

Ewa Puszczałowska-Lizis\*, Sylwia Musiał,  
Klaudia Lis, Katarzyna Pociask, Katarzyna Placek

Instytut Fizjoterapii, Wydział Medyczny, Uniwersytet Rzeszowski, Polska  
Institute of Physiotherapy, Faculty of Medicine, University of Rzeszow, Poland

## Zadowolenie z życia i motywy podejmowania wysiłku fizycznego przez kobiety w wieku 50–55 lat aktywne w klubie fitness Life satisfaction and motives undertaking of physical activity by women aged 50-55 engaged in the fitness club

Otrzymano/Received: 26.06.2017

Przyjęto do druku/Accepted: 27.07.2017

Opublikowano/Publication date:

Grudzień 2017/December 2017

### Streszczenie

**Cel:** Systematycznie podejmowany wysiłek fizyczny stanowi jeden ze sposobów przeciwdziałania negatywnym skutkom cywilizacji i nasilającym się z upływem lat zmianom inwolucyjnym. Rekreacyjny, określany mianem zdrowego stylu życia, w którym aktywność fizyczna stanowi integralny element, jest coraz bardziej popularną i pożądaną wartością dla współczesnych społeczeństw. Cel pracy stanowiła ocena zadowolenia z życia i analiza motywów podejmowania aktywności fizycznej przez klientki klubu fitness w wieku 50-55 lat.

**Material i metody:** Sondażem diagnostycznym

objęto 60 kobiet w wieku 50-55 lat, w tym 30 aktywnych fizycznie, uczęszczających na zajęcia oferowane przez studio fitness *FIT HOUSE* w Rzeszowie (grupa I) i 30 niepodejmujących regularnej aktywności fizycznej (grupa II). Do analizy wyników wykorzystano testy: Chi-kwadrat Pearsona ( $\chi^2$ ) i U Manna-Whitney'a.

**Wyniki:** Kobiety aktywne w klubie fitness częściej deklarowały zadowolenie z własnego życia ( $p < 0,001$ ), wyglądu ( $p < 0,001$ ) i kontaktów towarzyskich ( $p = 0,034$ ). Stwierdzono, że 70% respondentek z grupy I podejmowało wysiłek fizyczny z uwagi na chęć poprawy sprawności fizycznej a 63% grupy w celu poprawy sylwetki.

**Wnioski:** Uczestnictwo w zajęciach fitness warunkuje stopień zadowolenia z własnego życia, wyglądu zewnętrznego i kontaktów towarzyskich kobiet w wieku 50-55 lat. Głównym motywem podejmowania wysiłku fizycznego w klubie fitness jest chęć poprawy sprawności fizycznej i uzyskania zgrabnej sylwetki.

---

\*Adres do korespondencji/Address for correspondence: ewalizis@poczta.onet.pl

**Słowa kluczowe:** rekreacja, zdrowie psychofizyczne, profilaktyka starzenia

## Summary

**Aim of the study:** Regular physical activity is one of the ways to prevent the negative effects of civilization and age-related involutory changes. Recreational, referred to as a healthy lifestyle, in which physical activity is an integral element, is increasingly popular and desirable value for the modern society. The aim of this study was evaluation of life satisfaction and analysis motives of taking physical activity by fitness center clients aged 50-55.

**Material and methods:** The study involving the method of diagnostic survey included 60 women aged 20-30, including 30 physically active, taking part in the classes offered by *FIT HOUSE* fitness club in Rzeszow (I group) and 30 who did not regularly participate in any physical exercises (II group). The collected research results were analyzed with the use of a non-parametric test of independence Chi-square ( $\chi^2$ ) and Mann-Whitney U test.

**Results:** Women working out in fitness club have more often declared their life satisfaction ( $p < 0,001$ ), satisfaction with own appearance ( $p < 0,001$ ) and relationships ( $p = 0,034$ ). We found that 70% of respondents from the first group were taking part in physical exercises due to a desire of improve the physical ability and 63% of group, in order to improve their silhouette.

**Conclusions:** Participation in fitness classes determines the degree of life satisfaction, appearance and social contacts of women aged 50-55. The main motive of physical effort in the fitness club is desire to improve physical efficiency and slim silhouette.

**Keywords:** recreation, psychophysical health, prevention of aging

## Wprowadzenie

Zadowolenie z życia jest ogólną oceną życia i towarzyszącym jej stanem emocjonalnym. Ma wymiar indywidualny, stanowi wyraz wewnętrznych korzyści z życia oraz cechuje się względną trwałością

i umiarkowaną dynamiką [1]. Warunkowane jest dobrostanem psychofizycznym, a jego przejawem jest radość, poczucie własnej wartości, atrakcyjności towarzyskiej, cieszenie się dniem codziennym, osiągnięcie sukcesów życiowych i wyznaczonych celów. Kasperczyk i wsp. [2] zwrócili uwagę, że dobra kondycja psychofizyczna gwarantuje człowiekowi zdolność ponoszenia wszelkich, nawet ponadnormatywnych wysiłków i daje możliwość pokonywania niedogodności w życiu codziennym a kluczem do sukcesu w tym względzie jest regularne podejmowanie ćwiczeń fizycznych. Kasperczyk [3] za paradoks uznał fakt, że w miarę poprawy samopoczucia człowiek mniej czasu poświęca na aktywność fizyczną. Zwłaszcza osoby młode często traktują własne ciało bez należytej troski, w przekonaniu, że będzie im służyło bez końca i sporadycznie zastanawiają się nad konsekwencjami takiego postępowania. Tymczasem na pewnym etapie, w każdym żywym organizmie rozpoczynają się procesy starzenia, które w początkowej fazie są nieodczuwalne. Okres ten przypada na 30-40 rok życia, a w szóstej dekadzie życia człowiek coraz bardziej zaczyna odczuwać skutki zmian involucyjnych, zwłaszcza w postaci zmniejszania się wydolności fizycznej, odporności psychicznej, trudności z koncentracją i uczeniem się nowych zadań. Rowiński i Rosiak [4] podkreślili, że w przypadku kobiet wymienione procesy mogą ulegać nasileniu na skutek zmian hormonalnych.

Według Zadwornej-Cieślak i Ogińskiej-Bulik [5] niepokojącym jest fakt, że znaczna część osób realizację własnych marzeń i pasji odkłada na późniejsze etapy życia, wychodząc z założenia, że dopiero na emeryturze będą miały możliwość spełnienia wszelkich postanowień. Autorki stwierdzają, że jest to błędne myślenie. Człowiek powinien mieć świadomość, że realizowanie tego typu planów wymaga odpowiedniego przygotowania, a aktywny styl życia daje możliwość utrzymania na optymalnym, w stosunku do wieku poziomie sprawności funkcjonalnej. Mynarski i wsp. [6] uznali, że aktywność fizyczna jest jednym ze sposobów przeciwdziałania

nia niekorzystnym procesom inwolucyjnym, które nasilają się z upływem lat. Jej dobroczynny wpływ dotyczy wszystkich układów organizmu, w tym krążenia, hormonalnego, kostno-stawowego i mięśniowego. Ruch ułatwia utrzymanie optymalnej masy ciała. Skrzypulec i wsp. [7] stwierdzili, że osoby regularnie podejmujące wysiłek fizyczny cechuje dbałość o zdrowe odżywianie, kontrolę masy własnego ciała, unikanie używek, a ponadto lepiej radzą sobie ze stresem i nie mają problemów z bezsennością. Nowak [8] słusznie zauważył, że wzory ludzkich zachowań składają się na pewien styl życia, co z kolei determinuje jego jakość. Zdaniem Puszczałowskiej-Lizis [9] rekreacyjny, określane mianem zdrowego styl życia, w którym aktywność fizyczna stanowi integralny element, jest coraz bardziej popularną i pożądaną wartością współczesnych społeczeństw. Cywilizacja XXI wieku niesie z jednej strony szereg udogodnień, natomiast z drugiej szybkie tempo życia. Nadmiar obowiązków, natłok bodźców i informacji w negatywny sposób wpływają na zdrowie i samopoczucie człowieka, powodując stres i frustracje. Szansę na poprawę kondycji psychofizycznej stwarzają nowoczesne studia fitness, które obok działalności sportowo-rekreacyjnej, koncentrującej się na poprawie sprawności fizycznej, kształtowaniu sylwetki i przyjemnym sposobie spędzania wolnego czasu, swoją działalność kierują w stronę aspektów zdrowotnych. Cel pracy stanowiła ocena zadowolenia z życia i analiza motywów podejmowania aktywności fizycznej przez klientki klubu fitness w wieku 50-55 lat.

Pytania badawcze:

1. Czy uczestnictwo w zajęciach fitness warunkuje stopień zadowolenia z własnego życia, wyglądu zewnętrznego i kontaktów towarzyskich kobiet w wieku 50-55 lat?
2. Co stanowi główny motyw podejmowania aktywności fizycznej, które czynniki mają wpływ na wybór klubu fitness oraz jaki rodzaj zajęć preferują badane kobiety?
3. Czy uczestnictwo badanych kobiet w zajęciach fitness jest uzależnione od podejmowa-

nia przez nie aktywności fizycznej w przeszłości?

4. Co stanowi główną przyczynę niepodjęcia aktywności fizycznej przez kobiety w wieku 50-55 lat?

## Material i metody

Badaniami w listopadzie 2016 roku objęto 60 kobiet w wieku 50-55 lat, w tym 30 aktywnych fizycznie (grupa I) i 30 niepodlegających regularnej aktywności fizycznej (grupa II). Średnia wieku kobiet z grupy I wyniosła  $51,83 \pm 1,64$  roku a w przypadku grupy II:  $52,50 \pm 1,8$  roku.

Przed przystąpieniem do badań ustalono następujące kryteria włączenia: płeć żeńska, wiek 50-55 lat, pisemna zgoda na udział w badaniach. Kryterium różnicującym przy ustalaniu składu grup była aktywność fizyczna. Do grupy I kwalifikowano osoby uczęszczające na zajęcia oferowane przez studio fitness FIT HOUSE w Rzeszowie przez okres co najmniej 5 lat, z częstotnością 2 razy w tygodniu, natomiast grupę II rekrutowano spośród mieszkanek miasta Rzeszów, niepodlegających aktywności fizycznej w okresie ostatnich 5 lat.

Badania polegały na sondażu diagnostycznym. Narzędzie stanowiła ankieta według pomysłu własnego, złożona z 20 pytań, w tym 14 pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru i 6 pytań wielokrotnego wyboru. Konstrukcja ankiety dawała możliwość uzyskania opinii kobiet na temat zadowolenia z własnego życia, wyglądu zewnętrznego i kontaktów towarzyskich. Pytano o aktywność fizyczną obecnie i w przeszłości oraz motywowanie i powody niepodjęcia aktywności fizycznej. Badania były anonimowe, respondentki podawały jedynie wiek i środowisko zamieszkania. Zostały poinformowane, że wyniki będą wykorzystane do celów naukowych oraz uzyskały instruktaż odnośnie sposobu udzielania zrozumiałych, jednoznacznych odpowiedzi na pytania zamieszczone w ankiecie. Sondaż przeprowadzono po uzyskaniu pisemnej zgody kierowników studia fitness FIT HOUSE i zakwalifikowanych do badań kobiet.

Uzyskanie danych ankietowych pozwoliło na obliczenie ilościowych i procentowych rozkładów odpowiedzi na poszczególne pytania. Analizę zmiennych o charakterze danych jakościowych przeprowadzono przy użyciu nieparametrycznego testu niezależności Chi-kwadrat Pearsona ( $\chi^2$ ). Zgodność badanych zmiennych z rozkładem normalnym zweryfikowano testem Shapiro-Wilka. Do oceny różnic w przeciętnym poziomie cech liczbowych w dwóch populacjach posłużono się testem U Manna-Whitney'a. Wyniki uznawano za statystycznie istotne w przypadku, gdy poziom prawdopodobieństwa testowego był niższy od założonego poziomu istotności  $\alpha=0,05$ . Analizę statystyczną zebranego materiału przeprowadzono w programie Statistica 10.0.

## Wyniki

Większość respondentek deklarowała wykształcenie średnie (23 osoby). Po 18 kobiet posiadało wykształcenie zawodowe i wyższe a jedna - podstawowe. Nie stwierdzono statystycznie istotnego międzygrupowego zróżnicowania pod względem poziomu wykształcenia ( $p=0,737$ ) (Tab. 1).

Dbałość o zdrowy styl życia deklarowały

10 zdania na ten temat. Odpowiedzi przeczącej udzieliło 10 ankietowanych z grupy II. Stwierdzono statystycznie istotne międzygrupowe różnice ( $\chi^2(2)=16,58$ ;  $p<0,001*$ ). Respondentki oceniały własną wydolność w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznaczało słabą wydolność a 5 wydolność bardzo dobrą. Średnia subiektywnej oceny stopnia zadowolenia z własnej wydolności w życiu codziennym w przypadku kobiet z grupy I wyniosła  $4,1\pm 0,66$ , z kolei w przypadku kobiet z II grupy była istotnie wyższa i wyniosła  $3,4\pm 0,67$ . Porównanie wyników testem U Manna-Whitney'a wykazało statystycznie istotne międzygrupowe różnice ( $Z=3,53$ ;  $p<0,001*$ ).

Stwierdzono, że 19 kobiet z grupy I i 7 kobiet z grupy II akceptowało własny wygląd fizyczny, natomiast 10 kobiet z grupy I i 8 kobiet z grupy II nie miało zdania na ten temat. Aż 15 respondentek z grupy II nie akceptowało własnego wyglądu. Test  $\chi^2$  wykazał statystycznie istotne zróżnicowanie odpowiedzi ( $\chi^2(2)=18,01$ ;  $p<0,001*$ ). Zadowolenie z kontaktów towarzyskich wyraziło 27 kobiet z grupy I i 19 kobiet z grupy II, z kolei 2 osoby z grupy I i 10 osób z grupy II zaznaczyło „trudno powiedzieć” a 1 osoba z grupy I i 1 osoba z grupy II udzieliła odpowiedzi przeczącej. Zadowole-

**Tabela 1.**

Wykształcenie kobiet zakwalifikowanych do poszczególnych grup

Wykształcenie	Grupa I		Grupa II		Razem	
	n	%	n	%	n	%
<b>Podstawowe</b>	0	0,0	1	3,0	1	2,0
<b>Zawodowe</b>	9	30,0	9	30,0	18	30,0
<b>Średnie</b>	11	37,0	12	40,0	23	38,0
<b>Wyższe</b>	10	33,0	8	27,0	18	30,0

**Test Chi-kwadrat**

$\chi^2(3)=1,26$   $p=0,737$

wszystkie kobiety z grupy I i 21 kobiet z grupy II. Odpowiedzi różnicowały znamienne respondentki ( $\chi^2(1)=10,58$ ;  $p=0,001*$ ). Stwierdzono, że 25 respondentek z grupy I i tylko 11 kobiet z grupy II wyraziło zadowolenie z własnego życia, z kolei 5 kobiet z grupy I i 9 kobiet z grupy II nie mia-

nie z osobistych relacji z innymi osobami różniło istotnie ankietowane ( $\chi^2(2)=6,72$ ;  $p=0,034*$ ).

Kobiety z grupy I zapytane o motywy podejmowania wysiłku fizycznego w klubie fitness najczęściej wymieniały chęć poprawy sprawności fizycznej i dążenie do uzyskania zgrabnej sylwetki.

Wyniki nie sumują się do 100%, gdyż respondentki miały możliwość udzielenia kilku odpowiedzi (Tab. 2).

Stwierdzono, że 14 kobiet z grupy I i 7 kobiet z grupy II uznało się za aktywne fizycznie w przeszłości. Z kolei 5 respondentek z grupy I uważało się za bardzo aktywne w przeszłości. W przypadku deklaracji dotyczących niskiej aktywności w przeszłości konfiguracja odpowiedzi była odwrotna: (11 kobiet z grupy I i 23 respondentki z grupy II). Dysproporcje te były istotne statystycznie ( $\chi^2(2)=11,56$   $p=0,003^*$ ).

Wybór klubu fitness w przypadku większo-

ści kobiet z grupy I był podyktowany korzystną ceną. Mniejsza liczba kobiet kierowała się jakością świadczonych usług i odległością od miejsca zamieszkania. Respondentki miały możliwość udzielenia kilku odpowiedzi (Tab. 3).

Na pytanie wielokrotnego wyboru o rodzaj preferowanych zajęć większość kobiet z grupy I wybrała odpowiedź „Zumba” (Tab. 4).

Głównymi powodami niepodjęcia aktywności fizycznej przez kobiety z grupy II był brak motywacji do ćwiczeń i problemy zdrowotne. Odsetki nie sumują się, gdyż respondentki mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź (Tab. 5).

**Tabela 2.**

Motywy podejmowania wysiłku fizycznego w klubie fitness

Odpowiedź	n	%
Nawiązanie nowych znajomości	17	57,0
Poprawa sylwetki	19	63,0
Poprawa sprawności fizycznej	21	70,0
Redukcja nadmiernej masy ciała	16	53,0
Poprawa samopoczucia	17	57,0

**Tabela 3.**

Czynniki wywierające wpływ na wybór klubu fitness przez kobiety z grupy I

Odpowiedź	n	%
Miła i profesjonalna obsługa	9	30,0
Wysoka jakość świadczonych usług	10	33,0
Korzystna cena	18	60,0
Wyposażenie klubu w nowoczesny sprzęt	8	27,0
Niewielka odległość od miejsca zamieszkania	10	33,0

**Tabela 4.**

Rodzaje zajęć preferowane przez kobiety z grupy I

Odpowiedź	n	%
Stretching	14	47,0
ABT	14	47,0
TBC	11	37,0
Step	9	30,0
Zumba	20	67,0
Inne	0	0,00

**Tabela 5.**

Powody niepodjęcia aktywności fizycznej przez kobiety z grupy II

<b>Odpowiedź</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Brak motywacji</b>	21	70,0
<b>Problemy zdrowotne</b>	15	50,0
<b>Brak towarzystwa</b>	13	43,0
<b>Preferowanie biernego wypoczynku</b>	10	33,0
<b>Brak ofert fitness klubów</b>	14	47,0
<b>Brak środków finansowych</b>	16	27,0

## Dyskusja

Aktywność fizyczna osób w wieku produkcyjnym jest przedmiotem licznych badań naukowych. Do najczęściej podejmowanych należą zagadnienia dotyczące częstości wykonywania ćwiczeń oraz wpływu systematycznego wysiłku fizycznego na stan zdrowia. Wasilewicz i wsp. [10] wykazali pozytywny wpływ aktywności fizycznej na subiektywną ocenę stanu własnego zdrowia i stopień zadowolenia z życia u uczestniczek Klubu Kobiet Aktywnych w wieku 40-60 lat. Dla większości respondentek pozytywnym skutkiem przynależności do klubu było lepsze samopoczucie, poprawa kondycji, zmiana stylu życia i nowe kontakty. Ćwirlej-Sozańska [11] na podstawie badań kwestionariuszem IPAQ i ankietą autorską stwierdziła istotną zależność pomiędzy aktywnością ruchową a oceną stanu zdrowia u osób w wieku 50-70 lat. Badaniami objęto 65 osób aktywnych fizycznie (w tym 32 kobiety) oraz grupę porównawczą 133 osób nieaktywnych lub mało aktywnych (w tym 70 kobiet). Osoby aktywne zdecydowanie częściej oceniały stan własnego zdrowia jako dobry i bardzo dobry oraz deklarowały wyższy poziom energii życiowej. W badaniach Królikowskiej [12] kobiety po 50 roku życia, systematycznie uczestniczące w zajęciach gimnastyki przez okres co najmniej trzech miesięcy, wśród korzyści z podejmowania aktywności fizycznej najczęściej wymieniały poprawę stanu zdrowia i wyglądu zewnętrznego. Garstka [13] na podstawie badań 64 kobiet w średnim

wieku uznała, że systematyczne podejmowanie gimnastyki rekreacyjnej przez okres 10 miesięcy, z częstością 2 razy w tygodniu po 60 minut, korzystnie wpłynęło na poziom zadowolenia z własnego ciała i sprawność fizyczną badanych kobiet. Z kolei Daubenmier [14] skalą BASS (z ang. *Body Areas Satisfaction Scale*) porównywała zadowolenie z własnego ciała u 43 kobiet praktykujących jogę, 45 kobiet uprawiających aerobik i 51 respondentek niepodjmujących wymienionych form aktywności. Niezależnie od budowy ciała, określonej na podstawie wartości wskaźnika BMI, kobiety praktykujące jogę częściej deklarowały pozytywny obraz swojego ciała. Badania własne wykazały, że stopień zadowolenia z życia, wyglądu i kontaktów towarzyskich zależy od uczestnictwa w zajęciach fitness. Kobiety aktywne fizycznie cechowały się większą dbałością o zdrowy styl życia. Ponadto respondentki te deklarowały lepszą wydolność w życiu codziennym.

Zapała i wsp. [15] prowadziły badania dotyczące zachowań zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną u 213 kobiet w wieku 18-60 lat z terenu Podhala. Stwierdzono, że aż 27% respondentek rzadko podejmowało jakąkolwiek aktywność fizyczną, 35% kobiet aktywność fizyczną niezwiązaną z pracą zawodową i czynnościami domowymi podejmowało zaledwie 1-2 razy w tygodniu a 6% nie podejmowało aktywności wcale. Pomimo tak niezadowolających deklaracji, większość kobiet, niezależnie od środowiska zamieszkania

uznała własną aktywność fizyczną za mieszczącą się normie a najbardziej preferowaną formą były spacer, jazda na rowerze i gimnastyka. W badaniach własnych kobiety uczestniczące w zajęciach fitness zdecydowanie częściej deklarowały wysoki lub bardzo wysoki poziom aktywności fizycznej w przeszłości. Głównym motywem podejmowania aktywności obecnie była chęć poprawy sprawności fizycznej i sylwetki. Wybór klubu fitness w większości przypadków podyktowany był korzystną ceną a preferowaną formę zajęć stanowiła „Zumba”. Podobne rezultaty odnotowała Alejski [16]. Ponad połowa respondentek w wieku 20-50 lat uczestniczyła w zajęciach fitness z uwagi na chęć utrzymania odpowiedniej masy ciała i wypracowania zgrabnej sylwetki, jak również dla odprężenia i poprawy i nastroju oraz przeciwdziałania procesom inwolucyjnym. W przypadku co piątej respondentki aktywność fizyczna stanowiła skuteczny impuls do działania, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Natomiast Wasilewicz i wsp. [10] podali, że główną motywacją do podejmowania aktywności w ramach Klubu Kobiet Aktywnych była chęć poprawy sprawności fizycznej, konieczność „wyjścia z domu” a dla 4% kobiet - potrzeba poprawy własnego wyglądu. Segar i wsp. [17] analizowały motywy podejmowania aktywności fizycznej w przypadku 59 kobiet w średnim wieku. Stwierdzono, że 26 respondentek ćwiczyło w celu redukcji nadmiernej masy ciała lub poprawy sylwetki a 33 ankietowane dla lepszego samopoczucia. Z kolei Baranowska i wsp. [18] na podstawie badań 58 losowo wybranych członków klubu Fitness World w Szczecinie, w wieku 30-50 lat w tym 22 kobiet i 36 mężczyzn uznali, że najczęstsze motywy, które skłaniają do uczestnictwa w zajęciach stanowią: dążenie do bycia maksymalnie długo sprawnym oraz chęć wyróżniania się atrakcyjną sylwetką. W opinii respondentów oferta klubu, a zwłaszcza nowoczesność i profesjonalizm instruktorów w podejściu do treningu ukierunkowanego na zdrowie oraz utrzymanie tęczy fizycznej było w pełni satysfakcjonujące. Kowal

i wsp. [19] w oparciu o badania 120 losowo wybranych kobiet – uczestniczek zajęć w klubach fitness, wśród przyczyn motywujących respondentki do ćwiczeń wymienili dbałość o zdrowie, chęć poprawy kondycji i samopoczucia oraz utraty „zbędnych kilogramów”. Zdaniem większości respondentek, uczestnictwo w zajęciach fitness umożliwiło poprawę sylwetki a zaledwie 5% uznało, że ma także korzystny wpływ na pracę układów organizmu człowieka. Większość respondentek planowała korzystać z fitness długofalowo w uznaniu, że regularna aktywność fizyczna daje możliwość zachowania lepszej sprawności funkcjonalnej u progu starości. W badaniach Łubkowskiej [20] prowadzonych na grupie mieszkanki województwa zachodniopomorskiego w wieku 50+, zasadniczy motyw podejmowania aktywności fizycznej w środowisku wodnym stanowiła chęć poprawy samopoczucia, sprawności fizycznej, umiejętności ruchowych i sylwetki. Z kolei najistotniejszym efektem ćwiczeń w środowisku wodnym, w opinii większości badanych była poprawa samopoczucia i zdrowia. Autorka uznała, że subiektywna ocena ćwiczeń w środowisku wodnym przez badane kobiety pozwala uznać gimnastykę w wodzie za jedną z form aktywności fizycznej, dzięki której można realizować cele zdrowotne.

W badaniach własnych podjęto próbę odpowiedzi na pytanie, jakie są powody niepodjęcia aktywności fizycznej przez kobiety w wieku 50-55 lat. Większość respondentek fakt ten usprawiedliwiała brakiem motywacji do ćwiczeń lub problemami zdrowotnymi. Z kolei Wasilewicz i wsp. [10] wśród przyczyn niepodjęcia aktywności przez 40-60-letnie mieszkanki Świecia odnotowali brak czasu, zły stan zdrowia i przekonanie o niskim poziomie sprawności fizycznej. Zapała i wsp. [15] uznali, że dominującą przeszkodą w podjęciu aktywności fizycznej jest brak czasu wynikający z pracy zawodowej, a także nadmierny wysiłek związany z wykonywaniem czynności dnia codziennego. Alejski [16] wśród głównych powodów niepodjęcia aktywności fizycznej przez

tarnowskie kobiety wymieniła brak wolnego czasu wynikający z wykonywanej pracy zawodowej lub obowiązków rodzinnych oraz brak środków finansowych. Dla niezbyt dużej grupy kobiet (2%) czynnikiem ograniczającym udział w zajęciach były problemy zdrowotne i zbyt duża odległość klubów fitness od miejsca zamieszkania.

Uzyskane wyniki oraz analiza piśmiennictwa wskazują na potrzebę kreowania wśród społeczeństwa, w tym osób w wieku produkcyjnym właściwych postaw i zachowań w kierunku zdrowego stylu życia. Wymaga to wdrażania programów edukacyjnych odnośnie korzystnego wpływu aktywności fizycznej na zapobieganie niekorzystnym skutkom procesów inwolucyjnych i przemian cywilizacyjnych. Uwzględnianie powyższych założeń z pewnością wpłynie na poprawę satysfakcji z życia oraz pozwoli na dłużej zachować optymalną, w stosunku do wieku, wydolność psychofizyczną.

## Wnioski

1. Uczestnictwo w zajęciach fitness warunkowało stopień zadowolenia z własnego życia, wyglądu zewnętrznego i kontaktów towarzyskich kobiet w wieku 50-55 lat.
2. Głównym motywem podejmowania wysiłku fizycznego w klubie fitness była chęć poprawy sprawności fizycznej i uzyskania zgrabnej sylwetki. Wybór klubu fitness w większości przypadków podyktowany był korzystną ceną a preferowaną formą zajęć była „Zumba”.
3. Kobiety uczestniczące w zajęciach fitness zdecydowanie częściej deklarowały wysoki lub bardzo wysoki poziom aktywności fizycznej w przeszłości.
4. Główną przyczynę niepodjęcia aktywności fizycznej stanowił brak motywacji do ćwiczeń i problemy zdrowotne.

## Piśmiennictwo/References:

- [1] Veenhoven R. How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. [w:] Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach. Dutt A.K, Radcliff B. (red.). Edward Elger Publishers, Cheltenham, 2009, 45-69.
- [2] Kasperczyk T., Mirek P., Mucha D. Czynniki zdrowotne w holistycznej koncepcji promocji zdrowia. [w:] Promocja zdrowia wyzwaniem XXI wieku. Tracz W., Kasperczyk T. (red.). KWSPZ, Kraków, 2012, 25-31.
- [3] Kasperczyk T. Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia. J Compliance Health Care, 2014, 1, 8-15.
- [4] Rowiński R., Rosiak A. Aktywność ruchowa bielańskich senierek w badaniach kwestionariuszem Seven-Day Recall PA. Post Rehab, 2010, 24(1), 59-65.
- [5] Zadworna-Cieślak M., Ogińska-Bulik N. Zachowania zdrowotne osób w wieku senioralnym - rola optymizmu. Psychogeriatr Pol, 2013, 10(4), 145-156.
- [6] Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B., i wsp. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. Studia i Monografie nr 313. Politechnika Opolska, Opole, 2012, 4-8.
- [7] Skrzypulec V., Droszdzol A., Ferensowicz J., i wsp. Ocena wybranych aspektów życia psychicznego i seksualnego kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Ginekol Prakt, 2003, 11, 26-34.
- [8] Nowak P.F. Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u maturzystów. Med Ogólna Nauki Zdr, 2012, 18(4), 361-365.
- [9] Puszczałowska-Lizis E. Trend „body and mind” jednym z głównych wyznaczników rozwoju współczesnego fitnessu. [w:] Promocja zdrowia wyzwaniem XXI wieku. Tracz W., Kasperczyk T. KWSPZ, Kraków, 2012, 237-244.



- [10] Wasilewicz S., Napierała M., Cieślicka M., i wsp. Aktywność fizyczna kobiet z Klubu Kobiet Aktywnych w Świeciu. *J Health Sci*, 2013, 16(3), 135-146.
- [11] Ćwirlej-Sozańska A. Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych. *Prz Med Uniw Rzesz Inst Leków*, 2014, 12(2), 173-181.
- [12] Królikowska B. Zdrowotne wartości uprawiania gimnastyki 50+. [w:] *Osoba - edukacja, aktywność fizyczna, zdrowie*. Kostecka A., Żukowska H., Szark Eckardt M., Muszkieta R., Bendikova E. (red.). Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz, 2014, 147-158.
- [13] Garstka K. Analiza zmian w percepcji i ocenie obrazu własnego ciała u kobiet w średnim wieku uprawiających gimnastykę rekreacyjną. *Nowa Med.*, 2000, 12, 97-98.
- [14] Daubenmier J.J. The relationship of yoga, body awareness, and body responsiveness to self-objectification and disordered eating. *Psychol Women Q*, 2005, 29(2), 207-219.
- [15] Zapała M., Kowalczyk B., Lubińska-Żądło B. Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym. *Med Ogólna Nauki Zdr*, 2015, 21(4), 391-397.
- [16] Alejziak B. Fitness as an active form of spending free time by women of Tarnów. *ZN MWSE w Tarnowie*, 2011, 17(1), 11-28.
- [17] Segar M., Spruijt-Metz D., Nolen-Hoeksema, S. Go figure? Body-shape motives are associated with decreased physical activity participation among midlife women. *Sex Roles*, 2006, 54(3), 175-187.
- [18] Baranowska A., Wawrowski M., Kamola J., i wsp. Aktywność fizyczna członków klubu Fitness World w Szczecinie. *Rocz PAM*, 2014; 60(1), 97-100.
- [19] Kowal A., Chmiel-Perzyńska I., Derkacz M., i wsp. Fitness w świadomości i stylu życia kobiet. *Fam Med Prim Care Rev*, 2010, 12(2), 234-237.
- [20] Łubkowska W. Dobrostan i wellness kobiet w wieku 50+ w aspekcie ćwiczeń w środowisku wodnym. *Zdrowie i Dobrostan* 2015, 27(1), 233-247.

