda badań

Badania przeprowadzono w kwietniu 2011 roku. Objęto nimi grupę 49 kobiet w wieku od 18 do 47 lat i powyżej. Ankietowane były uczestniczkami zajęć z fitnessu w klubie „Lady Fit” znajdującym się w Wałczu przy ul. Marii Konopnickiej 2 (Gimnazjum nr 2 im. Roberta Schumana). Badane osoby uczęsz-

czały na następujące moduły fitnessu: body ball, body shape, step, dance i aeroboks oraz aqua aerobik. W badaniach zastosowano anonimową ankietę, składającą się z 17 pytań, które dotyczyły stylu życia badanych kobiet (stosowanych diet, liczby posiłków w ciągu dnia, ilości snu, wypoczynku itp.) oraz preferowanych przez nie form zajęć.

2. Aerobik

Do roku 1985 pojęcie fitness było rozumiane jako aerobik, czyli ćwiczenia fizyczne przy muzyce w szybkim tempie, o charakterze tanecznym, ukierunkowane głównie na rozwój aerobowej (tlenowej) wytrzymałości oraz siły ćwiczących [Olex-Mierzejewska, 2002]. Za twórcę aerobiku uważany jest Kenneth Cooper – specjalista od programów treningowych dla kosmonautów. Według niego, aerobik określa podstawowe ćwiczenia, na których powinien być oparty każdy program ćwiczeń fizycznych. Odnosi się to do różnorodnych form ruchowych, które stymulują aktywność serca i płuc w czasie wystarczającym, by spowodować korzystne dla organizmu zmiany [Grodzka-Kubiak, 2002]. Ideę aerobiku rozpowszechniła w latach 80. ubiegłego wieku amerykańska aktorka Jane Fonda. Zwracała ona uwagę przede wszystkim na ćwiczenia gimnastyczne z elementami siły, wytrzymałości oraz rozciągania, nadała zajęciom swój styl poruszania się i prowadzenia. Inną odmianę zaproponowała Judy Sheppard Misset, która połączyła ćwiczenia gimnastyczne z elementami tańca towarzyskiego, narodowego, estradowego i jazzu. Jackie Sorensen stworzyła 30-minutowy trening wytrzymałościowy z dużą ilością biegu, podskoków i sprężynowania. Program ten skrytykowali lekarze i naukowcy, gdyż tak intensywne zajęcia mogły prowadzić do licznych kontuzji. Wówczas Karen Voight wprowadziła do zajęć choreografię, czyli układy ruchowo-przestrzenne z elementami tańca, ćwiczeń gimnastycznych i zabawy. Aerobik przechodził wiele intensywnych zmian, co doprowadziło do powstania wielu jego odmian. Obecnie w programie zwraca się uwagę na wiek ćwiczących, płeć, parametry zdrowotne, sprawność fizyczną i poziom koordynacji ruchowej. Zajęcia te wpływają na dobre samopoczucie, pozwalają odreagować stres, modelują sylwetkę i podnoszą poziom sprawności fizycznej organizmu.

3. Fitness

Postawa fit to ogół świadomego i celowego oddziaływania ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne emocjonalne oraz na sprawność umysłu (ang. *mind, body and spirit influence*). W myśl tej idei, będącej wyraźnym powrotem do zapomnianego starogreckiego ideału kalokagatii (harmonii ciała i umysłu), zajęcia z fitnessu obejmują pozytywnym wpływem wszystkie sfery osobowości ćwiczącego. Fitness to różnorodne rodzaje zorganizowanych zajęć ruchowych mających ściśle określone cele i swoiste postawy metodyczne. Są one najczęściej prowadzone w formie lekcji grupowych z wykorzystaniem odpowiednio dobranej (lub specjalnie skomponowanej) muzyki oraz przyborów i przyrządów. Jest to dynamicznie rozwijający się ruch globalny, kierujący się ideą świadomego, celowego oddziaływania ruchem na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i sprawność umysłu [Olex-Mierzejewska, 2002]. Jedną z cech fitnessu jest pozasportowy charakter, ponieważ w zajęciach nie występuje rywalizacja i walka o wynik. Ponadto charakteryzuje się przestronnością i powszechną dostępnością. Zajęcia z fitnessu służą nie tylko zdobywaniu pewnych umiejętności specjalistycznych, ale również rozwojowi osobowości uczestnika zajęć. W każdych zajęciach z fitnessu wyróżniamy 4 komponenty: częstotliwość, intensywność, objętość i moduł.

Częstotliwość jest to liczba jednostek treningowych w ciągu tygodnia, którą ustala się w umownym okresie w zależności od stopnia sprawności uczestnika ćwiczeń.

Intensywność to stopień obciążenia organizmu w trakcie wykonywanych ćwiczeń. Ten komponent powinien być dostosowywany indywidualnie do wieku, płci i poziomu sprawności fizycznej osoby uczestniczącej w zajęciach. Wyznacznikiem możliwości wysiłkowej jednostki jest tętno spoczynkowe i wiek kalendarzowy [Olex-Mierzejewska, 2002].

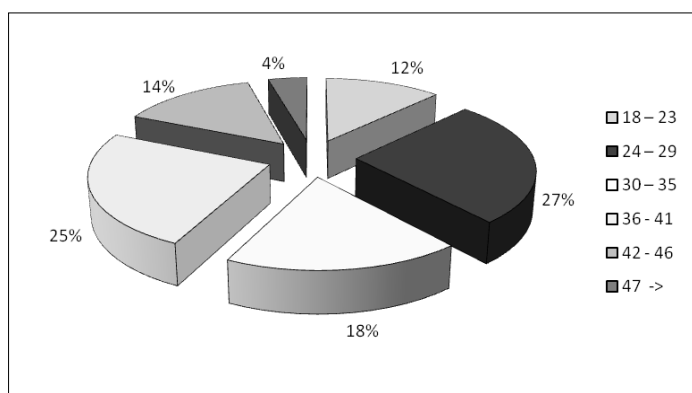
Objętość to inaczej czas trwania zajęć, nierozzerwalnie związany z intensywnością wysiłku. Przeciętna lekcja fitnessu trwa od 45 do 60 min. Im większa intensywność zajęć, tym krótszy czas ich trwania. Moduł to forma zajęć dostosowana do potrzeb uczestnika ze szczególnym uwzględnieniem jego stanu zdrowia.

W ostatnich latach powstało wiele nowych trendów, opartych na elementach tańców towarzyskich, sportów walki i dyscyplin lekkoatletycznych. Zajęcia te różnią się doбором muzyki, przyborami, przyrządami oraz celem trenin-

gu. Intensywny rozwój fitnessu wpływa na powstawanie nowych kierunków, uwzględniających poziom zaawansowania koordynacji ruchowej i dobór muzyki.

4. Analiza wyników

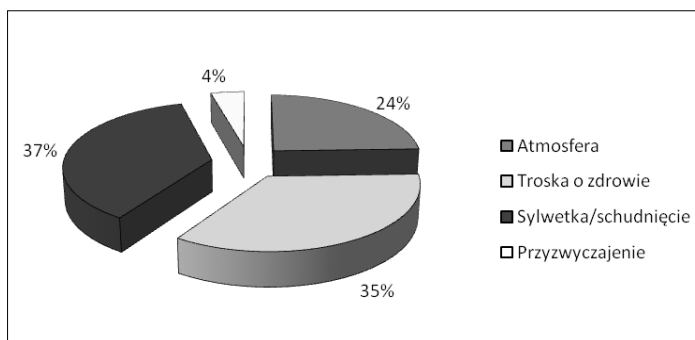
Jak wynika z wykresu 1, najliczniejszą grupą pań uczęszczających na zajęcia fitnessu tworzyły osoby w wieku od 24 do 29 lat, następnie kobiety w wieku od 36 do 41 roku życia oraz w wieku 30–35 lat. Różnice w liczebności wymienionych grup były stosunkowo nieznaczne.



Wykres 1. Procentowy udział badanych w poszczególnych grupach wiekowych

Źródło: badanie własne.

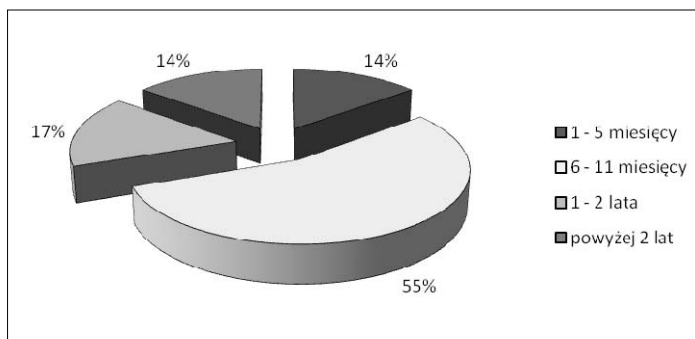
Z analizy wykresu 2 wynika, że respondentki podejmując decyzję o uczęszczaniu na zajęcia z fitnessu, najczęściej kierowały się chęcią posiadania ładnej sylwetki, możliwością utraty masy ciała i troską o zdrowie.



Wykres 2. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: co skłoniło Panią do uczestnictwa w zajęciach fitness?

Źródło: badanie własne.

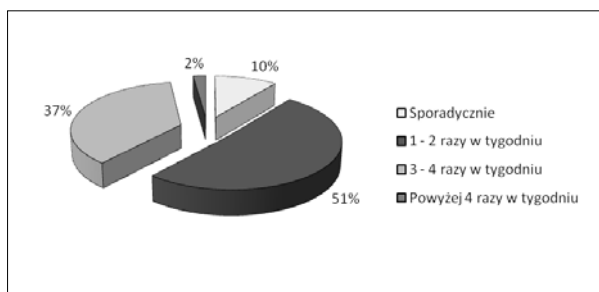
Najwięcej kobiet (55%) uczęszczało na zajęcia 6–11 miesięcy oraz powyżej dwóch lat – wykres 3.



Wykres 3. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: jak długo uczęszcza Pani na zajęcia fitness?

Źródło: badanie własne.

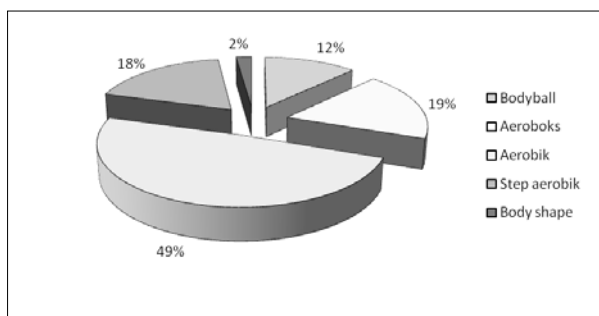
Z wykresu 4 wynika, że najczęściej pań przychodziło na zajęcia raz, dwa razy w tygodniu (51%), a następną grupę tworzyły osoby ćwiczące 3–4 razy w tygodniu (37%).



Wykres 4. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: ile razy w tygodniu ćwiczy Pani w klubie?

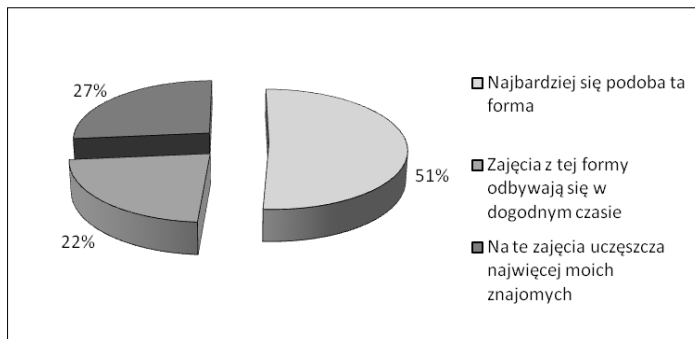
Źródło: badanie własne.

W klubie, do którego uczęszczały respondentki, organizowano różne rodzaje zajęć z fitnessu. Największym powodzeniem cieszył się aerobik. Tę formę wybrała prawie połowa badanych. Nieco mniejszy odsetek ankietowanych (19%) najchętniej uczestniczył w zajęciach z aeroboksu oraz step aerobiku (18%) – wykres 5.



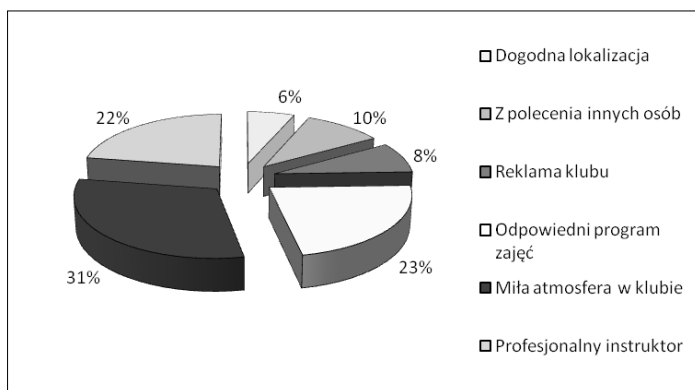
Wykres 5. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: na jakie zajęcia fitnessu Pani uczęszcza?

Źródło: badanie własne.



Wykres 6. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: dlaczego wybrała Pani akurat tę formę aktywności?

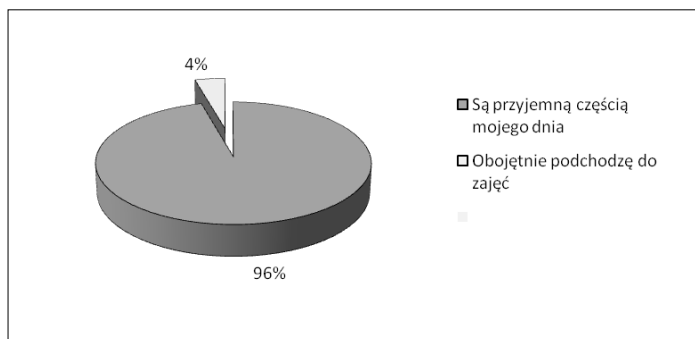
Źródło: badanie własne.



Wykres 7. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: z jakich powodów wybrała Pani akurat ten klub fitness?

Źródło: badanie własne.

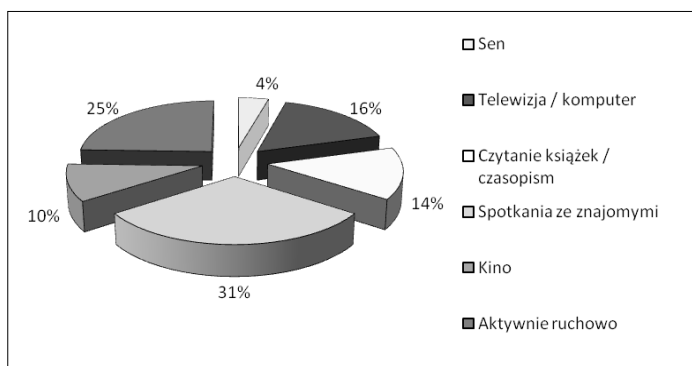
Jak wynika z wykresu 8, zdecydowana większość pań (96%) odpowiedziała, że zajęcia z fitnessu, na które uczęszczają, są przyjemną częścią ich dnia, natomiast niewielki odsetek badanych (4%) miał obojętny stosunek do tej formy aktywności ruchowej.



Wykres 8. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: jaki ma Pani stosunek do tych zajęć fitness?

Źródło: badanie własne.

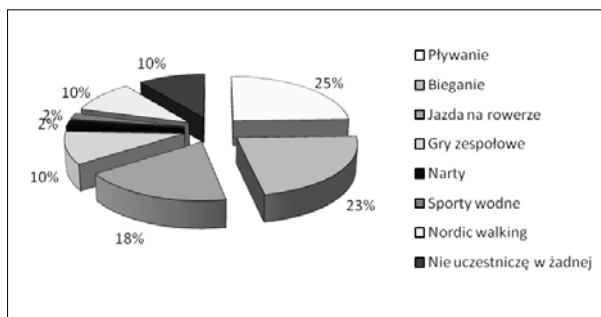
Kolejne pytania dotyczyły stylu życia respondentek. Z wykresu 9 wynika, że panie najczęściej spędzają swój wolny czas ze znajomymi, następnie aktywnie ruchowo, a także przed telewizorem lub komputerem. Najmniej wolnego czasu poświęcają na sen.



Wykres 9. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: jak najchętniej spędza Pani swój wolny czas?

Źródło: badanie własne.

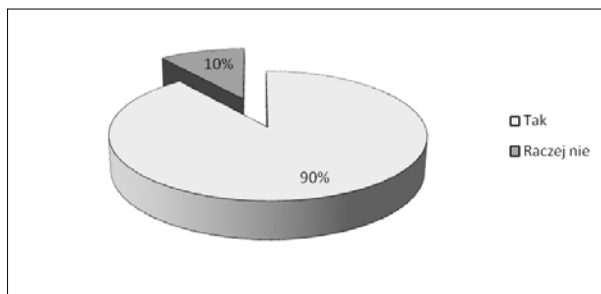
Jeśli ankietowane podejmują aktywność ruchową poza zajęciami z fitnessu, to najczęściej jest to pływanie (25%), bieganie (23%) oraz jazda na rowerze (18%). Dane te oraz inne formy aktywności wybierane przez badane kobiety przedstawiono na wykresie 10.



Wykres 10. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: jeśli uczestniczy Pani w innych formach aktywności ruchowej w wolnym czasie, to jakie są to zajęcia?

Źródło: badanie własne.

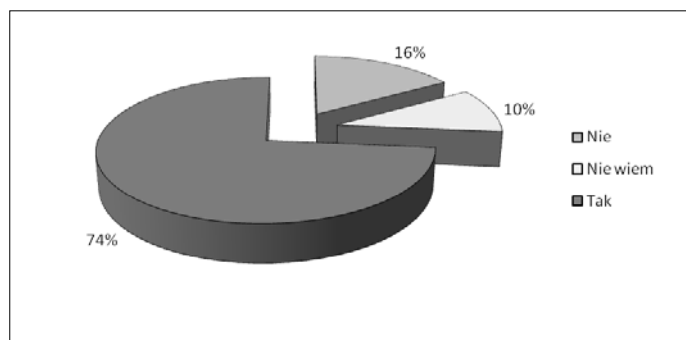
Jak wynika z wykresu 11, zdecydowana większość Pań (90%) chętnie podejmowałaby inne formy aktywności ruchowej, gdyby nie ograniczenia czasowe lub finansowe.



Wykres 11. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: gdyby nie była Pani ograniczona czasowo, finansowo itp., to chciałaby Pani zaangażować się w uprawianie dodatkowo jakiejś formy aktywności ruchowej?

Źródło: badanie własne.

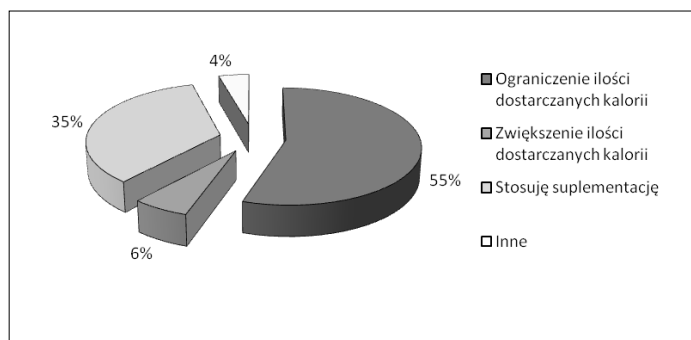
Na pytanie, czy według Pani dieta jest nieodzowną częścią treningu fitness?, większość badanych (74%) odpowiedziała twierdząco, natomiast 16% zaprzeczyło (wykres 12).



Wykres 12. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: czy według Pani dieta jest nieodzowną częścią treningu fitness?

Źródło: badanie własne.

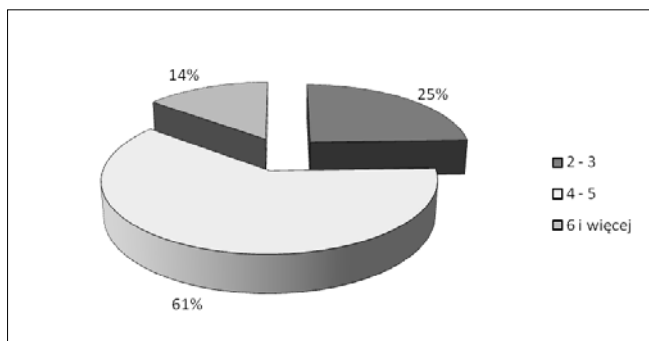
Jak wynika z wykresu 13, ponad połowa badanych kobiet stara się ograniczać ilość dostarczanych kalorii, a nieco mniejszy odsetek (35%) stosuje suplementację.



Wykres 13. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: jeśli tak, to jaką dietę Pani stosuje?

Źródło: badanie własne.

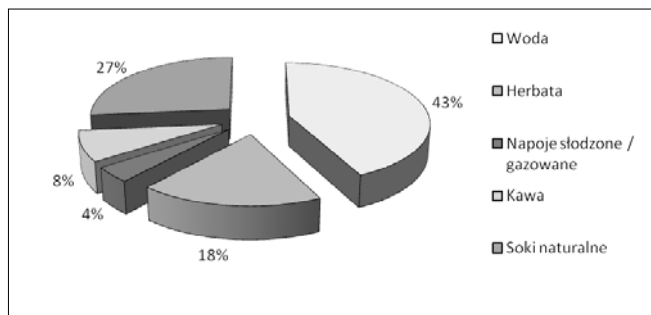
Kolejne pytanie dotyczyło liczby spożywanych posiłków. Ponad 60% kobiet deklaroowało, że odżywia się prawidłowo, spożywając od czterech do pięciu posiłków dziennie. Liczbowo mniejsza grupa (25%) odpowiedziała, że najczęściej zjada 2–3 posiłki dziennie (wykres 14).



Wykres 14. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: ile posiłków dziennie Pani spożywa?

Źródło: badanie własne.

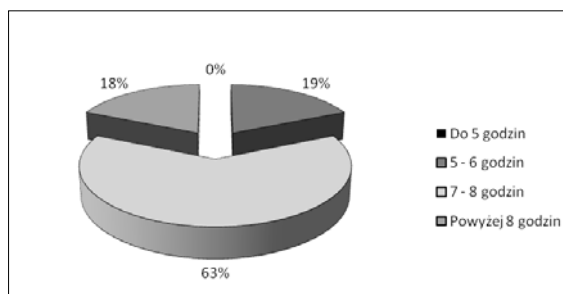
Odpowiadając na pytanie, jakie płyny najczęściej Pani spożywa, większość respondentek wybrała wodę (43%) oraz soki naturalne (27%). Najrzadziej ankietowane spożywały napoje słodzone i gazowane (4%) – wykres 15.



Wykres 15. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: jakie płyny najczęściej Pani spożywa?

Źródło: badanie własne.

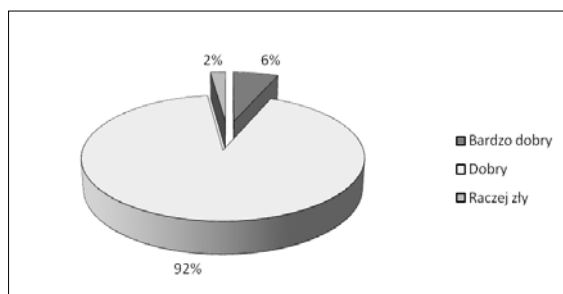
Jeśli chodzi o czas przeznaczany na sen, to najlichniesz grupa kobiet odpowiedziała, że śpi 7–8 godz. w ciągu doby (63%), 19% badanych uznało, że 5–6 godz. na dobę. Podobny odsetek ankietowanych (18%) deklaruował, że śpi długo, powyżej 8 godzin (wykres 16).



Wykres 16. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: ile czasu średnio przeznaczają Pani na sen w ciągu doby?

Źródło: badanie własne.

Na koniec zapytano, jak respondentki oceniają stan swojego zdrowia. Ponad 90% kobiet określiło go jako dobry, a tylko 6% badanych jako bardzo dobry.



Wykres 17. Procentowe zestawienie odpowiedzi na pytanie: jak ocenia Pani stan swojego zdrowia?

Źródło: badanie własne.

Zakończenie

Ruch fitness rozwijał się bardzo dynamicznie, przechodząc liczne przeobrażenia. Wieloletnia współpraca lekarzy, naukowców, instruktorów pozwoliła stworzyć zajęcia bezpieczne, dostosowane do wieku, płci i poziomu sprawności fizycznej ćwiczących osób. Fitness cieszy się obecnie ogromnym zainteresowaniem osób w różnym wieku. Świadczy o tym rosnąca liczba klubów fitness i instruktorów podnoszących swoje kwalifikacje. Dzięki szerokiej ofercie zajęć każda osoba może znaleźć odpowiedni zakres ćwiczeń dla siebie, a proponowany trening stał się bardziej atrakcyjny i wszechstronny.

Wydaje się, że coraz częściej zdajemy sobie sprawę z korzyści wynikających z szeroko pojmowanego zdrowego stylu życia. Jest tak również w przypadku badanych mieszkanek Wałcza. Na podstawie analizy uzyskanych wyników badań można stwierdzić, że zdecydowana większość pań prowadzi zdrowy styl życia. Przejawia się to między innymi w prawidłowym odżywianiu się i odpowiedniej ilości czasu przeznaczanego na sen, co z kolei pozwala na regenerowanie sił i wypoczynek przed kolejnym dniem. Ankietowane poza uczęszczaniem na zajęcia z fitnessu podejmują jeszcze inne formy aktywności ruchowej. Najczęściej jest to pływanie, bieganie i jazda na rowerze. Gdyby nie ograniczenia finansowe i czasowe, respondentki chętnie uczestniczyłyby jeszcze w innych, zorganizowanych zajęciach ruchowych. W przypadku młodych kobiet, które stanowiły dość liczną grupę badanych, ograniczenia czasowe wynikają z zaangażowania w sprawy rodzinne i opiekę nad dziećmi.

Większość osób, które decydują się na zajęcia z fitnessu, staje przed dylematem, którą formę ruchu wybrać. Ankietowane wybierały najczęściej aerobik, który jest odpowiedni dla osób lubiących taniec, ruch przy muzyce i towarzystwo grupy. Nieco mniejszym zainteresowaniem cieszyły się aeroboks (aerobik z elementami boksu) oraz bodyball (modelujący sylwetkę i odciążający kręgosłup). Warto podkreślić, że wybierając miejsce ćwiczeń, badane kobiety zwracały uwagę przede wszystkim na miłą atmosferę panującą w klubie, profesjonalnego instruktora i odpowiedni program zajęć.

Panie najczęściej uczestniczyły w zajęciach kilka razy w tygodniu, preferując w ten sposób najzdrowszy wysiłek fizyczny, o umiarkowanej aktywności ruchowej. Swój stan zdrowia mieszkanki Wałcza oceniły w większości subiektywnie jako dobry.

Niezależnie od preferowanej formy zajęć ćwiczenia fizyczne oddziałują wielowymiarowo na życie człowieka w sferach biologicznej, fizycznej, psychicznej i społecznej. Systematyczny trening jest istotnym czynnikiem wpływającym na jakość życia. W związku z powyższym sformułowano następujące, ogólne spostrzeżenia:

1. Mieszkanek Wałcza prowadzą zdrowy styl życia przez chętnie uczestniczenie w zajęciach ruchowych, stosowanie prawidłowej diety i przeznaczanie odpowiedniego czasu na sen.

2. Wśród oferowanych przez wałecki klub „Lady Fit” zajęć największym zainteresowaniem ankietowanych cieszył się aerobik.

3. Wskazane jest organizowanie nowych, bardziej dostępnych (pod względem finansowym i czasowym) form zajęć ruchowych dla mieszkanek Wałcza.

4. Tworząc nowe kluby fitnessu, zgodnie z sugestią badanych kobiet, należy zwrócić uwagę na odpowiednie przygotowanie instruktora, atrakcyjny program zajęć, a przede wszystkim miłą atmosferę w klubie.

Literatura

- Aadahla M., Hansen B.A., Kirkegaard P., Groenvold M., *Fatigue and physical function after orthotopic liver transplantation*, „Liver Transplantation” 2002, No. 8.
- Aberg F., Rissanen A.M., Sintonen H., Roine R.P., *Health-related Quality of Life and Employment Status of Liver Transplant Patients*, „Liver Transplantation” 2009, No. 15.
- Astrand P.O., *Dlaczego wysiłek?* „Medicina Sportiva” 2000, nr 4.
- Bombol M., Dąbrowska A., *Czas wolny, konsument, rynek, marketing*. K.E. Liber, Warszawa 2003.
- Bownik H., Saab S., *Health-related Quality of Life After Liver Transplantation for Adult Recipients*, „Liver Transplantation” 2009, No. 15.
- Grodzka-Kubiak E.: *Aerobik czy fitness. Podręcznik szkoleniowy*, Poznań 2002.
- Olex-Mierzejewska D., *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness*, Katowice 2002.

LIFESTYLE OF WAŁCZ FEMALE CITIZENS ATTENDING FITNESS CLASSES

Summary

In the recent years, there has been growing interest in the so-called healthy lifestyle, signifying conscious human behavior conducive to improving, maintaining and protecting health. Increasing attention is drawn to the need for rational recreation. One of the methods of encouraging more frequent physical activity is organizing interesting classes. Therefore, an attempt was made to assess the lifestyle of female residents of Wałcz, who participate in various forms of fitness.

The study was conducted in the first quarter of 2011. It involved a group of 49 women aged 18 to 47 years and above. The respondents attended classes in “Lady Fit” fitness club located in Wałcz at 2 Konopnicka Street (Secondary School No. 2). The examined subjects attended the following fitness modules: body ball, body shape, step, dance and aerobicing and aqua aerobics. The method used in the study was an anonymous questionnaire consisting of 17 questions, which concerned the women’s lifestyles and fitness classes.

Analysis of the results concludes that the vast majority of women lead a healthy lifestyle. This is reflected in proper nutrition and adequate time devoted to sleep, which in turn allows regeneration and rest prior to the following day. The respondents also conducted other forms of physical activities apart from attending fitness classes. The most popular ones were swimming, running and cycling. If it wasn’t for financial and time constraints, the respondents were willing to participate in additional physical activities.

Translated by Marcin Kwiatkowski