

FORMY WYKORZYSTANIA CZASU WOLNEGO PRZEZ KOBIETY REGULARNIE ĆWICZĄCE W KLUBACH FITNESS

Człowiek i Zdrowie, nr 2 (VI), 2012

Ewa Stępień¹, Ewelina Niżnikowska¹, Anna Lewandowska-Plińska², Marta Mandziuk¹

¹Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

²Zespół Szkół nr 22 w Toruniu

Streszczenie: Celem badań było zdobycie wiedzy na temat form wykorzystania czasu wolnego przez kobiety ćwiczące regularnie w klubach fitness. W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem technik: ankiety i wywiadu. Objęto nimi 489 kobiet ćwiczących regularnie w czternastu klubach fitness w miastach na terenie wschodniej Polski. Formy wykorzystania przez respondentki czasu wolnego badano uwzględniając takie zmienne niezależne jak wiek, wartość BMI, poziom wykształcenia, stan cywilny oraz liczbę posiadanych przez respondentki dzieci. Wyniki badań potwierdziły tezę mówiącą, iż kobiety uczestniczące w klubowych zajęciach fitness preferują aktywne ruchowo formy wypoczynku, które zajmują wysoką pozycję w strukturze ich czasu wolnego. W oparciu o wyniki badań nasuwa się wniosek, że promowanie regularnej aktywności przez kluby fitness i inne placówki kultury fizycznej, ze względu na różnorodność i atrakcyjność zajęć prowadzonych przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską, zwiększają szansę rozpowszechniania aktywności fizycznej wśród kobiet.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, czas wolny, kobiety, kluby fitness

Wstęp

Czas wolny stanowi istotną sferę życia współczesnego człowieka, wciąż wzrasta jego ilość i wartość, coraz ważniejsze stają się też problemy związane z jego wykorzystaniem. Budżet i treść czasu wolnego od lat stanowią przedmiot zainteresowania badaczy reprezentujących różne dyscypliny naukowe – socjologię, psychologię, pedagogikę, kulturę fizyczną, ekonomię i inne. Zajmowali się tym zagadnieniem między innymi Humen (1965), Zawadzka (1990), Nałęcka (1996), Klementowski i wsp. (2000), Drygas i wsp. (2001) Salita (2003), Parnicka (2004) i inni.

Pomimo obiektywnego zjawiska wzrostu czasu wolnego, w przypadku kobiet zmniejsza się on w związku z podejmowaniem przez nie dodatkowych prac zarobkowych, podnoszeniem kwalifikacji, koniecznością przekwalifikowania zawodowego i innymi obowiązkami. Wskazują na to wyniki badań Woźniewicz (1993), Żarnowskiej i wsp. (2001), Parnickiej (2004) i innych. Z badań Nowocienia (1996) wynika, że kobiety czas wolny najczęściej spędzają w domu. Formy plenerowe, wyjazdy weekendowe pozostają wciąż w sferze ich aspiracji.

Wyniki tych badań wskazują na niską pozycję aktywności fizycznej w strukturze czasu kobiet (Wolańska 1993, Siwiński 1996, Winiarski 1997, Tauber 1998, A. Dąbrowski 2003, Królikowska 2003, Kurzak 2003, Pilewska i wsp. 2003, Lipowski 2005, Parnicka 2007 i inni).

Cel badań

Celem badań było zdobycie wiedzy na temat form wykorzystania czasu wolnego przez kobiety ćwiczące regularnie w klubach fitness. Realizację tego celu umożliwiło uzyskanie odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakie formy dominują w czasie wolnym respondentek?
2. Czy takie zmienne niezależne jak wiek, wskaźnik BMI, poziom wykształcenia, stan cywilny i liczba posiadanych dzieci wpływają na wybór form wykorzystania czasu wolnego

Założono, że kobiety regularnie uczestniczące w klubowych zajęciach fitness preferują aktywne ruchowo formy wypoczynku, które zajmują wysoką pozycję w strukturze ich czasu wolnego.

Materiał i metoda badań

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem technik: ankiety i wywiadu. Pytania w kwestionariuszu ankiety w większości miały charakter zamknięty, zaopatrzone były w tak zwaną kafeiterię zamkniętą, półotwartą lub koniunkturalną. Badania przeprowadzono przy pomocy przeszkolonych ankietatorów, w czternastu klubach fitness funkcjonujących w dużych miastach wschodniej Polski: Białymstoku, Siedlcach, Białej Podlaskiej, Lublinie, Chełmie, Rzeszowie i Tarnobrzegu.

Uzupełniające informacje zgromadzono za pomocą wywiadu, miał on na celu pogłębienie problematyki badań i weryfikację odpowiedzi udzielonych przez respondentki w ankiecie.

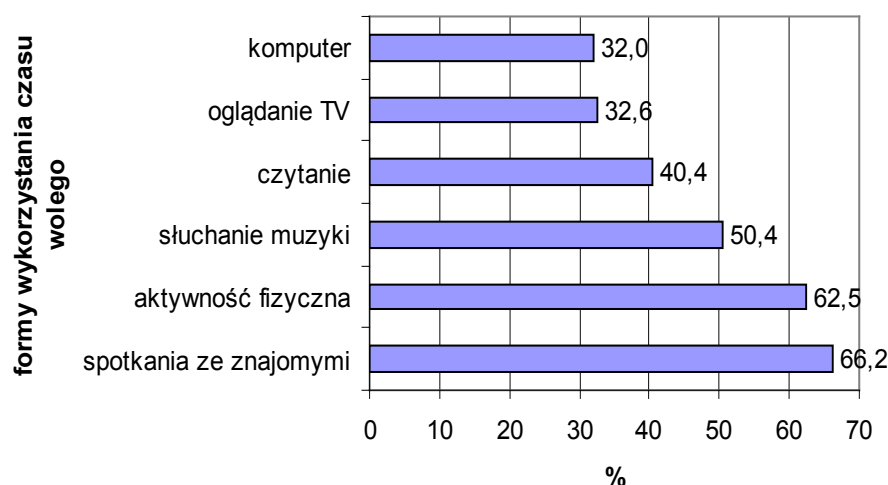
Uwzględnione w analizach statystycznych zmienne mierzone były na skalach słabych (nominalnej i porządkowej). Analizę struktury przeprowadzono w oparciu o wskaźniki struktury. Na podstawie przeprowadzonych analiz dwuwymiarowych wyniki ich zaprezentowano graficznie w postaci wielokrotnych wykresów słupkowych.

Badaniami objęto 489 kobiet systematycznie ćwiczących w klubach fitness, nie krócej niż rok. Spośród respondentek największy odsetek (51,96%) stanowiły panie uczestniczące w zajęciach fitness od roku do dwóch lat. Znacznie mniej, bo 12,99% legitymowało się stażem od czterech do sześciu lat i 4,54% powyżej sześciu lat.

Uczestniczki zajęć w badanych klubach to kobiety młode między 25 a 34 rokiem życia (44,6%) i poniżej 25 lat (35,8%). Bardzo nieliczną grupę stanowiły respondentki powyżej 45 lat (4,9%). Wykształceniem wyższym magisterskim, legitymowało się 43% uczestniczek. Wykształcenie na poziomie wyższym licencjackim posiadało 24% klientek klubów fitness. Wykształcenie średnie posiadało (30,5%) respondentek. Ponad połowa kobiet ćwiczących w klubach fitness to panny (57,5%), mężatki stanowią 37,8%, rozwiedzione - 3,7% a wdowy 1,0%. Większość respondentek stanowią kobiety bezdzietne (60,2%). Jedno dziecko posiada 19% pań, dwoje dzieci - 14%, a troje i więcej 5,5% badanych.

Analiza wyników badań

Jedno z zagadnień szczegółowych dotyczyło form wykorzystania czasu wolnego przez respondentki. Wyniki przedstawiono na rycinie 1.

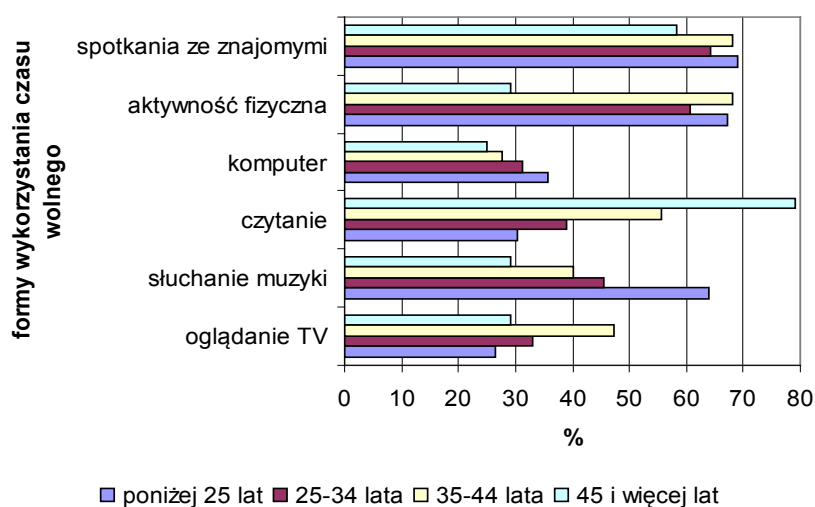


Rysunek 1. Formy wykorzystania czasu wolnego przez respondentki

W strukturze czasu wolnego badanych kobiet, dominują spotkania ze znajomymi (66,2%) i aktywność fizyczna (62,5%).

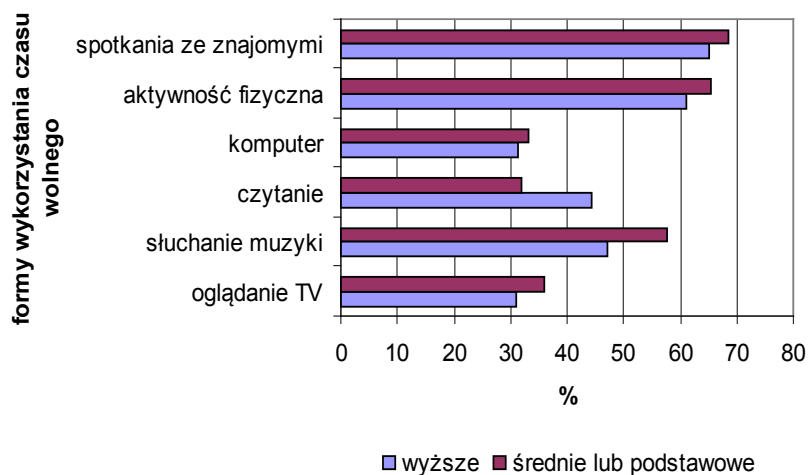
Treść czasu wolnego respondentek badano uwzględniając takie zmienne niezależne, jak wiek, wskaźnik BMI, poziom wykształcenia, stan cywilny oraz liczbę posiadanych dzieci.

Z przeprowadzonych badań wynika, że formy wykorzystania czasu wolnego różnicuje wiek respondentek. Największą aktywność fizyczną przejawiają kobiety między 35 a 44 rokiem życia i 25 a 34 rokiem życia oraz poniżej 25 lat. Najmniej aktywne są panie powyżej 45 lat. Spotkania ze znajomymi, są popularną formą wykorzystania czasu wolnego we wszystkich grupach, bez względu na przyjęte zmienne niezależne. Muzyki słuchają częściej respondentki młode do 25 roku życia (63,79%). Czytelnictwo jest najpopularniejszą formą spędzania czasu wolnego kobiet powyżej 45 lat (79,19%). Dane te przedstawiono na rycinie 2.



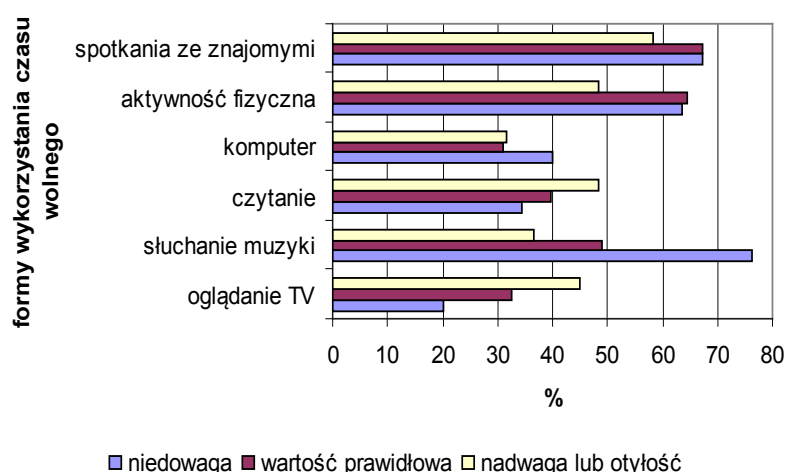
Rysunek 2. Formy wykorzystania czasu wolnego a wiek respondentek

Porównując odpowiedzi badanych kobiet dotyczące form wykorzystania czasu wolnego z uwzględnieniem poziomu wykształcenia, największe różnice między uzyskanymi wskaźnikami struktury wystąpiły w odniesieniu do czytania i słuchania muzyki. Można jednak zaznaczyć, iż respondenci z wyższym wykształceniem więcej czasu poświęcają na czytelnictwo niż przedstawicielki pozostałych grup, natomiast panie legitymujące się wykształceniem średnim i podstawowym częściej słuchają muzyki (ryc.3).



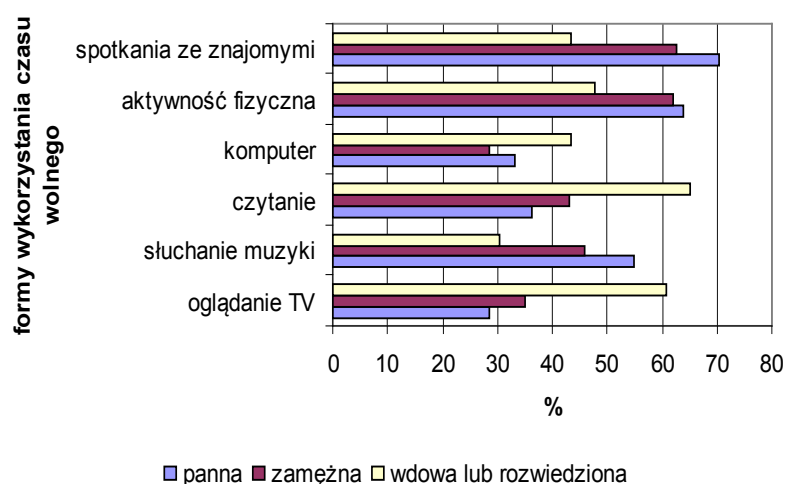
Rysunek 3. Formy wykorzystania czasu wolnego a poziom wykształcenia respondentek

Treść czasu wolnego zbadano również uwzględniając wskaźnik BMI ankietowanych kobiet. Analiza wskaźników struktury przedstawiona na rycinie czwartej, pozwala zauważyć pewne tendencje w formach wykorzystania czasu wolnego z uwzględnieniem wskaźnika BMI. Respondentki z nadwagą częściej niż inne kobiety czytają (48,33%) i oglądają TV (45,0%), nieco rzadziej podejmują aktywność fizyczną. Panie z niedowagą znacznie częściej niż inne kobiety słuchają muzyki (76,36%) są to przeważnie osoby młode. Bez względu jednak na wskaźnik BMI w czasie wolnym respondentek dominują spotkania ze znajomymi i aktywność fizyczna. Należy podkreślić, że badaniami objęto osoby regularnie ćwiczące w klubach fitness. Dane na ten temat przedstawiono na rycinie czwartej.



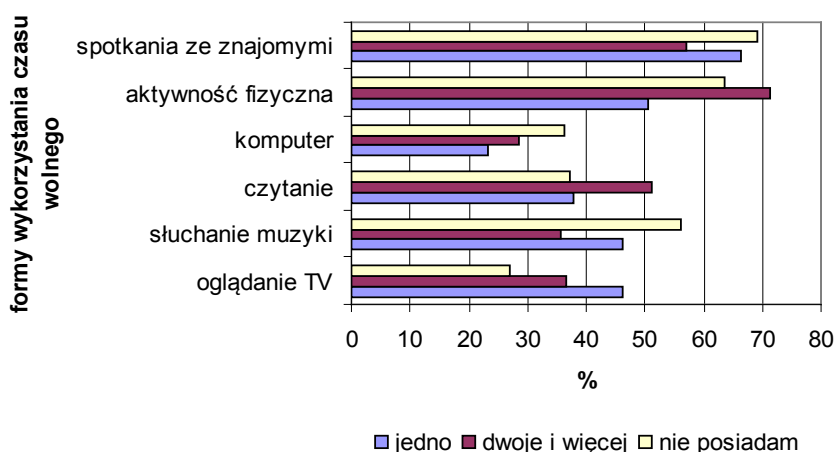
Rysunek 4. Formy wykorzystania czasu wolnego a wartość wskaźnika BMI respondentek

Stan cywilny badanych kobiet również różnicują odpowiedzi respondentek w kwestii form wykorzystania czasu wolnego. Wdowy i kobiety rozwiedzione częściej niż inne czytają i oglądają telewizję, oraz rzadziej spotykają się ze znajomymi i podejmują zajęcia ruchowe. Relacje te przedstawiono na rycinie 5.



Rysunek 5. Formy wykorzystania czasu wolnego a stan cywilny respondentek

Kolejną zmienną, jaką uwzględniono w analizie, była liczba dzieci posiadanych przez badane kobiety. Zmiana ta w niewielkim stopniu różnicuje podejmowanie aktywności fizycznej. Bezdzietne kobiety częściej od innych słuchają muzyki i korzystają z komputera, natomiast respondentki mające dwoje i więcej dzieci częściej czytają i nieco więcej czasu poświęcają na aktywność fizyczną (ryc.6.).



Rysunek 6. Formy wykorzystania czasu wolnego a liczba posiadanych przez respondentki dzieci

Dyskusja

Treść czasu wolnego uczestniczek zajęć badano w zależności od takich zmiennych niezależnych, jak wiek, wskaźnik BMI, wykształcenie, stan cywilny i liczba posiadanych przez respondentki dzieci.

Wyniki badań potwierdziły tezę mówiącą, iż kobiety uczestniczące w klubowych zajęciach fitness preferują aktywne ruchowo formy wypoczynku, które zajmują wysoką pozycję w strukturze ich czasu wolnego. Stąd można wnioskować, że instytucjom i organizacjom kultury fizycznej – również klubom fitness przypada szczególna rola rozbudzania zainteresowań sportowych wśród kobiet, kształtowania świadomych zachowań prozdrowotnych. Potwierdzają to nasze wcześniejsze badania oraz innych autorów np. Lipowskiego (2005), Toczek-Werner (1999) i innych. Z wielu badań wynika, że aktywność fizyczna Polaków, zwłaszcza kobiet zajmuje w czasie wolnym jedno z ostatnich miejsc (Woźniewicz-Dobrzyńska, 1996, Kurzak, 1997, Klementowski i wsp. 2000, Rodziewicz-Gruhn i wsp. 2000, Lipowski 2005, Parnicka, 2007 i inni). Wyniki naszych badań są różne od prezentowanych przez wyżej wymienionych autorów, najprawdopodobniej, dlatego, że prowadzono je wśród kobiet regularnie ćwiczących w klubach fitness. Zajęcia klubowe pozytywnie wpływają na wszystkie sfery osobowości ćwiczących – fizyczną, psychiczną, emocjonalną i umysłową (Olex 2001, Kozdroń 2006). Wywiady przeprowadzone z respondentkami wskazują, że zajęcia klubowe motywują je i przygotowują do podejmowania różnych form ruchu w czasie wolnym, również poza zajęciami w klubie.

Wnioski

1. W strukturze czasu wolnego badanych kobiet, bez względu na ich wiek, wartość BMI oraz status społeczno ekonomiczny dominują spotkania ze znajomymi i aktywność fizyczna.
2. Największą aktywność fizyczną przejawiają kobiety między 35 a 44 rokiem życia oraz panie najmłodsze mające poniżej 25 lat.
3. Respondentki z wyższym wykształceniem więcej czasu poświęcają na czytelnictwo niż przedstawicielki pozostałych grup, natomiast panie legitymujące się wykształceniem średnim i podstawowym częściej słuchają muzyki.
4. Respondentki z nadwagą częściej niż inne kobiety czytają i oglądają TV, nieco rzadziej podejmują aktywność fizyczną.
5. Wdowy i kobiety rozwiedzione częściej niż inne czytają i oglądają telewizję, oraz rzadziej spotykają się ze znajomymi i podejmują zajęcia ruchowe. Ma to zapewne związek z wiekiem, należą one bowiem w większości do grupy najstarszych respondentek.
6. Bezdzietne kobiety częściej od innych słuchają muzyki i korzystają z komputera, natomiast respondentki mające dwoje i więcej dzieci częściej czytają i nieco więcej czasu poświęcają na aktywność fizyczną.

W oparciu o wyniki badań można wysnuć wniosek natury aplikacyjnej, iż promowanie regularnej aktywności fizycznej przez kluby fitness i inne placówki kultury fizycznej, ze względu na różnorodność i atrakcyjność zajęć prowadzonych przez wykwalifikowaną kadrę instruktorską, zwiększają szansę rozpowszechniania aktywności fizycznej wśród kobiet.

Literatura:

1. Dąbrowski A. (red.) (2003), *Uczestnictwo Polaków w rekreacji fizycznej i jego uwarunkowania*. AWF Warszawa.
2. Drygas W., Skiba A., Bielecki W., Puska P. (2001), *Ocena aktywności fizycznej mieszkańców sześciu krajów europejskich, Projekt „Bridging East-West Health Gap”*, „Medicina Sportiva”, 5, 119-128.
3. Humen W. (1965), *Wiek, wykształcenie, zawód a formy rekreacji fizycznej dorosłych*, „Rocznik Naukowy” tom IV, AWF Warszawa.
4. Klementowski K., Załęski M. (2000), *Czas wolny mieszkańców Wrocławia w wieku produkcyjnym i jego wykorzystanie na rekreację i turystykę*, W: *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast*, J. Wyrzykowski (red.), AWF Wrocław, 143-153.
5. Kozdroń E. (2006), *Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim*, „Studia i Monografie”, nr 112, AWF Warszawa.
6. Królikowska B. (2003), *Fitness jako rekreacyjna forma aktywności ruchowej kobiet usportowionych*. W: *Model zdrowego stylu życia, jako zadanie interdyscyplinarne*, W. Śladkowski (red.), Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska AM, Lublin, 164-16.
7. Kurzak M. (2003), *Kontrowersja wobec udziału kobiet w sportach walki*. „Lider”, nr 7-8, 23.
8. Lipowski M. (2005), *Rekreacja ruchowa kobiet, motywy zachowań prozdrowotnych*, AWFIS w Gdańsku, Gdańsk.
9. Nałęcka D. (1996), *Rekreacja ruchowa i turystyka wśród innych form wykorzystania czasu wolnego w rodzinie*, „Rocznik Naukowy”, T.2, IWFIS Biała Podlaska.
10. Nowocień J. (1996), *Wychowanie do kultury fizycznej w rodzinie na tle aktualnych przemian społeczno-ekonomicznych w Polsce*, Kultura fizyczna a rodzina, Materiały z konferencji ZWWF w Białej Podlaskiej.
11. Parnicka U. (2004), *Aktywność zawodowa a rekreacja fizyczna kobiet* W: *Rekreacja, Turystyka, Kultura. Współczesne problemy i perspektywy wykorzystania czasu wolnego*, B. Marciszewska, J. Ożdziński (red.), AWF, Gdańsk s.225-232.
12. Parnicka U. (2007), *Rodzinne uwarunkowania rekreacji fizycznej kobiet aktywnych zawodowo*, AWF Warszawa, ZWWF w Białej Podlaskiej, Warszawa.
13. Pilewska A., Kanadys K., Łepecka-Klusek C., Bucholc M., (2003), *Aktywność fizyczna kobiet, jako profilaktyka osteoporozy*, W: *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*, red. W. Śladkowski, Annales Universitatis Mariae Curie Skłodowska, AM, Lublin 492-496.
14. Rodziewicz-Gruhn J., Pyziak M., Wojtyna J. (2000), *Czynniki inspirujące do podejmowania aktywności rekreacyjnej w opinii kobiet studiujących w WSP w Częstochowie*, W: *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*, T. Mieczkowski (red.), U SZ, Szczecin.
15. Salita J. (2003), *Aktywność ruchowa kobiet po 30 roku życia na wsi i w mieście*, W: *Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania*. A. Dąbrowski (red.), AWF Warszawa, 131-144.
16. Siwiński W. (1996), *Wprowadzenie do teorii czasu wolnego i rekreacji ruchowej*. AWF, Poznań.
17. Tauber D.R. (1998), *Pedagogika czasu wolnego. Zarys problematyki*. WSHiG, Poznań.
18. Winiarski R. (1997), *Czas wolny i rekreacja w perspektywie roku 2000*, W: „Kultura Fizyczna”, nr 9-10, 13-15.
19. Wolańska T. (1993), *Czynniki determinujące uczestnictwo w rekreacji ruchowej ludzi dorosłych*, W: *Turystyka, rekreacja i sport jako problem społeczno-wychowawczy współczesnego człowieka*, W. Siwiński (red.), PWD, „Ławica”. Poznań, 81-87
20. Woźniewicz-Dobrzyńska M. (1996), *Znaczenie rekreacji ruchowej dla współczesnej kobiety*, W: *Sport w życiu kobiety*, Z. Żukowska (red.), PSSK, Warszawa, s.97-100
21. Zawadzka A., (1990), *Czas wolny młodych nauczycielek*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 8, s.275-279.
22. Żarnowska A., Szwarc A., red. (2001), *Kobieta i kultura czasu wolnego*, DiG. Warszawa.

FORMS OF LEISURE ACTIVITIES FOR WOMEN REGULARLY EXERCISING IN FITNESS CLUBS

Human and Health, Issue 2 (VI), 2012

Ewa Stępień¹, Ewelina Niżnikowska¹, Anna Lewandowska-Plińska², Marta Mandziuk¹

¹Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska

²Nr 22 School in Toruń

Summary: The aim of this study was to gain knowledge about forms of leisure activities for women regularly exercising in fitness clubs. The research was conducted by applying diagnostic pull method, based on surveys and interviews. It included 489 women exercising regularly in fourteen cities in the Eastern Poland. Forms of spending free time by the respondents were studied on the basis of such independent variables as age, BMI, educational level, marital status and number of children held by the respondents. The results confirmed the hypothesis saying that the women attending fitness club classes prefer physically active forms of recreation, which play important role in spending their free time. Basing on the test results, it was concluded that the promotion of regular physical activity by fitness clubs and other institutions of physical culture, because of the variety and attractiveness of classes taught by qualified instructors, increases the chance of spreading physical activity among women.

Key words: physical activity, leisure time, women, fitness clubs

Introduction

Leisure time is an important sphere of modern man. Its quantity and value is constantly increasing, as well as the importance of problems associated with its use. Over the years, the budget and the content of free time are of interest to researchers from different scientific disciplines - sociology, psychology, pedagogy, physical culture, economics, and more. Many scientists who were involved in this issue include Humen (1965), Zawadzka (1990), Nałęcka (1996), Klementowski et al (2000), Drygas et al (2001), Salita (2003), Parnicka (2004) and others.

Despite the growth of objective phenomenon of free time, in the case of women it decreases due to the taking of additional commercial work, skills, retraining need and other duties. This is shown by the results of Woźniewicz (1993), Żarnowska et al (2001), Parnicki (2004) and others. The research of Nowocienia (1996) indicate that women often spend leisure time at home. Outdoor forms as weekend trips are still in the sphere of their aspirations. The results of these studies indicate a low position in the structure of women's physical activity time (Wolańska 1993, Siwiński 1996, Winiarski 1997, Tauber 1998, A. Dąbrowski 2003, Królikowska 2003, Kurzak 2003, Pilewska et al 2003, Lipowski 2005, 2007 and others Parnicka).

Aim of the study

The aim of this study was to gain knowledge on forms of leisure activity for women exercising in fitness clubs regularly. This objective allowed to answer the following research questions:

1. What forms of spending leisure time dominate?
2. Do the independent variables such as age, BMI, education level, marital status and number of children affect the choice of forms of leisure activity?

It was assumed that women regularly participating in fitness club classes prefer physically active forms of recreation, which plays important role in spending their free time.

Material and methods

The research was conducted by applying diagnostic pull method, based on surveys and interviews. The questions in the questionnaire most were closed, were provided so-called cafeteria closed, half-open or upswing. The study was carried out by trained interviewers, in fourteen fitness clubs operating in the Eastern Polish cities: Białystok, Siedlce, Biała Podlaska, Lublin, Chełm, Rzeszów and Tarnobrzeg.

Supplementary information was gathered through interviews, in order to deepen the problems of research and verification of the answers given by the respondents in the survey. Included in the statistical analysis, the variables were measured on the scale value (nominal and ordinal). Analysis of the structure was carried out on the basis of structure indices. The representation of the results made on the basis of the two-dimensional analysis is presented graphically in the form of multiple bar graphs.

The study included 489 women regularly exercising in fitness clubs, not less than a year. Among the largest percentage of respondents (51.96%) were women participating in fitness classes from one to two years. Much less, (12.99%) proved the participation of four to six years and 4.54% over six years.

The participants of activities of tested clubs are young women between 25 and 34 years of age (44.6%) and less than 25 years (35.8%). A very small group of respondents were over 45 years (4.9%). 43% of the fitness clubs participants acquired Master degree in higher education, 24% represented Bachelor degree and 30.5% had secondary education. Over half of women exercising in fitness clubs are unmarried (57.5%), 37.8% are married, 3.7% divorced, and 1.0% are widows. Most of the respondents are women without children (60.2%). One child has 19% of women, two children - 14%, and three or more 5.5% of respondents.

Analysis of test results

One of the issues related to specific forms of leisure activity by the respondents. The results are shown in Figure 1

Forms of spending free time

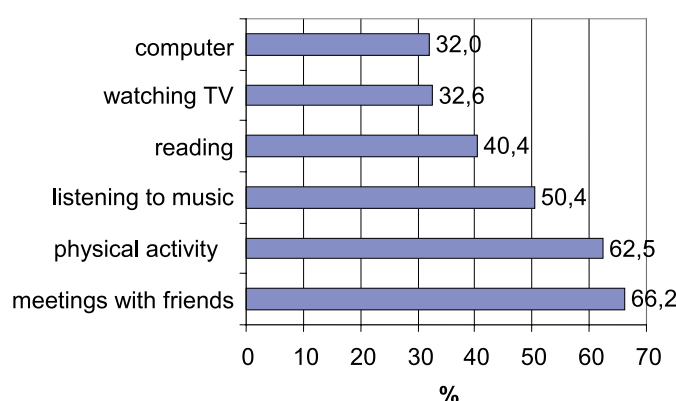


Figure 1. Forms of leisure activity by the respondents

The structure of the women's leisure time is dominated by meetings with friends (66.2%) and physical activity (62.5%). Content of leisure time of the respondents was examined the independent variables, such as age, BMI, education level, marital status and number of children. The study shows that the forms of leisure activity are differentiated by the age of the respondents. The largest exhibit of physical activity demonstrate women between 35 and 44 years of age, between 25 and 34 years of age, and those under 25 years of age. The least active are women over 45 years old. Meetings with friends are a popular form of leisure activity in all groups, regardless of accepted variables. Listen to music perform mostly young respondents under 25 years of age (63.79%). Reading is the most popular form of leisure of women over 45 years (79.19%). These data are shown in Figure 2:

Forms of spending free time

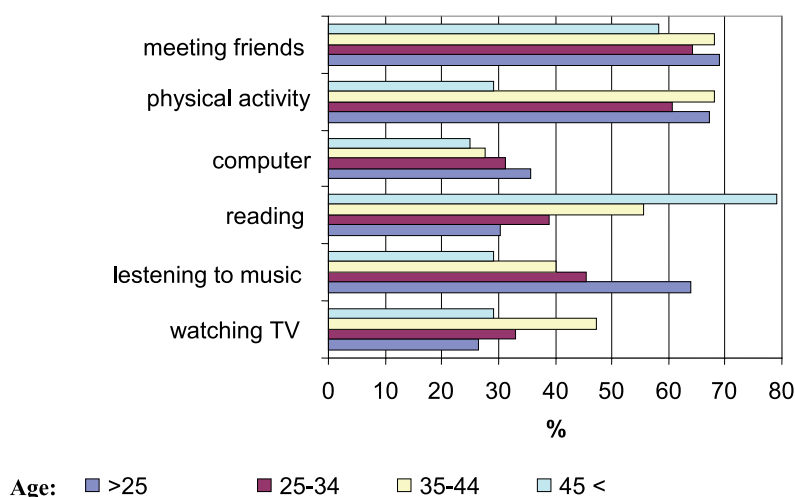


Figure 2. Forms of leisure activity VS the age of the respondents

Comparing the women's responses on the forms of leisure activity with their level of education, the greatest differences between the structure of the indicators were obtained in relation to reading and listening to music. However, it can be noted that respondents with higher education spend more time reading than representatives of the other groups, while the ladies of secondary and primary education are more likely to listen to music (Figure 3).

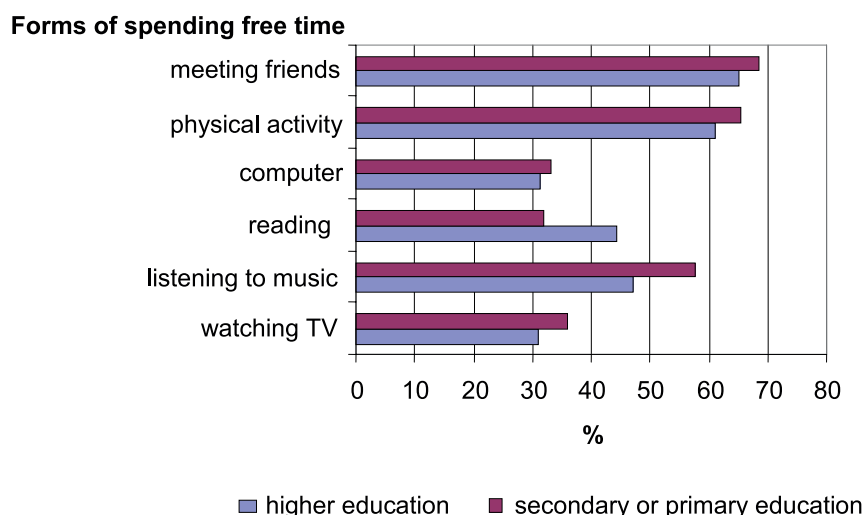


Figure 3. Forms of leisure activity and the level of education of respondents

The content of free time was also examined on the basis of BMI of surveyed women. Analysis of the structure of the indicators presented in the figure four presents some trends in the forms of leisure activity including BMI. The respondents who are overweight more than other women tend to read (48.33%) watching TV (45.0%), and slightly less take physical activity. Women of underweight, mostly young people, significantly more likely than other women to listen to music (76.36%). However, regardless of the BMI, spending free time by the respondents is dominated by meetings with friends and physical activity. It should be noted that the study included those who regularly exercising in fitness clubs. Data on this topic are presented in Figure 4:

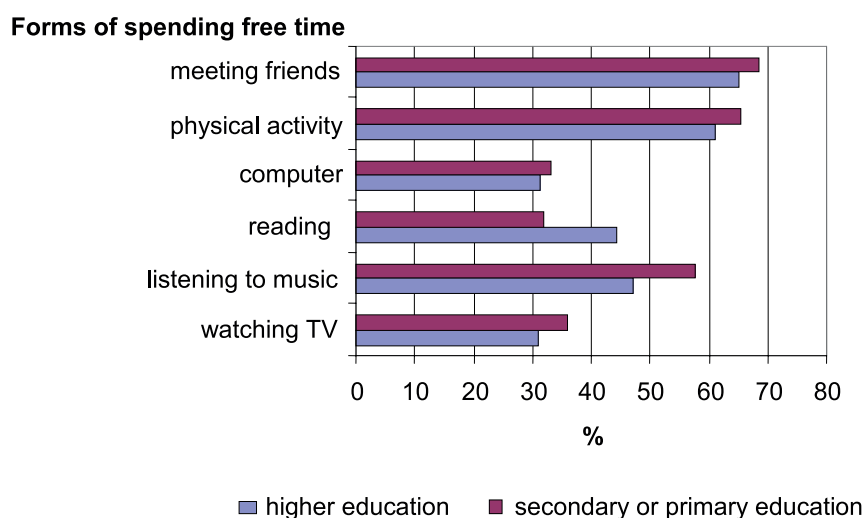
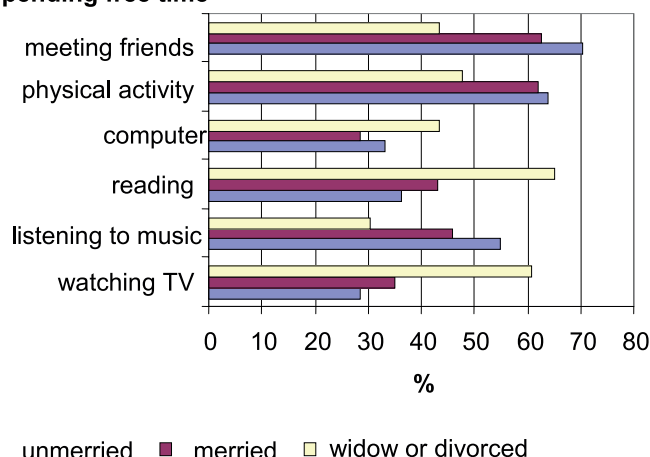
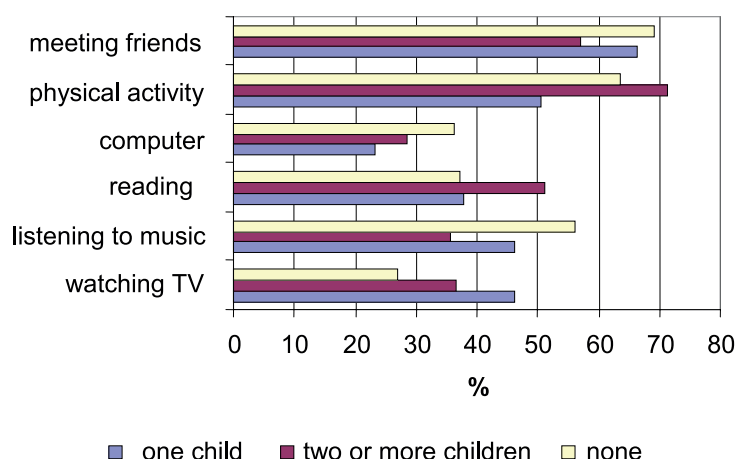


Figure 4. Forms of leisure activity and BMI of the respondents

Marital status of the women also diversify answers of the respondents in the form of leisure activity. Widows and divorced women than others read and watch TV, and are less likely to meet up with friends and take the physical activities. These relationships are shown in Figure 5:

Forms of spending free time**Figure 5.** Forms of leisure activity VS marital status of the respondents

Another variable included in the analysis was the number of children held by the female. This variable slightly differentiated physical activity. Childless women are more likely than others to listen to music and use the computer, while respondents with two or more children often read and spend a bit more time to physical activity (Figure 6.).

Forms of spending free time**Figure 6.** Forms of leisure activity VS the number of children held by respondents**Discussion**

The way of spending free time by the participants of this study was tested according to the independent variables such as age, BMI, education, marital status and number of children held by the respondents.

The results confirmed the hypothesis saying that the women participating fitness club classes prefer physically active forms of recreation, which play important role in spending their free time. Hence it can be concluded that the institutions and organizations of physical culture, including fitness clubs, account for the role of stimulating interest in sports among women and shaping health behaviors. This is confirmed by our previous study and such authors as Lipowski (2005), Toque-Werner (1999) and others. Many studies have shown that physical activity of Poles, especially women in their free time take one of the last places (Woźniewicz-Dobrzyńska, 1996, Kurzak, 1997, Klementowski and wsp. 2000, Rodziewicz-Gruhn et al 2000, Lipowski 2005, Parnicka, 2007 and others).

The results of our study are different from those presented by the above authors, most likely because it was conducted among women regularly exercising in fitness clubs. Club activities positively affect all areas of athletes personality - physical, mental, and emotional (Olex 2001, Kozdroń 2006). Interviews with the respondents indicate that club activities motivate and prepare them for performing various forms of activity in the spare time, even after fitness classes.

Conclusions

1. The structure of the free time of women, regardless their age, BMI, and socio economic status, is dominated by meetings with friends and physical activity.
2. The largest exhibit of physical activity perform women between 35 and 44 years of age and the youngest women under 25 years.
3. Respondents with higher education spend more time reading than representatives of the other groups, while the ladies possessing a secondary and primary education often listen to music.
4. Respondents, who are overweight, often than other women read and watch TV, take a little less physical activity.
5. Widows and divorced women more than others read and watch TV, and are less likely to meet up with friends and take the physical activities. This is probably due to age, since they belong to the group of the oldest respondents.
6. Childless women more likely than others listen to music and use the computer, while respondents with two or more children often read and spend a bit more time to physical activity.

Based on the results it can be concluded that promoting of regular physical activity by fitness clubs and other institutions of physical culture by the variety and attractiveness of classes taught by qualified instructors, increases the chance of dissemination of physical activity among women.

References:

1. Dąbrowski A. (red.) (2003), *Uczestnictwo Polaków w rekreacji fizycznej i jego uwarunkowania*. AWF Warszawa.
2. Drygas W., Skiba A., Bielecki W., Puska P. (2001), *Ocena aktywności fizycznej mieszkańców sześciu krajów europejskich, Projekt „Bridging East-West Heath Gap”*, „Medicina Sportiva”, 5, 119-128.
3. Humen W. (1965), *Wiek, wykształcenie, zawód a formy rekreacji fizycznej dorosłych*, „Rocznik Naukowy” tom IV, AWF Warszawa.
4. Klementowski K., Załęski M. (2000), *Czas wolny mieszkańców Wrocławia w wieku produkcyjnym i jego wykorzystanie na rekreację i turystykę*, W: *Studia nad czasem wolnym mieszkańców dużych miast*, J. Wyrzykowski (red.), AWF Wrocław, 143-153.
5. Kozdroń E. (2006), *Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim*, „Studia i Monografie”, nr 112, AWF Warszawa.
6. Królikowska B. (2003), *Fitness jako rekreacyjna forma aktywności ruchowej kobiet usportowionych. W: Model zdrowego stylu życia, jako zadanie interdyscyplinarne*, W. Śladkowski (red.), Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska AM, Lublin, 164-16.
7. Kurzak M. (2003), *Kontrowersja wobec udziału kobiet w sportach walki. „Lider”*, nr 7-8,23.
8. Lipowski M. (2005), *Rekreacja ruchowa kobiet, motywy zachowań prozdrowotnych*, AWFIS w Gdańsku, Gdańsk.
9. Nałęcka D. (1996), *Rekreacja ruchowa i turystyka wśród innych form wykorzystania czasu wolnego w rodzinie*, „Rocznik Naukowy”, T.2, IWFIS Biała Podlaska.
10. Nowocień J. (1996), *Wychowanie do kultury fizycznej w rodzinie na tle aktualnych przemian społeczno-ekonomicznych w Polsce*, Kultura fizyczna a rodzina, Materiały z konferencji ZWWF w Białej Podlaskiej.
11. Parnicka U. (2004), *Aktywność zawodowa a rekreacja fizyczna kobiet W: Rekreacja, Turystyka, Kultura. Współczesne problemy i perspektywy wykorzystania czasu wolnego*, B. Marciszewska, J. Ożdźński (red.), AWF, Gdańsk s.225-232.
12. Parnicka U. (2007), *Rodzinne uwarunkowania rekreacji fizycznej kobiet aktywnych zawodowo*, AWF Warszawa, ZWWF w Białej Podlaskiej, Warszawa.
13. Pilewska A., Kanadys K., Łepecka-Klusek C., Bucholc M., (2003), *Aktywność fizyczna kobiet, jako profilaktyka osteoporozy*, W: *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*, red. W. Śladkowski, Annales Universitatis Mariae Curie Skłodowska, AM, Lublin 492-496.
14. Rodziewicz-Gruhn J., Pyziak M., Wojtyna J. (2000), *Czynniki inspirujące do podejmowania aktywności rekreacyjnej w opinii kobiet studiujących w WSP w Częstochowie*, W: *Dodatnie i ujemne aspekty aktywności ruchowej*, T. Mieczkowski (red.), U SZ, Szczecin.
15. Salita J. (2003), *Aktywność ruchowa kobiet po 30 roku życia na wsi i w mieście*, W: *Uczestnictwo Polaków w rekreacji ruchowej i jego uwarunkowania*. A. Dąbrowski (red.), AWF Warszawa, 131-144.
16. Siwiński W. (1996), *Wprowadzenie do teorii czasu wolnego i rekreacji ruchowej*. AWF, Poznań.
17. Tauber D.R. (1998), *Pedagogika czasu wolnego. Zarys problematyki*. WSHiG, Poznań.
18. Winiarski R. (1997), *Czas wolny i rekreacja w perspektywie roku 2000*, W: „Kultura Fizyczna”, nr 9-10, 13-15.
19. Wolańska T. (1993), *Czynniki determinujące uczestnictwo w rekreacji ruchowej ludzi dorosłych*, W: *Turystyka, rekreacja i sport jako problem społeczno-wychowawczy współczesnego człowieka*, W. Siwiński (red.), PWD, „Ławica”. Poznań, 81-87
20. Woźniewicz-Dobrzyńska M. (1996), *Znaczenie rekreacji ruchowej dla współczesnej kobiety*, W: *Sport w życiu kobiety*, Z. Żukowska (red.), PSSK, Warszawa, s.97-100
21. Zawadzka A., (1990), *Czas wolny młodych nauczycielek*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 8, s.275-279.
22. Żarnowska A., Szwarc A., red. (2001), *Kobieta i kultura czasu wolnego*, DiG. Warszawa.