

**Dorota Bazuń\***

**PO CO TAK SIĘ MĘCZYĆ? CZYNNIKI MOTYWUJĄCE DO  
AKTYWNOŚCI W KLUBACH FITNESS.  
KOMUNIKAT Z BADAŃ**

Współcześnie obserwuje się duży wzrost zainteresowania ciałem. Różnego rodzaju działania w tym zakresie lokowane są w obrębie nurtu wellness, który promuje „aktywność fizyczną, pielęgnację ciała, świadome odżywianie oraz życie zgodnie z przyrodą” (Maj 2008, s. 215). Zygmunt Bauman podkreśla, że „społeczeństwo konsumentów kusi swoich członków ideałem sprawności fizycznej” (2006, s. 119). Jean Baudillard analizując wzrost zainteresowania ciałem stwierdza, że współcześnie zajęło ono „miejsce duszy w jej roli materialnej i ideologicznej” (2006, s. 169). Autor ten podkreśla, że „Kult ciała nie stoi już dłużej w sprzeczności z kultem duszy, lecz zajmuje jego miejsce i przejmując jego funkcję ideologiczną” (tamże, s. 181).

Zmiany, które rozpoczęły się w wysoko rozwiniętych społeczeństwach stają się wyraźne także w Polsce. Beata Łaciak na podstawie analizy wybranych polskich gazet i czasopism stwierdziła, że znacząco wzrosła liczba publikacji dotyczących wyglądu (2005, s. 205-206). Jak pokazują wyniki badań, Polacy coraz częściej dostrzegają znaczenie wyglądu, zdrowia i dobrej kondycji. I choć częściej deklarują chęć lub powinność wykonywania ćwiczeń niż rzeczywiste ich wykonywanie, to liczba osób biorących udział w różnego rodzaju zajęciach fizycznych stopniowo rośnie (CBOS 2003, CBOS 2009). Przedmiotem analiz podjętych w artykule jest ten rodzaj aktywności, który podejmowany jest w klubach fitness. Nurt fitness nie ogranicza się, jak się potocznie uważa, tylko do ćwiczeń wykonywanych w klubach fitness, jednak w artykule koncentruję się właśnie na ustaleniu czynników motywujących do korzystania z usług takich specjalistycznych placówek.

W artykule objęto analizą kwestię motywacji do uczestnictwa w zajęciach oferowanych przez kluby zajmujące się świadczeniem usług związanych z aktywnością fizyczną. Aktywność o charakterze grupowym bądź indywidualnym wymaga szeregu działań i mocnej motywacji. Uczestnicy muszą

---

\***Dorota Bazuń** – dr socjologii, adiunkt w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zakład Socjologii Wiedzy.

podjąć wysiłek organizacyjny, finansowy, a także fizyczny, aby brać udział w tego typu zajęciach. W artykule próbuję odpowiedzieć na pytanie o to, co sprawia, że wybierana jest aktywność fizyczna w klubie, a nie pasywne sposoby spędzania czasu wolnego. W oparciu o wypowiedzi osób badanych próbuję ustalić także, kiedy bardziej odpowiednia jest dla nich oferta ćwiczeń indywidualnych, a kiedy grupowych.

Artykuł powstał na bazie analizy materiału, który zgromadzono w ramach realizacji 75 wywiadów<sup>1</sup> pogłębionych z uczestnikami zajęć w klubach fitness. W badaniu wzięły udział zarówno osoby uczestniczące w zajęciach o charakterze grupowym – w klubach fitness (31 osób), jak i te, które ćwiczą indywidualnie w siłowniach znajdujących się w takich klubach (41 osób). W niektórych wypadkach były to także osoby ćwiczące w grupie i uzupełniające swój trening zajęciami indywidualnymi (3 osoby). Wśród uczestników badania jest więcej kobiet niż mężczyzn (44 kobiety i 31 mężczyzn). Zastosowano celowy dobór próby, a kryterium, które decydowało o zaproszeniu do udziału w wywiadzie było korzystanie z usług klubów fitness (czy to w postaci zajęć grupowych, czy indywidualnych) w ciągu ostatnich 6 miesięcy.

Próba nie była reprezentatywna, badanie dało jednak szansę na uzyskanie informacji na temat motywacji uczestników zajęć w specjalistycznych placówkach, jakimi są kluby fitness.

Analiza zawartości wywiadów pozwoliła na wyodrębnienie kilku najważniejszych kategorii motywacji do ćwiczeń: a) wymieniano chęć poprawy lub utrzymania swojego stanu zdrowia; b) chęć poprawy kondycji; c) potrzebę zmiany swojego wyglądu; d) potrzeby psychologiczne związane z chęcią samorealizacji, podniesienia samooceny itp.; e) społeczne czynniki motywujące. Kategorie te stanowią strukturę porządkującą materiał w tym tekście.

### **Ćwiczenia jako sposób na zdrowie**

Jednym z częściej wymienianych argumentów na rzecz podjęcia i kontynuowania ćwiczeń jest chęć poprawienia swojego zdrowia. Powody zdrowotne, którymi kierują się osoby ćwiczące w klubach są bardzo różnorodne i często wiążą się z chęcią zadbania o zdrowie. Jeden z rozmówców stwierdził: „zadbać o siebie to prowadzić zdrowy tryb życia. O co się nie zadba za młodu to na starość wyjdzie” (M nr 78, siłownia)<sup>2</sup>. Wielu ćwiczących wypowia-

<sup>1</sup>Część wywiadów realizowana była przez studentów III roku socjologii Uniwersytetu Zielonogórskiego w roku akad. 2011/2012 w ramach zajęć pt. „Badania terenowe”.

<sup>2</sup>W numeracji wywiadów zastosowano uproszczoną formułę rozdzielając aktywność w postaci zajęć grupowych – jako fitness, natomiast indywidualne ćwiczenia w klubie – jako siłownię. K i M to oznaczenia płci rozmówców, natomiast nr to numer wywiadu.

dało się następującym tonie: „ćwiczę dla siebie, dla zdrowego stylu życia” (M nr 30, siłownia). Jednak oprócz takich ogólnych stwierdzeń na temat chęci zadbania o swoje zdrowie pojawiała się zdecydowanie więcej wypowiedzi, które wskazywały na to, że impulsem do rozpoczęcia ćwiczeń stały się problemy z nadwagą lub utrata poprzedniej sylwetki z powodu przybrania na wadze. Ilustrują to poniższe fragmenty: „uważam się za osobę niezbyt szczupłą, więc chciałabym zrzucić parę kilogramów, a te zajęcia naprawdę mi w tym pomagają” (K nr 19, fitness); „(zmotywował mnie – przyp. Autorki) mój brzuch, przede wszystkim mój duży brzuch” (M nr 2, siłownia); „tłuszczyku się zebrało, że brzuch nie jest na tyle płaski jakby mógł być” (K nr 25, fitness).

W wielu wywiadach zaznacza się wątek sezonowości w związku z dostrzeganiem zbędnych kilogramów: „Zbliża się lato, trzeba zrzucić zbędne kilogramy” (K nr 46, siłownia). Traktowanie otyłości jako problemu wymagającego podejścia indywidualnego i dla części osób problemu wstydlivego zaznacza się w tym, że niektóre kluby proponują dla takich osób specjalną ofertę: „osoby otyłe prowadzone są na treningach personalnych, na których pracuje się indywidualnie” (K nr 64, fitness). W przypadku części rozmówców można jednak zauważyć potrzeby odmienne, stwierdzają oni bowiem, że są zbyt szczupli i próbują poprzez ćwiczenia zmienić ten stan: „nie mam problemu z wagą, wręcz przeciwnie, mogłabym troszkę przytyć, żeby mieć co spalać” (K nr 51, siłownia); „chodziło mi o przybranie na masie ze względu na to, że miałem znaczącą niedowagę” (M nr 4, siłownia); „Zawsze uważałem, że jestem za szczupły i przydałoby mi się powiedzmy z 10 kilo” (M nr 10, siłownia). Dla części osób odpowiedni trening ma być antidotum na różnego rodzaju dolegliwości i w efekcie ich wykonywania, jak stwierdziła jedna z rozmówczyń: „zniknął mi ból pleców, który mi dokuczał przez dłuższy czas i zaczęłam się energiczniej ruszać” (K nr 1, siłownia), lub jak stwierdza inna kobieta, mówiąc, że po ćwiczeniach „przestają nas boleć plecy” (K nr 17, fitness). Ćwiczenia mają też pomóc w powrocie do dawnego wyglądu: „Chciałam wrócić, że tak powiem po porodzie, do jakiegoś tam poprzedniego stanu [...] mięśnie przez 9 miesięcy odpoczywały” (K nr 55, fitness). W wielu wywiadach zaznaczył się wątek dostrzegania różnicy między samopoczuciem, kiedy się regularnie ćwiczy a takimi momentami, kiedy następuje w ich wykonywaniu przerwa: „Jak dłużej nie ćwiczę to czuję się gorzej” (K nr 82, siłownia i fitness).

Podsumowując, poza wymienianiem niebezpieczeństwa kontuzji badani podkreślali pozytywne aspekty aktywności ruchowej dla ich zdrowego funkcjonowania.

### Potrzeba zadbania o poprawę kondycji

Kolejnym argumentem podejmowania i kontynuowania ćwiczeń wymienianym przez rozmówców była potrzeba zadbania o swoją kondycję. Przy czym w wielu wypowiedziach zaznaczają oni, że dostrzegli dużą zmianę po jakimś okresie ćwiczeń: „Jeżeli chodzi o początki to kondycję miałem fatalną. [...] Z czasem zauważyłem poprawę sprawności” (M nr 8, siłownia); „Moja kondycja jest czymś dla mnie bardzo ważnym i zmieniała się diametralnie odkąd zaczęłam chodzić na siłownię” (K nr 9, siłownia i fitness); „na początku (chciałam – przyp. Autorki), żeby ogólną sprawność, taką wydolność organizmu podnieść. No, żeby się tak nie męczyć” (K nr 47, siłownia); „jak wchodzę po schodach to się już nie zasapuję” (K nr 25, fitness); „teraz chyba nie wyobrażam sobie życia bez tych zajęć, po prostu potrzebuję ich, moje ciało potrzebuje tych ćwiczeń. I zmieniłam się diametralnie, przestałam się męczyć, mogę wchodzić na czwarte piętro bez zadyszki [...] po prostu nie męczy mnie samo funkcjonowanie codzienne, a to jest już dużo” (K nr 51, siłownia). Wpływ na wcześniejszą negatywną ocenę swojej kondycji miały także porównania z innymi: „Dyskomfort miałem, jak na niektórych patrzyłem, że jestem słabszy” (M nr 78, siłownia). Większość rozmówców to osoby między 18. a 30. rokiem życia, jednak w wypowiedziach osób bardziej dojrzałych zaznacza się zmiana perspektywy w podchodzeniu do ćwiczeń: „Człowiek kiedyś był młodszy, no to potrzebował znowu wypalić swoją energię gdzieś [...] a w tej chwili przede wszystkim poprawa kondycji. Człowiek jest już starszy, brzuszeczek urósł i trzeba go zlikwidować, ciężko wejść po schodach” (M nr 2, siłownia). Aktywność w klubach jest także traktowana jako środek do poprawy kondycji w przypadku uprawiania dyscyplin sportowych: „chciałam wzmocnić ręce i nogi i kondycję, bo potrzebne mi to było do dyscypliny sportu jaką uprawiam (kick boxing – przyp. Autorki)” (K nr 16, siłownia).

Dobra kondycja, w utrzymaniu której pomagają badanym ćwiczenia umożliwia im pełniejsze życie i lepsze funkcjonowanie w ramach innych aktywności życiowych.

### Chęć poprawy swojego wyglądu

Kolejnym powodem, który wymieniany był jak podstawa do rozpoczęcia, a także kontynuowania ćwiczeń była chęć poprawy swojego wyglądu. Zwraca się uwagę na to, że „wysportowane ciało jest w modzie” (M nr 63, siłownia). W przypadku części mężczyzn praktykujących ćwiczenia na siłowni zaznacza się podchodzenie do ciała jak do plastycznego materiału, w opisie pracy nad ciałem pojawia się terminologia artystyczna: „moim celem jest

odpowiednie wyrzeźbienie ciała” (M nr 7, siłownia); „jakaś ładniejsza rzeźba ciała też by się przydała” (M nr 10, siłownia); „chciałem mieć sylwetkę wyrzeźbioną, wymodelowaną jak gwiazdy filmowe (śmiej), mam nadzieję, że mi to wyszło” (M nr 48, siłownia). Ciało traktowane jest jak wizytówka osoby: „osobiście uważam, że mięśnie rąk, czy też brzucha w przypadku mężczyzn powinny być widoczne, bo to świadczy w pewien sposób o nich i ich kondycji fizycznej” (M nr 8, siłownia); „zacząłem chodzić na siłownię głównie po to, żeby poprawić tężyznę fizyczną i siłę przede wszystkim. No i nabrać trochę masy ciała, trochę innej niż tłuszczowa (śmiej)” (M nr 14, siłownia). Powyższe cytaty pokazują, że w przypadku analizy wypowiedzi mężczyzn ćwiczących w siłowniach twierdzenie, że to kobiety bardziej są skoncentrowane na swoim wyglądzie wydaje się nie być adekwatne. Zaznacza się jednak różnica w podejściu do swojego wyglądu, panowie koncentrują się bardziej na muskulaturze, natomiast panie dążą do poprawy figury: „większość kobiet już teraz (na wiosnę – przyp. Autorki) uczęszcza do klubu, żeby po prostu na wakacje móc wyjść w bikini i jakoś ładnie wyglądać” (K nr 64, fitness). Nie wydaje się także uzasadnionym twierdzenie, że chęć dobrego wyglądu wynika tylko z chęci podobania się sobie. I mężczyźni, i kobiety, które wzięły udział w badaniu stwierdzały, że lepszy wygląd ma dla nich znaczenie ze względu na relacje damsko-męskie: „Chciałem poprawić swój wygląd, aby lepiej prezentować się nie tylko przed sobą w lustrze, ale i przed swoją dziewczyną” (M nr 8, siłownia). Jednak takie motywy wymieniane były rzadziej, częściej w wielu wypowiedziach podkreślano znaczenie dobrego wyglądu dla samooceny: „sam chciałem coś zmienić w sobie, chciałem lepiej po prostu wyglądać, lepiej czuć się ze sobą” (M nr 31, siłownia). Większe zainteresowanie wyglądem występuje przed sezonem letnim i dotyczy obu płci: „Zbliża się lato, można by lepiej wyglądać. Siłownia zdecydowanie może pomóc w tym, żeby ładnie wyglądać na plaży” (M nr 14, siłownia); „chcę dobrze prezentować się w stroju kąpielowym” (K nr 64, fitness).

### **Potrzeby psychologiczne realizowane dzięki aktywności fizycznej**

Aktywność ruchowa stwarza możliwość także poprawy kondycji psychicznej, odstresowuje, daje możliwość przyjemnego spędzenia czasu wolnego i poczucie samorealizacji.

W bardzo wielu wywiadach pojawia się uzasadnienie podejmowania wysiłku fizycznego jako dobrej metody na relaks. Świadczą o tym poniższe wypowiedzi: „fitness jest dla mnie sposobem na spędzanie czasu wolnego, lubię przyjść na siłownię i zrelaksować się” (M nr 12, siłownia); „człowiek mniej zestresowany, ponieważ wyładowuje wszystkie złe emocje” (K nr 1, siłownia);

„Pomyślałam sobie, że mogę jedynie rozładować swoje napięcie i coś dostarczyć mojemu organizmowi” (K nr 27, fitness); „to daje takie, nie wiem, wyzwolenie ducha można powiedzieć. Fajnie, że człowiek poćwicz, wyrzuci z siebie te wszystkie nerwy i tak się jakoś lepiej czuje” (M nr 44, siłownia); „Fitness to coś, co bardzo lubię robić. To jest mój czas na zrelaksowanie i zabicie nudy” (K nr 9, siłownia i fitness). Na szczególne zalety ćwiczeń stosowanych jako metody na zrelaksowanie wskazują osoby pracujące umysłowo lub uczące się: „Po wysiłku psychicznym dobrze robi wysiłek fizyczny” (K nr 68, fitness); „Przed różnego typu egzaminami lubię taki intensywny wycisk, żeby się zmęczyć, nie myśleć i iść spać i wstać rano” (K nr 52, siłownia). Także w innych wypowiedziach pojawia się zmęczenie jako sposób na dobry sen: „dzięki temu (ćwiczeniom na siłowni – przyp. Autorki) lepiej śpię w nocy [...] nawet nie mam siły pomyśleć [...] śpię jak zabity i rano wstaję rześki” (M nr 83, siłownia).

Kolejnym ważnym aspektem podkreślanym jako argument na rzecz uprawiania ćwiczeń jest czerpanie satysfakcji z tej aktywności: „Treningi stały się moją pasją” (K nr 79, siłownia); „uprawianie sportu jest moim hobby i poprawia mi nastrój” (M nr 4, siłownia); „ja bardzo lubię tańczyć, dlatego zaczęłam uczestniczyć akurat w fitness [...] mi się to tak bardzo spodobało” (K nr 24, fitness). W związku z radością czerpaną z uprawiania ćwiczeń rozmówcy podkreślają: „Sport jest dla mnie jednym z najważniejszych elementów mojego życia” (K nr 9, siłownia i fitness), „w tej chwili szczerze mówiąc, już tak nie umiem żyć bez sportu [...] muszę gdzieś chociaż pójść, gdzieś poćwiczyc. [...] ja coś robię dla siebie i widzę tego efekty, no i nikt mi tego nie zabierze. Nie muszę myśleć o codziennych sprawach, jestem w tej chwili na zajęciach i w tej chwili ćwiczę i to jest coś, co mi sprawia mimo wszystko przyjemność” (K nr 25, fitness).

Pozytywne walory aktywności zaznaczają się także we wzroście samooceny klientów klubów fitness: „Zdecydowanie poczułem się bardziej pewniejszy siebie, odważniejszy, nie boję się podejmować ryzyka. Jestem też bardziej atletycznie zbudowany, co też pozwala mi, na atrakcyjność poza zajęciami” (M nr 12, siłownia). Można też zauważyć, że dla części osób aktywność ta stała się sposobem na poradzenie sobie z nieśmiałością: „nie boję się iść na zajęcia, nie boję się pokazać ludziom, nie boję się pobiegać. Trochę, nie wiem, pokazać się, ściągnąć koszulkę, nie boję się porozmawiać z jakąś osobą [...]” (M nr 83, siłownia).

Rozmówcy wskazują na poprawę kondycji także psychicznej pod wpływem ćwiczeń oraz podkreślają, że to pomaga im lepiej radzić sobie z innymi obowiązkami: „chcę utrzymać sprawność fizyczną a to się przekłada też i na sprawność psychiczną” (M nr 3, siłownia); „po prostu trenuję sobie i to na-



wet zdrowiej na psychikę wpływa, bo człowiek po prostu nie wariuje, że za wolno coś tam przyrasta” (M nr 5, siłownia); „Po ciężkim treningu czuję się bardzo zmotywowana do dalszego działania. [...] Lubię dużo od siebie wymagać i taki ciężki trening jest dla mnie czymś motywującym i umożliwiającym wiarę, że jak chcę to potrafię” (K nr 9, siłownia i fitness). Fitness jest więc dla wielu osób sposobem na: „Dostarczenie sobie czegoś, czego szukamy, czego chcemy (K nr 27, fitness).

Czasem zwraca się też uwagę, że produktem ubocznym pewnych rodzajów ćwiczeń mogą być dodatkowe umiejętności: „zajęcia taneczno-ruchowe myślę przydadzą mi się nawet w późniejszym życiu” (K nr 19, fitness).

Uczestnicy ćwiczeń wskazują, że tym, co im odpowiada, jest możliwość zmieniania ćwiczeń, rodzajów zajęć: „lubię ćwiczenia, w których się dużo dzieje, a nie lubię takich nudnych” (K nr 20, fitness); „Wszystko może się znudzić, nie ukrywajmy i dlatego bez przerwy trzeba się starać i dlatego cały czas powstają nowe formy ćwiczeń” (K nr 17, fitness).

Wiele osób podkreśla, że ruch jest dla nich aktywnością bardzo ważną: „nie jestem przyzwyczajona, że siedzę 24 godziny na tyłku. Lubię się poruszać, to mi daje dużą satysfakcję, czuję się zdrowsza, jestem w lepszym humorze” (K nr 15, fitness). I choć taka pozytywna motywacja jest wśród uczestników badań częsta, to zdarzają się wyjątki: osoby, które podejmują aktywność fizyczną, choć wskazują na to, że nie sprawia im to jakiegokolwiek przyjemności i robią to tylko z powodu poczucia obowiązku, chcą bowiem dobrze wyglądać i dbają o dobry stan swojego zdrowia. Takie instrumentalne podejście do funkcji swojego ciała i opieranie się tylko na motywacjach o charakterze powinności jest jednak, w świetle wyników tych badań, czymś wyjątkowym.

Niektórzy rozmówcy traktują aktywność fizyczną jako antidotum na wiele problemów. Trafnie ilustruje to poniższa wypowiedź: „lepiej się czuję, to po pierwsze, lepiej wyglądam, pożytkuję swój czas w dobry sposób, bynajmniej tak myślę, lepiej się pracuje, jestem bardziej wydajnym pracownikiem” (K nr 51, siłownia). Inny rozmówca stwierdza, że ćwiczenie „poprawia nastrój zdecydowanie. Człowiek lepiej się czuje, dużo lepiej śpi, dużo lepiej myśli. Kondycja człowieka jest dużo lepsza, człowiek się mniej męczy, jest zrelaksowany. Sam wygląd człowiekowi zdecydowanie się poprawia i nastrój jak się przyjrzeć w lustrze to fajnie się wygląda. Jest się zadowolonym z siebie, zadowolonym z życia. Dużo pozytywnej energii dają takie ćwiczenia” (M nr 10, siłownia).

Podsumowując, uczestnicy zajęć w klubach, pomimo że dostrzegają różne trudności, które wiążą się z ćwiczeniami, to jednak bardzo pozytywnie oceniają wpływ, jaki wywierają one na ich kondycję psychiczną.

## Spółeczne czynniki motywujące

Czynniki społeczne motywujące do rozpoczęcia i kontynuowania ćwiczeń mogą być różnorodne i nie są czymś stałym w sytuacji osób dłużej ćwiczących. Istotne znacznie wydaje się mieć dla części osób rozpoczynających ćwiczenia wybranie się do klubu z kimś znajomym: „jak tam poszłam ze znajomymi to nie czułam się obco” (K nr 22, fitness); „na zajęcia poszłam z koleżanką [...]. Lepiej się ćwiczy jeśli się ma do kogo odezwać” (K nr 19, fitness); „wiadomo jak to jest, jak się chodzi samemu, tak? Jest mniejsza motywacja, a my zawsze chodziłyśmy w grupie, więc na pewno była motywacja i też chyba najważniejszy czynnik, który zdecydował o tym, że w ogóle poszłam na tego typu zajęcia” (K nr 21, siłownia).

Kiedy zaczyna się przygodę z ćwiczeniem, wrażliwość na obecność i ewentualne zachowania innych wydaje się największa: „początkowo denerwowały mnie komentarze uczestników, jakieś takie może niestosowne, ale potem już sobie pomyślałam, tak całkiem neutralnie, że przecież na takich zajęciach zbierają się ludzie z różnych środowisk i z różnym nastawieniem” (K nr 27, fitness); „Jak byłam osobą nową, to ważne było, żeby na mnie nikt się krzywo nie patrzył, albo nie zwracał uwagi, aby każdy ćwiczył dla siebie i nikt nie traktował siebie jakoś gorzej” (K nr 53, siłownia). Jednak wraz z oswajaniem się z ćwiczeniami, z klubem obecność innych traci na znaczeniu: „na początku jak zaczynałem chodzić na siłownię próbowałem zebrać dużą grupę kolegów, żeby nie czuć się samotnie na siłowni, bo jest to nowe otoczenie i ciężko mi było samemu dostosować się do panujących tam reguł. [...] Teraz chodzę sam, wykonuję ćwiczenia dokładnie i powoli, nie patrząc na innych uczestników, którzy tam wykonują własne ćwiczenia” (M nr 7, siłownia). Nawet jeśli na początku zachęcający wpływ innych był bardzo ważny, część osób mówiła, że „zasmakowali” w ćwiczeniach i ćwiczą ze względu na siebie: „moi koledzy zaczęli chodzić na siłownię i zacząłem z nimi chodzić i trenować i tak mnie to wciągnęło i do tej pory trenuję i cieszę się z tego” (M nr 29, siłownia).

Znajomość osób okazuje się także przydatna, kiedy trzeba się czegoś dowiedzieć o miejscu do ćwiczeń: „o istnieniu tego klubu dowiedziałam się od koleżanki” (K nr 1, siłownia), bądź kiedy trudno się zdecydować, który klub wybrać: „Nigdy wcześniej nie idę do klubu, w którym nigdy wcześniej ktoś nie był” (K nr 9, siłownia i fitness). Znajomi mogą być użytecznymi informatorami w zakresie pomocy w przygotowaniu planu ćwiczeń: „Czasami chodzę ze starszym kolegą, który ma 32 lata, który już ma pewne doświadczenie na siłowni, to uważam, że on dyryguje [...] i mi pomaga” (M nr 61, siłownia). Ale wielu ćwiczących wspominało o tym, że informacje dotyczące



ćwiczeń można uzyskać także od bardziej doświadczonych osób, które niekoniecznie są znajomymi spoza klubu: „podpatruję inne osoby i podpytuję kolegów, którzy ćwiczą, dlatego, żeby wiedzieć jak wykonywać ćwiczenia poprawnie” (M nr 14, siłownia), „ci bardziej doświadczeni użytkownicy też nam pomagają, tłumaczą” (M nr 30, siłownia). Tego typu pomoc jest wymieniana głównie przez użytkowników siłowni. Klub jest dla części osób miejscem, w którym można się czegoś dowiedzieć nie tylko na temat uprawianej aktywności fizycznej: „różni ludzie przychodzą na siłownię i można wielu ciekawych rzeczy się dowiedzieć. Rozmawiać z nimi, nabyć doświadczenia dzięki nim” (K nr 16, siłownia); „na siłowni można razem sobie pobiegać na bieżni i można sobie pojeździć na rowerze a przy okazji dowiedzieć się jakichś informacji, poznać nowe osoby i poznać jakieś nowe kontakty, które z czasem można wykorzystać” (K nr 49, siłownia i fitness).

Część osób deklaruje, że obecność znajomych w klubie jest dla nich ważna: „chciałem ćwiczyć z kimś kogo znam, żeby nie czuć się samotnym” (M nr 83, siłownia); „chciałam tam chodzić dla tych ludzi, żeby tam się spotkać, porozmawiać, trochę się tam pośmiać. [...] Trochę towarzystwa, trochę rozrywki” (K nr 22, fitness). Jednak po pewnym czasie obecność znajomych traci na znaczeniu: „czasami sama czasami ze znajomymi” (K nr 1, siłownia).

Uczestnicy badań różnorodnie wypowiadali się na temat znajomości zawieranych w klubach. Zwracają uwagę na to, że: „uczestnicy są już praktycznie znajomymi, bo spotykamy się trzy, cztery razy w tygodniu i [...] fajnie się z nimi współpracuje” (M nr 12, siłownia); „Sporo ludzi się zna aczkolwiek zdarzają się osoby, które w ogóle nie witają się ze sobą. Przychodzą tylko poćwiczyć. Nie wdają się w rozmowy” (M nr 10, siłownia). Wiele osób wyraźnie rozgraniczało znajomości klubowe od tych spoza: „jeśli jesteśmy znajomymi tylko przeważnie w klubie, jakoś nie przywiązujemy wagi do dalszych znajomości poza obszarem klubu” (K nr 9, siłownia i fitness). A niektórzy wręcz stwierdzali, że wolą sami chodzić do klubu i unikać tam towarzystwa: „wolę iść sama nawet szczerze mówiąc, bo jak idziesz z kimś to zawsze zamiast ćwiczyć to się gada albo śmieje” (K nr 56, fitness); „założyłam słuchawki na uszy i słucham własnej muzyki i reszta uczestników na sali mnie nie interesuje” (K nr 13, siłownia). Jeśli chodzi o nawiązywanie nowych kontaktów w klubach, to tu także sytuacja jest zróżnicowana. Jedni stwierdzają, że „nowych znajomości się nie zawiera, każdy jest skupiony na wykonywaniu ćwiczeń można czasem się umówić na kawę, ale to bardzo sporadycznie” (K nr 1, siłownia); „ja głównie chodzę tam poćwiczyć” (M nr 2, siłownia). Ale sporadycznie pojawiają się wypowiedzi wręcz przeciwne: „ciężej moim zdaniem w grupie, w szkole zawiązać tak szybko znajomości jak

na siłowni” (M nr 83, siłownia).

W przypadku części osób uczestniczących w ćwiczeniach grupowych dochodzi do różnego rodzaju spotkań integracyjnych, pomocy wzajemnej w przypadku trudnych sytuacji, które spotykają uczestniczkę lub uczestnika, czasem zdarza się obchodzenie razem małych uroczystości – ilustruje to poniższa wypowiedź: „(grupa – przyp. Autorki) liczy sobie około 10 osób. Jesteśmy już na tyle zżytą grupą, że proszę sobie wyobrazić [...] Obchodziliśmy rocznice okrągłe naszego uczęszczania [...] uzgadniałyśmy między sobą, że się przebieramy za coś, [...] i wtedy ćwiczyłyśmy w jakichś strojach” (K nr 27, fitness).

Bardzo ważnym czynnikiem motywującym nie tylko do rozpoczęcia, ale także do kontynuowania ćwiczeń i wykonywania ich właściwie zdają się być dla ćwiczących inni ludzie: „sama wydaje mi się, że bym nie miała takiej motywacji, żeby zacząć ćwiczyć i regularnie chodzić” (K nr 46, siłownia); „przyjemniej jest z kimś, bo zawsze właśnie nawzajem można siebie motywować i kiedy jednej osobie czasami zdarza się tak, że jej się nie chce, to ta druga poniekąd wpływa na tę pierwszą” (K nr 43, siłownia). Inni dodają także sił wtedy, kiedy wydaje się, że już osiągnęło się swoje maksimum: „kiedy jedna, dwie osoby krzyczy do ciebie, dasz radę, dawaj, dawaj, albo zrób to, no to jednak w pewnym sensie coś się uwalnia w twoim mózgu i chcesz coraz bardziej to zrobić” (M nr 32, siłownia). Obecność innych działa także motywująco, ze względu na możliwość porównywania się do nich. Pojawia się chęć dorównania innym, nadążania za ich tempem: „Głupio ci nie zrobić na przykład 40-go brzuszka, jak inne panie mogą. [...] I tak się obracasz po sali i widzisz, że taka pani lat pięćdziesiąt jest w stanie to zrobić a ty nie. No to [...] w jakiś sposób działa taka szpila” (K nr 55, fitness); „żeby dać radę przy tych ćwiczeniach jak reszta grupy, żeby wyrabiać [...] żeby ćwiczyć tak samo jak oni” (K nr 23, fitness). W kilku wypowiedziach mężczyzn ćwiczących na siłowni pojawiło się zwrócenie uwagi na znaczenie rywalizacji jako czynnika ich motywującego. Oto przykład takiego stwierdzenia: „Gdy się patrzy na kogoś, kto wyciska więcej na przykład, no to motywuje i chce się być lepszym od niego” (M nr 33, siłownia).

Warto w tym miejscu podkreślić, jakie znaczenie dla ćwiczących miewa obecność w ich grupie, klubie osób od nich starszych. W żadnym z wywiadów nie pojawiło się negatywne stwierdzenie na temat obecności osób dojrzałych, starszych. Wyciąganie pochopnych wniosków na tej podstawie nie jest jednak uzasadnione, ponieważ obecność osób 50+ w polskich klubach fitness należy do rzadkości. Ale te obserwacje, których dokonywali uczestnicy badań wypadały pozytywnie – oto jeden z przykładów: „mogę się przekonać i zobaczyć jak można o sobie dbać w przyszłym czasie, gdy

będę już starsza” (K nr 26, fitness).

W przypadku zajęć o charakterze grupowym lub części zajęć na siłowni bardzo istotne znaczenie w motywowaniu przypisuje się instruktorom. Docenia się ich konsekwencję: „Instruktorka także nie jest uległa, co jest wielkim plusem dla niej, dlatego dzięki tej właśnie nieustępliwości ćwiczymy intensywnie i skutecznie” (K nr 71, fitness); „instruktorki akurat na tych konkretnych zajęciach są takie, że potrafią dokopać, co jest bardzo dobre i dlatego chodzę na te zajęcia” (K nr 25, fitness). Ale dla części, oprócz odpowiednich wymagań, które stawia przed nimi instruktor, istotne jest dobre nastawienie do ćwiczących: „Jeśli instruktorka jest osobą taką, że jest przyjazna, do ciebie nastawiona przyjaźnie, to naprawdę się chce. [...] Czasem instruktorki stoją przed tym lustrem i bardziej patrzą na siebie niż na samych uczestników” (K nr 54, fitness).

Co ciekawe, samo uczestnictwo w ćwiczeniach stać się może podstawą podniesienia swojej wartości w oczach innych osób: „jak powiedziałem znajomej (że ćwiczę w siłowni – przyp. Autorki) to było >>„w końcu się za siebie wzięłeś <<” (M nr 78, siłownia).

Poprawa wyglądu i chęć wywarcia na innych lepszego wrażenia poprzez lepszy wygląd była często wymieniana zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn. „Co mnie nakłoniło (do pierwszych zajęć na siłowni – przyp. Autorki)? Dziewczyny. Żeby ładnie dla nich wyglądać” (M nr 33, siłownia).

Relacje pomiędzy płciami w klubach fitness wymagają dokładniejszego omówienia. Jak wiadomo, część z klubów przeznaczona jest tylko dla pań lub tylko dla panów, ale wiele z klubów nie stosuje takich podziałów. Co na ten temat uważali uczestnicy naszych badań? Wiele z kobiet deklarowało, że miejsca dla obu płci są dla nich gorszym rozwiązaniem, poniżej kilka przykładowych argumentów: „siłownię damsko męską mam bliżej, ale nie jestem zainteresowana, żeby w niej uczestniczyć. (A dlaczego? – pyt. osoby realizującej wywiad) No, bo krępuję się przy mężczyznach ćwiczyć” (K nr 13, siłownia); „do tej sali dla kobiet często zdarzało się tak, że przychodzili mężczyźni, żeby poćwiczyć na hantelkach. No to trochę rozpraszało, zresztą nie tylko mnie. Tam wiele kobiet się peszyło, przechodziło tam do jakichś innych ćwiczeń, które nie wymagały jakichś tam specjalnych wykropek. No i było widać, że właśnie wtedy tempo ćwiczeń i intensywność zupełnie spadały, kiedy oni się pojawiali” (K nr 22, fitness); „Nawet trochę lepiej się czuję jak same kobiety są, bo jak się spocisz i się zaćwiczysz i w ogóle to później wyglądasz jak tragizm, a tu jeszcze jakby faceci siedzieli i się gapili, to tak [...] Nie, no nie widzę, żeby to był najlepszy pomysł” (K nr 25, fitness); „rok czasu mieliśmy taką grupę, w której chodziło trzech panów na te zajęcia i tak trochę dziwnie było z nimi. No bo generalnie gapią ci się na

wypięte części ciała i to nie jest przyjemne do końca. Tak, że nie powinno ich być na takich zajęciach” (K nr 56, fitness).

Sporadycznie zdarzają się wypowiedzi kobiet, którym obecność mężczyzn i kobiet na tej samej sali nie przeszkadza: „jest to siłownia damsko-męska, ale atmosfera jest taka przyjazna, ponieważ no mężczyźni nie wlepiają się w kobiety jak ćwiczą, czy tam inne kobiety na kobiety się nie patrzą jak to jest czasem peszące” (K nr 50, siłownia).

Czasem kobiety wskazywały na to, że podział na sale wynika ze względów technicznych, ponieważ kobiety korzystają z innych urządzeń: „mamy podział na kobiety i mężczyzn, bo wiadomo są inne, inne partie ćwiczeń [...] recepcjonista pokieruje do odpowiedniego instruktora” (M nr 12, siłownia). Mężczyźni, którzy wzięli udział w badaniu nie mieli nic przeciwko obecności ćwiczących kobiet, choć wskazywali na to, że takie sytuacje zdarzają się rzadko lub wcale nie występują w tych miejscach, gdzie ćwiczyli: „U nas na siłowni tylko faceci. Inaczej było w Niemczech. W Niemczech to nawet starsze osoby, młodsze osoby, dużo kobiet było” (M nr 42, siłownia); „Miło jest widzieć kobietę na siłowni, każdy mężczyzna o tym wie. [...] Lubię takie kobiety, które chodzą na siłownię i ogólnie uprawiają jakiś sport i dbają o siebie” (M nr 61, siłownia).

W badaniu wzięła udział większa liczba osób ćwiczących na siłowniach, jednak tylko w wypowiedziach mężczyzn, korzystających z takich miejsc pojawiały się uwagi na temat tego, jak istotna jest możliwość skorzystania z pomocy innych uczestników: „Nieraz się musi kogoś poprosić, czy o tę pomoc, żeby mu tam sztangę pomógł podnieść, czy coś takiego, żeby podał” (M nr 45, siłownia); „fajnie ćwiczy się razem, jeżeli wiadomo, że można sobie pozwolić na asekurację ze strony kolegów, pomoc w ćwiczeniach. Dobrze jest mieć znajomych na siłowni” (M nr 81, siłownia); „staram się zawsze z kimś, żeby była ta asekuracja [...] zazwyczaj staramy się we dwóch chodzić” (M nr 18, siłownia).

Na użytek analizy zastosowanej w tekście wyróżniono kilka ważniejszych czynników motywacyjnych do rozpoczęcia i kontynuowania ćwiczeń. Ale warto w podsumowaniu podkreślić, że te powody ulegają zmianie, oprócz tego uczestnicy podają wiele korzyści, których oczekują lub które już zauważyli ze względu na wykonywane ćwiczenia: „Na początku zmotywowała mnie do ćwiczeń koleżanka [...] namówiła żeby zrobić pierwszy krok. [...] również motywuje mnie do pójścia na siłownię ilość kilogramów, które przybyły po okresie zimowym [...] chęć polepszenia kondycji [...] oraz wiadomo każdy marzy by pięknie wyglądać” (K nr 1, siłownia).

Klienci klubów zwracali uwagę na to, że tym, co zachęca ich do systematyczności jest wykupienie karnetu: „(karnet – przyp. Autorki) to jest

też ciekawa sprawa, bo zobowiązuje człowieka do uczęszczania na siłownię i nierezygnowania z dalszych ćwiczeń” (M nr 14, siłownia); „gdyby nie to, że wsadziłam pieniądze, że wykupiłam sobie ten karnet, to chyba bym nie chodziła. Więc to było dla mnie trochę motywujące to, żeby mi pieniądze nie przepadły” (K nr 25, fitness).

## Podsumowanie

Cele, jakie stawiają sobie ćwiczący, a także ich motywacje są bardzo różnorodne i podlegają modyfikacjom w trakcie kontynuowania ćwiczeń. W niektórych wypadkach najpierw pojawiają się motywacje zewnętrzne (poczucie powinności, poczucie wstydu przed innymi itp.), ale z czasem wraz z zaawansowaniem ćwiczeń mogą one zostać przekształcone na motywacje wewnętrzne (chęć robienia czegoś ze względu na siebie). Zdarzają się jednak takie osoby, które pomimo kontynuowania ćwiczeń przez długi czas nie wskazują na motywacje wewnętrzne. Wykonują ćwiczenia ze względu na mocno ugruntowane poczucie powinności.

Część ćwiczących ma bardziej autoteliczne podejście do swojej aktywności, wybierają takie zajęcia, które dają im najwięcej przyjemności i zabawy. Inni wręcz przeciwnie, traktują ćwiczenia bardziej instrumentalnie i decydują się na wykonywanie tych, które w najbardziej skuteczny sposób pozwolą im zrealizować zamierzone cele.

Wielu ćwiczących stopniowo nabiera ochoty na zajęcia bardziej wymagające. Wraz z poprawą kondycji łatwiej im wykonywać ćwiczenia, które na początku były zbyt trudne. Takie stopniowe podnoszenie poprzeczki w zakresie wykonywanych ćwiczeń sprawia im dodatkową satysfakcję. Wiele osób decyduje się na zmianę aktywności i próbuje różnorodnych zajęć.

Ćwiczenia indywidualne są lepszym rozwiązaniem dla tych ćwiczących, którym trudno dostosować się do udziału w zajęciach odbywających się według ścisłego grafiku. Część osób po prostu woli indywidualny sposób pracy nad sobą i unika zajęć grupowych. Wybierają wówczas siłownię, w których dość swobodnie mogą wybierać czas i rodzaj ćwiczeń. Dla części osób jednak zajęcia grupowe są dodatkowym czynnikiem motywującym, łatwiej im przychodzić na zajęcia z kimś znajomym, łatwiej pokonywać z innym trudności związane z wysiłkiem fizycznym.

W podejściu do zajęć różnicuje ćwiczących także to, czy stawiają przed sobą cele krótkoterminowe, czy długoterminowe. Koncentrację na osiągnięciu jakichś zamierzeń w najbliższej przyszłości mają przeważnie osoby początkujące, natomiast bardziej wytrawni klienci klubów fitness mają niekiedy mocno sprecyzowane oczekiwania i rozkładają je w perspektywie czasowej,

mają dokładnie określony plan ćwiczeń i spis celów, które zamierzają osiągnąć.

## **Literatura**

BAUDRILLARD J. (2006), Społeczeństwo konsumpcyjne. Jego mity i struktury, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.

BAUMAN Z. (2006), Płynna nowoczesność, Wydawnictwo Literackie, Kraków.

ŁACIAK B. (2005), Obyczajowość polska czasu transformacji czyli wojna postu z karnawalem, Trio, Warszawa.

MAJ A. (2008), Wizyty w SPA – nowy rodzaj wypoczynku w Polsce?, [w:] Homo kreator czy homo ludens? Twórcy – internauci – podróżnicy, red. W. Muszyński, M. Sokołowski, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.

POLAK zadbany – troska o sylwetkę i własne ciało (2009), komunikat CBOS, nr 4195, oprac. K. Pankowski, Warszawa.

STOSUNEK do własnego ciała – ideał pięknej kobiety i przystojnego mężczyzny (2003), komunikat CBOS, nr 2998, oprac. K. Biały, Warszawa.



---

Dorota Bazuń

**WHY SHALL ONE GET SO MUCH TIRED? MOTIVATING FACTORS  
FOR PHYSICAL ACTIVITY IN FITNESS CLUBS.  
RESEARCH RESULTS**

*Abstract*

The objective of the article is to answer the question about the sources of motivation in case of physical activity in fitness clubs. It takes a great organizational, financial and physical effort to participate in this kind of activities. What makes people choose physical activity instead of simpler laziness in front of the TV? When do they prefer individual and when group exercises? Participants' motivations are varied – most often they are connected with their desire to keep fit and loose weight. However, they also mention the need to spend time with friends, go out or simply meet new people. It shall be noted though that the motivation and interests of the participants change with time – they have different goals at the beginning, and then gradually reformulate them to suit the changing situation. The paper is based on the analysis of 75 in-depth interviews with the 'fitness club goers'. It addresses the importance of the institutions providing professional services related to physical activity from the perspective of the participants.