

**Magdalena Górka**

## **STRESZCZENIE**

### **Wybrane aspekty uczestnictwa kobiet w klubach fitness.**

Cel badań:

Celem głównym pracy jest analiza wybranych aspektów uczestnictwa kobiet w zajęciach rekreacji fizycznej w klubach fitness z miast położonych w zachodniej części Polski, z uwzględnieniem podstawowych zmiennych społecznych oraz klasyfikacji nadwagi i otyłości.

W ramach tak postawionego celu badań wyróżniono następujące cele szczegółowe:

1. Przeprowadzenie analizy działalności wybranych klubów fitness w wybranych miastach na terenie zachodniej Polski.
2. Poznanie opinii i wiedzy kobiet w zakresie wpływu zajęć fitness na ich styl życia .

Realizacja tych celów możliwa była dzięki uzyskaniu odpowiedzi na powyższe pytania badawcze:

1. Jakie usługi oferują kluby i które formy promocji wykorzystywane są najczęściej?
2. Ile czasu przeznaczają kobiety na aktywność fizyczną i jakie umiejętności sportowe posiadają, które z nich wykorzystują w wolnym czasie?
3. Jakie motywy decydują o uczestnictwie respondentek w zajęciach fitness i jakie potrzeby zaspokajają biorąc w nich udział?
4. Jakie formy fitness cieszą się największym zainteresowaniem respondentek i z jakich usług , oferowanych przez klub ,najczęściej korzystają?
5. Jakie czynniki decydują o wyborze klubu fitness i konkretnego instruktora?
6. Jakie wartości przypisują respondentki zajęciom fitness i jakie zmiany zaobserwowały w swoim życiu dzięki systematycznemu uczestnictwu w nich?

Materiał i metody badań:

Badania zostały przeprowadzone w 17 klubach fitness funkcjonujących w wybranych miastach Zachodniej Polski: Poznaniu, Szczecinie, Gorzowie Wielkopolskim, Kaliszu, Wrocławiu, Zielonej Górze, Kołobrzegu i Świnoujściu. Badaniami zostało objętych liczba 1061 kobiet regularnie uczestniczących w zajęciach fitness.

Respondentki uczestniczące w badaniu to głównie młode kobiety. Najliczniejszą grupę stanowią kobiety w przedziale 25-34 lata . Stanowią one 38,8% wszystkich kobiet uczestniczących w badaniu. Duży odsetek-32,7% stanowią też kobiety poniżej 25 roku życia. Znikomy jest natomiast udział uczestniczek powyżej 45 roku życia. Uzyskane dane w tym zakresie mogą wynikać z faktu, że udział w zajęciach fitness jest popularny od zaledwie kilku lat.

Metoda badań ,którą zastosowano był sondaż diagnostyczny. Narzędziem badawczym wywiad ankiety i badania dokumentów.

Technika ankietowania jest jedną z najważniejszych stosowanych na gruncie nauk społecznych. Przy jej użyciu możliwe jest poznanie cech zbiorowości, faktów, opinii o zdarzeniach oraz danych liczbowych.

Wywiadem posłużono się w celu uzyskania informacji uzupełniających. Do jego przeprowadzenia posłużono się przygotowanym w tym celu kwestionariuszem, który zawierał pytania dotyczące szczegółowych problemów badań. Przeprowadzone wywiady pozwoliły odpowiedzieć na pytanie dotyczące motywacji, świadomości i opinii respondentów na temat roli fitness w ich życiu. Wywiad pełnił też funkcję weryfikacyjną do przeprowadzonego wcześniej badania ankietowego. Poza tym , powyższa technika posłużyła do zebrania informacji od właścicieli klubów na temat proponowanych usług, jakie proponują klientom oraz infrastruktury, którą dysponują.

Informacje dotyczące badanych instytucji oraz zjawisk przeprowadzone zostały poprzez zastosowanie analizy dokumentów.

Uzyskane wyniki badań ankietowych podane zostały analizie statystycznej z wykorzystaniem programu Statistica 10.

W celu zaprezentowania wyników analiz posłużono się tabelami, histogramami, rycinami słupkowymi, kolumnowymi, a dla przedstawienia rozkładu procentów kolumnowymi skumulowanymi. Graficzną ilustrację testu ANOVA przedstawiono przy pomocy wykresów oczekiwanych średnich brzegowych z 95% przedziałami ufności. Wykresy wykonane były w programach Statistica 10 oraz Excel 2010.

Wnioski z badań:

1. Istnieje zależność między wieloma zróżnicowanymi potrzebami ( oczekiwaniemi) badanych kobiet a ich udziałem w zajęciach proponowanych przez kluby fitness. Wśród najważniejszych potrzeb i oczekiwań wymieniono: poprawę kondycji fizycznej, samopoczucia, własnego wizerunku, wyrównania niedoboru ruchu oraz potrzebę kontaktów towarzyskich. Wpływ na wskazywany determinant ma wiek odbiorczyń usług, wskaźnik BMI, oraz wykształcenie badanych kobiet.

2. Stwierdzono zależności między poziomem uczestnictwa w takich formach zajęć fitness jak zajęcia cardio, cardio&muscle, muscle,body&mint oraz rehafit a wiekiem, wykształceniem oraz ilościom posiadanego potomstwa przez respondentki.

3. Analizując związki między systematycznym udziałem badanych kobiet w zajęciach fitness, a zauważonymi zmianami, które odnoszą się do zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowe przez obniżenia masy ciała przez zmniejszenia dolegliwości bólowych, poprawy sylwetki ( ujędrnienie ciała), zwiększenia wydolności i sprawności fizycznej, złagodzenia lub zlikwidowania stanów napięcia. Ponadto zakłada się , że istnieje związek pomiędzy w/w zmiennymi a zmiennymi pośredniczącymi takimi jak: wiek respondentek, wskaźnik BMI,

wykształcenie, ilość posiadanych dzieci, stan cywilny oraz sytuacja finansowa badanych kobiet.

4. Z przeprowadzonych charakterystyk związku między popularnością wyborów przez respondentki określonych form zajęć oferowanych przez kluby fitness a takimi zmiennymi jak wiek, wykształcenie, stan cywilny oraz ilość posiadanych dzieci przez ankietowane kobiety. Współwystępowanie zmiennych demograficznych determinuje poziom partycypacji badanych osób w zajęciach typu cardio, cardio&muscle, muscle, body&mint oraz rehafit.

5. Na podstawie własnych wyników dostrzega się konieczność modyfikacji kształcenia trenerów personalnych pod kątem prozdrowotnego stylu życia. Niezbędne jest wprowadzenie obowiązkowej edukacji zdrowotnej na kursach, szkoleniach związanych z aktywnością fizyczną, aby przygotować trenerów do roli edukatora zdrowia.

---

Poznań, 15 maja 2017r.